

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Факультет фізичного виховання та спорту



ЧАСОПИС

кафедри теорії й методики фізичного виховання
адаптивної та масової фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

ВИПУСК № 6



Полтава, 2022

**Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
Факультет фізичного виховання та спорту**

ЧАСОПИС

**кафедри теорії й методики фізичного
виховання адаптивної та масової
фізичної культури**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Випуск № 6

Полтава, 2022

УДК 796(062)

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 5 від 28.11.2022 р.)*

Редакційна колегія:

*Головний редактор – к. н. з фіз. вих і с., доц. **Синиця С. В.***

*Заступник головного редактора – асистент **Демус Я. В.***

Члени редакційної колегії:

Корносенко О. К., д.п.н., проф.

Сущенко А. В., д.п.н., проф.

Кіприч С. В., д. н. з фіз. вих і с., проф.

Даниско О. В., к.п.н., доц.

Бондаренко В. В., к.п.н, доц.

Свертнєв О. А., к.п.н, доц.

Хлібкевич С. Б., к.п.н., асист.

Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання,
Ф 50 адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура:
теорія і практика» / голов. ред. С. В. Синиця. Полтава : Сімон,
2022. № 6. 286 с.

Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура: теорія і практика» присвячено висвітленню результатів досліджень щодо історичних аспектів розвитку фізичного виховання і спорту, інновацій у професійній підготовці фахівців, проблем та перспектив підготовки спортсменів різної кваліфікації, шляхів удосконалення викладання фізичного виховання в закладах освіти, сучасних підходів щодо впровадження рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних технологій, медико-біологічних засад збереження фізичного та психічного здоров'я людини.

УДК 796(062)

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022

© Колектив авторів, 2022

© Сімон, 2022

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Бабенко А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н. Хлібкевич С. Б.*

Нині в теорії та практиці фізичної культури та спорту досить глибоко розкрито питання про засоби та методи розвитку силових здібностей у чоловіків. Багато авторів надають перевагу вправам з використанням різних тренажерів, снарядів і обтяжень, вважаючи, що вони позитивно впливають на динаміку розвитку силових здібностей у чоловіків 25–30 років.

Актуальність та виявлені протиріччя зумовили наукову проблему дослідження, яка полягала у пошуку та виборі засобів та методів розвитку силових здібностей у чоловіків 25–30 років.

Метою нашого дослідження є виявлення існуючих фізкультурно-оздоровчих систем та силових видів спорту.

Шейпінг (від англ. *shaping* – надавати форму, формувати) – це система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, спрямована на корекцію фігури та покращення функціонального стану організму. Його суть у поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою.

Шейпінг взяв усе найкраще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, прибирати зайві жирові відкладення; з атлетичної гімнастики – можливість впливати на локальні м'язові групи.

Заняття починаються з аеробної частини, тобто з ритмічної гімнастики, яка вирішує завдання розминки для другої частини. Після цього переходять до тренажерів або до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, вправ ритмічної гімнастики в партері [2].

Для розвитку силових здібностей у наші дні використовується багато різних систем, однією з них є «Атлетична гімнастика». *Атлетична гімнастика* – це система гімнастичних вправ, спрямовану розвиток силових якостей і здібностей. Атлетична гімнастика – традиційний вид гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості, що поєднує силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, гармонійним розвитком та зміцненням здоров'я загалом.

Атлетична гімнастика призначена для фізично здорових людей, оскільки вправи, які в ній використовуються, пов'язані зі значними м'язовими напруженнями та відповідним навантаженням спортсменів. Тому, маючи на увазі цю обставину, атлетичну гімнастику слід розглядати в першу чергу як засіб фізичного виховання, що розвиває, і лише потім – як засіб відновлення.

В основі атлетичної гімнастики лежить силове тренування з повним арсеналом засобів основної гімнастики, а також елементами спортивного тренування. При збереженні основних принципів і методів занять традиційною гімнастикою, в атлетичній гімнастиці вплив силового характеру може бути локальним або генералізованим (захоплюючим практично всі групи м'язів), тонізуючим або розвиваючим; при цьому вибірково можуть розвиватися три силові якості (повільна, або «жимова», сила, швидка, або «вибухова», та статична) та похідні від них види силової витривалості.

Найважливішою відмінністю атлетичної гімнастики і те, що з допомогою спеціальних вправ у спортсменів формуються вміння і навички силових переміщень власного тіла у різних режимах силової роботи [2].

Бодібілдинг (англ. bodybuilding – будівництво тіла) або культуризм фр. culturisme, англ. physicalculture – культура тіла) – процес нарощування та розвитку мускулатури шляхом занять фізичними вправами з обтяженнями, високоенергетичного харчування з підвищеним вмістом білків та достатнього для гіпертрофії м'язових волокон [3].

Бодібілдинг, як фізкультурно-оздоровча система і як вид спорту, зародився у вічному прагненні людства до фізичної та духовної досконалості. Поняття досконалості людського тіла виникло ще у стародавньому світі. Саме ця вічна ідея гармонійного розвитку особистості лягла в основу сучасного бодібілдингу.

Розвиток бодібілдингу як однієї з форм оздоровчої фізичної культури набуває у наш час великого значення. Разом з тим, бодібілдинг стає популярним не лише серед молоді, а й серед людей середнього та похилого віку, оскільки він сприяє, крім збільшення м'язової маси, ще й покращенню роботи серцево-судинної, нервової та інших систем організму.

Сучасна методика підготовки в бодібілдингу характеризується різноманітністю використовуваного обладнання та інвентарю, численними спеціальними (силовими) вправами та методами тренування.

Ефективність тренувального процесу залежить від індивідуальних властивостей будови тіла, оптимального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку та раціонального харчування. Тільки з допомогою органічного поєднання всіх цих чинників можна досягти високих результатів [1].

Пауерліфтинг (powerlifting; power – «сила, lift – «підняти») – силовий вид спорту, суть якого полягає в подоланні опору максимально важкої для спортсмена ваги [2]. Пауерліфтинг також називають силовим триборством. Пов'язано це з тим, що як змагальні

дисципліни до нього входять три вправи: присідання зі штангою на спині (точніше на верхній частині лопаток), жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та станова тяга штанги – які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена.

Ці три вправи в бодібілдингу називаються «базовими» або просто «базою», тому що при їх виконанні в роботу включаються відразу кілька суглобів, і тією чи іншою мірою практично всі м'язи. Ці вправи рекомендуються спортсменам-початківцям для набору загальної м'язової маси та розвитку сили.

У пауерліфтингу, на відміну бодібілдингу, важливі силові показники, а чи не краса тіла. Але багато відомих бодібілдерів починали з пауерліфтингу, або займалися обома видами спорту одночасно – Арнольд Шварценеггер, Ронні Колеман, Франко Коломбо.

Під час виступу порівнюються показники спортсменів однієї вагової категорії. Оцінка йде за сумарною максимально взятою вагою у всіх трьох вправах. При однакових показниках перемога присуджується спортсмену, який має меншу вагу.

Зміст тренувального процесу в пауерліфтингу засновано на використанні великого арсеналу засобів та методів спортивного тренування, спрямованих на розвиток максимального рівня повільної динамічної (жимової) сили та силовій витривалості, що виявляються в базових (змагальних) вправах.

Важка атлетика – олімпійський вид спорту, в основі якого лежить виконання вправ з піднімання штанги над головою. Змагання з важкої атлетики сьогодні включають дві вправи: ривок і поштовх. Характерною рисою важкої атлетики, як і інших силових видів спорту, є поділ на вагові категорії. Це дає можливість спортсменам, які займаються важкою атлетикою, досягати успіху з урахуванням ваги тіла. Інша позитивна риса важкої атлетики – можливість спортсмена проявити себе як окремо взятій класичній вправі, так і у сумі двоборства.

Заняття тяжкою атлетикою сприяють розвитку сили та силових здібностей усіх м'язових груп. Відмінною рисою важкої атлетики, з інших силових видів спорту, і те, що атлетам задля досягнення спортивного результату необхідно виявляти високий рівень розвитку швидко-силових здібностей, саме вибухової сили, тобто. таку силову здатність, що дозволяє спортсмену за найменший час виявляти максимальну силу.

Для досягнення високих спортивних результатів у важкоатлетичному спорті застосовується переважно індивідуальний підхід до тренування кожного спортсмена, починаючи практично з перших його кроків у спорті. Це відноситься до техніки виконання

вправи, планування навантаження, розвитку тих чи інших рухових якостей, добору спеціально-допоміжних вправ, участі у змаганнях [2].

Гирьовий спорт – як різновид важкої атлетики, який з'явився нашій країні кінці минулого століття. Можна з великою впевненістю сказати, що українська важка атлетика зародилася і сформувалася завдяки шанувальникам гирьового спорту.

Методика тренування у гирьовому спорті, розроблена вітчизняними фахівцями у дореволюційному та передвоєнному періоді, практично нічим не відрізняється від сучасної. Особливістю занять з гирями є те, що вони дозволяють досить швидко розвивати силові можливості людини, і головним чином її силову витривалість. Заняття з гирями удосконалюють практично всю м'язову систему, а також дозволяє досягти високого рівня фізичної працездатності, а отже, і функціональних можливостей організму людини. На відміну від класичної важкої атлетики, гирьовий спорт характеризується роботою великої та субмаксимальної потужності. Зусилля, що розвиваються спортсменом, не досягають максимальної чи тим більше субмаксимальної величини, оскільки досягнення у цьому виді спорту оцінюються кількісними критеріями. Багаторазовий підйом гирі з урахуванням правильності техніки виконання вправи вимагає від спортсмена умінь ефективно та економно витратити свої фізичні та функціональні можливості.

Підйом гирі в технічному відношенні не відноситься до складних видів спорту. Освоїти техніку підйому гирі можна за одне-два заняття. Це дозволяє майже відразу ж почати більш інтенсивні тренування вже на першому-другому тижні занять. Варіювання кількістю підйомів гирі, її вагою, темпом виконання рухів, часом відпочинку між підйомами гир тощо. надає широкі можливості для спорту, що займається цим видом, у плануванні силової підготовки. Заняття з гирями можна проводити у групах чи індивідуально. У всіх випадках не потрібно спеціалізованих залів та дорогого обладнання. Достатньо лише дотримуватись основних вимог техніки безпеки при заняттях фізичними вправами з обтяженнями.

Змагання у гирьовому спорті проводяться з гирями вагою 16, 24 та 32 кг за програмою двоборства: поштовх двох гир двома руками, ривок гирі однією та іншою рукою без перерви для відпочинку. На відміну від важкої атлетики, учасники змагань у цьому виді спорту поділяються на такі вагові категорії: до 60, 65, 70, 80, 90 та св. 90 кг. Крім того, у юнаків додатково є вагові категорії до 55, 75 та понад 80 кг [1].

Список використаних джерел:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. Виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімп. література, 1999. – 288 с.
3. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

ЗМІСТ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Бакшанський М. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.н. з ф.в. та с., доц. Синиця С. В.*

Найбільш гострою проблемою, що стоїть сьогодні перед закладами загальними середньої освіти, є серйозне погіршення здоров'я шкільної молоді. Особливо це стосується першокурсників у зв'язку з відсутністю у них досвіду адаптації до нового соціально-економічного та психолого-педагогічного статусу школяра. Насторожує той факт, що більшість школярів не може дати об'єктивну оцінку своєму здоров'ю. Здоров'я у системі цінностей молоді займає далеко не провідне місце. Система фізичного виховання у ЗЗСО, що склалася, не вирішує свого основного і важливого завдання – підтримки стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів на сучасному рівні. Вона не враховує інтереси та потреби молоді, не сприяє стійкій мотивації до рухової діяльності, формування фізичної культури особистості того, хто займаються [1; 3; 6].

Одним із засобів фізичної культури, яка покликана вирішувати ці завдання є силове тренування.

За останнє десятиліття було проведено дослідження різних сторін впливу занять силовим тренуванням рекреаційної спрямованості.

У рамках формування теоретичних і методичних основ фізичної рекреації та здорового способу життя було вирішено низку комплексних завдань:

– встановлені особливості теоретико-пізнавальних уявлень про вплив занять різними видами обтяжень у людей різних вікових та соціальних категорій;

– визначено оптимальну сукупність основних компонентів занять з обтяженнями, що забезпечують, рекреаційний та оздоровчий ефект, що займаються різної статі та віку;

– визначено ефективність атлетичних програм різної цільової спрямованості та їх вплив на зростання силових показників та вдосконалення м'язової структури тіла; розроблено та апробовано методику початкової атлетичної підготовки, спрямовану на оптимізацію навчально-тренувального процесу фізичного виховання школярів засобами атлетизму;

– розроблено методику занять з обтяженнями, спрямовану збільшення обхвату грудей, переважно завдяки збільшенню обсягу грудної клітини, основна у виконанні атлетичних вправ при затримці дихання може повного вдиху;

– визначено взаємозв'язок фізичних та психічних навантажень під час занять рухової рекреацією, що дозволило розробити найефективнішу методику рекреаційних занять з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей котрі займаються;

– узагальнено різні методики занять фітнесом, що включають цільові установки, засоби, методи та параметри тренувальних навантажень, науково обґрунтовано та експериментально перевірено методику занять силовим фітнес-тренінгом з школярами;

– визначено вплив занять пауерліфтингом на стан здоров'я спортсменів молодших розрядів, розроблено та експериментально апробовано методику підготовки на початкових етапах занять цих видом спорту;

– вивчено вплив занять атлетичної гімнастикою на фізичний стан чоловіків та розроблено методику проведення занять цими вправами з урахуванням конституційних особливостей чоловіків різного віку;

– розроблено методику початкової атлетичної підготовки з параметрами тренувальних навантажень, спрямовану на оптимізацію навчального процесу школярів, які спеціалізуються в силових видах спорту [2; 4].

Однак, поряд з цим, нерозробленими є низка важливих складових методик рекреаційних занять з обтяженнями та, з урахуванням специфіки навчання у ЗЗСО, впливу силових тренувань на деякі психічні процеси, такі як пам'ять.

Головною метою занять школярів старшого шкільного віку є адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності із використанням засобів фізичної культури. Проміжними цілями є: виховання у тих, хто займаються сталого інтересу та потреби до занять фізичними вправами; розвиток резервних можливостей їхнього організму; формування та вдосконалення знань щодо організації самостійних

занять у формі фізичної рекреації. Мета та завдання фізичного виховання школярів у свою чергу визначаються програмою [5].

Фізичні вправи є важливим засобом спортивного, так і рекреаційного тренування. Представляє науковий інтерес виявлення закономірностей взаємозв'язку таких змістовних компонентів занять, як: зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ, кількість вправ, що використовуються на занятті, їх послідовність, взаємозв'язок, ефект післядії, координаційна складність [4].

Універсальним критерієм вибору силових вправ для тренувань, спрямованих на розвиток різних видів силових якостей, став режим роботи м'язів та специфіка змагальної діяльності.

Так, наприклад, режим змагальної діяльності в пауерліфтингу характеризується динамічними напруженнями в поступається і долає режимах. У початкових та кінцевих фазах рухів, а також у «мертвих точках» проявляються статичні напруження.

Специфіка змагальної діяльності пауерліфтингу полягає в максимальній силовій напрузі і спрямована на розвиток абсолютної сили.

Режим м'язової діяльності у гирьовому спорті характеризується циклічним виконанням вправ із гирями. Статична напруга пов'язана з фіксацією гирі у верхньому положенні. Переможець визначається за найбільшою кількістю повторень у вправах змагань, отже, провідною якістю є силова витривалість.

Специфіка м'язової діяльності в бодібілдингу пов'язана з широким застосуванням різних м'язових режимів (поєднання динамічного поступаючого та долає і статичного). Основна спрямованість тренувального процесу полягає у розвитку власно-силових якостей.

В основу планування силових навантажень було закладено компонент специфічності тренуючого впливу використовуваних засобів. Як основні засоби застосовувалися вправи зі штангою, гирями та на тренажерах. Таким чином, відмінними особливостями змісту тренувального навантаження були: рухова структура силових вправ, режим роботи м'язів і механізми енергозабезпечення [1; 4].

Теоретичний аналіз літературних джерел свідчать про те, що в сучасній практиці рекреаційних занять із обтяженнями рекреаційної спрямованості не існує науково обґрунтованої програми занять цими видами рухової активності. Зокрема, не враховуються такі важливі складові методики, як: зміст та форма фізичних вправ, їх координаційна складність, ефект післядії, послідовність застосування засобів, взаємозв'язок зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.

Основними засобами рекреаційного тренування силової спрямованості є вправи з різними видами обтяжень (вільні обтяження та тренажери). Критеріями оцінки придатності силових вправ, використання у даних тренуваннях, є невисока координаційна складність, відсутність чинника натужування, локальність впливу, відсутність негативних навантажень на хребет. Внаслідок цього, доцільно використання спрощених форм змагальних та спеціально-підготовчих вправ пауерліфтингу, бодібілдингу та гирьового спорту.

Найбільш ефективним слід вважати використання повторного методу тренування та його різновидів, пов'язаних з варіантами застосування навантажень: метод повторних зусиль, метод зі зростаючою інтенсивністю, метод зі знижувальною інтенсивністю, метод стрибкоподібної інтенсивності, метод хвилеподібної інтенсивності.

Список використаних джерел:

1. Гришко Є. Ю. Оздоровчий фітнес, як засіб проти надмірної маси тіла у жінок / Є. Ю. Гришко, Т. О. Синиця // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. – Полтава : Сімон, 2021. – С. 48–51.
2. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т. В. Кондес. – К. : Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
3. Онопрієнко О. В. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко, В. І. Биченко – Черкаси : Черкаський державний технологічний університет, 2015. – 119 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко] ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. – 194 с.
5. Синиця С. В. Сучасні підходи до викладання силового фітнесу в урочних формах занять зі старшокласниками / С. В. Синиця, А. І. Литовченко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21–22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. – С. 284–286.
6. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ЗСО

Бережний В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.*

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Сьогодні перед ЗСО на уроках з фізичної культури та вчителями потрібно ставити завдання забезпечити дітей не тільки розвитком рухових якостей, набуття необхідних умінь і навичок в системі фізичного виховання та знання про здоровий спосіб життя, а й ознайомлення учнів з українськими традиціями та звичаями; розвивати творчі здібності та мислення; ознайомити дітей з календарними, народними святами; використання народних ігор на уроці з фізичної культури; активізувати фізкультурну діяльність за рахунок використання елементів народної етнопедагогіки та диференційований підхід в системі фізичного виховання. З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається із проблемами впровадження у практику елементів народної фізичної культури, які мають розвивальну, культурну і виховну цінність [2].

Фізична культура – фундаментальна складова національної культури, сучасна і водночас заснована на традиціях. Роль народних традицій особлива й визначна. Це відкритий шлях самопізнання, тобто самовдосконалення, найдієвіший інструмент зміцнення духовності й здоров'я окремої людини й нації. Українська народна фізична культура органічно увійшла і функціонує в різних сферах життєдіяльності народу, а саме: в побуті, в релігійних, родинних і господарських святах, в галузі військової підготовки тощо. Народні танці, крім впливу на організм, розвивають почуття ритму, формують художню виразність рухів, сприяють духовному, моральному, патріотичному та естетичному вихованню. У кожного народу є безліч народних забав для будь-якого віку, пов'язаних із руховою активністю.

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний – усього відомо понад 600 українських народних ігор, які записані в Україні в різні часи. Гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги; забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності; розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Види народних рухливих ігор:

1. Сюжетні народні рухливі ігри. Більшість рухливих ігор цього виду колективні, дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, стримувати свої примхи, бажання, діяти організовано, того вимагають правила.

2. Культові народні рухливі ігри. У більшості рухливих ігор цього виду використовуються різні форми культових і ритуальних дій: моління про врожай, різні заклинальні дії, звернення до сил природи, до духів добра і зла, забави, хороводи.

3. Сезонні народні рухливі ігри. Стикаючись із силами природи, кліматичними умовами, від яких залежав урожай, а від того – й добробут кожного, люди за довгі століття виробили цілу систему свят, обрядів, звичаїв, пов'язаних із кожною порою року (зимовий, весняний, літній та осінній цикл ігор).

4. Природно-кліматичні народні рухливі ігри. Зміст цих ігор тісно пов'язаний з природними умовами та історичними особливостями розвитку того чи іншого регіону України. У степовій частині України переважно були поширені рухливі ігри з «широким полем ігрової діяльності», а саме: метання палиці та м'яча, біг на вздогін тощо. В гірських районах Галичини більше поширення отримали ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками, метанням предметів в ціль [3].

В етнографічних працях українських дослідників засоби народної фізичної культури не були предметом досліджень. У деяких випадках, коли описувався певний звичай, етнографи лише зазначали, що проводилися ігри, забави, розваги, танці тощо, не конкретизуючи і не описуючи їх. Це дає змогу лише констатувати, що той чи інший засіб народної фізичної культури був невід'ємною частиною звичаю, але не дає змоги оцінити його роль в конкретному випадку. Відповідь на це питання можуть дати лише подальші дослідження.

Етнографічні розвідки, матеріали яких дійшли до наших днів, проводилися в XIX–XX століттях. У цей час спосіб життя українського народу значно відрізнявся від того, що вели наші предки.

Значних змін зазнав релігійний календар і форми проведення релігійних свят, а також господарська діяльність народу, особливо ремісництво. Народний календар, пов'язаний з господарською діяльністю того часу, злився з релігійним календарем. Тому етнографи, досліджуючи життя народу протягом календарного року, описували його, відштовхуючись від релігійного календаря. І часто в описі релігійного свята траплялося дійство, яке не має нічого спільного з релігійним віруванням. Тому засоби української народної фізичної культури необхідно систематизувати, враховуючи їх спрямованість, внутрішній зміст в кожному окремому випадку.

3. Часто одна й та сама гра, забава, розвага, фізична вправа, танець тощо проводилася як під час свят, так і в будні. Такі засоби національного тіловиховання можна зарахувати до різних груп класифікації [1].

Аналіз праць етнографів та фольклористів дозволяє стверджувати, що українська народна фізична культура, крім ігор, забав та розваг, включає в себе різноманітні фізичні вправи, різновиди боротьби, танці, способи загартовування, вимоги гігієни, які проводилися як під час свят, так і в будні. науковці термін «фізична вправа» розглядають двояко: по-перше, як рухову дію, спрямовану на фізичне удосконалення людини, і по-друге, як процес неодноразового повторення дії. Говорячи про фізичну вправу як про засіб народної фізичної культури, мають на увазі початкове розуміння даного терміна. Таким чином, народна фізична вправа – це специфічна рухова дія, спрямована на вирішення завдань фізичного виховання. Розглядаючи народні фізичні вправи, насамперед до уваги слід брати життєво важливі *локомоції*, які використовуються в побутових умовах, трудовій діяльності тощо (ходьба, біг, стрибки, кидання, лазіння, плавання).

Ігри, пов'язані зі збереженням рівноваги (ходьба по вузькій дощечці або по «купинах», стрибки на одній нозі тощо), з пересуванням у незвичайній позі (наприклад в упорі лежачи ззаду), зі спритністю рук (наприклад, жонглювання), крім розвитку координаційних якостей, удосконалюють емоційну сферу особистості, виробляють здатність до концентрації уваги, зібраність, наполегливість тощо. Такі забави, як катання на ковзанах, лижах, санках, сприяють формування низки вольових якостей (сміливість, рішучість, концентрація уваги, витримка) [3].

Народні рухливі ігри належать до універсального засобу всебічного виховання молоді. В них яскраво відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про сміливість, чесність, винахідливість людини. В цих іграх має місце шанобливе ставлення до національної культури, вони створюють емоційну основу для

розвитку патріотичних почуттів: любові та поваги до рідної землі, відданості Батьківщині. У різних регіонах України гра органічно впліталась у дозвілля дітей і молоді. Жодне свято не обходилося без рухливих ігор. Для участі в них залучались групи дітей, які змагались у спритності, швидкості, силі. Проводились рухливі ігри, як правило, на свіжому повітрі, через що вони були важливим засобом оздоровлення дітей. З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження в практику елементів народної фізичної культури, які мають виховну, розвиваючу, культурну цінність [2].

Народна фізична культура включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися як наслідок непрофесійної діяльності з метою фізичного, психічного та фізіологічного впливу на розвиток людини, адекватного пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи. В цьому плані слід вказати на педагогічну значущість народних ігор, основні компоненти яких (зміст, форма, методичні особливості) роблять їх одним із ефективних засобів, що можуть застосовуватися у освітньому процесі ЗСО.

Список використаних джерел:

1. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : монографія / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін [та ін.]. Київ : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. 128 с.
2. Смаль Я. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2013. № 4. С. 44–49.
3. Традиції фізичного виховання в Україні : зб. наук. статей / За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. К. : ІЗМН, 1997. 248 с.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ «SPLIT» І «FULL BODY» У СИЛОВОМУ ТРЕНУВАННІ

Білан В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

Сучасне високотехнологічне забезпечення побуту й професійної діяльності сучасної людини змушує до малорухливого способу життя. Гіподинамія проявляється у частому й довготривалому перебуванні у статичному положенні при виконанні виробничих функцій, побутових справ, їзді у транспорті, пасивному відпочинку тощо. Відповідно, з розвитком технологічного забезпечення, поступово почали зникати

види діяльності, які раніше вимагали інтенсивної м'язової роботи. Упровадження цифрових технологій, поява великої кількості професій, для яких потрібен лише комп'ютер та інтернет, також стали причиною зниження рухової активності населення.

Дослідження проведені ВООЗ свідчать, що найчастіше інфаркт міокарда та інші серцево-судинні захворювання є причиною малорухливого способу життя людини [1]. Зважаючи на це, свідомі громадяни приділяють достатньо часу для дозованої рухової активності, що сприяє підтримці їх організму у здоровому стані. Вибір виду рухової активності зазвичай залежить від індивідуальних темпераментологічних та характерологічних особливостей особистості, але найбільш популярними є заняття фітнесом. Сучасні фітнес-технології умовно можна поділити на силові, аеробічні та ментальні. Саме силові фітнес-технології нині посідають найвищі щаблини у рейтингу популярності й затребуваності у чоловіків й жінок різного віку.

Метою дослідження є здійснити аналіз спеціальної літератури й порівняти «Split» і «Full Body» тренінг, як основні методи силового фітнесу.

Спліт (від англ. «Split» – розділяти на частини) – метод розподілу тренувальної програми на частини, будь-яка з яких виконується у чітко визначений день тижня. Таким чином, при силовому тренуванні, атлет може за короткий період часу пропрацювати певну групу м'язів, через два дні – іншу групу м'язів і т. д.

Аналіз спеціальної літератури з організації фітнес-тренувань дозволив виділити 6 основних м'язових груп:

- м'язи ніг;
- м'язи спини;
- м'язи грудної ділянки тіла;
- дельтоподібні м'язи (м'язи плечового поясу);
- м'язи рук;
- м'язи живота.

Виходячи із того, що середньостатистична людина займається силовими тренуваннями в середньому тричі на тиждень, тренери групують м'язи для тренування попарно. Варіантів спліт тренування досить багато, але найбільш поширені такі:

- 1 день – грудні м'язи і біцепси;
- 2 день – м'язи спини і трицепси;
- 3 день – м'язи ніг і плечового поясу.

М'язи живота за умовчанням додаються до будь-якого тренування [4].

Деякі атлети віддають перевагу спліт тренуванню, яке розділяють на м'язи верхньої і нижньої частини тіла, або передньої і задньої частини тіла. У будь-якому випадку, в кожному тренувальному дні розвивається певна м'язова група.

Найбільш детально метод тренування «Split» описував у своїй книзі «Система побудови тіла» Д. Вейдер – засновник Міжнародної федерації Бодибілдерів) [3]. Цей метод, за твердженням Д. Вейдера розрахований на високо підготовлених культуристів. Основним позитивним фактором цього методу є те, що атлет зосереджено та інтенсивно навантажує м'язову групу, яка в подальшому матиме достатньо часу на відновлення. Недоліком системи спліт-тренування є те, що вони спрямовують навантаження на конкретні групи, або навіть пучки м'язів. Таким чином, реальне навантаження складно облікувати й контролювати. Наприклад, навантажуючи окремо м'язи спини і трицепсу, атлет вважає, що після інтенсивного тренування вони матимуть достатньо часу на відновлення, але ці м'язові групи складно виключити з інших базових вправ, таких як станова тяга, присідання, випади тощо. При виконанні вправ на нижню частину тіла трицепс виконує функцію стабілізатора плеча, а м'язи спини – тулуба [3]. Отже, людина в один день тренує певний м'язовий спліт, а в інші – ці ж м'язові групи побічно беруть участь у виконанні інших вправ і повноцінно не відпочивають. До негативних чинників спліт-методу також можна віднести ідею поступового постійного збільшення ваги від тренування до тренування. Цього фактично неможливо досягти, оскільки можливості розвитку сили людини достатньо обмежені.

Фулбоді (від англ. «Full Body» – все тіло) – це метод тренувань, при якому за одне заняття можна виконати вправи на різні м'язові групи всього тіла. Цей метод практично не використовується у суто силових тренуваннях, так як його прийнято застосовувати при підготовці недосвідчених атлетів. Фулбоді передбачає меншу кількість підходів на кожну групу м'язів, що характеризує менший тренувальний об'єм окремо взятого м'язу на кожному занятті [4].

Більшість досліджень пов'язують збільшення м'язів із синтезом білка. Організм, що отримує навантаження, відчуває стрес, і у відповідь починає будувати з амінокислот нові м'язові білки. Синтез білка у новачків відбувається набагато повільніше ніж у досвідчених спортсменів. Дослідження підтверджують, що у новачків цей процес може тривати до 72 годин після тренування. У високопрофесійних атлетів й досвідчених спортсменів активний синтез білка відбувається всього за 16 годин, а через 28 годин приходиться у стан спокою [2]. Отже, більш досвідченим спортсменам необхідно частіше тренуватися для безперервності процесу синтезу м'язового білка.

Підбиваючи підсумок зауважимо, що правильно підібрані фізичні вправи силового характеру значно покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем, ведуть до здорової гіпертрофії м'язів. Але позитивний тренувальний ефект мають лише правильно підібрані навантаження і методи тренування. При регулюванні навантаження необхідно враховувати рівень підготовленості атлета (на початковому етапі, не варто перевищувати допустимий рівень навантаження), індивідуальні особливості організму (стан здоров'я, швидкість метаболічних процесів тощо), добовий руховий режим, стресостійкість, стать, вік тощо, в сукупності це забезпечить високий рівень тренуваності. Перспективними науковими розвідками вважаємо вивчення впливу фулбоді тренувань на стан силової підготовленості людини.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) : офіційний сайт. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.who.int/>
2. Корнійчук Н. М., Ляшевич, А. М. Біохімія спорту : навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів. Житомир. 2014. 57 с.
3. Стюарт Мак Роберт. Джо Вейдер Система строительства тела: книга. М. : «Медиа спорт». 2001. 205 с.
4. SportWiki: спортивна енциклопедія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sportwiki.to/>

ЗАКОНОДАВЧО-ПРАВОВА БАЗА ТА ПРАКТИКА ЯК ОСНОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Білокінь А. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.*

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні і збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Такий стан речей унормований чинним законодавством.

За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін в ділянці розвитку правових, науково-теоретичних, програмно-нормативних, програмно-оціночних основ української системи

фізичного виховання. Вперше в українській історії у грудні 1993 року прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт», згодом – цілу низку важливих нормативних документів та програм, серед яких зазначимо Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994), Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996), Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) тощо. Важливою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є наявність державних програм фізичного виховання (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, 1976; А. А. Гужаловский, 1986; Б. А. Ашмарін, 1990; А. П. Матвеев, С. Б. Мельников, 1991; С. М. Канішевський, 1999; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2001; Б. М. Шиян, 2001 та ін.), які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для засвоєння щодо конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог. Водночас в Україні, незважаючи на більш як десятирічний досвід самостійного державного розвитку, наявність чималої кількості висококваліфікованих і досвідчених вчених в ділянці програмно-нормативного забезпечення (В. Г. Ареф'єв; Е. С. Вільчковський; М. Д. Зубалій; С. М. Канішевський; О. С. Куц; А. С. Нісімчук; В. В. Столітенко; С. І. Операйло; Р. Т. Раєвський; М. О. Третьяков; В. В. Шигалевський; Б. М. Шиян та ін.) не існує загальнодержавних програм фізичного виховання для студентської молоді. А відтак, проблемними залишаються стратегічні питання рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді, організації фізичного виховання у вищій школі тощо [1; 3].

Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Вони розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначають їх роль у житті суспільства, показують тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслюють практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут громадян, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та інших її забезпечень на певні етапи суспільного розвитку.

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх закладах освіти (Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (стаття 12), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту (розділ 2)) та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я дітей та молоді у загальноукраїнському масштабі (Г. Л. Апанасенко; М. М. Амосов; О. Д. Дубогай; В. І. Завацький; Л. Я. Іващенко; Т. Ю. Круцевич; О. С. Куц; А. В. Магльований та ін.), однією із

ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді особи [5].

Аналіз законодавчо-нормативних актів, якими регламентується діяльність учителів фізичної культури, дозволив визначити обсяг організаційно-методичного та правового забезпечення їх роботи у нових соціально-економічних умовах.

Як зазначено в Законі України «Про освіту», спортивна освіта майбутніх учителів передбачає засвоєння освітньої програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту, формування та розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту та здобувається одночасно з середньою, професійною (професійно-технічною), фаховою передвищою чи вищою освітою [4]. Вища освіта майбутніх учителів фізичної культури – це здобуття високого рівня наукових та творчих, професійних і загальних компетентностей, необхідних для діяльності за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) в галузі знань 01. Освіта / Педагогіка. Освіта дорослих, що є складовою освіти впродовж життя, спрямована на реалізацію права учителя фізкультури на безперервне навчання з урахуванням його особистісних потреб, пріоритетів суспільного розвитку та потреб економіки. Післядипломна освіта вчителів передбачає набуття нових та вдосконалення раніше набутих компетентностей у процесі підвищення кваліфікації та набуття особою практичного досвіду виконання завдань та обов'язків під час проходження стажування.

Варто зазначити, що підзаконні нормативно-правові акти не можуть звужувати зміст і обсяг конституційного права на освіту як майбутнього фахівця, так і учителя з дипломом будь якого рівня освіти, а також визначених законом автономії суб'єктів освітньої діяльності та академічних свобод учасників освітнього процесу.

У професійній діяльності учителів фізичної культури слід враховувати, що листи, інструкції, методичні рекомендації, інші документи органів виконавчої влади, крім наказів, зареєстрованих Міністерством юстиції України, та документів, що регулюють внутрішню діяльність органу, не є нормативно-правовими актами і не можуть встановлювати правові норми.

У результаті аналізу виявили, що на сучасному етапі в Україні продовжується формування нормативно-правового та організаційно-управлінського забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, яке характеризується правовим врегулюванням

відносин шляхом ухвалення законодавчих та нормативних документів, рішень державних органів; розробкою та реалізацією цільових комплексних програм; створенням мережі центральних та місцевих органів управління з визначенням їх повноважень та відповідальності; розвитком інфраструктури з урахуванням специфічних умов різних регіонів країни; налагодженням вертикальних та горизонтальних зв'язків між суб'єктами; впровадженням організаційно-практичних заходів для вдосконалення та поліпшення організації, підвищення ефективності роботи; створенням системи соціальних гарантій та захисту прав громадян щодо занять фізичною культурою та спортом; здійсненням цільового фінансування та матеріально-технічного забезпечення; створенням спеціальних фондів.

Список використаних джерел:

1. Корж В. П. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні В. П. Корж, Ю. О. Павленко, М. В. Дутчак, О. К. Артем'єв, В. П. Карленко, В. О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2006. – №10. – С. 4–12.
2. Олійник М. О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / М. О. Олійник, А. П. Скрипник. – Х.: Харківський державний інститут фізичної культури, 2000. – 292 с.
3. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 248 с.
4. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145 – VIII. Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178–179). С. 10–22.
5. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 05.04.1994. Голос України від 29.01.1994
6. Шкретій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні / Ю. М. Шкретій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. – К. : Науковий світ, 2004. – № 4. – С.5–11.

ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІЧНИХ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ

Болюбаш Д. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.

Метаболічний синдром став поширеною фізіологічною проблемою сучасного суспільства. Статичні дані опубліковані в авторитетних журналах, у тому числі і міжнародних наукометричних

баз свідчать, що нині велика кількість людей страждають на ожиріння. Причиною цього факту є малорухливий спосіб життя населення, спричинений технологічним прогресом. Гіподинамія негативно впливає на функціональні показники організму, знижує фізичну працездатність, є причиною виникнення захворювань серцево-судинної системи. Для нормування рухової активності, гармонізації духовного і фізичного складників здорового способу життя люди звертаються до фітнес-закладів.

За даними спеціальної наукової літератури фітнес є найбільш поширеною фізкультурно-оздоровчою технологією сучасності. Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу й спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, атлетизму, танцювальних рухів, елементів гімнастики бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні чи на відкритих майданчиках, з різними віковими групами населення [2, с. 8]. За видами рухової активності фітнес програми класифікують наступним чином: аеробічні, силові та ментальні [1, с. 52].

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й визначити класифікацію аеробічних фітнес-тренувань, основні структурні компоненти аеробічного заняття з фітнесу.

Аеробна працездатність – це здатність організму тривалий час виробляти фізичну роботу при достатній кількості кисню, що надходить у внутрішнє середовище організму. Аеробне навантаження для початківців проходить на рівні R_{\max} 65–75%, для високотренованих людей на рівні 70–80%. В якості енергозабезпечення діяльності організм використовує ліпідний запас. Відповідно, тренування повинно тривати не менше 40 хвилин, не менше 2-х разів на тиждень. Аеробні навантаження важливі для підготовки організму до силових та високоінтенсивних навантажень [3, с.8].

Таким чином, аеробічні програми передбачають виконання вправ при ЧСС 140–150 уд./хв. упродовж 20 і більше хвилин. Інша назва аеробічних класів – кардіореспіраторний тренінг [2, с. 12]. Аеробічні класи поділяється на такі підвиди: базова аеробіка; A-intro/ABC fitness; Aero Bee; Aero Ring; Fitball (фітбол); Hi-Impact; Hi-low Impact; Li-Low Impact; Power Bad; Slide; Step (степ-аеробіка); Teraerobics (терааеробіка) та ін. Розкриємо особливості змісту кожної з програм.

Базова аеробіка – це найбільш поширений вид аеробіки, синтез загальнорозвивальних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на хвилину потоковим або серійно – потоковим методом. Основна фізіологічна

спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей серцевої й дихальної систем.

High impact (Хай імпакт) – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості.

Low impact (Лоу імпакт) – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадками.

Для Fank (фанк – аеробіка) характерна особлива техніка рухів (пружна ходьба) і більш вільна пластика рук, акцентується танцювальність і емоційність рухів.

До Sity (street – jom) (сіті або стріт – джем) додаються складні хореографічні компоненти танцювального характеру, у стадії вивчення вони об'єднуються в композиції за типом вільних вправ. Jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу) – танцювальні заняття з елементами джазу.

Latino (латино) – аеробіка з елементами латиноамериканських танців.

Step – up (степ – аеробіка). Під час заняття вправи виконуються на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см.

Slide (слайд – аеробіка). Під час заняття виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати рухи ковзаняра

Fitball (фітбол – аеробіка, фітбол – гімнастика). Оздоровче тренування на великих (53–60 см) спеціальних м'ячах із полівінілхлориду, наповнених повітрям, що включає вправи аеробного та силового характеру [4, с. 22].

Terarobics (тераробіка). Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові і стретчинг.

Класи, з елементами бойових мистецтв – класи, в яких гармонійно поєднуються вправи аеробного оздоровчого характеру, стретчингу і бойових мистецтв [1, с. 20].

Bodycombat – тренування, розроблене на основі найефективнішої техніки певних єдиноборств: карате, кікбоксингу, тай-чі і тхеквондо.

Boxing-аеробіка – заняття побудоване на імітації рухів боксу [2, с. 22].

До аеробічних класів вважаємо за потрібне віднести й класи силової спрямованості, які передбачають виконання вправ з власною вагою а бо невеликою вагою в аеробному режимі.

Pump (памп). Силова аеробіка зі штангою вагою від 4 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під музику, танцювальні елементи

виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання [4, с. 25].

CrossFit – це вид фітнесу, створений Грегом Глассманом. CrossFit є програмою загальної фізичної підготовки, яка включає гімнастику, важку атлетику, тренування з обтяженнями, пліометрику, біг, веслування тощо. CrossFit – програма, побудована на варіаційних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю.

FT (функціональний тренінг) – унікальна тренувальна енергоємна програма, яка розвиває усі основні фізичні якості людини. Використання різного устаткування у вигляді нестабільних платформ і поверхонь, вільних вагів і амортизаторів дозволяє зробити це тренування максимально ефективним [2, с. 20].

Tabata – це високоінтенсивні інтервальні тренування, що полягає у виконанні максимальної кількості вправ за мінімальний проміжок часу.

HIIT («High-Intensity Interval Training») – це високоінтенсивний інтервальний тренінг, який являє собою силове або кардіо тренування з послідовним чергуванням максимальних, середніх і помірних рівнів навантажень. До яких відносимо Grit – це 30 хвилинне високоінтенсивне інтервальне тренування.

Основною метою групових фітнес-програм є здійснення оздоровчого впливу на організм людини. Але шляхи цього впливу різноманітні, як запити суспільства, вони різняться змістом, темпом, характером виконуваних вправ, структурою уроку [2, с. 45]. Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. В структурі фітнес-програми виділяють наступні 3 частини:

- розминка (warm-up);
- тренування (workout/activity);
- заминка (cool-down).

Розминка (warm-up). Фаза розминки є необхідною і важливою в структурі фітнес-тренування. Розминка поліпшує ефективність занять. Кожне фітнес-тренування повинне починатись з розминки. Це є фундаментом безпечності фітнес-програми [4, с. 48]. Як кардіо, так і комплексний уроки, поділяється на три частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина кардіоуроку має 3 блоки, основна – 3 блоки, заключна – 2 блоки. Комплексний урок за структурою схожий, але в основній частині має лише 2 блоки [2, с. 94]. Розминка в аеробіці складається з трьох частин: ввідної, аеробної і prestretch (престретчингу). Основне завдання ввідної частини розминки – створення кінестетичної зібраності, тобто морально-вольова підготовка до навантаження основної частини [2, с. 95]. Після ввідної

слідуює аеробна частина розминки, яка складається з базових і простих основних «кроків» класичної аеробіки. «Кроки» виконуються з наростаючою амплітудою і акцентом на правильну техніку [2, с. 95]. Завершальною частиною розминки є prestretch – попереднє розтягнення м'язів, які будуть задіяні в основній частині. Завдання prestretch (престретчингу):

- збільшення еластичності м'язів і синовіальних утворень;
- збільшення рухливості суглобів;
- посилення кровопостачання до м'язів [2, с. 95].

Традиційно основна частина уроку аеробіки включає і аеробний і силовий компоненти, проте, залежно від спрямованості уроку послідовність і тривалість частин заняття може бути різною.

В окремих типах уроків, що мають, переважно, аеробну спрямованість, силовий компонент основної частини уроку може бути відсутнім, неповним або складатися лише з вправ на зміцнення м'язів черевного пресу (у партері). За рахунок цього збільшується тривалість аеробного компоненту [2, с. 96]. Тривалість основної частини стандартного годинного уроку, що включає аеробний, заминку і силовий (калістенічний) компоненти, складає 45 хв.

Аеробний компонент основної частини уроку вирішує наступні завдання:

- підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток координаційних здібностей;
- зниження маси тіла у бік зниження жирового компонента;
- покращення емоційного стану [2, с. 96].

Після численних повторень фінальної комбінації слідуює аеробна заминка, яка складається з двох частин: cool down (кулдаун) і poststretch (постстретчинг). Метою частини cool down є зниження частоти серцевих скорочень і відновлення дихання. Cool down може складатися з тих же «кроків» і зв'язок, що і аеробна розминка, з тією різницею, що амплітуда «кроків» від початку до закінчення cool down зменшується [2, с. 97]. За частиною cool down слідуює poststretch. Його метою є розтягування і відновлення м'язів до первинної довжини [2, с. 97].

Силові вправи в уроці аеробіки можуть виконуватися з різним обтяженням: гантелями від 1 до 3 кг, боді-баром, медболом тощо; з подоланням опору пружинних предметів: гумових амортизаторів, м'ячів, еспандерів тощо; з подоланням ваги власного тіла і його частин. Значна частина вправ силового компоненту уроку мають характер атлетичної гімнастики, за виключенням тих, які можуть негативно впливати на опорно-рухову систему людини. Зміцнення м'язів в силовій частині доречно починати з великих м'язових груп: м'язів ніг, сідниць і спини (вправи «глобальної» дії), а закінчувати

дрібнішими м'язами: рук і поясу верхніх кінцівок (вправи «локальної» і «регіональної» дії) [2, с. 97].

Таким чином, регулярна фізична активність достатньої інтенсивності та тривалості сприяє попередженню передчасного старіння та смертності; виникнення серцево-судинних захворювань (коронарної хвороби серця, інсульту, гіпертонії), попередженню збільшення ваги тіла; поліпшенню загальної витривалості, працездатності, покращенню психоемоційного стану. Отримання опозитивного результату може буде досягнуто за умови регулярного тренування. Аеробні програми класифікуємо на: базові аеробічні класи, танцювальні програми, уроки з елементами бойових мистецтв, класи спрямовані на формування силової витривалості що проводять з використанням обладнання незначної ваги або вагою власного тіла.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. (2010). Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 240 с.
2. Корносенко О. К. (2020). Оздоровчий фітнес: теорія і практика: навч. посіб. Полтава : Сімон. 273 с.
3. Несен Е., Осипенко А., Корсун С., Волков М. (2000). Біохімія м'язової діяльності. Київ: Олімпійська література. 504 с.
4. Тулайдан В. Г. (2020). Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 139 с.

ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Буневич А. А.¹, Синиця Т. О.²

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

²*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Складна соціально-економічна ситуація в країні і перетворення, що проводяться за останні двадцять п'ять років негативно вплинули на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я підростаючого покоління. У щорічній доповіді ... «Про становище дітей в Україні» за 2021–2022 роки відзначалося значне погіршення стану здоров'я дітей у період навчання у різних освітніх закладах. До 2021 року за даними щорічної диспансеризації серед 1,07 мільйону дітей, які навчаються у школах, лише 20,8% (у 2022 році – 21,4%) мають першу групу здоров'я. Особливо слід відзначити поширеність функціональних відхилень та хронічних захворювань серед учнів початкової школи.

Наприклад, у структурі захворюваності по Полтаві, як впливає з доповіді за 2021 рік «Аналітичні матеріали про Положення дітей у Полтаві», провідне місце займають хвороби опорно-рухового апарату, очей та його придаткового апарату, порушення в серцево-судинній та дихальній системах. На думку таких авторів як Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова [3], А. В. Чепелюк, Р. Г. Кушнір [7], суттєве погіршення стану здоров'я школярів обумовлено інтенсифікацією освітнього процесу, несприятливим впливом факторів довкілля, гіподинамією, комп'ютеризацією. Це необхідно брати до уваги при організації навчального процесу, фізкультурно-оздоровчої роботи у школі [3].

Вивчення закономірностей формування здоров'я у дитячому віці на основі процесів адаптації є найменш вивченим та особливо складним у зв'язку з тим, що адаптаційні процеси розгортаються на фоні постійно протікаючого онтогенетичного розвитку [6]. У цій ситуації одним із основних засобів профілактики захворювань виступають засоби фізичної культури, значення яких часто недооцінюється. Фізична культура пропонує сьогодні багато оздоровчих методик та систем, перевірених практикою та обґрунтованих науково. Водночас у процесі фізичного виховання молодших школярів оздоровчі методики, адаптовані до вікових особливостей дітей віком 7–10 років, використовуються рідко, фрагментарно та малоефективно [4].

Загальновідомо, що організм людини є єдиним цілим, всі системи (дихальна, серцево-судинна, нервова, м'язова та інші) взаємопов'язані і взаємообумовлені, підпорядковані певному ритму. Логічно припустити, що і вплив на організм тих, хто займаються має бути також взаємопов'язаним, сполученим, таким, що впливає на всі системи організму. Напруга та розслаблення м'язів має бути певним чином пов'язана з ритмом дихання. Існуючі методики пропонують послідовний вплив фізичних вправ, тобто, спочатку, виконувати рухові дії спрямовані на засвоєння чи вдосконалення рухового вміння чи навички, в розвитку рухових якостей, а потім йдуть дихальні і вправи розслаблення. Здійснювати педагогічний вплив, сполучаючи рух, дихання, музику і цільову установку, не дозволяє існуюча методична база.

Таким чином, в результаті аналізу теоретичних досліджень було виявлено протиріччя, які потребують наукового осмислення:

– між вимогами, що пред'являються суспільством до системи фізичного виховання школярів, що склалася, і її реальним станом, спрямованим на розвиток фізичних якостей без урахування потреб особистості, її адаптаційних можливостей, заснованих на фізичному розвитку, функціональній та фізичній підготовленості;

– між необхідністю оптимізації навчального процесу та відсутністю стратегії в управлінні нарощуванням обсягу та інтенсивності навантажень, що не сприяє зміцненню та збереженню здоров'я;

– між великими можливостями оздоровчої фізичної культури впливати на організм тих, котрі займаються і розробленістю методик сполученого впливу окремих її видів, адаптованих до занять із дітьми молодшого шкільного віку.

Вище перелічені протиріччя позначили проблему та визначили актуальність цієї роботи. Пошук інноваційних підходів до оптимізації фізичного навантаження на основі індивідуальної діагностики адаптаційних можливостей тих, хто займаються фізичною культурою із застосуванням більш ефективних методик, дуже важливий як з теоретичної, так і з практичної точки зору. У педагогіці фізичного виховання цей підхід не застосовувався, розроблялися лише окремі аспекти цієї проблеми.

Таким чином, для подолання протиріч між практикою використання оздоровчих видів гімнастики у фізкультурно-оздоровчій роботі зі школярами та недостатнім методичним забезпеченням цього процесу, а також з метою підвищення адаптаційних можливостей молодших класів і було виконано дане дослідження.

Ритмічна гімнастика – один із видів оздоровчої гімнастики. Розкриваючи її основний зміст, слід сказати, що ритмічна гімнастика – це своєрідне поєднання загальноосвітніх вправ, бігу, стрибків, елементів танцю та інших гімнастичних вправ, виконуваних під емоційну ритмічну музику переважно потоковим способом, тобто, без пауз та зупинок [3]. Проведені дослідження показали, що заняття ритмічною гімнастикою надають багатосторонній вплив на організм тих, хто займаються. Вона активно впливає на діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму та наближається в цій якості до таких фізичних навантажень, як ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо.

Комплексний вплив на нервову, дихальну, серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат та емоційну сферу роблять ритмічну гімнастику привабливою для усунення та профілактики відхилень у здоров'ї тих, котрі займаються. У них збільшується рухова активність, покращується постава, знижується надмірна вага, з'являється гарний настрій та життєрадісність.

Проте ритмічна гімнастика використовується у оздоровчих цілях. При адекватному дозуванні вона дозволяє розвивати всі основні фізичні якості, позитивно впливає на рівень працездатності, стійкості організму до втоми. Тривалість визначається тими завданнями, які вирішуються у процесі занять [5].

За цільовою ознакою ритмічна гімнастика поділяється на оздоровчу, лікувальну та прикладну. Але виділення лікувальної ритмічної гімнастики носить дуже умовний характер, оскільки вона як така служить меті оздоровлення.

За спрямованістю на організм людини вправи ритмічної гімнастики впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат.

Оскільки найважливішим компонентом ритмічної гімнастики є позитивні емоції, то за їх силою, забарвленням, методами створення умов емоційного фону вона може мати види ігрової, танцювальної, атлетичної та психорегулюючої спрямованості.

Ритмічна гімнастика з учнями молодших класів має носити ігрову спрямованість. Образно кажучи, вчителю треба грати в ритмічну гімнастику. У зв'язку з цим важливо згадати ім'я відомого фахівця Карла Орфа, який створив цілу систему дитячої гімнастики, центральним змістом якої є засоби та методи розвитку фізичних якостей дітей, музичних здібностей. І що надзвичайно важливо, К. Орф побудував свою систему на інтелектуальній основі занять, що є безумовним фактором формування усвідомленої потреби дитини в рухах, у фізичному навантаженні.

Залежно від цілей та завдань учні можуть займатися ритмічною гімнастикою танцювальної чи атлетичної спрямованості. Атлетична гімнастика спрямована на активний розвиток фізичних якостей. У цьому випадку передбачається виконання більшості вправ в ускладнених умовах, з дозованими обтяженнями в руках і на руках, на тулубі і ногах. Як обтяження можуть застосовуватися гантелі, а також гімнастичні предмети, що ускладнюють умови виконання вправ. Обтяженням може служити і вага партнера в парних вправах. Найбільш підходящі вправи атлетичної спрямованості з метою підвищення функціональних можливостей організму (сила, швидкість, спритність, витривалість). Ці два напрями занять можуть мати як оздоровчий, і сценічний і навіть конкурентний характер [7].

Нині широко використовується під час уроків фізичної культури степ-аеробіка, як із специфічних варіацій оздоровчої гімнастики. Її відмінною особливістю є те, що рухи загальнорозвиваючого характеру різними частинами та ланками тіла виконуються на тлі ритмічних крокувань або настрибувань тих, хто займаються на піднесення, наприклад, на гімнастичну лаву, степ-платформу. Емоційний характер вправ, весела задержувата музика сприяють створенню гарного настрою на об'ємне фізичне навантаження. Цей різновид оздоровчої гімнастики дозволяє досить конструктивно регулювати навантаження як за рахунок прискорення або уповільнення темпу рухів, так і шляхом зміни висоти піднесення.

Дуже добре зарекомендувала себе степ-аеробіка як засіб розминки у підготовчій частині уроку та в основній, наприклад, на уроках легкої атлетики, де поряд із загальною витривалістю можна у такий спосіб вирішувати завдання силової підготовки ніг. З метою підвищення навантаження рухам ногами підключають всілякі рухи руками, використовують різні навантаження.

В наш час стали актуальними заняття оздоровчою гімнастикою у формі розроблених програм на основі якогось виду спорту або яскравих танців, наприклад, кік-аеробіка – комплекс вправ, розроблений на основі прийомів кік-боксингу. Також розробляються програми з урахуванням латиноамериканських танців, елементів українського народного танцю. Вони є простим та ефективним засобом занять під музику, зняття психоемоційної напруги.

Взагалі оздоровчі види гімнастики мають велику розгалужену структуру, добре впливають на різні системи та процеси, які протікають в організмі дитини. При умілому використанні попередять або усунуть багато дисфункцій організму тих, хто займаються.

Список використаних джерел:

1. Гімнастика та методика викладання : метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл : В.А. Товт, О. Ю. Гузак, М. Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
2. Гришко Є. Ю. Оздоровчий фітнес, як засіб проти надмірної маси тіла у жінок / Є. Ю. Гришко, Т. О. Синиця // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли. всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. – Полтава : Сімон, 2021. – С. 48–51.
3. Нестерова Т. В. Оздоровчий фітнес : робоча програма навч. дисципліни / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – Львів. : ЛДУФК, 2013. – 10 с.
4. Сидорченко К. М. Нові технології у фізичному вихованні : [навчально-методичний посібник] / К. М. Сидорченко. – Одеса : Військова академія, 2014. – 145 с.
5. Синиця С. В. Сучасні підходи до викладання силового фітнесу в урочних формах занять зі старшокласницями / С. В. Синиця, А. І. Литовченко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21–22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. – С. 284–286.
6. Чепелюк А. В. Гімнастика та методика її викладання / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 50 с.

7. Чепелюк А. В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А. В. Чепелюк, Р. Г. Кушнір. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Бут З. Ю.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н. доц. Новік С. М.*

Фізична культура є важливим елементом сучасної культури. Вони не лише мають позитивний вплив на здоров'я та фізичну підготовку, але і на духовний світ, на етичні й естетичні засади особистості, на світогляд, емоції, моральні принципи, також на гармонійні взаємини між людьми в суспільстві [1]. Основна функція фізичної культури і спорту полягає в тому, що вона дозволяє виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче рішення назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку. Великий вплив фізична культура та спорт мають на формування характеру людини, а саме її особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач [2].

Якщо говорити про моральні якості людини, то заняття спортом мають великий вплив на їх формування, а саме: патріотизм, почуття громадської і особистої відповідальності, колективізм, дисциплінованість, правдивість, здібність до самоконтролю. Почуття громадської відповідальності проявляється у всіх випадках спортивної

діяльності і особливо під час змагань, коли спортсмен виступає за команду.

В більшості випадків спортивна діяльність пов'язана із спільними діями людей в екстремальних умовах і тому вона об'єднує спортсменів в більшій мірі, ніж ті дії, що виконуються у звичайних умовах. Заняття спортом і спортивні змагання розвивають комунікативні властивості характеру.

Основні риси характеру, що найбільш яскраво проявляються при заняттях фізичною культурою і спортом: дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, працьовитість, патріотизм. Нами проведено анкетування, в якому взяли участь студенти 3 курсу факультету фізичного вихання Полтавського національного педагогічного університету. В анкетуванні прийняли участь 40 студентів. В анкеті було запропоновано дати відповіді на питання: Які риси характеру найбільш яскраво проявляються при заняттях фізичною культурою і спортом? Проведені дослідження показали, що на перше місце 75% студенти поставили дисциплінованість, далі 50% – наполегливість, 47,5% – цілеспрямованість, 45% – працьовитість і 40% – патріотизм.

Таблиця 1 – Риси характеру, що найбільш яскраво проявляються при заняттях фізичною культурою і спортом, кількість (n)=40

Риси характеру	Кількість студентів (%)
Дисциплінованість	75%
Наполегливість	50%
Цілеспрямованість	47,5%
Працьовитість	45%
Патріотизм	40%

Однак ці риси характеру важливі не тільки спортсмену, а й кожній людині для досягнення своїх цілей в житті. Вольові якості, які розвиваються при занятті фізичною культурою та спортом безсумнівно стають в нагоді в майбутньому.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування [3].

Отже, спорт не лише впливає на здоров'я людини та на його фізичне вдосконалення, а й є засобом підвищення соціальної активності, також впливає на інші сторони життя людей, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних

якостей. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості людей, які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально-психологічних властивостей.

Список використаних джерел:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 173–175.
2. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С. 41.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – С. 123–126.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ

Варакута В. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.н. з ф.в. та с., доц. Синиця С. В.*

Модернізація системи освіти, що здійснюється в багатьох країнах світу, стикається з необхідністю вирішення різних проблем, у тому числі проблеми зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління. При цьому, результати наукових досліджень свідчать, що кількість дітей шкільного віку з ознаками відхилення в стані здоров'я постійно збільшується і, хоча спектр виявлених захворювань різний, порушення форми постави в ньому є найбільш поширеним [2]. Проблема формування правильної постави дітей є у багатьох країнах світу, включаючи Україну [4].

Відзначаючи постійне збільшення числа школярів з порушеннями постави, багато фахівців приходять до думки, що проблема її формування та профілактики є багато в чому проблемою педагогічної і може успішно вирішуватися в процесі фізичного виховання [1]. Як правило, багато фахівців орієнтуються на оздоровчі форми занять фізичною культурою, що проводяться в режимі навчального дня, уроки фізичної культури та спеціальні заняття коригуючою гімнастикою, які за змістом пов'язані з впливом на процеси зростання та розвитку організму учнів [5].

Разом з тим, як показують результати аналізу спеціальної літератури, більшість наукових праць присвячених проблемі постави, виконані на дітях молодшого шкільного віку, тоді як на підлітках, коли відзначається бурхливе їхнє статеве дозрівання, таких досліджень явно недостатньо. Так, згідно з даними А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков [3], у період статевого дозрівання у школярів спостерігаються зміни у співвідношенні вагово-ростових показників основних ланок тіла, які супроводжуються нерівномірним підвищенням загального центру тяжкості та зміною пружних властивостей м'язів. На думку багатьох авторів, ці та інші фактори можуть бути причиною порушення постави у школярів у кубертатному віці. Підтвердженням цього є результати досліджень Р. П. Лящук [5], у яких зокрема показано, що до завершення статевого дозрівання кількість школярів з ознаками порушення постави збільшується. Отже, проблема формування правильної постави у підлітків, стоїть щонайменше гостро, ніж в учнів молодшого шкільного віку.

Основними засобами формування та корекції порушення постави визнаються спеціальні фізичні вправи. Їхня різноманітність та характер впливів потребує проведення відповідної класифікації. Найбільш поширеною і часто запропонованою в методичних рекомендаціях є класифікація, запропонована А. В. Чепелюк, Р. Г. Кушнір [10]. Дані автори пропонують розділити всі вправи, що активно впливають на розвиток правильної постави, на дві великі групи: загальні та спеціальні. Так, до першої групи вправ автори відносять ті, які мають загальний зміцнюючий вплив на організм дитини, сприяють розвитку рухового апарату в цілому, зміцнюють та розвивають усі м'язові групи. До другої групи вправи, спрямовані на розвиток м'язово-суглобового почуття правильної постави, а також на розвиток та тренування різних аналізаторів, що беруть участь у правильній її підтримці.

У свою чергу, є думка про необхідність першої групи вправ, пов'язаної з розвитком м'язової системи, поділяти на дві підгрупи, виділяючи вправи динамічного та статичного характеру [7]. Останнє має велике значення, особливо при профілактиці порушення постави. Згідно з наявними експериментальними даними, систематичне використання статичних вправ, що відповідають дозуванням вікових психофізичних можливостей дітей, підвищують рівень силової витривалості і покращують форму постави. Виконання статичних вправ і особливо з учнями молодшого шкільного віку, рекомендується виконувати у поєднанні з вправами на розслаблення та активні рухи.

У своїх роботах В. О. Сутула [8] вважає, що до основних засобів формування правильної постави слід віднести вправи на розвиток

гнучкості та швидко-силових якостей. Проте, на нашу думку, це робити недоцільно, оскільки проведений ним кореляційний аналіз між показниками сили та постави, статичної витривалості та постави, гнучкості та постави показав, що, формуючи поставу школяра, немає потреби у спеціальному розвитку цих якостей. На думку автора, передусім, необхідно розвивати і закріплювати рухову навичку, що забезпечує підтримку правильної пози і у загальному обсязі вправ, що використовуються для формування постави, питома вага саме цих вправ може бути значною, тобто, вправ, що сприяють розвитку м'язово-суглобового відчуття.

К. М. Сидорченко [7] у своїй роботі застосовує «гімнастичний підхід», в якому фізичні вправи ізольовано впливають на різні м'язові групи, поєднуються з вправами розтягуючого характеру і які забезпечують природну анатомічну рухливість хребтного стовпа. Автор пропонує виконувати комплекси вправ для вироблення м'язово-рухових та м'язово-статичних відчуттів за ступенем їхньої складності. У першу групу автор включає вправи, що мають загальний вплив на організм дітей, які гармонійно розвивають їх руховий апарат. До другої групи входять вправи для вироблення відчуттів правильної постави. Вправи третьої групи представлені вправами, спрямованими на виправлення певних недоліків у формі постави.

Займаючись проблемами постави дітей молодшого шкільного віку, ряд дослідників наполегливо рекомендують включати дихальні вправи як основні засоби її формування [9]. Як обґрунтування, вони наводять дані про те, що у дітей з різними порушеннями постави знижено показники зовнішнього дихання. Це зниження відбувається як за рахунок початкової деформації грудної клітки, так і за рахунок зниження функціональної здатності міжреберних м'язів, що беруть участь у диханні. При виконанні дихальних вправ глибокий вдих викликає розширення грудної клітки, випрямлення грудного відділу хребта, розтягнення міжреберних м'язів. Як наслідок наявності цього механізму, пропонується використовувати дихальні вправи в процесі рухів і пересування тих, хто займається, що дозволяє без зниження ефективності занять з формування правильної постави значно збільшити обсяг вправ на розвиток сили та силової витривалості, що викликають у дітей швидку втому.

Для диференційованого використання фізичних вправ, пов'язаних з розвитком м'язової системи, багатьма дослідниками був застосований біомеханічний підхід, який дозволяє з одного боку враховувати топографію працюючих м'язів при виконанні різних поз та рухів, а з іншого боку – фіксувати біоелектричну активність цих м'язів, яка співвідноситься з параметрами напруги та розслаблення. За допомогою цього підходу, зокрема, було виявлено роль та значення

вихідних положень, при виконанні вправ на розвиток сили та силової витривалості. Так, при висах, під дією сили тяжіння, відбувається випрямлення хребта та активна напруга широких м'язів спини та великих грудних м'язів, що беруть участь у підтримці правильної постави. Але разом з тим, збільшується поперековий лордоз через розтяг черевних м'язів, лопатки відходять від хребта і дихання утруднюється. Тому, зокрема, виконання вправ у висі за ознаками лордозу в поставі не рекомендується.

Разом з тим, у численних літературних джерелах з лікувальної фізичної культури рекомендується частіше використовувати вихідні положення, лежачи (на спині, на животі, на боці), які сприяють розвантаженню та випрямленню хребта, дозволяють симетрично розташовувати тіло та вибірково зміцнювати м'язи спини та черевного преса. Ці положення дозволяють фіксувати лопатки у сприятливому для них положенні, розгорнути грудну клітину та реберні дуги у правильному положенні, виключити випинання живота та збільшення поперекового лордозу [6].

Одним із напрямків біомеханічного підходу у профілактиці та корекції порушень постави є впровадження в практику різних тренажерів та технічних засобів. Одним з таких тренажерів, створених з урахуванням явища біомеханічного резонансу, є хвильовий тренажер М. Ф. Агашина [1, 10]. Заняття з цим тренажером дозволяють значно покращити роботу нервово-м'язової, серцево-судинної та кісно-суглобової систем. Основним механізмом впливу цього тренажера є узгодження та «упорядкування» у роботі різних систем та органів людини і, що дуже важливо для формування правильної постави, тренажер дозволяє координувати м'язові напруження, оптимально розподіляти м'язовий тонус. Проведені М. Ф. Агашиним дослідження у межах вивчення впливу хвилеподібного тренажера на функціональну активність організму дозволило автору дійти висновку, що хвильовий перехід від напруги до розслаблення і з частотою 3–5 Гц (коливань на секунду) забезпечує:

- хвильовий масаж скелетної мускулатури;
- масаж кровоносних та лімфатичних судин;
- активацію роботи периферійної та центральної нервової системи;
- розвантаження серця та нормалізацію показників роботи серцево-судинної системи;
- зміцнення зв'язок та суглобових сумок;
- нормалізацію обміну речовин та прискорення відновлення після тренувань.

Порівнюючи ці результати з рекомендаціями, що є в літературі, можна побачити, що за інших позитивних впливів на організм,

тренажер М. Ф. Агашина забезпечує і явища процедури масажу, який активно використовується при корекції порушень постави.

Як уже говорилося раніше, багато фахівців рекомендують включати в уроки фізичної культури вправи на формування навички правильної постави. У своїй більшості вони сходяться на думці, що для формування такої навички провідне значення має проприоцептивне м'язове почуття чи відчуття становища власного тіла у просторі, отримане з допомогою імпульсів які надходять у центральну нервову систему з численних рецепторів, закладених у м'язах.

Розглядаючи проблему навчання навички правильної постави, багато фахівців рекомендують систематичне та багаторазове повторення правильної форми постави в положеннях тіла, лежачи, сидячи, стоячи та у русі. При цьому акцентується увага на необхідності постійного контролю за поставою з боку тих, хто займається. Даний підхід може бути визнаний виправданим, оскільки, на нашу думку, фізіологічною основою постави – є своєрідна навичка, формування якої підпорядковане тим самим закономірностям, що й формування будь-якої рухової навички і невіддільне від неї. При цьому, у своїх дослідженнях, автор вважає, що формування навички правильної постави має здійснюватися у процесі навчання під час уроків фізичної культури, а перехід навички у звичку – у процесі виховання, у якому вирішальне слово має належати вчителям і батькам.

Таким чином, представлені дані літератури дозволяють дійти висновку, що в даний час накопичений значний як теоретичний, так і практичний матеріал з проблеми відбору засобів, що спрямовано впливають на формування правильної постави дітей шкільного віку. При цьому єдності думки про спрямованість функціональних впливів рекомендованих засобів не виявляється. Більше того, ряд позицій, що висловлюються, носить суперечливий характер, у тому числі і за основними положеннями: розвивати силу м'язів або силову витривалість; розвивати координацію чи гнучкість; формувати м'язові відчуття чи формувати рівномірність м'язового тону. Протиріччя, які виявляються у поглядах і думках багатьох авторів, можуть бути пов'язані, з погляду, з відсутністю єдиної концепції постави, її природи і соціально-біологічної сутності. Як наслідок цього, рекомендовані засоби педагогічного впливу або входять між собою в суперечність, або виявляються малоефективними в залежності від того, чи мають вони профілактичний, корекційний або лікувальний характер.

Список використаних джерел:

1. Бондар І. Динаміка показників спритності, швидкості, вибухової сили та гнучкості школярів різних медичних груп / І. Бондар // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 4 (14). – С.13–23.

2. Гришко Є. Ю. Оздоровчий фітнес, як засіб проти надмірної маси тіла у жінок / Є. Ю. Гришко, Т. О. Синиця // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. – Полтава : Сімон, 2021. – С. 48–51.
3. Дейнеко А. Х. Гімнастика і методика викладання / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков. – Харків : ХДАФК, 2013. – 166 с.
4. Дейнеко А. Х. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика) / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков, І. В. Красова. – Харків : ХГАФК, 2018. – 212 с.
5. Лящук Р. П. Термінологія вправ основної гімнастики : навч. посіб. / Р. П. Лящук. – Тернопіль : ТНПУ, 2005. – 112 с.
6. Нестерова Т. В. Оздоровчий фітнес : робоча програма навч. дисципліни / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 10 с.
7. Сидорченко К. М. Нові технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. / К. М. Сидорченко. – Одеса : Військова академія, 2014. – 145 с.
8. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С.40–44.
9. Чепелюк А. В. Гімнастика та методика її викладання. / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ : наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 50 с.
10. Чепелюк А. В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : посібник (курс лекцій) / А. В. Чепелюк, Р. Г. Кушнір. – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ І ПЛАНУВАННЯ ЇХ РОЗВИТКУ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Васецький Б. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н. Хлібкевич С. Б.*

Підвищення рівня фізичної підготовки – одне з найважливіших завдань, яке намагаються вирішувати тренери на тренувальних заняттях юнацьких футбольних команд різного віку та кваліфікації у підготовчому та змагальних періодах.

Підготовка юних футболістів має базуватися на чіткій методиці тренування, що забезпечує ефективне становлення спортивної майстерності, інтенсивне зростання функціональних можливостей та належну їх реалізацію, що, відповідно, неможливо без ретельно підготовленого початкового етапу підготовки.

Значимість нашого дослідження визначаються вимогами розвитку сучасного футболу, що включають необхідність розробки та використання ефективних методик фізичної підготовки футболістів різного віку. Актуальність роботи підкреслюється недостатньою кількістю методичних розробок та наукових досліджень, що вивчають проблему ефективного планування та застосування різних методик фізичної підготовки у юних футболістів у підготовчому та змагальних періодах.

Спортивне тренування є спеціалізованим процесом фізичного виховання, який спрямований на досягнення індивідуально можливих високих результатів. Цей процес складний і для досягнення в ньому успіху необхідно забезпечувати різноманітну підготовку спортсменів. Це характерно для кожного виду спортивних ігор та для футболу, зокрема.

Фізична підготовка – це процес виховання фізичних здібностей, нерозривно пов'язаний із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, що дозволяють розвивати фізичні здібності, специфічні для футболу: вправи для розвитку швидкості рухової реакції та орієнтування, спостережливості, швидкості дій у відповідь, швидкості переміщення (робота ніг), стрибучості, вміння швидко переходити зі статичного положення в рух і зупинятися після швидкого переміщення, сили та швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконання основних технічних прийомів гри, координаційних здібностей (спритності), гнучкості, необхідні оволодіння раціональної технікою гри; спеціальної витривалості (стрибкової, швидкісної, силової); акробатичні вправи, вправи з техніки та тактики гри, двостороння гра.

Для футболу характерний комплексний прояв фізичних якостей. На думку більшості фахівців, ефективний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості потребує індивідуалізованого підходу до виховання кожної фізичної якості.

Для розвитку сили у футболістів вчені пропонують використовувати такі методи:

– *метод короткочасних зусиль* характеризується виконанням вправи, при якому учень виявляє силу, найбільшу для нього в даному тренувальному занятті. За інтенсивністю це максимальні, або граничні, зусилля – 90–100% від максимальних та субмаксимальні, або близькограничні, зусилля – 80–90% від максимальних результатів. Кількість повторень в одному підході вправі з максимальним зусиллям – 1, число підходів – 2–3, інтервал відпочинку – 2–5 хвилин,

з субмаксимальним зусиллям відповідно 2–3 повторення, 3–6 підходів та 3–4 хвилини;

– *метод ненасичених зусиль* – виконання з 30–50% від максимальних зусиль, що виявляються при граничній швидкості виконання вправ. Число повторень 10-16, кількість підходів 3–5, інтервал відпочинку – 2–3 хвилин;

– *метод сполученого впливу* – характеризується розвитком сили та швидкісно-силових якостей у рамках структури будь-якого технічного прийому або його ланок;

– *колове тренування* – організовується 6–10 «станцій». Вправи підбирають те щоб у роботу послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного учня (за кількістю разів, величиною обтяження, за часом виконання). Спочатку починають з 50–60% максимального навантаження; у міру підвищення рівня підготовленості навантаження збільшують. За спрямованістю кругове тренування буває силове, швидкісно-силове та на поєднання швидкісно-силової та технічної підготовки [3].

Під швидкістю розуміють: по-перше, здатність екстрено реагувати у ситуаціях, які потребують термінових рухових реакцій; по-друге, здатність забезпечувати швидкоплинність організових процесів, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів [2].

Для розвитку швидкості використовуються такі методи:

– *повторний метод* – передбачає виконання вправ з близькограничною, максимальною і такою, що перевищує її швидкістю. Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість – від 5 до 15–20 секунд. Період відпочинку (пауз) між вправами повинен підготувати спортсмена до подальшої тренувальної роботи – він коливається від 30 до 5 хвилин в залежності від характеру вправ та індивідуального стану юного гравця;

– *збільшення швидкості об'єкта, що рухається*. Наприклад, під час навчання затримування (лову) м'яча воротарем або зупинки м'яча польовим гравцем;

– *метод сполученого впливу*. Наприклад, переміщення по полю з різними навантаженнями, але з рекомендованими, для футболістів різного віку вагою і т.п.;

– *виконання вправ в ускладнених умовах*. Наприклад, стартовий ривок з незвичайного вихідного положення, з обтяженням, ходьба, біг або стрибки з подоланням опору або використанням амортизатора і т.п.;

– *виконання вправ у полегшених умовах з вищою швидкістю, наприклад біг під ухил*;

– *колове тренування*. Комплекси вправ повинні підбиратися так, щоб у роботі брали участь основні групи м'язів і суглоби, щоб виявлялися швидкість реакції, швидкість одиночного скорочення і частота рухів;

– *ігровий метод*. Виконання вправи на швидкість у різноманітних рухливих іграх, ігрових вправах та спеціальних естафетах з предметами та м'ячами;

– *змагальний метод*. Виконання певних завдань із граничною швидкістю за змагальними умовами [2].

Витривалість слід розглядати як здатність тривалий час протистояти втомі [1].

Для виховання витривалості рекомендується використовувати:

– *змінний метод* – безперервне чергування прискорень та повільного бігу, серійних стрибків на повну силу зі стрибками через скакалку з невеликою інтенсивністю тощо;

– *збільшення інтенсивності при скороченні тривалості*. Скорочується час гри, проте необхідно проводити її більш інтенсивно, внаслідок чого збільшується кількість прийомів порівняно з тим, як це має місце у грі;

– *зменшення інтенсивності навантаження при збільшенні тривалості*. Збільшення ігрового часу, числа ігрових процесів порівняно зі звичайними умовами;

– *поточний метод виконання спеціального комплексу вправ*. Футболістам доводиться послідовно виконувати різноманітні вправи на розвиток сили, швидкості, спритності у різних поєднаннях [2].

Під спритністю розуміють здатність швидко освоювати нові рухи і успішно, координовано діяти в різних умовах та ігрових ситуаціях [2]. Фахівці вважають, що для вдосконалення спритності необхідно опанувати велику кількість нових рухів, тоді легше формуються нові навички. Для розвитку спритності застосовуються такі методи як:

– *метод ускладнення раніше засвоєних вправ*. Різноманітні види ускладнень досягають зміною вихідних положень тіла, включенням додаткових рухів (опір партнера тощо);

– *метод двостороннього освоєння вправ*. Передбачається виконання вправ у ліву та праву сторону, лівою та правою рукою, ногою тощо. Це стосується також техніки гри та вдосконалення різноманітних технічних прийомів (почергове виконання «сильною» та «слабкою» ногою (для воротарів-рукою);

– *виконання знайомих рухів у невідомих заздалегідь поєднаннях* (за завданням, у відповідь на сигнали тренера (свисток – прапорець) чи партнера тощо).

Для виховання гнучкості використовуються різні вправи без предметів і з легкими предметами, що виконуються з великою амплітудою, у поєднанні з вправами, що зміцнюють суглоби та зв'язки.

Оптимальним методом розвитку гнучкості прийнято вважати комплексне застосування активних рухів долаючий, статичний і поступальний характер, які дозволяють формувати нормальні координаційні відносини між м'язами-антагоністами. При цьому амплітуда скорочення одних м'язів та розмах розтягування інших призводять до мінімальної різниці. Такі співвідношення між м'язами-антагоністами забезпечують міцність у суглобах та значно знижують травмування м'язів [2].

Виховання спритності та гнучкості створює основу для успішного оволодіння складними за координацією рухами. Тренерам рекомендується застосовувати рухливі та спортивні ігри, акробатичні вправи, стрибки, вправи у рівновазі. Бігові вправи виконуються з додатковим завданням (раптова зупинка, зміна напрямку, повороти, вимоги прояву максимальної швидкості).

Список використаних джерел:

1. Соломонко В. В. Футбол : посібник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Вид. 2-е, випр. і доп. – Київ : Олімп. література, 2005. – 294 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) [текст] : метод. рек. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича: уклад. Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010. – 60 с.
3. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.21 «Олімпійський і професійний спорт». – Харків, 2005. – 20 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гончаренко М., Момот О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Біг на короткі дистанції належить до фізичних вправ максимальної інтенсивності. На перших метрах зі старту бігун виконує роботу потужністю до 263 кг м/с, тобто близько 3,5 к. с. Зусилля, що впливають на стопу, перевищують її вагу у 20 разів, а на стегно – у 8,5 рази. Щоб вивести своє тіло зі стану спокою й досягти в

найкоротший проміжок часу максимальної швидкості, спринтер повинен мати високий рівень розвитку швидкої сили.

Сила – це здатність людини долати певний опір або протидіяти йому за рахунок власних м'язових зусиль. Розвиток і вдосконалення сили перебувають у прямій залежності від розвитку швидкості й навпаки. Тому, робота над однією якістю певним чином впливає на розвиток іншої. Чим більший опір здатна подужати людина, тим вона сильніша. У бігу на короткі дистанції сила – один із важливих показників, від якого залежать результати змагань. Це слід урахувати при виборі засобів і методів силової підготовки бігунів на короткі дистанції [1; 3; 4]. Вивченням питань використання методів силової підготовки дітей і підлітків у різних видах спорту займалися С. В. Новаковський, Л. С. Дворкін, Н. Г. Озолін, З. І. Кузнецова, В. П. Філіпович, С. В. Степанов та ін. [1; 2; 3; 5]. У наукових працях цих авторів висвітлені неоднозначні й нерідко суперечливі наукові дані щодо використання обтяжень у циклічних видах спорту в підлітковому віці. Здебільшого суперечності належать до планування тих або інших величин обтяжень, дозування засобів і методичних підходів розвитку силових якостей на різних етапах спортивної підготовки юних спортсменів. Звідси випливає актуальність нашої наукової роботи, що полягає в розробці спеціальних методик силової підготовки із застосуванням різного дозування навантажень, що дають змогу ціленаправлено впливати на розвиток швидкої сили в юних бігунів на короткі дистанції.

Мета дослідження – дослідити вплив роботи з обтяженнями на розвиток швидкісно-силових якостей бігунів шкільного віку на короткі дистанції.

Педагогічні дослідження проводили протягом підготовчого тренувального періоду 2019 р. на базі Полтавської дитячо-юнацької спортивної школи №1. У дослідженні взяли участь 15 легкоатлетів-спринтерів віком 15–16 років, які були поділені на дві групи (контрольну й експериментальну). Спортивна кваліфікація досліджуваних була на рівні II і III спортивних розрядів, а стаж тренувальних занять – від трьох років і більше. Педагогічний експеримент полягав у тому, що в природний характер тренувального процесу юних бігунів експериментальної групи на двох заняттях із чотирьох на тиждень уключалися комплекси дозованих силових вправ інтенсивного характеру (зі штангою, гантелями) в об'ємі від 40 до 45% загального об'єму тренувального часу. Спортсмени виконували вправи зі штангою, гантелями набивними м'ячами та ін. Розроблені комплекси силових вправ уключали 5–7 вправ, які виконувалися повторним методом із середніми й малими обтяженнями з максимальною швидкістю. Кількість повторень вправи в одному

підході 8–10 і більше разів. Вправи виконували в декілька серій і з відпочинком між ними 6–8 хв. При цьому основна увага зверталася на швидкість. Всі вправи виконувались із певною послідовністю та вагою для контролю швидкості У контрольній групі легкоатлети тренувалися за загальноприйнятою методикою, а саме: уся основна робота мала бігову спрямованість, а силова планувалась у вигляді вправ із власною вагою тіла, з опором суперника, із використанням сил природи тощо. Експеримент проводили протягом шести місяців (липень – листопад 2019 року). Для перевірки ефективності впливу розроблених комплексів дозованих силових вправ інтенсивного характеру на розвиток швидкої сили юних бігунів на короткі дистанції на початку й у кінці експериментального періоду проводили тестування силової та швидкісно-силової підготовленості досліджуваних спортсменів. Як контрольні тести взято вправи, які, по-перше, дають можливість отримати об'єктивну інформацію про розвиток сили різних м'язових груп і швидкісно-силових якостей та, по-друге, визначити приріст цих показників у процесі педагогічного експерименту. Такими вправами були присіди зі штангою 30 кг на плечах, біг 30 м по відмашці, біг 60 м із низького старту, стрибки в довжину з місця. Проаналізувавши отримані результати, ми встановили, що під впливом розроблених комплексів інтенсивних дозованих силових вправ відбулись якісні зміни силових і швидкісно-силових здібностей спортсменів експериментальних груп. Як свідчать результати дослідження, на початку експерименту тестові показники в обох експериментальних групах були на однаковому рівні й не мали статистично достовірних відмінностей, що свідчить про однорідність підібраних груп до експерименту.

Таблиця 1 – Динаміка показників сили, швидкості й швидкісно-силової підготовки спринтерів експериментальних груп під впливом дозованих силових вправ

Показники	Групи N=10	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду	Приріст, у одиницях	Приріст, %
Присіди зі штангою 30 кг на плечах, кількість разів за 30 с.	ЕГ	14	18	4	8,1
	КГ	15	18	3	6,5
Біг 30 м по відмашці (с)	ЕГ	4,4	4,1	0,3	7,8
	КГ	4,4	4.2	0.2	5,0

Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	2,23	2,38	0,15	14,5
	КГ	2,25	2,30	0,8	5,4
Біг 60 м із низького старту	ЕГ	7,9	7,5	0,4	18,9
	КГ	8,1	7,7	0,4	18,9

Після експерименту, відповідно до таблиці, виявлено статистично достовірне зростання тестових показників у випробуваних було встановлено, що кожен покращив свої результати у відповідності до поставленої задачі. У таблиці зображено результати (початок підготовчого періоду, кінець підготовчого періоду, приріст (у одиницях) та приріст (%)). Якщо вести спостереження за експериментальною групою то ми бачимо, що на початку підготовчого періоду кількість присідів зі штангою 30 кг на плечах становила 14 разів в кінці підготовчого періоду 18 за цей період група добавила 4 повтори що в процентному відношенні становить 8,1%, також можна спостерігати за приростом швидкості у групи це (біг 30 м по відмашці (с) та біг 60 м із низького старту) спортсмени показали такі результати 4,4 та 7,9 с на початковому етапі та 4,1 і 7,5 с на кінцевому етапі приріст становив 0,3 с на 30-метровці, 0,4 с на 60-метровці в процентному відношенні це 7,8 та 18,9% відповідно. Також збільшення результатів спостерігалось і в стрибках у довжину з місця, а саме: 2,23 см та на кінцевому етапі 2,38 см, приріст становить 15 см у процентах це 14,5%. Якщо вести спостереження за легкоатлетами контрольної групи, то у них спостерігаються низькі результати в порівнянні з експериментальною на основі якого можна зробити висновки, у них спостерігається менший приріст він становить Зрази в присіданнях зі штангою, що в процентах становить 6,5%, біг 30 та 60 м показав наступні результати 0,2 і 0,4 с в процентах це 5,0 і 18,9% і в стрибках у довжину з місця 8 см у процентах це 5,4%. Ці результати є провідними для легкоатлетів-спринтерів. Вони сприяють швидкому нарощуванню зовнішньої сили на початку робочого руху й дають можливість ефективно вибігати зі старту та розвивати більш високу швидкість зі стартового розбігу, що значно підвищить швидкість бігу на дистанції.

За результатами педагогічного дослідження зроблені такі висновки:

– у спеціальній силовій підготовці юних бігунів обтяження дозованого характеру потрібно застосовувати тільки в тренувальних умовах і лише для вдосконалення специфічних рухових якостей, характерних для змагальних вправ;

– використання в тренувальному процесі інтенсивних дозованих обтяжень силового характеру робить неоднозначний вплив на темпи

приросту швидкісних якостей і швидкої сили юних бігунів на короткі дистанції;

– розвиток швидкої сили буде тим ефективніший, чим більше в тренуванні виконуватиметься швидкісних навантажень і менше тривалої роботи з невеликою швидкістю рухів. Подальші дослідження передбачається провести в напрямі вивчення інших проблем підготовки легкоатлетів-спринтерів;

– враховуючи результати дослідження, можна затверджувати про ефективність запропонованої нами методики й рекомендувати її застосування при тренуванні юних спринтерів

Список використаних джерел:

1. Алабин В. Г., Юшкевич Г. П., Масловский А. Е. Учись бегать, прыгать, плавать. Минск : Беларусь, 1974. 234 с.
2. Алабин В. Г., Крупенко В. П. Специальные упражнения для юных легкоатлетов. Минск, 1970. 125 с.
3. Кузнецова З. И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста : тезисы пятой науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков / под ред. З. И. Кузнецовой и В. П. Филипповича. М. : АПН СССР, 1972. С. 144–146.
4. Новаковский С. В., Дворкин Л. С. Влияние базовой силовой подготовки на физическое развитие детей и подростков : метод. рек. Краснодар : КубГАФК, 2002. 26 с.
5. Новаковский С. В., Степанов С. В. Особенности силовой подготовки школьников 7–17 лет : учеб.-метод. Пособие. Краснодар : КубГУ, 2002. 34 с.

РОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ

Горбенко К. Ю.

Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені С. Бубки» (м. Полтава)

Прогресивний розвиток спорту в країні вимагає комплексного підходу до розв'язання багатьох проблем, де однією з найважливіших є організація навчально-тренувального процесу зі збереженням та зміцненням здоров'я спортсмена, збільшенням тривалості його змагальної діяльності. У той же час, необхідно зазначити, що здоров'я та результат спортсмена залежить від рівня професійної компетентності тренера-викладача.

Питання професійної підготовки фахівців із різних галузей спорту досліджували такі вчені як: В. Бальсевич, Л. Волков,

О. Демінський, Ю. Железняк, Є. Ільїн, А. Кузьминський, Л. Матвеев, М. Озолін, В. Платонов, А. Свасьєв, А. Симонік, Ж. Холодов, К. Царенко, О. Шинкарук та ін.

К. Царенко, А. Свасьєв, А. Симонік зазначили, що необхідними умовами якісної підготовки тренера-викладача до професійної діяльності має бути спрямування зусиль фахівців закладів освіти на формування і розвиток професійно важливих компетентностей для ефективного здійснення майбутньої діяльності у фізкультурних закладах [6]. Низку аспектів сутності феномену «тренер-викладач» та особливостей його професійної підготовки у своїх наукових розвідках висвітлювали О. Вацеба, Є. Павлюк, Л. Сущенко [5].

Медико-біологічні аспекти професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів фрагментарно розглянуті в роботах учених В. Білецька, Ю. Бочков, О. Виноградова, П. Горюк, О. Дехтярьова, В. Клапчук, Т. Козій, С. Малахова, Є. Михалюк, А. Молдован, В. Овчарук, А. Полтавський, Л. Прокопенко, Ю. Циба [1; 2].

Аналіз останніх досліджень дозволив виявити, що медико-біологічні аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту недостатньо вивчені, увага переважно приділяється теорії та методиці тренувань. Згідно з цим, актуальність обраної теми дослідження обумовлена тим, що медико-біологічних надбань й досліджень в професійній підготовці тренера-викладача недостатньо.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел й розкрити роль медико-біологічної компетентності у професійній діяльності тренерів-викладачів.

Однією з найважливіших проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. Вирішення цієї проблеми потребує не лише варіювання методів тренування та оптимізації параметрів навантажень, а й ефективного використання засобів відновлення фізичної працездатності, оскільки значне підвищення навантаження може негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів, призвести до перетренованості.

Необхідною передумовою практичного досвіду є формування знань: особливостей енергозабезпечення м'язів при різній інтенсивності та тривалості рухової активності; шляхів підвищення функціональної підготовленості та факторів, що обмежують досягання поставлених цілей; способів дозування навантаження, в тому числі й обліку внутрішньої напруги функцій організму під час виконання м'язової роботи тощо [2, с. 42]. Отже, перед фахівцями виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після навантаження.

Тренер-викладач – фахівець, який володіє низкою професійних компетентностей, які дозволяють йому оптимізувати тренувальні навантаження та здійснювати відновлення працездатності спортсменів

шляхом застосування медико-біологічних технологій. Фахівець повинен знати фізіологічні реакції організму спортсмена, відповідно до вікових та гендерних особливостей, гігієнічні засоби відновлення працездатності та застосовувати їх як в повсякденній навчально-тренувальній практиці, так в передзмагальний період, що забезпечить збереження здоров'я та покращення результативності.

Основними функціями медико-біологічної підготовки є: оцінювальна, контрольна, профілактична та регуляторна. Оцінювальна функція проявляється у відборі та селекції спортсменів, здатних витримувати великі фізичні й психоемоційні навантаження без шкоди для здоров'я і полягає в оцінюванні здоров'я, функціональних можливостей, впливу навантажень на організм спортсменів тощо. Контрольна функція зумовлена проведенням медико-біологічного контролю за функціональним станом, загальною та спеціальною працездатністю, здоров'ям спортсменів, застосуванням ними фармакологічних препаратів тощо. Профілактична функція спрямована на запобігання травматизму і захворювань спортсменів у процесі спортивної діяльності, на інформування про використання заборонених речовин та методів тощо. Регуляторна функція забезпечує корегування функціонального стану та відновлення спортсменів; стимуляцію зростання та довготривалого збереження високої працездатності спортсменів; визначення оптимальних величин навантажень тощо [3, с. 155].

Теоретичні знання майбутніх тренерів-викладачів формуються за допомогою вивчення природничих дисциплін гуманітарного і професійно-практичного циклу, а саме: «Біохімія спорту», «Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту», «Масаж з основами ЛФК», «Гігієна», «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Нутриціологія, фітнес та рекреація».

Отже, медико-біологічна підготовка тренера-викладача спрямована на розв'язання низки завдань, зокрема: організації, програмування оздоровчих заходів навчально-тренувального процесу, формування поняття про здоровий спосіб життя, ознайомлення з методикою навчання навичкам самоконтролю, раціонального харчування, загартовування тощо. Фахівець повинен володіти системою знань та уявлень про структуру і функції людського організму, для подальшого свідомого і повноцінного виконання профілактичних, оздоровчих, корекційних, реабілітаційних заходів, методів тренувальної роботи та оздоровлення, а також здійснювати регулярний медико-біологічний контроль для визначення рівня функціонального стану спортсменів. Тому доцільним є поглиблене вивчення анатомії людини та динамічної морфологія, біохімії, спортивної морфології, фізіології людини та спорту, біомеханіки,

спортивної медицини та гігієни, основ масажу, кінезіології, нутриціології та фізичної реабілітації при підготовці тренерів-викладачів з обраного виду спорту.

Перспективами подальшого дослідження вбачаємо вивчення медико-біологічних засад професійної підготовки молодших бакалаврів фізичної культури та спорту.

Список використаних джерел:

1. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посіб. / укл.: Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
2. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / Ю. В. Бочков «Определение интенсивности нагрузки по ЧСС». – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – 206 с.
3. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Ю. О. Павленко. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.: іл. – Бібліогр.: с. 293–311.
4. Павлюк Є. О. Концепція підготовки майбутніх тренерів-викладачів у вищих навчальних закладах // Зб. наук. пр. Хмельниц. ін-ту соц. технологій Ун-ту «Україна». – 2013. – № 2. – С. 187 – 193
5. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.
6. Царенко К. В. Дослідження ефективності курсів підвищення кваліфікації тренерів-викладачів у контексті розвитку професійно-педагогічної компетентності // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць. Запоріжжя : КПУ, 2015. – Вип. 44 (97). – С. 345–351.

СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Григоренко В. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.

Порівняно з видами спорту, в яких існує відносно різноманіття форм досягнення результату, у футболі існує більш тісний взаємозв'язок між певним набором фізичних якостей та технікою ігрової дії з м'ячем. Прояв м'язової сили та швидкості у грі сприяють повній реалізації технічного та тактичного арсеналу гравця: футболіст ніколи не зможе повною мірою продемонструвати свою майстерність,

якщо через погану фізичну підготовленість він повільно пересувається футбольним полем, слабо б'є по м'ячу, рідко демонструє володіння м'ячем.

Вивчення літературних джерел дозволяє стверджувати про невирішені питання управління швидкісно-силовою підготовкою футболістів 15–17 років. Зокрема, в сучасній методичній та науковій літературі більш детально розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей зрілих спортсменів, крім того, наявні результати наукових досліджень та методичні рекомендації мають загальний характер [6]. Водночас розвиток швидкісно-силових якостей у юних футболістів має певні особливості і на думку фахівців, саме на етапі 15–17 років є найбільш оптимальним для. Тому вирішення завдання щодо якісного розвитку швидкісно-силових якостей у юних гравців цього віку має бути пріоритетним завданням навчально-тренувального процесу [2].

Наявні літературні дані свідчать про існування двох напрямів в організації та методиці швидкісно-силової підготовки в ігрових видах спорту: ступінчатому та комплексному [5]. Перший напрям передбачає оволодіння спочатку технікою володіння м'ячем і на цій основі розвиток швидкісно-силових якостей. Водночас низка авторів зазначає, що ступінчасте включення швидкісно-силових вправ у навчально-тренувальний процес має несприятливі наслідки, зумовлені негативним перенесенням техніки рухів, вивчених раніше [3]. У зв'язку з цим видається перспективним другий напрям, що передбачає вивчення технічних елементів футболіста одночасно з розвитком швидкісно-силових якостей.

Дослідження авторів свідчать, що швидкісно-силова підготовка футболістів має будуватися з урахуванням взаємозв'язку всіх вправ: як із м'ячем, так і без нього [2]. Імовірно, наявність суперечностей з цього питання пояснюється тим, що механізми енергозабезпечення рухової діяльності у футболі мають як спільні риси зі звичайним бігом, так і специфічні відмінності, пов'язані з оволодінням техніки роботи з м'ячем [3]. У зв'язку з зазначеним у процесі підготовки юних футболістів рекомендується звертати особливу увагу на вивчення техніки роботи з м'ячем [1]. Опанування техніки роботи з м'ячем потребує певного рівня рухливості в суглобах нижніх кінцівок. Отже, перспективна підготовка юних футболістів має передбачати розвиток цієї якості: рухливість у тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах є неодмінною умовою для освоєння раціональної техніки володіння м'ячем. Крім цього, оптимальний рівень рухливості в суглобах необхідний при бігу футбольним полем. Взаємозв'язок окремих елементів техніки роботи з м'ячем із певним рівнем розвитку різних фізичних якостей зумовлює гетерохронність їх

розвитку. Це дуже важливо враховувати у багаторічній підготовці юних футболістів [4].

Результати досліджень свідчать про ефективність тренувального процесу, спрямованого на одночасний розвиток швидкості, сили, швидкісної витривалості при переважному розвитку швидкості. При цьому наголошується, що застосування вправ на швидкість у вигляді циклічних вправ максимальної інтенсивності впливає на розвиток аеробних можливостей, що призводить до покращення швидкісної витривалості та розвитку силових якостей у футболістів. Отже, літературні дані свідчать про ефективність тренувального процесу, спрямованого на одночасний розвиток швидкості, сили, швидкісної витривалості при переважному розвитку швидкості гравців [6].

Таким чином, відмінною особливістю спортивної діяльності у футболі є виконання широкого кола рухів з різним характером біомеханічної структури та різними механізмами енергозабезпечення, що висуває високі вимоги до рівня розвитку фізичних якостей футболістів. Зазначений раніше випереджальний розвиток швидкості по відношенню до сили та швидкісної витривалості може призвести до певного зростання останніх, враховуючи закономірності позитивного перенесення фізичних якостей, що є чинником зростання спортивної майстерності гравців.

Список використаних джерел:

1. Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2014. № 14. С. 105–108.
2. Костюкевич В. М., Ткаченко С. М., Стасюк В. А., Попов В. О., Платонов В. М. (2022). Підвищення швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки. Суми, 2022. 48 с.
3. Лобановський, В. В., Соломонко В. В., Лісенчук Г. А. [та ін.] Вплив педагогічного контролю на покращення ефективності управління швидкісно-силової підготовки юних футболістів. Київ: Знання, 2018. 113 с.
4. Овчаренко С., Яковенко А. Методика розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 16–17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*, 2016. С. 167–171.
5. Стрикаленко Є., Шалар О., Гузар В., Бойченко А. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. *Спортивні ігри*, 2020. № 3 (17). С. 91–102.
6. Мойсеєнко, В. О., & Волков, В. Л. (2018). Методичні особливості розвитку швидкості та швидкісно-силових здібностей у юних футболістів 10–13 років з урахуванням диференціації контингенту.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Дарнопих А. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

Сучасна спортивна практика підготовки футболістів є цілеспрямованим процесом удосконалення морфофункціональних можливостей, що здійснюється під впливом безперервно зростаючих фізичних навантажень. Побудова процесу спортивної підготовки потребує пошуку нових динамічних засобів тренування, застосування яких зможе значно розширити діапазон фізичних можливостей шляхом адаптації організму до високо інтенсивних навантажень.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел й з'ясувати придатність застосування фітнес-технологій у фізичній підготовці футболістів.

Аналіз значного масиву літературних джерел свідчить, що у підготовці футболістів високої кваліфікації, окрім стандартизованих та розповсюджених засобів і методів тренування, мають використовуватися специфічні, які використовуються з метою оволодіння новими руховими уміннями та навичками, а також вдосконалення фізичних якостей [2, 4, 5, 7]. На думку низки авторів [1, 3] значними (психо-емоціональними, методичними, фізичними тощо) ресурсами, спрямованими на успішне вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості футболістів, володіє фітнес.

Фітнес (англ. Fitness, від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі) у ширшому сенсі – це загальна фізична підготовленість організму людини, змагальна дисципліна, сутність якої – продемонструвати фізичне і ментальне здоров'я людини через його готовність до фізичної роботи [1].

Учена Ю. Беляк трактує поняття «фітнес-технологія» як комплексний фізкультурно-оздоровчий напрям та система фізичних вправ (ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, пілатес, бодіфлекс, стретчинг тощо), спрямована на фізичне вдосконалення, з метою підвищення ефективності тренувального процесу на основі мотивованого вільного вибору форм занять, обладнання та інвентаря. Авторка вважає, що фітнес-технології це сукупність спеціально підібраних засобів, прийомів, методів об'єднаних у визначений алгоритм дій, який забезпечує очікуваний результат [1].

Засоби фітнесу, можуть використовуватися у всіх видах фізкультурно-спортивної діяльності для забезпечення вирішення завдань фізичної підготовки.

На думку О. Качан [3], фітнес-технології в спорті можуть використовуватися в якості розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для емоційного розвантаження і відновлення сил. До організаційно-методичних особливостей занять фітнесом учені відносять:

- великий арсенал фізичних вправ, що виконуються з різною інтенсивністю і варіативністю;

- широке розмаїття інноваційних методів і методичних прийомів;

- високу емоційність занять, отримання задоволення і створення умов для самовираження;

- отримання спеціальних знань і умінь у здійсненні самоконтролю фізичного стану;

- вдосконалення рухових можливостей.

Наразі, існує велика різноманітність фітнесу, які умовно можна об'єднати у три великі напрями: аеробічні, силові, ментальні.

До аеробічних класів відносять класичну аеробіку, степ-аеробіку, фітбол-гімнастику тощо, танцювальні: східні танці, хіп-хоп, зумба, поул-денс, танець живота, боді-балет, із застосуванням східних єдиноборств : тайцзи, будокон, тай-бо тощо, які побудовані на поєднанні аеробних та силових навантажень для розвитку сили, балансу, гнучкості та реакції, а також високоінтенсивні заняття: кроссфіт, гріт, боді-атака тощо. До аеробічних програм відносять ті, які передбачають кардіонавантаження. Ці тренування проводяться з метою зниження ваги та для підтримки м'язів у тонусі.

До силових класів належать групові програми: памп, скульптура тіла, а також персональні з використанням вільних ваг та тренажерного обладнання. До силових програм відносять ті, які передбачають роботу з обтяженням для збільшення сили та збільшення м'язової маси. Такі заняття проводять для зміцнення серцево-судинної системи та формування сили окремих м'язових груп.

До ментальних класів відносять каланетику, стретчинг, пілатес. Ці програми передбачають поєднання силових навантажень із дихальними вправами, які проводяться у стато-динамічному режимі. Вони проводяться з метою зміцнення м'язів при щадному навантаженні на суглоби та хребет.

Вибір напрямку фітнесу залежить від поставлених завдань етапу й періоду спортивної підготовки. Підготовчий період тренування становить приблизно 80 днів і спрямований на забезпечення поступового переходу від активного відпочинку до інтенсивної специфічної роботи, на подальший розвиток фізичних якостей, освоєння і вдосконалення техніки і тактики. У підготовчому періоді

зкладається міцний фундамент успішної діяльності спортсмена в майбутньому періоді змагання. В основні завдання підготовчого періоду входять: підвищення функціональних можливостей організму, його працездатності; підвищення загальної фізичної підготовленості і розвиток необхідних футболісту фізичних якостей; удосконалення техніко-тактичних навичок; виховання морально-вольових якостей; розширення знань в області теорії спортивного тренування.

Змагальний (основний) період тренування. Цей період тренування спрямований на підготовку і успішний виступ в змаганнях. Його тривалість близько 8 місяців. Основними завданнями змагального періоду є: отримання високого рівня тренуваності; подальше закріплення, вдосконалення та освоєння нових варіантів техніки і тактики; розширення і закріплення знань і умінь в тактиці гри; досягнення високого рівня розвитку фізичних, вольових і моральних якостей, необхідних в ігровій боротьбі; розширення теоретичних знань. Змагальний період тренування відповідно до кількості змагань ділиться на етапи попередньої підготовки до змагань, безпосередньої підготовки, участі в змаганнях і активного відпочинку після їх закінчення [5, 6].

Фітнес-технології застосовуються і в підготовчому і в змагальному періодах, але різняться цілями. Підготовчий період, що характеризується переважним навчальним і тренувальним процесами, потребує застосування фітнес-технологій високої інтенсивності й простоти рухових дій, наприклад кроссфіт, гріт-тренування, функціональний тренінг з використанням різного обладнання (степ-платформи, гантелей, боді-барів тощо). У змагальному періоді, особливо на етапі безпосередньої участі у змаганнях, проведення фітнес-програм високої інтенсивності не доречно. Проведення ментальних фітнес-уроків є важливим на будь-якому з етапів спортивної підготовки футболістів.

Список використаних джерел:

1. Беляк Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. С. 3–8.
2. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування: навч. посіб. К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.
3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Витоки, 2017. 123 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
5. Ніколаєнко В., Байрачний О. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 17–20.

6. Платонов В., Есентаев Т. Организационно-управленческие модели совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта. *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 1. С. 19–26.
7. Соболев Е. О., Дорошенко Е.Ю. Фактори міграції в контексті впливу на результативність змагальної діяльності кваліфікованих футболістів. *Науковий часопис «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»* К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2018. № 09 (103)18. С. 51–54.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Демус Я. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

На часі у нашій країні одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти є запровадження та поширення інклюзивної освіти для дітей з інвалідністю. Проте незважаючи на підтримку з боку держави, ідея інклюзії викликає досить суперечливі думки та дії з боку громадськості. Можна навести безліч аргументів «за» та «проти» інклюзивної освіти, але беззаперечним є той факт, що процеси інклюзії дітей з інвалідністю в загальноосвітні навчальні заклади набудуть поширення й стануть успішними лише за умови зміни ставлення суспільства до таких дітей та до ідеї інклюзії, покращення матеріального забезпечення системи освіти, здійснення необхідної фахової підготовки і перепідготовки педагогів. Іншими словами, перш ніж починати процес запровадження інклюзивної освіти, потрібно переконати кожного спеціаліста, який буде працювати у закладі інклюзивного типу у вагомості даного процесу [2].

Проблема професійного розвитку фахівця, формування його професіоналізму в контексті сучасних гуманістичних підходів успішно розробляється в психології праці, професійній педагогіці, що відображено в наукових працях фахівців, зокрема О. М. Хлівна вважає, що «психологічна готовність повинна формуватися через розвиток усіх структурних компонентів цієї готовності» [3].

Аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури показує, що різні вчені по-різному визначають психологічну готовність. Наприклад, М. Левітов визначив це як можливість своєчасно прийняти рішення в даній конкретній ситуації. Так, Г. Гагаєва визначає психологічну готовність як емоційний стан, що характеризується оптимальним рівнем працездатності аферентної та еферентної систем [3].

Мета статті полягає у виявленні психологічних чинників готовності фахівців фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі.

Провідною особистістю в організації інклюзивної освіти є вчитель. Адже він є центром підтримки, допомоги, пояснення для дітей та їх батьків. Тому й сам педагог має бути обізнаним, теоретично, практично та психологічно підготовленим до того виду діяльності, яку він здійснює.

Три аспекти визначають готовність педагога до роботи з дітьми з інвалідністю. Це теоретичний, практичний та психологічний.

Теоретична готовність фахівця фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі включає в себе базу знань щодо психофізіологічних особливостей цих дітей, обізнаність у специфіці конкретних розладів (гіперактивність, ДЦП, порушення інтелектуального розвитку та ін.), знання про особливість їх навчальної діяльності, а також обізнаність з методиками роботи з дітьми з інвалідністю [5].

Практична готовність включає в себе такі складові: володіння й досвід роботи з методиками навчальної діяльності з дітьми з інвалідністю, розуміння власних особистісних і професійних обмежень. Важливе місце в практичній готовності педагогів займає володіння інформацією щодо центрів та служб, які здійснюють загальний та спеціальний медичний і соціально-психологічний супровід таких дітей (ІРЦ, громадські організації).

Психологічна підготовленість педагога до інклюзивного навчання дітей з інвалідністю розглядається як системне психологічне явище, яке містить чотири взаємозалежних та взаємообумовлених компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний, оціночний та особистісний [1].

Мотиваційний компонент включає професійні установки майбутнього фахівця фізичної культури, інтереси та прагнення займатися педагогічною працею. В його основі лежить особисте бажання людини застосувати свої знання в даній професійній сфері. Виражає позитивне ставлення до професії, схильність і інтерес, бажання вдосконалюватися в навчанні. Це наполегливість, глибина і широта професійних інтересів, прагнення вдосконалювати свою підготовку. Ступінь сформованості професійного інтересу визначає характер власної роботи майбутнього фахівця з метою використання його можливостей і здібностей [1].

Когнітивний компонент включає в себе знання про психологічні особливості дітей з інвалідністю та пов'язані з ними труднощі, які можуть виникати у них. Фахівці фізичної культури мають бути обізнані в наданні емоційної підтримки, повинні знаходити шляхи для

запобігання отримання психологічних травм таких дітей. Педагог повинен знати методи підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності дітей з інвалідністю [1].

Операційний компонент інклюзивної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури містить здатність виконувати конкретні професійні завдання у педагогічному процесі, що є результатом освоєння способів і досвіду педагогічної діяльності, необхідних для успішного здійснення інклюзивної освіти, вирішення педагогічних ситуацій, прийомів самостійного та мобільного рішення педагогічних завдань, здійснення пошуково-дослідницької діяльності [4].

Оціночний компонент психологічної готовності фахівця фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі передбачає оцінку педагогами досягнутих в процесі навчання результатів, встановлення відповідності їх навчально-виховним завданням, знаходження причин тих чи інших прогалин. Цей компонент включає оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти [1].

Особистісний компонент психологічної готовності фахівців фізичної культури до роботи в умовах інклюзії включає в себе впевненість у своїх силах, прагнення закінчувати почате, здатність до рефлексії, активність і саморегулювання, врівноваженість та витримка [4].

Аналізуючи компоненти психологічної готовності, можна сказати, що мотиваційний, когнітивний, операційний мають функціональний характер. Тоді як оціночний та особистісний – діяльнісний, який формується в процесі спілкування між людьми.

Особливим моментом готовності педагога до роботи в умовах інклюзії можна виділити роботу з оточенням. Цей компонент включає в себе толерантне ставлення до дітей з інвалідністю.

Отже, теоретичний аналіз підходів до дослідження психологічної готовності педагога в умовах інклюзивного навчання визначив, що успішне формування професіоналізму особистості та діяльності фахівців базується на їх готовності до праці. Провідною складовою готовності до професійної діяльності є психологічна готовність, яка розуміється вченими як комплексне психологічне утворення, як сплав функціональних, операційних та особистісних компонентів.

Список використаних джерел:

1. Засенко В. Інклюзивна освіта: стан і перспективи розвитку в Україні. К. : ФОРМ Придатченко П. М. 2007. С. 22.
2. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія / К. : СаммітКнига, 2009. 272 с.
3. Основи інклюзивної освіти: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. А. А. Колупаєвої. К. : 2012. 308 с.

4. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібник. К. : Вища школа, 2004. 335 с.
5. Софій Н. З. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти/ Інклюзивна школа: особливості організації та управління : навч.-метод. посіб. / кол. авторів: А. А. Колупаєва, Ю. М. Найда, Н. З. Софій та ін. ; за заг. ред. Л. І. Даниленко. К., 2007. 128 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Дем'яновський В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.н. з ф.в. та с., доц. Синиця С. В.*

В даний час в спортивних іграх спостерігається постійне підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів, пов'язане з посиленням конкуренції на світовій арені. Це обумовлено тим, що спортивні ігри мають вагомим значенням в суспільстві досягненнями науки і практики в підготовці спортсменів в розвинених країнах [2].

З урахуванням цього в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнятої Кабінетом міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089, однією з основних цілей політики держави в області фізичної культури і спорту є: «Україна – спортивна держава, що належить до групи передових країн, де створено умови та можливості для ефективної підготовки спортсменів світового рівня, визначено важливість орієнтації на олімпійські, неолімпійські види спорту та види спорту осіб з інвалідністю» [7].

Однією з проблем педагогічного і психологічного забезпечення в спорті є контроль і управління спортивною діяльністю на будь-якому рівні спортивного вдосконалення, що включає в себе індивідуалізацію тренувальної підготовки в залежності від інтересів самого спортсмена. Особливо це актуально для спортсменів підліткового і юнацького віку, коли протиріччя між прагненнями спортсменів і організацією тренувального процесу можуть різко знизити інтереси і мотиви заняття спортом, а в гіршому випадку і спричинити за собою відхід зі спорту [1; 5].

Спортсмен може досягти високих результатів в спорті тільки за умови багаторічного систематичного тренування, жорсткого дотримання режиму. До цього спортсмен повинен бути підготовлений психологічно. Досягнута готовність повинна постійно вдосконалюватися в ході тренувального процесу [5].

Високі результати в спорті напряму пов'язані з мотиваційною сферою людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою

особистості спортсмена і веде його до поставленої мети, а й впливає на характер всіх процесів, що протікають в організмі в ході діяльності. Головною ж особливістю спортивної мотивації волейболістів є її прямий вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого змагального протиборства можна очікувати повної самовіддачі і прагнення до перемоги лише у мотивованого спортсмена, який володіє максимальною виразністю мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, обліку динаміки зміни мотивів спортивними педагогами, тренерами, самими спортсменами часто призводить до того, що людина виявляється нездатною проявляти свої можливості, реалізувати ту величезну роботу, яку він робить, займаючись спортом [4; 6].

Джерелом активності особистості виступають пережиті її потреби. Тому потребнісно-мотиваційна сфера особистості знаходиться в центрі дослідників [3].

Стійкі компоненти являють собою склад, структуру мотивів, яка виявляється в усвідомленні їх особистісного сенсу без конкретизації прагматичних критеріїв досягнення мети. Це створює принципову основу цілеспрямованої поведінки, боротьби з перешкодами, які стають на шляху досягнення головної мети спортивної діяльності. В умовах конкретного тренування чи змагання волейболістів стійкі компоненти обов'язково переломлюються через самооцінку фізичних, технічних, тактичних якостей і функціональних можливостей. На основі цього формується динамічний (оперативний) компонент мотиваційної сфери, що виявляється в спрямованості поведінки - спонукання до виконання конкретної тренувальної діяльності або виборі тактичних схем ведення змагальної боротьби (якісний аспект), а також в суб'єктивних критеріях досягнення мети – реалізації ступеня активності поведінки в конкретних умовах в даний момент часу (кількісний аспект) [4].

Сила, спрямованість мотивації завжди обумовлена характером об'єкта і ставленням суб'єкта до нього. Властивості даного предмета, об'єкта мотивації і те, як вони будуть впливати на особистість, залежать від того, в яке відношення вони вступають з особистістю. Особистість може виявитися в одному випадку нереактивною по відношенню до них, в іншому – навіть протистояти їхньому впливу, а в третьому – показати набагато вищу реактивність [3].

Спрямованість і вираженість мотивації обумовлена самооцінкою функціональних можливостей та суб'єктивними критеріями задовільного досягнення мети. Суб'єктивні критерії досягнення мети (як усвідомлювані, так і неусвідомлювані) стають тим внутрішнім еталоном, який детермінує виконання діяльності [3; 5].

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси. Мотивація поведінки неможлива поза межами емоційної сфери [3; 6]. Емоції орієнтують людину, вказуючи на значимість навколишнього для людини, на ступінь їх важливості. Ступінь значущості вказує на допустимий рівень матеріальних і функціонально-енергетичних витрат необхідних для реалізації спонукань.

Особистість тренера виступає найсильнішим мотивом активності тих, хто займається, сумлінності, підтримки тривалого інтересу до занять спортом. Найбільш важливими особливостями особистості тренера є: оптимізм в будь-яких ситуаціях; ентузіазм, фанатична відданість справі, постійне прагнення до вдосконалення; вміння бути гнучким і багатоплановим; прагнення бути прикладом; віра в учнів; вимогливість і шанобливе ставлення до тих, хто займається.

Якщо успішний результат приписується спортсменом стабільним факторам (здібності, важкий супротивник), то рівень вимог зростає. Тому тренер має можливість вибірково використовувати різні причинні схеми, щоб формувати оптимальний рівень вимог, не допускаючи його завищення або заниження.

Формування спортивної мотивації волейболістів здійснюється через:

1. Зміну зовнішніх умов спортивної діяльності (психологічний механізм «знизу вгору»);
2. Засвоєння спортсменом пред'являється йому в «готовому вигляді» цілей, ідеалів, установок, цінностей, відносин, завдань, необхідних вольових зусиль, мотивів (психологічний механізм «зверху вниз»).

Список використаних джерел:

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
3. Ложкин Г. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум: учеб. посіб. Київ, 2011. 484 с.
4. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник: методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
5. Хуртенко О. В. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 2. Т. 1. С. 119–123.

6. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ: Олімпійська література, 2004. 189 с.
7. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Джунь Ю. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.*

Підвищення якості навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів може бути забезпечене тільки при суворому науковому та методичному обґрунтуванні як системи підготовки в цілому, так і її окремих компонентів [1; 3; 4]. У процесі змагальної діяльності організм спортсменів зазнає впливу суттєвих за величиною й тривалістю навантажень, що потребують активізації максимальних можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Тому, поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, актуалізуються завдання тренувального процесу щодо підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменів [5]. Наразі розв'язання цієї проблеми полягає в раціональній індивідуалізації засобів і методів процесу фізичної підготовки спортсменів в залежності від ігрового амплуа [3; 7].

Тенденція до збільшення обсягу змагальної діяльності футбольних команд сприяє зниженню обсягів базової підготовки, що вимагає розробки ефективних і раціональних методів організації навантаження в підготовчому і змагальному періодах. Головним завданням підготовки кваліфікованих футболістів у змагальному періоді є збереження рухового й функціонального потенціалу у постійному вдосконаленні командного та індивідуального рівнів техніко-тактичної майстерності й реалізація можливостей гравців у змаганнях [2; 5].

Безумовно фізична підготовленість є важливим компонентом, що зумовлює ефективність технічних досягнень футболістів. Процес удосконалення фізичної підготовки органічно взаємопов'язаний із технічною, тактичною й психологічною підготовкою. І чим міцніший цей зв'язок, тим вищі ігрові можливості.

Аналіз спеціальної літератури дає можливість стверджувати, різні аспекти означеної проблеми представлені досить фрагментарно, і передусім стосуються відомостей щодо висококваліфікованих

футболістів дорослого віку. Разом із тим, на нашу думку, управлінню адаптаційними можливостями спортсменів, їхньою функціональною підготовленістю, оптимізацією тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна приділятися значна увага. Це обумовлюється тим, що зазначений етап багаторічної спортивної підготовки збігається з початком прояву індивідуальних особливостей механізмів регуляції функцій процесів адаптації, на основі яких, зокрема, визначається ігрова спеціалізація футболістів [4].

Високий рівень розвитку сучасного футболу, зміни у правилах гри вимагають максимального прояву індивідуальних якостей кожного гравця і доцільного їх використання під час гри. Досвід тренерської роботи зі спортсменами різних видів спорту, як в командних, так й індивідуальних та результати наукових досліджень доводить, що значного розвитку спортивної майстерності досягають переважно ті спортсмени, тренувальний процес яких побудований із чіткою спрямованістю на розвиток провідних індивідуальних якостей. Однак існують експериментально обґрунтовані дані, які підтверджують, що в ігрових видах спорту більшого тренувального впливу набуває диференційована фізична підготовка, яка поєднує комплексний розвиток фізичних якостей (70% від загального часу на фізичну підготовку у підготовчому періоді) з акцентованим (30% від загального часу на фізичну підготовку у підготовчому періоді) розвитком відстаючих фізичних якостей кожного спортсмена [5].

Низка фахівців ототожнюють функціональну й фізичну підготовку. Важливо зазначити, що руховий компонент функціональної підготовленості являє собою фізичну підготовленість [7]. Погоджуємось із твердженням науковців у тому, що поняття «функціональна підготовленість» є складним і багатозначним. Однак наведена структура здебільшого стосується вегетативного забезпечення, загальної та аеробної продуктивності й працездатності, що в значній мірі звужує зміст схарактеризованого поняття. Разом із тим, характеристики вищезазначених компонентів і властивостей важливі й цілком адекватно відображають окремі сторони функціональної підготовленості організму спортсменів.

На нашу думку, різносторонньою та збалансованою є схема структури, що ґрунтується на розумінні чотирьохкомпонентної функціональної підготовленості спортсменів, яка запропонована І. Г. Максименко [5]. У спорті функціональна підготовленість розглядається як рівень злагодженості взаємодії та сприйняття чотирьох основних компонентів:

– психологічного (сприйняття, увага, оперативний аналіз ситуації, прогнозування, вибір і прийняття рішення, швидкість і точність реакції, швидкість переробки інформації, інші функції вищої нервової діяльності);

- нейродинамічного (збудливість, рухливість і стійкість, напруженість і стабільність вегетативної регуляції);
- енергетичного (аеробна й анаеробна продуктивність організму);
- рухового (сила, швидкість, гнучкість, координаційні здібності і спритності) [1, 4].

У результаті аналізу виявлено, що проблема рівня функціональної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа і диференціація засобів підготовки має важливе значення, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це обумовлюється тим, що цей етап багаторічної спортивної підготовки збігається з потужними онтогенетичними процесами, початком прояви індивідуальних особливостей регуляції функцій і процесів адаптації, на основі яких, зокрема, визначається ігрова спеціалізація юних футболістів. Диференційоване тренування забезпечує виборчий розвиток саме тих сторін фізичної підготовленості, на які і було зроблено акцент у вигляді збільшеного об'єму тренувальних навантажень певної спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Варюшин В. В. Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / В. В. Варюшин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 6–7.
2. Воронова В. І. Модельні особистісні характеристики футболістів в залежності від ігрового амплуа / В. І. Воронова, О.В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 90–94.
3. Демінській О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу / О. Ц. Демінській. – Херсон : Айлант, 2002. – 296 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 271с.
5. Максименко І. Г. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних іграх / І. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №4. – С 84–86.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
7. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов : учебное пособие / А. И. Шамардин. – М. : Мир и образование, 2010. – 270 с.

ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ПРАКТИКИ ТА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ДОНАУКОВИЙ ПЕРІОД

Загородний А. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

Наукові знання зародилися із появою «*homo sapiens*» – людини розумної. Вивчення історії сучасної науки спирається на безліч збережених оригінальних або перевиданих текстів. Однак саме поняття «наука» увійшло у вжиток лише у період Нового часу (XVIII–XX ст.), а до цього натуралісти називали своє заняття «натуральною філософією».

Спонукальними причинами появи нових знань, теорій та ідей були і є потреби людства, насамперед:

1. Практичні потреби людей (добування їжі, виготовлення знарядь праці, одягу, будівництво житла тощо). По мірі розвитку суспільства практичні потреби людей зростають, а їх задовольняти їх можуть лише наукові знання;

2. Гносеологічні потреби людей (потреба задоволення власної цікавості). Ці причини призвели до появи і розвитку як наукового, так і побутового пізнання (філософії). У Стародавній Греції поняття «філософії» мало смисл близький до поняття «наука». Згодом із філософії вичленовуються різні дисципліни та напрямки [9].

Вперше поняття науки було означено Арістотелем та виділено як особливу форму знання задля самого знання. Мислитель вважав, що одержання таких знань є вищою метою людської діяльності. На думку видатного вченого Нового часу Ф. Бекон «...наука є історичним продуктом людської діяльності». Поміж першочергових, Бекон висуває завдання, систематизації усього накопиченого людством практичного досвіду [2; 10].

Розглядаючи науку як діяльність людини з метою одержання знань, можна запровадити соціально-орієнтовний критерій її періодизації. Відносно цільової орієнтації науки та її ролі у розвитку суспільства можна виділити три основні періоди в історичному її генезисі:

1 – особистісно-світоглядна орієнтація науки. Основна мета цього періоду – формування загального уявлення про світ і місце в ньому людини;

2 – технологічна, матеріально-виробнича орієнтація науки (починаючи з XVII ст. і до наших днів). Основна мета – революційні зміни як в техніці, так і в самій науці, що направлені на вдосконалення

машин, технологічних процесів, які призводять до покращення умов існування самої людини;

3 – суто особистісна орієнтація науки (сучасний етап), яка спрямована на розвиток інтелектуального творчого потенціалу особистості [9].

Пізнання людиною такого феномену як фізичне виховання почалося давно і надалі йшло безперервно, хоча, безумовно, цей процес не можна зобразити графічно у вигляді прямої лінії, що під певним кутом підіймається все вище і вище. Так, сходження від більш низького до більш високого рівня мало і має місце, це безсумнівно, але динаміка процесу складна, неоднозначна: були періоди більш інтенсивного та менш інтенсивного розвитку і навіть зупинки, стагнації. Теоретики фізичного виховання історичний час розвитку знань про фізичне виховання поділяють на декілька етапів (табл. 1).

Таблиця 1 – Періодизація наукової думки про фізичне виховання

Періоди розвитку науки в історичному її генезисі та її вплив на суспільство				
особистісно-світоглядна орієнтація науки до XVI ст.		технологічна, матеріально-виробнича орієнтація науки (XVII ст. до наших днів)		особистісна орієнтація науки (сучасний етап)
Періоди розвитку наукової думки про фізичне виховання				
Донауковий			Науковий	
Етапи становлення та розвитку практики фізичного виховання, зародження та укорінення наукової думки				
Перший етап накопичення емпіричних знань про вплив спеціально організованої рухової діяльності на стан організму людини	Другий етап створення перших методик з фізичного виховання	Третій етап інтенсивного накопичення знань про фізичне виховання	Четвертий етап створення науково-методичних та практичних основ фізичного виховання	П'ятий етап розвитку знань про фізичне виховання
Прадавні часи	Стародавні часи	Середньовіччя		Новітній час 1914 – сьогодні
	Середньовіччя	Ранній Новий час 1492–1789		
Приблизно 2 млн. – 3 тис. років до н.е	3 тис. років до н.е – друга половина XV	Епоха Відродження – кінець XVIII до другої половини – XIX-го століття		Початок XX ст. і до наших днів

Перший етап – накопичення емпіричних знань про вплив спеціально організованої рухової діяльності на стан організму людини. Людство розпочало накопичувати знання відтоді, коли помітили покращення тих чи інших своїх здібностей (в тому числі і фізичних) завдяки повторенню певних рухових чи розумових операцій. У будь-які історичні часи відбувався відбір, запам'ятовування і використання тих досвідів, які сприяли збереженню, виживанню і поступальному розвитку спільноти.

Другий етап називають етапом створення перших методик з фізичного виховання. Він охоплює період виникнення рабовласницьких держав у стародавній період та середньовіччя. Створювалися ці методики практичним шляхом. Філософи, педагоги, лікарі тоді ще не знали в достатній мірі закономірностей діяльності людського організму і не могли пояснити механізмів впливу фізичних вправ на нього, а тому про ефективність занять фізичними вправами могли судити за зовнішніми результатами (людина ставала витривалішою, сильнішою, набувала нових для себе умінь).

Третій етап. Це етап інтенсивного накопичення знань про фізичне виховання. Починається він у період епохи Відродження і продовжувався до другої половини 19-го століття. Відроджується ідея про гармонію душі й тіла, про те, що фізичне виховання є невід'ємною складовою всебічного гармонійного розвитку особистості. Це можна прослідкувати в працях: Джона Локка (1632–1704), Жан-Жака Руссо (1712–1778), Я. А. Коменського (1592–1670), І. Г. Песталоцці (1746–1827).

Взагалі треба підкреслити, що період кінця 18-го і початку 19-го століття характеризувався захопленням системотворчістю в усіх галузях знань – в природознавстві, філософії, правознавстві, політиці. Подібні системотворчі спроби були виконані і стосовно фізичного виховання. В зв'язку з цим слід відзначити роботи А. Фіта (1763–1836) і І. Гутс-Мутса (1759–1836). Праці А. Фіта та І. Гутс-Мутса виявилися історично своєчасними.

Європою прокотилася хвиля наполеонівських війн, яка потрясла підвалини її соціально-політичного устрою і пробудила потяг до національного відродження, яке завжди потребує здорової, сильної та міцної молоді, чого можна досягти лише через фізичне вдосконалення та самовдосконалення. В зв'язку з цим створюються національні системи гімнастики: німецький турнен, шведська гімнастика, французька система гімнастики, сокольська гімнастика.

Четвертий етап. Його називають етапом створення теорії й методики фізичного виховання як самостійної наукової й навчальної дисципліни. Він охоплює проміжок часу від другої половини 19-го до початку 20-го сторіччя. З'являються ґрунтовні праці з анатомії, фізіології, психології та педагогіки.

П'ятий етап. Це етап розвитку знань про фізичне виховання, починаючи від початку двадцятого століття і до сьогодення. Він характерний стрімким накопиченням інформації про фізичне вдосконалення людини в зв'язку з розгортанням наукових досліджень [11].

У процесі нагромадження і розвитку історичних знань про фізичне виховання і спорт, формування змісту фізкультурної освіти можна виокремити два періоди. Перший відображає зародження і становлення означених процесів у соціально-історичних умовах розвитку суспільства з прадавніх часів до другої половини ХІХ століття. Умовно його можна визначити як **донауковий**, котрий, у свою чергу поділяється на два етапи – емпіричний та дослідно-прикладний. Становлення наукових розробок проблеми відбулося у другий період, а саме у ХІХ – на початку ХХІ століття. Саме у цей відрізок часу закладалися науково-теоретичні і методико-технологічні основи фізичного виховання і спорту.

Передумови виникнення фізичного виховання стали помітними ще в епоху первіснообщинного устрою. Прадавні спільноти співіснували в умовах постійної боротьби за своє існування, життя і виховання первісної людини були примітивними. Мета виховання не була окресленою. Основною потребою того часу була підготовка до життєдіяльності, а тому навчання і виховання дітей відбувалося за участі їх у справах дорослих, спілкуванні з ними. Набуття життєвого досвіду відбувалося шляхом наслідування поведінці та діяльності дорослих [5].

Головним джерелом існування первісної людини стало полювання на тварин і вдалим воно було лише за умови заздалегідь виготовлених і випробуваних засобів, організованих спільних дій усіх членів клану. Прадавня людини навчилася виготовляти різні види зброї, відкрила для себе різні способи її використання, навчилася управляти своїми м'язовими зусиллями, координувати свої рухи, застосовувати атакуючі і захисні дії, взаємодіяти з іншими учасниками мисливських баталій, спостерігати, наслідувати та запозичувати їхні способи застосування рухових дій. З рештою виникли умови для того, щоб процес навчання і передачі досвіду організаційно відокремився від безпосередніх трудових дій. З'явилися синтезовані форми рухових дій, які використовувалися з різною метою – на полюванні, під час магічних ритуалів та військової підготовки. Так, рухи, що їх застосовували прадавні мисливці під час ритуальних дійств стали неусвідомленим надбанням для майбутніх поколінь професіоналів та отримали назву «імітаційні вправи» [6].

Нові умови життя, зокрема і перехід до осілого способу життя потребували нових навичок, у тому числі й у застосуванні стрілецької

зброї, розвитку інших, більш важливих фізичних якостей. Потреба переслідувати дичину поступово починає відходити на другий план, натомість верхова їзда, облавне полювання, підняття і перенесення збіжжя, боротьба за кращі землі і території потребували підготовки юнацтва до самотійного життя з використанням різноманітних рухових дій

Розпад патріархально-родового суспільства, поява приватної власності спонукали приділяти все більшого значення її захисту, а значить употужнювати військову підготовку значної частини племені. Церемонії посвяти воїнів стають обов'язковими з окресленими ознаками суперництва, змагальництва. Суспільство формує ідеал та спрямовує свої зусилля на виховання звитяжного воїна-героя – сильного, спритного і непереможного [5].

Зародження педагогічної теорії фізичного виховання відбулося ще у Стародавній Греції. Особливістю античної культури став антропоцентризм, що формував культ тіла людини. Саме людське тіло стало мірою усіх форм грецької культури. Ідеал людини відображувався як поєднання тілесної і фізичної краси. У цей період зароджувалися змагальні традиції [3, с. 126–127].

Філософи та вчені, а поміж них учасники і переможці античних агонів, висловлювали цінні судження та думки про фізичне виховання як частину виховного процесу й уважали ідеальною людиною у якій фізичне виховання гармонійно поєднувалось з розумовим, моральним та естетичним.

Стародавні мислителі і лікарі у своїх працях наголошували на важливості застосування засобів тілесної культури з лікувальною метою, для зміцнення здоров'я молоді та у військовій підготовці. Так, Сократ (469–399 рр. до н.е.) захоплювався юнаками, які займалися в палестрах і гімназіях. Він вказував на те, що міцне здоров'я захистить від багатьох незгод та висловлювався на підтримку фізичних вправ – «...люди, від природи немічні тілом, завдяки вправам стають міцніші силачів».

Натомість, учень Сократа Платон (427–347 рр. до н.е.), називав каліками тих, хто не вмів ні читати, ані плавати. У його системі виховання гімнастика та «мусичне» мистецтво йшли поруч та сприяли духовному і тілесному удосконаленню. На думку філософа нових якостей тіло здатне набувати внаслідок регулярного, наполегливого виконання фізичних вправ. Фізичним вправам, насамперед гімнастичним, належить неабияка роль у становленні й розвитку ціннісних орієнтацій особистості [5].

У своїх творах «Закони» і «Держава» він писав про те, що дитина повинно знаходитися в безперервному русі, а до виконання гімнастичних вправ слід долучати як хлопчиків, так і дівчаток. Платон

прихильником спартанської системи виховання молоді зі значним розширенням в її рамках розумової освіти. Також обґрунтував теорію гармонічного розвитку духовних і фізичних якостей людини [7; 8].

Платонове навчання і виховання передбачало урахування вікової приналежності, однак елементи рухової культури мали місце у кожному з трьох періодів: до 7 років – сімейне виховання та участь в іграх; для 7–10 літніх дітей додавалися заняття гімнастикою; від 10 до 20 років обов'язковим було відвідування приватних чи державних шкіл, навчання у яких спрямовувалося на підготовку майбутніх захисників вітчизни. У праці афінського філософа «Протагора» є рядки про те, що юнаків направляли «... до вчителів гімнастики для того, щоб тіло їх було навчене ... і щоб через тілесну слабкість їм не довелося на війні або в інакшому випадку брати на себе роль боягуза» [7; 8].

Аристотель (384–322 рр. до н.е.), висунув ідею про єдність форми і змісту, нерозривність тіла і душі. У межах його виховної системи проглядалися три сторони цього процесу – фізичне, моральне і розумове. На думку Аристотеля фізичне виховання повинно передувати розумовому. Високо оцінював Аристотель мистецтво розвивати у дітей спритність тіла і силу за допомогою фізичних вправ об'єднаних під назвою «гімнастика». Велика відповідальність покладалася на плечі учителів гімнастики, які мали привести організм хлопчиків у належний стан, а педотриби, у свою чергу, відповідно спрямовувати їхні заняття гімнастикою [1]. Критикував Аристотель свого учителя Платона за надмірне захоплення атлетикою, яка, до речі було основою спартанського виховання. Мислитель уважав, що усіляка надмірність буде заважати природньому розвитку дітей, більш корисним для їхнього розвитку і здоров'я буде дотримання міри в усьому.

У стародавній період мислителі і лікарі привертали увагу до важливості оздоровлення та поєднання тілесної культури із засобами лікування, дотриманням дієти харчування, режиму дня, а також гігієнічних вимог під час занять гімнастикою і агоністикою. Таку точку зору висловлював автор трактату «Про здоровий спосіб життя» Гіппократ (460–356 рр. до н.е.), якого вважають батьком медицини та родоначальник профілактичної медицини – Клавдій Гален (131–201 рр.) [4, с. 217–218]. Серед основних праць Галена, які дійшли до нас, можна виокремити анатомо-фізіологічні твори «Про призначення частин тіла» та 16 томів «Про анатомію». Гален виокремив «гігіастіку» з гімнастики в окрему науку про профілактику хвороб шляхом корекції здорового способу життя, описав дев'ять способів масажу, запропонував комплекси вправ для підвищення артистичності учасників публічних виступів. Він уважав, що фізичні вправи можуть

стати заміником для усіх ліків, однак ліки невзможі замінити собою користь від фізичних вправ. Просвітницька діяльність Галена сприяли побудові терм – своєрідних бань з басейнами, масажними кімнатами і залами для занять фізичними вправами.

Актуальні ідеї стародавніх філософів, лікарів говорили про користь занять фізичними вправами, іграми для зміцнення здоров'я і підвищення природних кондицій, воєнно-фізичної підготовки.

Таким чином, можна говорити про, що зародження практики та накопичення теоретичних знань про фізичне виховання розпочалося ще у донауковий період. Виникнення спартанської, афінської та римської систем фізичного виховання у стародавній період та їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських і стали взірцем гуманізму.

Список використаних джерел:

1. Арістотель. Політика / Пер. з давньогр. та передм. О. Кислюка. К.: Основи, 2000. 239 с.
2. Бэкон Ф. О достоинстве и приумножении наук // Бэкон Ф. Сочинения в 2-х т. Т. 1. М.: Мысль, 1977.
3. Гаврюшенко О. А., Шейко В. М., Кравченко О. В. Історія світової культури: Навч. посібник / Наук. ред. В. М. Шейко. К.: Кондор, 2006. 404 с.
4. Гиппократ. О здоровом образе жизни // Гиппократ. Избранные книги. М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. С. 217–218.
5. Литвин О. Т. Історичні передумови і теоретико-методологічні основи сучасної системи фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. Т. Литвин. Київ, 2008. 25 с.
6. Пангелова Н. Історія фізичної культури: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. К.: «Освіта України». 2009. 288 с.
7. Платон. Держава / Пер. з давньогр. Д. Коваль. К.: Основи, 2000. 355 с.
8. Платон. Законы / Платон // Соч. в 3 т. – Т. 3. – Ч. 2. – М. : Мысль, 1972. – С. 83–478.
9. Руда С. П., Храмов Ю. О. Історія науки // Енциклопедія історії України : у 10 т. / редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін.. К.: Наукова думка, 2005. Т. 3. 672 с.)
10. Надольний Я. І. Філософія: підручник. К.: Вікар, 2000. 584 с.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.

ПОНЯТТЯ «КОМПЕТЕНЦІЯ» І «КОМПЕТЕНТНІСТЬ» В ОСВІТІ

Зайцева Ю., Ніколаєнко А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Поняття «ключові компетентності», «компетентнісний підхід», «предметні компетенції» набули поширення порівняно недавно у зв'язку з дискусіями про проблеми та можливі шляхи модернізації нової української школи. Звернення до цих дефініцій обумовлено прагненням визначити необхідні зміни у шкільній освіті, обумовлені модифікаціями, які є у суспільстві.

Історія зародження понять «компетенції» та «компетентності» в галузі освіти розпочалася у другій половині минулого століття, коли модифіковане суспільство, і, відповідно, ринок праці, що трансформується, надали до освітніх установ сформульовані запити у галузі підготовки майбутніх фахівців, що володіють універсальними знаннями та навичками, які вміють застосовувати їх у професійному, соціальному, особистому житті [1-5].

Першочерговою метою навчання було придбання школярами традиційних знань, умінь та навичок, більшість з яких не були затребувані у подальшому житті. При цьому суспільство та ринок праці були чітко орієнтовані на підготовленого та компетентного фахівця обраної професії [2; 4].

Учені та практики педагогічної науки дійшли необхідності реорганізації освітнього процесу в школі та профільних установ, з метою підготовки підготувати активну конкурентоспроможну особу. Головна мета модернізації освіти – змінити традиційні знання, вміння та навички, в компетенції та компетентності, необхідні у світі [1-5].

Аналітиків та соціологів того часу зацікавило питання: якими якостями, здібностями, навичками володіє успішний фахівець професійної діяльності та як навчити інших подібним навичкам. Такі поведінкові характеристики, як комунікативність, відповідальність, активність, були позначені як компетенції та компетентності людини, які, на відміну від її особистих якостей, можливо сформулювати у процесі навчання. Тому світова спільнота приступила до виявлення основних компетенцій та компетентностей, до вивчення й розробки методології формування цих поведінкових показників, якими повинні володіти успішні працівники.

У понятійний апарат компетентнісного підходу входять два основні поняття – компетенція та компетентність, визначення яких до сьогодні суперечливі та різноманітні, і в багатьох роботах розглядаються як взаємозамінні синоніми.

Так, у Глосарії термінів і понять, термін «компетенція» трактується як здатність людини робити що-небудь якісно та ефективно [4].

Окрім того, термін «компетенція» використовується для позначення інтегрованих характеристик якості підготовки випускника, а термін «компетентність» – для відповідності знань, умінь та досвіду (інтегрованих характеристик), рівнем складності завдань, які він здатен виконати і проблем, які спроможний вирішити.

Компетентнісний підхід – це є ключовим методологічним інструментом реалізації цілей Болонського процесу та за своєю сутністю є студентоцентрованим [4].

Компетентність це системна єдність, що поєднує в сукупності особистісні, предметні та інструментальні особливості та компоненти якостей людини. При цьому компетентність визначається як особистісно обумовлений досвід соціально-професійної життєдіяльності людини, яка ґрунтується на знаннях, вміннях та навичках [1; 3].

Фахівцями виявлено характеристики, що визначають поняття «компетентність»: інтегрований результат освіти; формується та проявляється ситуативно у діяльності; існує як потенціал, формуючись до конкретного змісту та прояву у конкретній ситуації; пов'язана з усвідомленою діяльністю.

Проте О. Хуторський розділяє терміни «компетенція» та «компетентність» і трактує їх не лише відповідно до мети та завдань освіти, а й відповідно до діяльності учня, в результаті якої школяр оволодіє знаннями, вміннями, навичками та досвідом для активного життя у соціумі [2].

У його розумінні компетенція включає сукупність взаємопов'язаних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що відповідно певного кола предметів і процесів, необхідні для якісної продуктивної діяльності.

Компетентність включає володіння людиною відповідною компетенцією, що включає його особистісне ставлення до неї та предмету діяльності. Також, А. Хуторський розробив ключові компетенції, якими необхідно опанувати школярів для продуктивної життєдіяльності [2].

Цей підхід до визначення ключових компетенцій відповідає фундаментальним цілям освіти, сформульованих у документах ЮНЕСКО: навчити здобувати знання (навчати навчатися); навчити працювати та заробляти (навчання для праці); навчити жити (навчання для буття); навчити жити разом (вчення для спільного життя).

Виходячи з вищесказаного, компетентнісний підхід спочатку спрямовує освітній процес на формування у школярів ключових

компетентностей, які дозволять їм ефективно діяти в особистому, професійному та суспільному житті [4; 5].

Стандарт у положеннях до фізкультурно-освітньої галузі передбачає такі результати навчання: формування у школярів предметних та ключових компетентностей, оволодіння навичками здорового способу життя.

Вищесказане є важливим для успішної побудови освітнього процесу, коли є задача максимально розкрити здібності і можливості учнів, активізувати його індивідуальність. Однак, слід розуміти, що будь-яка людина розкривається не для себе і не у собі, а в оцінці себе серед інших і для інших.

Список використаних джерел:

1. Головань М. С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2011. №8. С. 224–233.
2. Електронний ресурс. – Режим доступу: https://vpu19.ucoz.ua/Methodika/osvitni_kompetentnosti.pdf
3. Енциклопедія освіти / Академія педагогічних наук України, головний ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с
4. Інновації у вищій освіті: глосарій термінів і понять / за ред. І. В. Артёмова; [уклад.: І. В. Артёмов, А. В. Шершун, С. В. П'ясецька-Устич]. Ужгород: ПП «АУТДОР – ШАРК», 2015. 160 с. (Серія «Євроінтеграція: український вимір». Вип. 25).
5. Лейко С. В. Поняття «компетенція» та «компетентність»: теоретичний аналіз. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://kulbabska.com/images/catalog/pdf/students/5_kurs/lejko_s_v.pdf

ПАНКРАТІОН І ГРЕППЛІНГ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ, РОЛЬ ЦЬОГО ВИДУ СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ПАТРІОТИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИХОВАННЯ ГРОМАДЯН

Заславець В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Кіпріч С. В.*

Єдиноборства в Україні почали активно формуватися в національні види спорту, після здобуття країною незалежності та краху радянського, соціалістичного режиму в 90-х роках. Початок 90-х років виділявся хаосом та неорганізованістю спортивно-виховного процесу, через низьку освіченість в організації та

проведенні тренувального процесу по не олімпійським видам спорту, до яких і входив панкратіон та грепплінг.

Для активного розвитку не олімпійських видів єдиноборств авторами активно відмічалось про їх позитивний вплив на організм людини різного віку та рівень фізичної підготовленості. Активно пропагувалось та доводилось, що вони сприяють рівномірному розвитку всіх рухових якостей, підвищенню функціональної витривалості організму з одночасним розвитком моральних і вольових якостей характеру.

Можна уявити, наскільки тернистим був розвиток панкратіону та грепплінгу в Україні, якщо офіційно панкратіон був визнаний тільки у 2003 році, а грепплінг ще пізніше. Його офіційно визнали як вид спорту лише у кінці 2017 року. В той же час, до визнання грепплінг був представлений на змаганнях з панкратіону як окремий розділ програми змагань. Що ж представляє з себе грепплінг? Перш за все, грепплінг – це вид спортивної боротьби, що включає позиційну боротьбу у партері, тейкдауни (кидки, перекиди), больові і задушливі прийоми. На рахунок панкратіону, то це вже більше комбінована дисципліна, яка включає в себе і боротьбу і ударну техніку (руки ноги), являється більш складнішою через змішування стилів та технік, але в своєму роді і більш популярною.

Зважаючи на те, що панкратіон та грепплінг є відносно молодими видами спорту в Україні, цікавими будуть деякі суспільно-історичні аспекти становлення цих дисциплін, формування та розвитку в Україні як інструменту для духовного росту і патріотичного виховання.

Спираючись в основному на наукові статті та роботи можна зробити аналіз і відокремити єдиноборства в окремий підрозділ фізичного виховання та духовно-патріотичного розвитку. Такі навчальні програми як «ПАНКРАТІОН. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл» та така ж сама програма з грепплінгу, спрямовані на те, щоб повністю розкрити необхідність в науковому підході до процесу тренувань і навчити дисципліні вихованців, тим самим прививаючи моральні засади духовності та відданості справі. Чимало нового та технологічного вже внесено в процес розвитку єдиноборств. В цьому можна переконатися в науковому докладі «Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців» розробленого в Харківській державній академії фізичної культури. Там і інтерактивні способи підготовки атлетів за допомогою створення навчальних цифрових програмних комплексів і бази даних які поєднують досвід атлетів в суміжних напрямках.

Однозначно, мабуть найвагоміший внесок зробили, фахівці своєї справи тренери – наставники. Одним із яскравих прикладів

являється тренер збірної України з греплінгу та панкратіону – Чередніченко С.В. Його часопис в «Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University» відповідає на питання, як можна адаптувати греплінг та панкратіон для спортивних секцій інших напрямків. Мова йде про сприяння морально-фізичному росту вихованців та їх духовному розвитку, що дасть міцний фундамент майбутньому патріота, виховає якісний, новий виток покоління спрямованого на збереження національного, самобутнього, незалежного напрямку руху покоління.

Чи можна знайти відповідь про розвиток та неоціненний внесок панкратіону в розвиток єдиноборств в вікіпедії? Звичайно ж так. Як же може бути по іншому, коли панкратіон ввійшов до програми олімпійських ігор ще в 648 р. до н.е. і здобув за короткий термін славу одного з основних видів змагань, завдяки видовищним, подекуди жорстоким та смертельним поєдинкам Овіяний славними грецькими легендами про богів та їх поєдинки, дійшов до нашого часу як дисципліна вже з чіткими правилами та без жорстокості, що поєднала в собі найпрактичніші стилі боротьби і ударної техніки.

Все вище написане, ставить метою написання статті, бажання відобразити важливу роль національного виду спорту панкратіон та греплінг як інструменту для патріотичного, духовного і фізичного виховання громадян України.

Формуванню національних видів спорту сприяє в першу чергу історія та сьогодення конкретного виду спорту, актуальність, світові тенденції. Дисципліна панкратіон, для прикладу починалася на 4 день Олімпійських ігор в древній Греції. Бої були доволі жорстокими і час від часу закінчувалися смертю, часто травмами учасників. Відомий випадок, коли мертвого атлета Архіона було визнано переможцем. Греки рахували, що за створення правил відповідає бог або герой, а в випадку з панкратіоном все залежало від Тесея. Цей міфічний герой придумав комбінацію боротьби (греплінгу) і боксу, аби здолати Мінотавра, напівлюдину – напівбика, який кажуть, жив в лабіринті під замком критського царя Міноса. Ніяких укусів чи видавлювання були майже єдиними обмеженнями в спорті Тесея, хоча коли-небудь закоренілі спартанці допускали і те, і інше на тренуванні, щоб підготувати своїх воїнів до бойових дій. На відміну від боксу, в панкратіоні руки залишались голими. Як правило, високі чоловіки використовували удари кулаком в якості свого основного інструменту, в той час коли коренасті учасники з більшою вірогідністю боролися. Це все сприяло формуванню національних видів спорту в сфері єдиноборств. Патріотичні засади панкратіону передавалися з Греції древньої в сучасні реалії греків, а далі вже мужній вид спорту, повністю сформований розширився на континенти та завоював прихильність національних етносів.

У світі існує багато різних стилів змішаних єдиноборств і вони є по своїй суті дисциплінами греплінгу та панкратіону. Кілька стилів боротьби, таких як спортивне дзюдо, боротьба з ударами (ММА), боротьба з ловлею, греплінг, бразильське джиу-джитсу, спортивне самбо та кілька видів боротьби, включаючи вільну та греко-римську, набули світової популярності. Дзюдо, вільна боротьба та греко-римська боротьба є олімпійськими видами спорту, тоді як греплінг, бразильське джиу-джитсу та самбо мають власні змагання на чемпіонатах світу. Іншими відомими системами, орієнтованими на греплінг, є сумо, шуай цзяо, мала-юддха та айкідо. Серед найпопулярніших змагань і організацій з греплінгу у світі слід відмітити ADCC (Submission Fighting World Federation) – найбільш відома і престижна організація, яка проводить турніри з 1998 року. Чемпіонат світу з боротьби за поданнями ADCC є найпрестижнішим турніром з повного діапазону (видалення, позиція та подання включно) у світі з греплінгу і проводиться лише раз на два роки. Найбільшою у світі асоціацією з боротьби за кількістю поданих заявок є Північноамериканська асоціація греплінгу (NAGA) – це організація, заснована у 1995 році, яка проводить турніри з греплінгу та бразильського джиу-джитсу по всій Північній Америці та Європі. NAGA налічує понад 175 000 учасників змагань у всьому світі, включаючи деякі з найпопулярніших греплерів та бійців ММА у світі. Турніри з греплінгу NAGA складаються з підрозділів у кімоно та без кімоно. Суперники без кімоно змагаються за правилами, розробленими NAGA. Суперники з кімоно змагаються за стандартизованими правилами бразильського джиу-джитсу. Відомими чемпіонами є Френк Мір, Джо Фіорентіно, Джон Джонс, Ентоні Порчеллі та Антоніо Бусторф. NAGA – найбільш масова організація, що налічує 46 000 борців. Крім греплінг, також проводить ММА турніри. Перші турніри по греплінг були проведені попередницею NAGA в 1995 році в Нью-Йорку (США). Найстарішою та мабуть самою авторитетною є International Amateur Wrestling Federation. У 1911 році була утворена Міжнародна федерація аматорської боротьби (International Amateur Wrestling Federation) (відновлена у 1920 р.). International Amateur Wrestling Federation регулює міжнародні змагання, включаючи Олімпійські ігри, і проводила чемпіонати світу з греко-римської боротьби з 1950 року та з вільного стилю з 1951 року. За даними Т. Кропивницької та К. Краснянського: «Міжнародна аматорська федерація боротьби (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF) у 2006 р. змінила назву та організаційну структуру, включивши у свій склад нові спортивні дисципліни: пляжну боротьбу, греплінг, панкратіон, боротьбу на поясах та багаточисленні традиційні стилі боротьби. У цьому ж році були започатковані нові комплексні змагання – Всесвітні ігри боротьби (англ. World Traditional

Wrestling Games)». Наряду з IAWF таким же авторитетом володіє FILA (International Federation of Associated Wrestling Styles) – перші турніри якої (по греко-римській боротьбі) проводилися ще на початку XX століття, на даний момент FILA є флагманом в розвитку світового спортивного грепплінгу та панкратіону, тому що проводить турніри по MMA та іншим підрозділам змішаних єдиноборств. Основним гравцем в світі змішаних єдиноборств а виходячи з цього і панкратіону, на сьогодні являється всесвітня організація UFC, там об'єднано всі можливі стилі та види єдиноборств, основними з яких є: бойове самбо, рукопашний бій, MMA, бокс, тайський бокс, кікбоксинг, кіокушинкай карате, вільна боротьба, дзюдо, бразильське джиу-джитсу. Чемпіони цієї організації є надзвичайно медійними особистостями, іконами в сфері бойових мистецтв. Це надзвичайно популяризує змішані єдиноборства, та спонукає займатися ними молодь. Загалом організацій з правилами двобою за системою змішаних єдиноборств досить багато, але всі вони більше пародія на UFC і лиш намагаються скопіювати підхід великої організації.

Популярність змішаних єдиноборств панкратіону та грепплінгу у світі, сприяло створенню міжнародних та національних організацій і внесення цих дисциплін до числа видів спорту вже існуючих федерацій і організацій з боротьби, зокрема і в Україні. Панкратіон в Україні офіційно зареєстрований 15 травня 2003 року. Вже 19–21 лютого 2004 року в Івано-Франківську було проведено перший чемпіонат України з панкратіону. За результатами чемпіонату була сформована національна збірна України, яка в 2004 році брала участь у першому чемпіонаті Європи. Визнання панкратіону видом спорту в Україні і створення федерації з панкратіону сприяло подальшому розвитку як даного виду спорту, так і грепплінгу у вигляді аматорської дисципліни. Активна популяризація панкратіону в Україні сприяла формуванню Федерації грепплінгу України, яка виникла у 2013 році. Зараз збірна України з грепплінгу та панкратіону займає передові позиції в світі змішаних єдиноборств, як в командному заліку, так і в особистому рейтингу професіональних бійців. Яскравий приклад тому, чемпіонат України в листопаді 2021 року Харкові, де збірна України (юніори) посіла законне перше місце в командному заліку. А сам факт того, що чемпіонат такого високого рангу був проведений саме на нашій священній землі, вже дає нам зрозуміти рівень нашого спорту високих досягнень, та морально – бойового духу, який ми зараз всією країною і демонструємо.

Спортивно-духовним та патріотичним вихованням громадян активно займаються спортивні заклади освіти, спортивні школи (ДЮСШ), спортивні інтернати, позашкільні гуртки спортивного напрямку, ВУЗи за спортивним направленням. Важливість розвитку

панкратіону та греплінгу виведено на рівень національного пріоритету. Для цього розроблено програму для ДЮСШ як для одного напрямку так і для іншого, в програмі чітко вказані основні показники та пріоритети тренувально-виховного процесу. Якщо проаналізувати програми, то можна зробити витяг з конкретними задачами виховного процесу в дисциплінах, такими як:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

3. Удосконалення технічної майстерності, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів греплінгу та панкратіону

4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою боротьби та ударних дисциплін.

5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.

6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів.

7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.

8. Виконання нормативних вимог за видами підготовки.

9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Основною тезою в тренувально-виховному процесі є забезпечення послідовності і безперервності усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів, і спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у панкратіоні, греплінгу – підготовки спортсменів високої кваліфікації. До спортивної підготовки входять: фізична, технічна, психічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовки.

Розвитку та розширенню панкратіону в Україні, як раз таки і сприяла систематизація та «легалізація» тренувального процесу в обсязі достатньому для виходу на національні показники спорту високих досягнень, Рекомендований обсяг підготовки професіональних спортсменів згідно навчальної програми затвердженої міністерством України у справах молоді та спорту, становить від 240 до 902 годин на рік в залежності від рівня підготовки. Наряду зі спортивно-духовним вихованням, наративом для кожного тренера – наставника став процес становлення громадянина – патріота шляхом введення в програму військово-

патріотичного напрямку розвитку, що активно підтримується державою та громадськістю.

Важливу роль у розвитку панкратіону грає його запровадження в шкільний навчальний процес, уроки фізкультури, тощо. Дослідження в цьому напрямку були проведені в 2017 році в м. Суми, за основу брали групу з 18 дітей які отримували на уроках фізкультури викладки з греплінгу на різні рухові та статичні навички. За вісім місяців вдалося покращити загальні фізичні показники на 50% у половини групи, решта групи різнилася в процентах росту, але це більше залежало від їх налаштованості на результат та умов відвідування уроків. Контролювати результати прогресу спортсмена-бійця допомагає комп'ютерна програма «Електронний паспорт спортсмена», як цілісна система збору, зберігання та надання різноманітної інформації. Там чітко сформований блок параметрів тренувальної діяльності, параметрів функціональної діагностики, блок параметрів медичного моніторингу та інше. Для вищих навчальних закладів є і вже активно використовується електронний навчально-методичний комплекс «Fight-fitness», який включає в себе наступні розділи: єдиноборства (тренінг з метою участі в змаганнях з різних видів єдиноборств (рукопашний бій, кікбоксинг та ін.) і вивчення прийомів самозахисту); спеціальна фізична підготовка (відповідність вправ, що застосовуються, змагальним (практичним) рухам); кікбоксинг аеробіка (виконання ударів руками і ногами під музичний супровід); спеціальна психологічна підготовка (формування в учнів стійкого оптимального стану готовності до дії, змагальної (практичної) діяльності). Загалом, можна сказати що бойові мистецтва впливають на духовні та фізичні якості пропорціонально матеріалу, який викладає тренер-наставник. Неабияка популярність змішаних єдиноборств, грає велику роль в мотиваційній роботі з майбутніми спортсменами та заохочує їх до занять бойовими мистецтвами.

Популярність спорту в 21 столітті є беззаперечною, за досягненнями атлетів активно слідкують в соціальних мережах та на екранах моніторів, ними захоплюються та беруть приклад. Наслідувати та розвивати мужні види спорту зараз так же актуально, як і в епоху древнього Риму. Панкратіон і греплінг тому і набули статусу національних видів спорту в Україні, бо на мужність та духовну силу завжди був попит, саме мужність формувала героїв та сильних історичних особистостей. Честь представляти країну на міжнародних змаганнях, підіймати стяг, захищати країну в часи військової агресії, ось те що формує справжнього патріота в усі часи, адже саме воїни з залізним духом та довершеною дисципліною потрібні зараз нашій країні, саме вони і будуть тим стержнем, який буде створювати нову, сильну та мотивовану країну в майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Мандрік О. П. Грепплінг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Мандрік О. П., Наконечний І. Ю., Томенко О. А., Чередніченко С. В. ; Міністерство молоді та спорту України ; Республіканський науково-методичний кабінет; Громадська спілка «Всеукраїнська федерація грепплінгу України». – Київ, 2020. – С. 4–5.
2. Мандрік О. П. Панкратіон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю. ; Міністерство України у справах сім'ї молоді і спорту; «Федерація Панкратіону України». – Київ, 2010. – С. 4–6, 34–39, 40–44.
3. Скрипка І. М. Зміст та структура секційних занять з елементами грепплінгу для учнів середніх класів / Скрипка І. М., Черідніченко С. В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Вип. 3К(110). – Суми, 2019. – С. 520–522.
4. Бойченко Н. В. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. / Бойченко Н. В., Алексєнко Я. В., Алексєєва І. А. ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2014. – С. 1–3.
5. International Olympic Committee. – Pankration. – <https://olympics.com/ioc/ancient-olympic-games/pankration>.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зброя І. Я.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.пед.н., доц. Новік С. М.*

Швидкість – здатність людини здійснювати дії в мінімальній за даних умов час. Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

Прогресивний природний розвиток швидкості спостерігається до 14–15 років у дівчат та до 15–16 років у хлопців. Надалі швидкість цілісних рухових дій у дівчат дещо погіршується, а в хлопців продовжує повільно зростати до 17–18 років і потім стабілізується. Із закінченням пубертатного періоду практично припиняється подальший біологічний розвиток швидкості.

Віковий період від 7–8 до 11–12 років є найбільш сприятливим для розвитку швидкості реакцій та частоти рухів. Важливо в цей період акцентувати увагу на вдосконаленні міжм'язової координації та

вдосконалювати техніку циклічних швидкісних вправ. У віці 11–12 до 14–15 у дівчат та 15–16 у хлопців високі темпи приросту швидкості цілісних рухів. Виходячи з біологічних закономірностей розвитку швидкості у підлітків, саме в цей віковий період доцільно комплексно розвивати власне швидкісні і швидкісно-силові якості.

Швидкість рухів школяра в першу чергу визначається відповідною нервовою діяльністю кори головного мозку, що викликає напругу й розслаблення м'язів та спрямовує й координує рух. Швидкість значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили та еластичності м'язів, рухливості суглобів, а в тривалій роботі – й від витривалості спортсмена. Отже, поліпшення зазначених компонентів визначає розвиток швидкості рухів спортсмена. При напруженій м'язовій роботі у добре тренованих людей спостерігається зменшення часу простої рухової реакції і підвищення збудливості нервово-м'язового апарату; у менш тренованих – час реакції погіршується, відбувається зниження збудливості ЦНС і функціонального стану нервово-м'язового апарату. Після інтенсивної короточасної м'язової роботи може відбуватися зменшення часу реакції і за рахунок ослаблення гальмівних процесів у зв'язку з перезбудженням ЦНС [3].

Зустрічаються твердження, що швидкість – якість вроджена, що не можна, наприклад, стати бігуном на короткі дистанції, якщо немає відповідних природних даних. Однак практика підтверджує, що в процесі систематичного багаторічного тренування спортсмен може розвинути якість швидкості в дуже великій мірі.

Нерідко у школярів розвиток швидкості припиняється через те, що під час тренувань не застосовуються необхідні засоби та методи, які ведуть до подальшого розвитку якостей, насамперед сили, а також до вдосконалювання техніки. Часто на уроках створюються умови, коли гранично швидкі рухи стають однотипними і виконуються в одному й тому самому ритмі. Особливо це стосується циклічних рухів. У результаті багаторазових повторень у одному й тому самому максимальному ритмі створюється звичність, автоматизація рухів, що ґрунтується на утворенні певного стереотипу в корі головного мозку. Це перешкоджає зростанню швидкості навіть у тому разі, коли рівень розвитку фізичних і вольових якостей підвищується. Школяр не завжди може розірвати рефлексорні зв'язки, що утворилися, змінити динамічний стереотип і перейти на новий, швидший темп.

Значно поліпшити швидкість можна насамперед розвитком сили м'язів за рахунок збільшення їхньої маси і, головне, підвищення здатності проявляти якнайшвидше дуже великі зусилля. Для розвитку цієї якості корисні спеціальні силові вправи, у тому числі й з обтяжувачами. Швидкість рухів можна підвищити завдяки найефективнішому використанню еластичної властивості м'язів:

попередньо оптимально розтягнутий м'яз скорочується з більшою силою й швидкістю. Отже, слід застосовувати спеціальні вправи на розтягування розслаблених і напружених м'язів.

Важливим для вчителя є знання факторів, що зумовлюють швидкість, оскільки їх врахування, розвиток і вдосконалення лежать в основі методики розвитку швидкості. Такими факторами є:

- рухливість нервових процесів;
- рівень розвитку швидкої та вибухової сили;
- потужність і ємкість креатин-фосфатного джерела енергії і буферних систем організму;
- рівень розвитку гнучкості;
- інтенсивність вольових зусиль [2].

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги: їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю; вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовували не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання; їх тривалість не має перевищувати 30 с; вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей [1].

Засоби вдосконалення швидкості:

1. Рухливі ігри.
2. Спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартні, майданчиках.
3. Естафети.
4. Біг, плавання з гандикапом (шанси на перемогу врівноважують на старті розташуванням учасників забігу на певній відстані один від одного у відповідності з рівнем розвитку швидкості).
5. Імітація рухів руками або ногами в бігу, плаванні з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, сидячи).
6. Біг, плавання з максимальною або варіативною частотою рухів.
7. Біг, плавання з прискоренням.
8. Біг, плавання «з ходу» – подолання короткого відрізка (тривалістю 2–4 с) з максимальною швидкістю після попереднього розгону.
9. Виконання циклічних вправ зі старту (стартовий розгін) без команди або за командою стартера.
10. Біг, плавання з варіативною швидкістю в межах 70–100% індивідуального максимуму у конкретній вправі.
11. Швидкісний біг, їзда на велосипеді рельєфною хвилеподібною поверхнею.
12. Вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку і напрямку руху.
13. Швидкісні вправи у полегшених (ускладнених) відносно звичайних умовах (плавання або веслування за течією, біг за вітром або

під гору, плавання на буксирі та ін.). Полегшення (ускладнення) умов повинно бути таким, щоб не призводило до порушень структури рухів основної вправи.

14. Швидкісні вправи з застосуванням додаткових предметів.

15. Виконання швидкісних циклічних вправ із застосуванням звуколідерів темпу рухів.

16. Швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч-праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду; стрибки через скакалку та ін.

17. Вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів для збільшення амплітуди рухів.

Для розвитку частоти рухів учнів на уроках фізичної культури використовують:

1. Біг на місці в максимально швидкому темпі протягом 5–6 с.

2. Те саме в упорі стоячи.

3. Біг з високим підніманням колін протягом 5–6 с.

4. Біг з прискоренням.

5. Біг на швидкість з низького і високого старту.

6. Стрибки через коротку скакалку (у вигляді змагань на кількість стрибків до 10–15 с).

7. Швидке ведення баскетбольного м'яча однією рукою (дриблінг) [1].

Для розвитку швидкості окремих рухів застосовують наступні вправи:

1. Стрибки (з місця, з невеликого розбігу, в глибину) з різними рухами руками і ногами у фазі польоту (з подвійною і потрійною зміною ніг; зі згинанням і розгинанням ніг у колінах; зігнувшись з наступним розгинанням; із двома-трьома коловими рухами рук; з різними оплесками тощо).

2. Швидка передача м'яча в парах у вигляді змагань на кілька передач.

3. Метання м'яча на дальність з місця і розбігу.

4. Штовхання кулі.

5. Кидки кулі двома руками вперед і через себе назад.

6. Зупинка за сигналом під час швидкої ходьби, бігу, стрибків.

7. Рухливі ігри «Виклик номерів», «День і ніч» тощо.

Найпоширенішим тестом контролю швидкісної підготовленості школярів є пробігання дистанції 30 метрів з максимальною швидкістю з ходу. При використанні цієї вправи ми уникаємо впливу техніки володіння низьким стартом, і кожен учень має можливість продемонструвати швидкісні можливості у «чистому вигляді» [2].

Під час уроку фізичної культури швидкісні вправи необхідно проводити до настання втоми, протягом підготовчої та на початку

основної частини уроку. Не виключене проведення ігор та естафет і в кінці уроку, але за умови, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

В питаннях методики виховання швидкісних якостей у школярів у процесі їх фізичного виховання необхідно керуватись такими простими правилами: в молодших класах уникати вузькоспеціалізованих вправ, надавати перевагу цілісним руховим актам; у старших класах швидкісні якості виховувати в комплексі зі силою, використовувати аналітичний підхід та спеціалізовані вправи (наприклад, спеціалізовані бігові вправи легкоатлетів).

Список використаних джерел:

1. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, І. В. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарук [за редакцією М. Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.
2. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання : Навчальний посібник / Укл : В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 73–76.
3. Теорія і методика фізичного виховання : Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Іванова О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.*

У зв'язку зі зростанням ролі жінок в олімпійському русі та підвищенням рівня рекордних результатів спортсменок, пильна увага фахівців останніми роками звернена до специфіки їх підготовки. Досягнення жінками провідних позицій у спорті на національному та світовому рівнях сприяє підвищенню ролі жіночого спорту. Водночас переважна кількість робіт, присвячених вивченню різних аспектів підготовки в бігу на короткі дистанції, орієнтована на використання отриманих даних у тренуванні спринтерів-чоловіків. Недостатня вивченість питання побудови структурних компонентів макроциклу в жіночому спринті не дозволяє зробити конкретних рекомендацій щодо вибору тренувальних упливів та методів контролю підготовленості спортсменок різної кваліфікації.

Упродовж останніх років у багаторічній підготовці чоловіків та жінок спостерігається тенденція до зближення змісту, обсягу та

інтенсивності тренувальних навантажень [1; 3]. Однак у системі спортивної підготовки, крім загальних положень, існують характерні лише для жінок особливості, які призводять до відмінностей у перебігу адаптаційних процесів у жіночому організмі, та пов'язані з їх індивідуальними проявами: більш раннім біологічним дозріванням, значними коливаннями рівня працездатності відповідно до характеру фаз оваріально-менструального циклу, психологічними особливостями, соціальними факторами тощо. Особливого значення означене питання набуває на етапі спортивного вдосконалення легкоатлеток-спринтерок.

Етап спортивного вдосконалення майстерності передбачає досягнення максимальних результатів у програмах поглибленої спеціалізації. На цьому етапі легкоатлетки вже мають вже не просто визначитися з тим, що вони будуть спринтерками, а й визначитися з дистанцією. Сьогодні можна виділити три групи спринтерів: бігуни на 50–100 метрів, бігуни на 100–200 метрів та бігуни на 200–400 метрів. Через деяку специфічності бігу на кожній із спринтерських дистанцій, відповідно і підготовка спринтерок тієї чи іншої групи дещо відрізняється. Так, для бігунів першої групи першорядним завданням є швидкий старт і стартовий розгін, другої групи – швидкий біг по дистанції та для третьої – швидкісна витривалість. Завданнями підготовки на цьому етапі будуть: подальший розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки своєї спеціалізації та застосування великого арсеналу вправ на розвиток швидкості та швидкої сили, вдосконалення техніки бігу, старту та фінішу [6].

Дослідник В. Курохтін наголошує, що успішність виступу легкоатлеток в швидкісно-силових дисциплінах обумовлюється ознаками гиперандрогенії, реєстрованими у них частіше, ніж у не спортсменок або менш кваліфікованих спортсменок, висока частота якої пов'язана з особливостями спортивного відбору дівчат маскулинного морфотипу і спадковістю, що підтверджується генетичними маркерами. У швидкісно-силових видах легкої атлетики, в результаті відбору, «концентруються» дівчатка м'язового (чоловічого) соматотипу, якому властиві усі морфофункціональні та психоемоційні передумови для напружених фізичних навантажень впродовж багатьох років [3].

Основне завдання етапу у роботі з жінками-спортсменками полягає у максимальному використанні тренувальних засобів, здатних викликати ефективний перебіг адаптаційних процесів. У зв'язку з цим збільшується частка спеціальних вправ у загальному обсязі тренувального навантаження, а також практика змагальної діяльності. Максимуму досягають сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, різко зростає обсяг спеціальної психологічної,

тактичної та інтегральної підготовки [2]. На цьому етапі важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної здатності спортсменок до досягнення найвищих результатів збігається з періодом найбільш інтенсивних і найскладніших у координаційному плані тренувальних навантажень [1; 3].

До таких умов відносимо: розроблення програм тренувань, що характеризують вплив на жіночий організм та добір відповідних засобів тренувального впливу для досягнення спортивної майстерності.

Щодо першої умови, зазначимо, що у навчально-тренувальному процесі спринтерок високої кваліфікації основними тренувальними програмами є:

1-а програма – вправи аеробної спрямованості. Кросовий біг до 30 хвилин. Біг на відрізках понад 400 м зі швидкістю нижче 80% (ЧСС – 120 – 130 уд./хв). Використовується: на загально-підготовчому етапі (1–2 рази на тиждень); на спеціально-підготовчому етапі (1 раз на тиждень); у змагальному періоді (1 раз на тиждень до 15 хв. або як засіб відновлення після змагань).

2-а програма – вправи аеробно-анаеробної спрямованості. Біг 100–300 м зі швидкістю 90–81%. Використовується: на загально-підготовчому етапі (3–4 разів на тиждень); на спеціально-підготовчому етапі (2–3 рази на тиждень); у змагальному періоді (1–2 рази на тиждень).

3-я програма – вправи анаеробно-гліколітичної спрямованості. Біг 100–300 м зі швидкістю 100–91%. Використовується: на загально-підготовчому етапі (1–2 рази на тиждень); на спеціально-підготовчому етапі (до 2 разів на тиждень); у змагальному періоді (1 раз на тиждень).

4-та програма – вправи алактатно-анаеробної спрямованості. Біг до 80 м зі швидкістю 100–96%. Використовується: на загально-підготовчому етапі (1–2 рази на тиждень); на спеціально-підготовчому етапі (2–3 рази на тиждень); у змагальному періоді (2–3 рази на тиждень з урахуванням участі у змаганнях).

5-а програма – вправи швидкісно-силової підготовки (стрибкові вправи та вправи з обтяженням). Необхідно зазначити, що в науковій літературі не передбачається виділення швидкісно-силової підготовки в самостійну програму [55], однак для наочного відображення всього тренувального навантаження спринтерок ми вирішили проаналізувати та виділити цю підготовку легкоатлеток в окрему програму. Використовується: на загальнопідготовчому етапі (двічі на тиждень); на спеціально-підготовчому етапі (2–3 рази на тиждень); у змагальному періоді (1–2 рази на тиждень).

Щодо другої умови, то фахівці виокремлюють такі засоби фізичної підготовки легкоатлеток-спринтерок на етапі спортивного вдосконалення:

1. Біг із прискоренням із низького старту (з гандикапом у парі; за мітками; за мітками через предмети між ними; по команді з різними паузами між ними (перешкодами); вгору під кутом 40–45);

2. Низький старт по команді з різних положень: упор лежачи, упор присівши, упор присівши в парі, упор присівши спиною у напрямку руху; з опором партнера (упор у плечі); з подоланням тяги гумового амортизатора (в парі).

3. Виконання старту (з ходьби; з опорою на одну руку).

4. Потрійний стрибок із низького старту.

5. Старт з опорою на одну руку, що переходить у біг по мітках.

6. Стрибок вгору по команді з діставанням руками високо розташованого предмета.

7. Імітація старту з реакцією на різні види подразників.

8. Ігри на реакцію та увагу.

9. Біг із прискоренням зі стартових колодок по піску [5].

Таким чином, специфіка фізичної підготовки легкоатлеток-спринтерок на етапі спортивного вдосконалення передбачає розроблення спеціальних програм тренування, що спрямовані на вдосконалення швидкісно-силової підготовки з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму. Основні методи виконання вправ, що використовуються: ігровий, повторний, рівномірний, круговий та контрольний. Основні засоби тренування: загальнорозвиваючі вправи; елементи акробатики (перекиди, стійки, перевороти та ін.); вправи на гімнастичних снарядах (підйоми, підтягування, виси, упори, махи тощо); різні стрибкові вправи та стрибки; різні кидкові вправи та метання; широкий комплекс вправ швидкісно-силового характеру; пробіжки по прямій (вгору, під ухил) з різною швидкістю на відрізках 20-60 м; різні рухливі ігри.

Список використаних джерел:

1. Абдураман А., Непша О. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 14 грудня 2018 р.)* ХДАФК, Харків. 2018, С. 40–42.
2. Вовченко І. І., Марчук, В. І. Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції. *Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження-2013»*, 255–256.
3. Колбун І., Павлюк В. Особливості показників фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*. 2021. С. 81–82.

4. Курохтін В. І. Особливості підготовки жінок в швидко-силових видах легкої атлетики. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 2 (43), 2014. С.43–52.
5. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : [навч.-метод. посіб.]. Львів: Видавництво ЛНУ, 2011. 106 с.
6. Wrublewski E. Programowanie procesv treningowego kobet w szybkościowo-silowych konkorencjach lekkiej atletyki / E. Wrublewski, V. Balachnichov, O. Mirzorejw. *Proces Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej*. – Warszawa: AWF, 2006. Т. 3. Р. 298–300.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КРОССФІТУ ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

Ільченко С. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій. Сучасний фізкультурно-оздоровчий напрям кросфіт, привертає значну увагу тренерів, спортсменів, науковців. Розвиток оздоровчо-спортивних технологій викликало низку експериментальних досліджень, у тому числі і кросфіт напряму. У ході експериментальних досліджень з'ясовано, що кросфіт – це високоінтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить поєднання фізичних вправ з різних видів спорту та методик підготовки спортсменів [4]. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість й ефективність тренувального процесу. На відміну від інших напрямів фітнесу кросфіт-технологія більш ефективно впливає на розвиток фізичних якостей спортсменів.

Мета дослідження – здійснити ретроспективний аналіз виникнення та розвитку кросфіт технології, з'ясувати основні цілі та засоби проведення занять.

Засновником кросфіту є Грег Глассман – персональний тренер, що працював у США. Спочатку ідея комплексного виду фітнесу не отримала належної підтримки. Глассман знайшов місце для кросфіта в студії бразильського джиу-джитсу, а в 1995 році відкрив власний зал «CrossFit Santa Cruz». Кросфіт розглядався як один з варіантів персональної програми тренувань, він спрямований, перш за все, на зниження обсягів жиру і поліпшення функціонального стану [2].

Перші офіційні змагання з кросфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації кросфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з кросфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи [3]. В останні роки кросфіт став популярний і в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в кросфіт, цей вид фітнесу з року в рік привертає увагу тренерів, спортсменів, методистів тощо [4].

Основні переваги кросфіта з-поміж інших систем тренувань полягають у:

- розвитку як силових показників, так і витривалості спортсмена;
- можливості проведення тренувань в як спеціалізованих залах, так і на плоскісних майданчиках;
- максимальному різноманітті снарядів при тренуваннях, включаючи роботу з власним тілом;
- можливості добору для спортсмена будь якого рівня підготовленості індивідуального плану тренувань;
- невисокій тривалості занять і високій інтенсивності.

Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити основні засоби кросфіту, які умовно можна поділити на декілька груп:

1) важкоатлетичні вправи передбачають виконання з вільними вагами. За допомогою таких вправ значною мірою розвиваються силові показники, збільшується м'язова маса;

2) гімнастичні вправи, специфіка виконання яких полягає у фізичних навантаженнях за допомогою власної ваги тіла;

3) функціональні вправи, метою яких є розвиток метаболічної функціональності організму людини. Вправи виконуються упродовж тривалого часу в низькому темпі [1].

Легендою кросфіту є Річ Фронінг (США), єдиний чотириразовий володар титулу «Найпідготовленіша людина у світі» (2011, 2012, 2013 та 2014). 2015 року американець став переможцем CrossFit Games у командному заліку. Учасники ігор змагаються у вправах, про програму яких дізнаються за кілька годин до їхнього проведення. Найчастіше організатори додають у програму вправи не типові для кросфіта. Наприклад, запливи у «відкритій воді» та метання софтболу. На іграх виявляється «Найпідготовленіша людина у Світі», так що учасники «мають бути готові до всього». Ігри проходять у різних категоріях залежно від статі (чоловіки та жінки) та віку (основна категорія: 18–40 років; ветеранські категорії: 40–44; 45–49; 50–54; 55–59; 60+).

Отже, дослідження кросфіту як системи високоінтенсивної системи тренувань позитивно впливає на рівень фізичної

підготовленості спортсменів. Заняття кросфітом задовольняють різноманітні потреби спортсменів, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, а також сприяє задоволенню соціально значущих потреб особистості – прагнення розвитку, пізнання, спілкування.

Список використаних джерел:

1. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. No. 4 (36), Ч. 6. Р. 88–93. URL: <http://eadnurt.diit.edu.ua/bitstream/123456789/10515/1/Dutko.pdf>
2. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми: СумДПУ ім. А. С.Макаренка, 2017. Т. 1, С. 86–89. URL: <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/4067>
3. Базилевич Н. О., Токоног О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017. No. 2 (42). С. 113–117. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/2/27.pdf>.
4. Кузнецов М. В. Кросфіт як вибраний вид рухової активності для формування професійних якостей майбутніх спец призначенців / Кузнецов М. В., Одеров А. М. // Актуальні проблеми фізичного виховання : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Херсон, 2017. – С. 33.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ АВТОРСЬКОЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Калюга Д. С.

*Полтавський національний педагогічний університеті імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н. Хлібкевич С. Б.*

У процесі занять футболом виробляються складні та різноманітні рухові навички, виникають та вдосконалюються умовно – рефлексорні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом та внутрішніми органами, покращується координація, прискорюються реакції, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерні спортсменів. Це дає можливість футболістам витримувати під час гри велику напругу, швидко і правильно реагувати на зміни в обстановці. Гра в футбол сприяє і фізичному загартуванню організму, підвищенню опору організму і розширенню адаптаційних можливостей.

Для того, щоб розвинути важливі для футболіста фізичні якості, необхідно систематично виконувати запропоновані нами в даній курсовій роботі методичні вказівки. В першу чергу ми спробуємо підібрати арсенал відповідних фізичних вправ. Але це не означає, що це вправи лише загальнорозвиваючого характеру. Підібрані нами вправи, як з м'ячем, так і без нього, сприяють удосконаленню фізичної підготовленості і покращують техніку володіння м'ячем.

Аналіз спеціальної літератури присвяченої розвитку спритності у футболі дозволив виявити основні аспекти розвитку цієї якості у юних футболістів.

Складовими спритності футболіста є:

– координація рухів – здатність виконувати рухові дії, співміряючи їх у часі, та у просторі (від координації рухів залежать швидкість, точність та своєчасність виконання технічного прийому);

– швидкість і точність дій – від них залежить результативність всієї гри (виконати технічний прийом правильно – значить виконати його швидко і точно);

– здатність розподіляти та перемикати увагу – функція, що забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів та рухливістю нервових процесів;

– стійкість вестибулярних реакцій – неодмінний прояв спритності у грі, яка рясніє падіннями, прискореннями, ривками, стрибками, раптовими зупинками; надмірне збудження вестибулярного апарату (аналізатора) викликає зниження працездатності інших, що зменшує точність рухів, внаслідок чого з'являються помилки у техніці та тактиці гри [3; 4].

Для того щоб якісно та ефективно досягти високого рівня спритності, треба працювати над розвитком та вдосконаленням усіх частин складових цієї фізичної якості.

В основу експериментальної методики лягли такі положення:

1. Для розвитку спритності застосовувати повторний та ігровий методи.

2. Систематично вводити у заняття нові фізичні вправи, вправи, де немає стереотипних рухів, у яких є елемент раптовості.

3. Варіювати навантаження на організм за першими ознаками погіршення точності рухів.

4. Використовувати вправи, які висувають високі вимоги до координації та точності рухів.

5. Застосовувати вправи в техніці і тактиці гри з ситуаціями, що несподівано змінюються.

Виходячи з цього, нами було розроблено комплекс спеціальних вправ, спрямованих на розвиток спритності, який надалі використовувався у нашому педагогічному дослідженні. Було підібрано вправи, виконання яких ускладнювалося і видозмінювалося

в міру засвоєння. Вправи у розвиток спритності виконувались на початку основної частини тренування усім 3-х тренувальних заняттях у тижневому циклі. Тривалість одного тренувального заняття складала 90 хвилин. На розвиток спритності у кожному тренуванні відводилося до 20 хвилин часу [1].

Учасники контрольної групи в цей час займалися за методикою підготовки юних футболістів, що раніше використовується.

Далі ми представляємо комплекси вправ у розвиток спритності, які застосовувалися експериментальної групі.

Вправи без м'яча:

1. Перекидки вперед і назад з упору присівши.
2. Серії перекидів: один вперед, один назад.
3. Перекиди вперед і назад через плече.
4. Опорні стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги через «цапа».
5. Просування стрибками між стійками (камінням, прапорцями).
6. Стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди.
7. Біг між деревами (стійками, м'ячами, прапорцями, камінням).
8. Стрибки вгору-вперед після розбігу та поштовху з містка (трампліну) та лов тенісного (футбольного) м'яча під час польоту – м'яч накидається партнером.

Вправи з футбольним м'ячем:

1. Перекиди вперед і назад з м'ячем у руках.
2. Підкиньте м'яч руками вгору, зробіть перекид вперед, спіймайте м'яч, що опускається.
3. Те саме, але після перекидання швидко встаньте, стрибніть вгору і спіймайте м'яч.
4. Жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою.
5. Ведення м'яча між деревами (прапорцями, цеглою тощо) на різній швидкості.
6. Підкиньте м'яч руками вперед-вгору, зробіть перекид вперед (на траві, маті), встаньте і після того, як м'яч торкнеться землі, ведіть його, змінюючи напрямок руху.
7. З відстані 7–8 кроків руками з-за голови направте м'яч у стінку, зробіть перекид вперед і зловіть м'яч, що відскочив від стінки.
8. Встаньте з партнером за 3 кроки один від одного і жонглюйте м'ячем ногами. За сигналом третього гравця легкими ударами спрямовуйте м'яч один одному, прийнявши м'яч, продовжуйте жонглювати і т.д.

Спеціальний комплекс вправ.

1. Пережени м'яч. Футболіст встає на лінію, тренер штовхає м'яч, але не сильно, за сигналом футболіст біжить за м'ячем, намагаючись обігнати його.

2. Стрибок із поворотом. Футболіст із м'ячем у руках за сигналом підкидає м'яч над собою, у цей час робить стрибок із поворотом на 180 градусів, після цього ловить м'яч.

3. Точна передача. Футболіст за сигналом біжить із високим підніманням стегна вперед на 1 метр, потім тренер передає йому м'яч, футболіст у свою чергу повинен передати м'яч тренеру, тренер у цей час стоїть на місці.

4. Різкий старт. Футболіст із заплющеними очима біжить на місці з високим підніманням стегна, по свистку розплющує очі, шукає м'яч, біжить до нього і передає передачу тренеру чи партнеру.

5. Стрибки з м'ячем. Футболіст стрибає на двох ногах колінами до грудей м'яч над собою, сигналом кладе м'яч на землю і передає пас партнеру.

6. Жонгливання м'ячем. Футболіст жонглює м'яч ногами, стегном, головою.

7. Ведення м'яча Футболіст веде м'яч між прапорцями, фішками тощо. на різній швидкості.

8. Жонгливання та передача м'яча. Футболісти в парах встають за 3 кроки один від одного і жонглюють м'ячем ногами. За сигналом третього гравця легкими ударами направляють м'ячі один одному, прийнявши м'ячі, продовжують жонглювати і т.д.

9. Змінюючи напрямок руху футболісти підкидають м'яч руками вперед-вгору, роблять перекид вперед (на траві, маті), встають і, після того як м'яч торкнеться землі, ведуть його, змінюючи напрямок руху, у непослідовному порядку [2].

Також нами в ході педагогічного експерименту для розвитку спритності застосовувалися різні рухливі ігри, такі як: «Ловля парами», «Вертуни», «Швидше до прапорця», «Найвлучніший», «Мисливці за м'ячами», «Ловці гравця без м'яча» та інші. Всі ігри спрямовані на розвиток спритності, координації рухів, орієнтування у просторі, розвиток точності, передачі м'яча у складних умовах. Рухливі ігри застосовувалися як на початку основної частини заняття, так і наприкінці основної частини.

Список використаних джерел:

1. Соломонко В. В. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – Київ : [б. в.], 2011.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) [текст] : метод. рек. ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича / уклад. Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2010. – 60 с.
3. Столітенко Є. В., Черевко Т. П. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом : навч. посіб. Київ, 2013. 304 с.
4. Франков А. В. Футбол / А. В. Франков. – Харьков : Фактор, 2009. – 192 с.

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Капуста Р. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.б.н, доц. Шапаренко І. Є.*

Загальновідомо, що правильна постава має важливе значення у життєдіяльності людини, сприяючи раціональному використанню механічних властивостей опорно-рухового апарату та нормальному функціонуванню систем життєзабезпечення організму. У зв'язку з цим формування правильної постави належить до основних завдань, які мають вирішуватися у фізичному вихованні дітей, особливо у початковій періоді вікового розвитку, коли найбільш інтенсивно відбувається морфофункціональне становлення організму, у тому числі формування згинів хребетного стовпа та інших структурних основ постави.

Проте результати численних досліджень свідчать про динаміку зростання функціональних відхилень з боку опорно-рухового апарату серед дітей молодшого шкільного віку.

Постава – це звична поза (вертикальна поза, вертикальне положення тіла людини) у спокої та під час руху. «Звичне положення тіла» – це те положення тіла, яке регулюється несвідомо, лише на рівні безумовних рефлексів, так званім руховим стереотипом. Людина має тільки одну, властиву тільки їй звичну поставу. Постава зазвичай асоціюється з звичною позою, манерою тримати себе.

Поставу розглядають у різних аспектах (постава і психічне здоров'я, постава та професійна кар'єра), постава є предметом вивчення таких наук, як медицина, фізична культура, військова справа, театральне мистецтво, естетика, ергономіка, які дають наступні визначення постави.

Постава – це орієнтація у просторі вертикально розташованого тіла людини, що сприяє виконанню простих і складних рухів та визначається станом м'язової і скелетної рівноваги та оберігає опорні конструкції тіла від травми чи прогресуючої деформації, як у спокої, і під час руху.

Постава – це показник здоров'я та фізичної культури людини. Хороша постава – ефективний та надійний шлях профілактики та лікування таких хвороб цивілізації як біль у спині та остеохондроз хребта, а також важливий фактор професійної кар'єри та особистого життя.

Правильна постава характеризується такими ознаками – пряме положення тулуба, розгорнуті плечі, піднята голова, трохи втягнутий живіт. Ідеальної постави досягти складно, тому що вона індивідуальна для кожної людини. Водночас зазначені вимоги єдині для всіх і можуть бути «індикатором» порушень у поставі. Якщо будь-який компонент із

зазначених не відповідає вимогам правильної постави, потрібно звернути на нього особливу увагу.

Корисно з'ясувати, чому виникає те чи інше відхилення. Зазвичай це недотримання раціонального режиму дня, великі статичні навантаження (наприклад, при сидінні в незручній позі, нахилившись, викривляючи хребет), недостатня фізична активність протягом дня, відсутність загартовувальних процедур, слабкий розвиток так званого м'язового корсета – прямих і бічних м'язів живота, м'язів спини та попереку. Ці м'язи найбільше беруть участь у підтримці правильної постави, і якщо вони слабо розвинені, то зазвичай відбувається викривлення хребетного стовпа [1].

У процесі спеціального тренування опорно-рухового апарату, спрямованого на формування правильної постави, вирішуються такі завдання, що визначають підбір вправ;

1) формування навички правильної постави та м'язово-рухових уявлень про неї;

2) гармонійне зміцнення м'язового корсету та розвиток силової витривалості м'язів;

3) розвиток гнучкості;

4) формування навички раціонального дихання, удосконалення функціональних можливостей дихальної системи;

5) нормалізація емоційного статусу;

6) корекція функціональних відхилень із боку опорно-рухового апарату.

Як рухова навичка, постава формується за механізмом утворення тимчасових зв'язків, що здійснюється шляхом тривалих і частих повторень до утворення умовних рефлексів, що забезпечують утримання тіла у спокої та русі. Закономірності формування рухових умінь та навичок визначають послідовність навчання дітей вміння приймати та зберігати положення правильної постави [2].

У зв'язку з цим слід щодня застосовувати вправи, спрямовані на формування навички правильної постави та м'язово-рухових уявлень про неї, включаючи їх у зміст занять – уроків з фізичної культури, ранкової зарядки, гімнастики, фізкультурхвилинки, домашніх завдань. Кожне заняття з фізичної культури має починатися і закінчуватися вправами, що сприяють формуванню навички правильної постави та м'язово-рухових уявлень про неї. Протягом усього уроку при виконанні різних вправ необхідно добиватися дітей збереження положення правильної постави.

Необхідно підкреслити, що вироблення та закріплення навички правильної постави відбуваються під час виконання гімнастичних вправ (стройових, загальнорозвиваючих, вільних), при яких обов'язково зберігається правильне положення тіла. Стиль виконання гімнастичних вправ та вимоги до техніки рухів та фіксації поз у вихідних, проміжних

та кінцевих положеннях дають підставу розглядати гімнастику як свого роду основу формування постави.

При використанні стройових вправ для збереження інтересу дітей бажано використовувати ігрові методи, образні порівняння, музичний супровід. При виборі загальнорозвиваючих вправ перевага надається вправам симетричного характеру. З метою вирівнювання сил м'язової тяги необхідно частіше застосовувати вправи з предметами – гімнастичною палицею, м'ячем, обручем.

Список використаних джерел:

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка – К. : Здоров'я, 1995. – 310 с.
2. Мятига О. М. Фізична реабілітація при порушеннях постави, сколіозах та плоскостопості / О. М. Мятига – Харків : ХДАФК, 1998. – 36 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

Коваленко А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Согоконь О. А.*

Однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого суспільства є збереження і зміцнення здоров'я школярів. Формування компетентної особистості, здатної до здорового способу життя, корисної суспільству – соціальне замовлення держави зумовлене часом. Напрямки державної політики в галузі виховання здорового способу життя сформульовані у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту» і є одним з пріоритетних завдань загальної середньої школи. Конституція України (ст. 49) визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Головними завданнями школи є формування в дитині особистості, яка здатна займатися самовихованням та самоосвітою, вміє знайти власне місце в суспільстві та реалізувати свої здібності. Досягнення цього результату вимагає створення в школі умов, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я учнів з особливими освітніми потребами. Щоб адаптувати дитину до мінливого життя в соціумі, варто створити такі умови, які допоможуть їй осмислити своє життя, усвідомити цінність власного здоров'я, що є необхідною умовою для майбутнього вирішення щоденних життєвих завдань та проблем. Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів [1, с. 7].

З огляду дослідження останніх наукових джерел у даному напрямі можемо виокремити таких науковців: В. Бобрицька, Т. Бойко, Е. Булич, О. Василенко, О. Ващенко, В. Вишневіський, І. Волкова, В. Єфімова, О. Іонова, М. Зоріна, Т. Круцевич, Л. Скрипник, Г. Остапенко, В. Федорчук та інші. Проте у працях сучасних науковців недостатньо приділяється уваги професійній підготовці майбутніх учителів української мови до реалізації здоров'язбережувальних технологій у новій українській школі.

Мета нашого дослідження – виділити головні завдання методичної роботи з підготовки вчителя до здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови, розглянути можливість збереження здоров'я дитини під час навчання у школі, вміння сформувані в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Серед освітніх технологій значне місце відводиться здоров'язбережувальним технологіям. Впровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її подання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів. Необхідно намагатися планувати такі види роботи, що сприяють зниженню втоми. Здоров'язбережувальні технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності, групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, навчають вмінню поважати думку інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування, проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

Ми вважаємо, що лише увага до кожної особистості, вдумливе ставлення до позитивних і негативних рис, недоліків кожної дитини можуть забезпечити успіх у навчанні й вихованні. Саме тому під час проведення основної частини уроку комплексно використовуються особистісно орієнтовані технології: технології проектної діяльності, диференційованого навчання, технологію співпраці. Також обов'язковим є забезпечення рухової активності школярів.

Так, під час словникової роботи або коментованого письма, виконання вправ на дошці, складання таблиці, плану твору, використовується «ланцюжок», коли діти по черзі виходять до дошки, записують слово або речення, пояснюють їх. Так учні здійснюють рухи під час напруженої роботи на уроці, та попереджують м'язову втомлюваність.

Доцільно чергувати різні види навчальної діяльності: опитування, письмо, читання, слухання, розповідь, робота з наочними, мультимедійними посібниками, розв'язання проблемних ситуацій,

практична робота тощо. Разом з тим пам'ятаємо, що дуже часта зміна однієї діяльності на іншу вимагає від учнів додаткових адаптаційних зусиль, що також сприяє втомлюваності. Тому чергуються такі види викладання навчального матеріалу: словесний, наочний, аудіовізуальний, самостійну роботу тощо [2, с. 342].

Для розвитку пізнавальної активності, створення ситуації спілкування, вирішення інших навчальних та виховних завдань ми рекомендуємо застосовувати відеоматеріали, наочність. Розв'язати поставлені завдання щодо здоров'язбереження на уроках української мови допомагає реалізація соціокультурної змістової лінії чинної програми, що здійснюється через підбір лексичного матеріалу до уроку, добір текстів для переказів, диктантів, аудіювання та читання мовчки.

З метою формування здоров'язберезувальної компетентності використовуються й тексти, що містять відомості про основні ознаки здоров'я і складові здорового способу життя, ознаки і способи профілактики інфекційних захворювань, нещасних випадків, отруєнь. Під час проведення словникових диктантів діти укладають «методичний словничок», з'ясовують значення незрозумілих слів. Незмінним матеріалом є прислів'я, приказки, фразеологізми про здоров'я і цінність життя.

Ефективним є складання діалогів на різні теми, пов'язані з життєвими ситуаціями на тему здоров'я : «Виклик швидкої», «В аптеці» тощо. Згадані форми роботи підвищують інтерес до навчання, допомагають вчителю встановити довірливі відносини з учнями, максимально використати індивідуальні особливості й здібності учнів для підвищення результативності їх навчання.

Ми вважаємо, що активне використання дидактичних ігор на уроках мови дає змогу формувати і закріплювати позитивне ставлення дитини до предмета вивчення, сприяє вияву її творчих здібностей, нівелює негативне ставлення до об'єктивної складової навчальної діяльності, спонукає до активного включення у навчальний процес. Для різноманіття можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультимедіа. Це презентації в Power Point, відеоролики. За допомогою цих засобів можна надати саму різну інформацію, текст, звук, зображення.

Оздоровчі хвилини під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, відновлюють роботу рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Таким

чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики рук [3, с. 56].

Дуже корисною у використанні є звукова гімнастика – це проголошення різних звуків, строго певним способом. При вимові цих самих спеціальних звуків голосові зв'язки починають вібрувати і ця вібрація спочатку передається на дихальні шляхи і легені, а від них уже на грудну клітку. Звукова гімнастика повинна робитися за суворо визначеними правилами, в залежності від мети, поставленої перед нею. Дихальні вправи у поєднанні з вимовлянням звуків підвищують емоційний тонус усього організму дитини. Для автоматизації звуків у словах та реченнях дуже корисно використовувати віршовані чистомовки та скоромовки з певними проблемними звуками.

Рекомендуємо на уроках української мови використовувати психогімнастику, що забезпечує збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також вчаться розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певній емоційний стан (пантоміма).

Обов'язковим застосуванням у загальноосвітніх школах вважаємо використання здоров'язберезувальної технології – казкотерапії, головна спрямованість якої є збереження психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, маючи на меті формування концепції особистості, усвідомлення нею своєї значимості та відчуття гармонії із навколишнім світом, що позитивно впливає на загальний розвиток дитини. Знання з давніх-давен передавалися через історії, казки, легенди, міфи. Через ці твори ми пізнаємо себе, вивчаємо навколишній світ, і вони, безперечно, лікують. Групова діяльність тут сприяє підвищенню успішності учнів класу, вирішує багато виховних і розвивальних задач. Для казкотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант – придумати казку самостійно, або колективно разом із дітьми. Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв.

До вивчення фольклору будь-якого народу, а відтак і українського, належать прислів'я та приказки – короткі влучні

вислови, які образно та лаконічно передають нащадкам висновки з життєвого досвіду багатьох поколінь предків. Вони є узагальненою пам'яттю народу та результатом його спостережень над життям і явищами природи, що дає змогу молодому поколінню формулювати погляди на етику, мораль, історію й політику. Прислів'я і приказки повчають, бо за ними стоїть авторитет поколінь нашого народу, чия невичерпна талановитість, високе естетичне чуття й гострий розум і тепер продовжують примножувати і збагачувати духовну спадщину, що громадилася віками. Різкої межі між прислів'ями та приказками не існує, а основна відмінність полягає насамперед у тому, що прислів'я є більш розгорнутими, ніж приказки.

Таким чином, проведений урок зі здоров'язбережувальними технологіями допомагає учням постійно підтримувати високий рівень працездатності, швидко відновлювати цей рівень за рахунок внутрішніх резервів організму, зберігати внутрішній спокій або емоційну стійкість, а також відновлювати душевну рівновагу після стресових ситуацій, викликати позитивну самооцінку.

Виділимо головні завдання методичної роботи з підготовки вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій:

1. Постійне збагачення теоретичними і практичними знаннями вчителів з інноваційними технологіями та передовим досвідом у галузі здоров'язбереження.

2. Створення оптимальних умов для самоосвіти та самовдосконалення вчителів з питань застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови.

3. Зміцнення умотивованого ставлення до збереження власного здоров'я та здоров'я учнів.

4. Удосконалення системи методичної роботи з підготовки вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій через підвищення методичного і фахового рівня.

Основним завданням вчителя на уроці є зняття емоційної напруги, попередження фізичної і психологічної втомлюваності учнів, створення комфортних умов для активізації мовленнєвої діяльності. З цією метою для досягнення освітнього результату в навчанні, вихованні та розвитку особистості використовуються на уроках здоров'язбережувальні технології.

Отже, сучасний освітній процес характеризується широким впровадженням здоров'язбережувальних технологій, що є об'єктивним процесом, новим етапом у розвитку освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини. Впровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя творчості, креативності, необхідно не допускати перевантаження учнів на уроках, навчитися визначати оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання,

враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня.

Професіоналу своєї справи – сучасному вчителю НУШ необхідно навчитися використовувати увесь потенціал здоров'язбережувальних технологій, які передбачають зміну видів праці, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності, групову й парну форми роботи, що сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думку інших, вміти висловлювати власні думки, навчають правилам спілкування. Учитель повинен працювати так, щоб навчання та виховання дітей не завдавало збитку їх здоров'ю, не знижувало рівня мотивації до навчання, сприяло зміцненню здоров'я та покращенню успішності учнів.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі полягають в дослідженні професійної підготовки майбутніх вчителів у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка до впровадження здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Красько О. Здоров'язберегаючі технології у школах, газета «Дефектолог», №6, 2018.
2. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с.
3. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. – Житомир. – ЖДУ імені Івана Франка, 2020. – 112 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МАРКЕТИНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РИНКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ

Козинська Р. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.

Зростання значення соціального чинника в житті українського суспільства, визначення перспектив його розвитку вимагають наукового осмислення змісту та результатів політики держави в галузі фізичної культури і спорту. Одним з інститутів, що дозволяє здійснити перехід від простого перерозподілу до політики розвитку, до створення умов для самозабезпечення, саморозвитку сім'ї та окремих громадян, надання їм дієвої допомоги у реалізації власних

можливостей, є ринок спортивно-оздоровчих послуг. Спортивно-оздоровча сфера, покликана розв'язувати багато соціально-економічних проблем, таких як об'єднання суспільства, відволікання молоді від згубних звичок, профілактика захворювань, збільшення середньої тривалості життя і її якісного рівня [1].

Сучасний світ неможливо уявити без спорту, що став однією з найважливіших сфер життєдіяльності суспільства. Його стрімкий розвиток викликав науковий інтерес до вивчення цього феномена. Останнім часом сучасний спорт став важливою галуззю економіки багатьох країн, у тому числі й України. До нього залучено значні фінансові кошти і велику кількість робочої сили [2].

Метою статті є визначення поняття спортивно-оздоровчих послуг на прикладі стретчингу та з'ясування проінформованості населення стосовно цього напрямку. Зв'язок стретчингу з економікою. Методом дослідження у статті виступає практичний аналіз основою якого є опитування населення і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Сучасні дослідження показують, що у людей, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, продуктивність праці вища порівняно з тими, хто спортом не займається [3]. Крім того, плинність кадрів серед активних спортсменів значно нижча, ніж серед тих, хто не займається спортом, а трудова дисципліна значно вища, що сприятливо позначається на продуктивності праці та виробництві в цілому [4]. Спортивно-оздоровчій сфері властиві всі атрибути нематеріального виробництва: вироблений галуззю продукт не має відчутної форми і предметного втілення. Однак це не означає, що його немає. Спортивно-оздоровча сфера виробляє такі продукти, як здоров'я, довголіття, розвага, цікаве дозвілля. Постійно вдосконалюються і розробляються нові моделі управління спортивно-оздоровчою сферою та її фінансування. З економічної точки зору фізичну культуру і спорт правомірно розглядати як вид суспільно корисної діяльності з надання різноманітних послуг, що належить до невиробничої сфери і тому прямо не бере участь у виготовленні матеріального продукту [5].

Маркетинг у сфері фізичної культури та спорту – це маркетинг, пов'язаний з організацією фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи з населенням. Фізкультурно-спортивна послуга являє собою діяльність фахівців з фізичного виховання і спорту, пов'язану з використанням специфічних економічних ресурсів і спрямовану на досягнення бажаного стану організму людини засобами фізичної культури і спорту [6].

Напрямок маркетингової діяльності в галузі фізичної культури буде: визначення потреб, побажань, інтересів і можливостей потенційних і реальних осіб, що бажають займатися фізичною

культурою [7]. Однак питання, які стосуються особливостей просування послуг на ринку спортивно-оздоровчих послуг ще не достатньо вивчені. Тому, можна виділити основну ціль, яка постала перед компаніями, що працюють на ринку спортивно-оздоровчих послуг, а саме необхідність розроблення шляхів вдосконалення комунікаційної політики підприємств, на ринку спортивних послуг.

Одним із шляхів вдосконалення комунікації між організаціями та населенням є проведення анкетувань. На підставі цього було проведено опитування населення стосовно їх обізнаності в сфері спортивно-оздоровчих послуг за напрямом стретчинг. Опитування проводилося в межах Полтавської області, через соціальні мережі у вигляді «Google» тестування. Участь в анкетуванні взяли люди різних вікових категорій.

У ході дослідження з'ясувалося, що 50,6% населення не знає що таке стретчинг, для вирішення цієї проблеми скористаємося одним з найважливіших елементів маркетингових комунікацій на ринку послуг, а саме особистим продажем. Це головний інформаційний канал між фірмою і цільовою аудиторією клієнтів, що має особистий характер. Дозволяє не тільки інформувати про свої послуги, а і виявити та зрозуміти проблеми клієнта, переконати його у перевагах заняття спортом, вмовити спробувати прийти на «пробне заняття» тощо.

Також можемо застосувати рекламу, яка визначається «...як платна, неособиста комунікація, яка надається від імені замовника через засоби масової інформації та різноманітні носії з метою поширення інформації про наявність товарів та послуг, умови їх придбання і споживання» [4] здебільшого використовується для інформування споживачів. Якщо розглядати її як один з інструментів просування спортивно-оздоровчих послуг, то масштаби застосування цілком залежать від цілей бізнесу. Наприклад, це може бути необхідність інформування клієнтів про: відкриття закладу, або його філіалів; інформування стосовно напрямів спортивно-оздоровчих послуг; надання додаткової інформації щодо пропозицій нових послуг або різноманітних акцій зі стимулювання збуту. 80% – скаржилися на проблеми зі здоров'ям, пов'язані з гормональним збоєм, болями в спині, захворюванням хребта, болями в суглобах, важкістю під час ходьби, та ін. Вирішувати питання здоров'я за допомогою лікувальної гімнастики стретчингу згодні 56,1% опитуваних.

Бажання відвідати тренування з стретчингу виникло у 73,3%, за даними опитування основною причиною яка заважає відвідувати тренування становить брак часу – 48,8%, для 8% – причиною є вартість тренування, 7,3% – лінь, та 17,1% – інша не визначена причина; 24,4% – взагалі не готові витратити кошти на тренування, 51,2% – обрали прийнятну вартість за 1 тренування яка становить – 85 грн, 24,4% – готові платити 100 грн за одне тренування.

Після аналізу ситуації прийнято і застосовано такі маркетингові комунікації: щодо особистого продажу – головна увага приділялась порозумінням потреб клієнтів, підвищенню якості обслуговування, а також спілкування з минулими споживачами; щодо реклами, то були випущені буклети, в яких надавалась інформація про діяльність клубу, та перелік послуг, що надаються; також стимулювання збуту, що включало в себе організацію днів «відкритих дверей» з метою демонстрацій нових послуг; впровадження акції «приведи друга», розміщення реклами про клуб на сайтах-знижках. Це дозволило збільшити кількість лояльних клієнтів на 15%, та набрати дві повноцінні групи людей, що повноцінно функціонують.

Сучасний ринок спортивно-оздоровчих послуг має проблеми, та потребує активізації маркетингових комунікацій. Найбільш оптимальними засобами для просування спортивних-оздоровчих послуг є: особистий продаж, реклама, включаючи директмейл. Запропонована процедура просування була удосконалена та впровадження в маркетингову стратегію компанії. За допомогою аналізу ринку спортивно-оздоровчих послуг, було визначено, що просування на ринку спортивних послуг є необхідним чинником успішної діяльності клубу. Подальше удосконалення методики може бути пов'язане з деталізацією методів, що допоможуть просуванню спортивно-оздоровчих послуг серед населення.

Список використаних джерел:

1. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Галкин. – М. : Кнорус, 2006. – 291 с.
2. Гадайчук Д. Л. Результаты досліджень з питань використання фінансових ресурсів організаційно-управлінськими структурами у спорті вищих досягнень / Д. Л. Гадайчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 13. – С. 29–39.
3. Жолдак В. И. Менеджмент спорта и туризма / В. И. Жолдаков, В. А. Квартальнов – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с
4. Менеджмент, и экономика физической культуры и спорта / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
5. Пащук О. В. Маркетинг послуг: стратегічний підхід / О. В. Пащук. – К., 2005. – 558 с.
6. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку / Ю. П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
7. Газнюк Л. М. Маркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт соціального пізнання. / Л. М. Газнюк, С. О. Разумовський // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків, 2014. – №1 (39). – С. 12–16.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Коломієць В. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.н. з ф.в. та с., доц. Синиця С. В.*

За визначенням, М. Зубалія [4], фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини. Фізична культура органічно поєднує фізичне виховання, спорт, рекреаційний та реабілітаційний напрями, ці складники спрямовані на вдосконаленню біологічного і духовного потенціалу людини.

Сучасна система фізичного виховання ґрунтується на широкому комплексі наукових, педагогічних, психологічних, історичних тощо знань, які є передумовою розуміння і раціонального використання законів, теорій, концепцій, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу системи фізичного виховання утворюють суспільні (історія й організація фізичної культури, соціологія спорту та ін.), природничі (спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, гігієни, медицини та ін.) та психолого-педагогічні (педагогіка, психологія, психологія фізичного виховання та спорту ін.) науки, які безпосередньо реалізують практику фізичного виховання [2].

Питаннями класифікації та вивченням ефективності проведення уроків фізичної культури займалися В. Авраменко, І. Асєєва, О. Дубинська, Д. Єлісєєва, В. Захожий, М. Зубалій, Д. Кривчикова, Ю. Копилов, Т. Круцевич, В. Лозова, Г. Мейксон, Н. Москаленко, Н. Пангелова, В. Похлебіна, М. Рахімов, Г. Троцько, А. Хан, С. Шинкар'єв, О. Шинкар'єва, Б. Шиян та ін. [1-8].

Ураховуючи значний науковий доробок учених актуальним залишається проблема пошуку нових, науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел й визначити сучасний стан системи фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Узагальнюючи методичні положення організації фізичного виховання, С. Шинкар'єв, О. Шинкар'єва, І. Асєєва [7] виокремлюють основні його завдання: зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення працездатності, формування рухових умінь та навичок; сприяння формуванню в учнів знань в

галузі фізичної культури, спорту, гігієни; розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей, свідомого ставлення до власного здоров'я. Реалізація фізичного виховання здійснюється за допомогою сучасних засобів, методик, технологій навчання, організаційних форм. Н. Москаленко, Д. Єлісеєва [5] до основних форм організації відносять: уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня; самостійні заняття учнів; позакласна і позашкільна робота. Аналіз змісту різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній з них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань з фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо.

Отже дисципліна «Фізична культура» є однією зі складових загального процесу фізичного виховання. Не вирішені проблеми індивідуального розвитку учнів засобами фізичної культури проєктуються на всю навчально-виховну систему і залишають предмету «Фізична культура» функцію упорядкування рухової активності [6]. Головними вимогами до сучасних уроків фізичної культури, відповідно до програми «Фізична культура» для учнів старших класів є вироблення в інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами і дотримуватися здорового способу життя. Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання [1].

Пріоритетним напрямом роботи кожного закладу освіти є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках [2].

Практика показує, що використання ігрових технологій з врахуванням вікових особливостей й донині є актуальною. Ігрові методики є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити навчальний урок цікавим, зняти монотонність викликану багаторазовим виконанням вправ. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну та психологічну природу учнів, відповідає їх потребам та інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в суспільстві. Ігрова діяльність на уроках фізичної культури дає можливість підвищити в учнів інтерес, засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Використання на заняттях ігрових завдань сприяє підвищенню творчого потенціалу учнів, більш глибокому, осмисленому і швидкому освоєнню матеріалу. Ігрові форми роботи в навчальному процесі виконують такі функції: навчальну (формування рухових умінь та навичок), виховну (загартування, удосконалення фізичних якостей), корекційно-розвивальну (формування правильної постави, підвищення тону м'язів), комунікативну (розвиток мовної компетентності, здатності знаходити спільну мову з однолітками, вчителями), розважально-релаксаційну (зняття емоційної напруги, створення психологічно комфортних умов на занятті).

Таким чином, навчання у закладах загальної середньої освіти висуває до організму школярів високі вимоги зумовлені інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням обсягів інформації, збільшенням вимог до якості засвоєння знань, тотальною комп'ютеризацією. Ці чинники спонукають до ведення малорухливого способу життя, спричиняють психоемоційні перенапруження, зниження рівня фізичної працездатності, погіршення здоров'я в цілому. Одним із шляхів удосконалення організації уроків фізичної культури, на нашу думку, є доповнення їх змісту спеціально спрямованими вправами, які діють на функціональний стан аналізаторних систем. Однією з таких технологій є ігрова. Сучасні ігрові завдання підвищують емоційний фон заняття, формують інтерес до занять, підвищують активність на уроках, формують соціальні навички.

Список використаних джерел:

1. Дубинська О. Я. (2017) Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. № 143. 263–266.
2. Єлісеєва Д. (2015) Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 59–63.
3. Захожий В. (2010) Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Physical education, sports and health culture in modern society*. № 2. С. 32–37.
4. Зубалій М. Розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 115–118.
5. Москаленко Н., Єлісеєва Д. (2014) Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 81–85.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Т. Ю. Круцевич, Н.Є.Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. 448 с.

7. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Асеева І. О. (2018) Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. *Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка*. № 4. 59–65.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Конь О. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіпріч С. В.*

Життя сучасної людини пов'язане зі стресом та стресостійкістю, які знаходять відображення у повсякденному житті, у тому числі у спорті. Стрес є неспецифічною захисною реакцією організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього середовища [2]. Стресостійкість є якістю, що дозволяє будь-якій людині переносити різного плану навантаження на психіку – інтелектуальні, емоційні чи вольові [3]. Завдяки такій якості можна не тільки досягти своїх цілей, а й зберегти при цьому здоров'я.

Оскільки діяльність спортсменів у нашому випадку спортсменів-гребців є екстремальною, то вплив стрес-факторів на спортсменів не виключена. Одним із способів подолання стресу є копінг-стратегії, які безпосередньо пов'язані як зі стресом, так і зі стресостійкістю.

Копінг представляє усвідомлену раціональну поведінку, спрямовану на усунення стресової ситуації [2]. Функції копінг-стратегії чи подолання безпосередньо пов'язані з підтриманням зовнішнього та внутрішнього добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Копінг-поведінка залежить не тільки від особистості суб'єкта, його думок, почуттів та дій, а й від самої ситуації, що може проявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівні.

Взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегії є таким:

1. Взаємозв'язок рівня стресостійкості та використання копінг-стратегії «вирішення завдання» є не значущим, оскільки використання даної стратегії не впливає на рівень стресостійкості.

2. Взаємозв'язок рівня стресостійкості та використання копінг-стратегії «емоції» статистично значущий. Це свідчить про те, що використання цієї копінг-стратегії впливає на рівень стресостійкості і пояснюється тим, що цей копінг характеризується відсутністю прагнення регулювати свої почуття та дії, він сприяє виникненню перенапруги та провокує психосоматичні захворювання, тобто

переважання цієї копінг-стратегії пов'язане з низькою стресостійкістю. Отже, що менше люди використовують цю копінг-стратегію, то вище рівень їх стресостійкості.

3. Взаємозв'язок рівня стресостійкості та використання стратегії «уникнення» є не значущим. Це означає, що використання цієї копінг-стратегії не впливає на рівень стресостійкості.

4. Взаємозв'язки між рівнем стресостійкості особистості та такими копінг-стратегіями, як «конфронтація» та «уникнення» є позитивними.

5. Взаємозв'язок між поведінковим відстороненням та здатністю до самопізнання: люди з низьким рівнем розвитку самопізнання у стресових ситуаціях використовують неадаптивну копінг-стратегію «поведінкове усунення»: знижують активність у взаєминах з іншими людьми [4].

Виявлено тенденції взаємозв'язків між здатністю до самопізнання, прийняттям цінностей інших, гнучкістю поведінки та використанням копінг-стратегії «заперечення».

Стресостійкість особистості та копінг-стратегії спортсменів також взаємопов'язані між собою (стратегія самоконтролю, прийняття відповідальності, стратегія уникнення, позитивної переоцінки та ін.).

Інтенсивність стресового стану залежить не лише від умов впливу стресорів, а й від мотиваційних та соціальних характеристик людини, які є суттєвою детермінантою поведінки її у стресі. У прояві взаємозв'язку стресостійкості та стратегій долання веслярів встановлені вікові та статеві особливості. У порівнянні з молодими спортсменами дорослі спортсмени-веслувальники відчують менш енергійні форми подолання. Молоді спортсмени використовують активні копінг-стратегії, старшого віку – пасивні. Чоловіки-гребці або не роблять нічого, або йдуть на пряму активну дію. Жінки використовують пасивну стратегію чи пошук допомоги. Ступінь реакції на стресові події осіб середнього віку набагато вищий, ніж у людей похилого віку [2].

Робимо висновок, що копінг-стратегії та стресостійкість у спортсменів-веслувальників між собою взаємопов'язана, але все залежить від того, яка стратегія використовується на практиці. Так, копінг-стратегії «вирішення завдання» є не значущою, оскільки використання даної стратегії не впливає на рівень стресостійкості, а копінг-стратегії «емоції» статистично значуща, що пояснюється відсутністю прагнення регулювати свої почуття та дії, сприяючи виникненню перенапруги у зв'язку з низькою стресостійкістю.

Копінг є більш досконалим, ніж психологічний захист, механізм гармонізації взаємодії суб'єкта з екстремальною ситуацією, заснований на усвідомленому, довільному встановленні їм бажаної

рівноваги з середовищем на рівні енергії та інформації. Як вид спорту, веслування сприяє появі стресостійкості, як і копінг-стратегія, що визначає успішну чи неуспішну адаптацію.

Веслування викликає як психологічні, так і фізіологічні стресори. До психологічних стресорів спортсмена-веслувальника відносять: результати щоденного аналізу крові на лактат; змагання; постійну зміну місця проживання тощо. Найбільш інтенсивного впливу психологічних стресорів спортсмен зазнає на змаганнях. До фізіологічних стресорів відносять: болючі впливи, надмірне фізичне навантаження, екстремальні температури. Як правило, спортсмен-гребець, готовий зустрітися і протистояти фізіологічним стресорам набагато більше, ніж психологічним [5].

Для подолання стресу, спортсмени веслувальники переважно використовують такі копінг-стратегії: «вступ до соціального контакту», пошук соціальної підтримки та «обережні дії»; копінг-стратегію «асертивні дії»; маніпулятивні дії, стратегію «уникнення», копінг-стратегію імпульсивні дії, стратегію «асоціальні дії» та агресивні дії.

Отже, стресостійкість особистості та копінг-стратегії у спортсменів-гребців взаємопов'язані між собою. Успішність копінг-стратегії залежить від того, наскільки стресостійким є спортсмен. Інтенсивність стресового стану залежить як від умов впливу стресорів, так і від мотиваційних та соціальних характеристик людини, які є суттєвими детермінантами її поведінки у стресі. Взаємозв'язок копінг-стратегії та стресостійкості спостерігається також у вікових та статевих особливостях веслувальників. Так, у порівнянні з молодими спортсменами старші спортсмени-веслувальники використовують менш енергійні форми копінг-стратегії. Чоловіки-гребці або не роблять нічого, або йдуть на пряму активну дію. Жінки використовують пасивну стратегію чи пошук допомоги.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко І. Професійна підготовка бакалаврів з фізичної культури та спорту: дисципліна «Практикум з веслування». [Електронний ресурс] / І. Бондаренко, А. Пшеничний, Г. Кураса, О. Бондаренко // Спортивна наука України : електр. фахове видання. – Львів, 2018. – № 1.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
3. Вітенко І. С. Основи психології: підручник для студентів вищих медичних закладів / І. С. Вітенко, Т. І. Вітенко. – Вінниця: Вид-во «Нова книга», 2001. – 256 с.

4. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури (на матеріалі адаптивного спорту [Текст] : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. – К., 2016. – 44 с.
5. Русанова О. М. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі / О. М. Русанова, О. О. Чередніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 80–83.

ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ У ФІТНЕС-ЗАКЛАДІ

Корносенко О. К.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Нині тисячі людей в усьому світі прагнуть до нормування рухової активності і, відповідно, звертаються за послугами до фітнес-закладів. Сучасні маркетингові та соціологічні дослідження доводять, що достатня фізична форма та високий рівень працездатності працівника є невід'ємними вимогами його професійної придатності.

Результати дослідження проведені С. Заславським у 2007 році свідчать, що в країнах Західної Європи доволі розвинена мережа спортивно-оздоровчих клубів, які є фактично центрами здорового способу життя. Зокрема в Німеччині функціонує понад 80 тис. фітнес-закладів, у Великобританії – 150 тис., у Франції – 155 тис., у Голландії, Швеції, Бельгії понад 30 тис. [1]. В Україні фітнес індустрія почала розвивати відносно недавно, але кількість закладів збільшується щороку.

Для з'ясування контингенту, який відвідує фітнес-заклади в Україні нами було проведено анкетування. Зокрема з'ясовано, що середній вік відвідувачів фітнес-клубів становить 28 років; за статтю переважна більшість – жінки (84%); 70% респондентів мають вищу освіту та 15% незакінчену вищу освіту; своє матеріальне становище 58% респондентів оцінили як середнє, а 21% – вище середнього. На оплату фітнес-послуг 44% та 27% відвідувачів, відповідно витрачає від 10% до 20% свого бюджету.

На основі власних спостережень встановлено, що в Україні фітнес-клуби працюють за чотирма класами комфорту: «люкс», «преміум», «бізнес» і «економ». Власники клубів вважають, що сьогодення вимагає розвитку бізнесу у сегменті людей із середнім рівнем достатку. Фітнес-заклади для цієї категорії осіб пропонують такі послуги: робота тренажерного залу, студій для групових фітнес-програм та ігрових занять, заняття в басейні та додаткові послуги (солярій, масаж тощо) [2].

Аналіз журналів відвідування фітнес-закладів м. Полтави та м. Кременчука, дає підстави стверджувати, що кількість відвідувачів

за останні десять років збільшилася. Конкуренція зростає і, як наслідок, поліпшується якість послуг та зменшується їхня вартість. Станом на вересень 2022 року вартість стандартного річного абонементу у фітнес-клубі преміум-класу в Полтавській області складає 12–14 тис. грн./рік; бізнес- і економ-класів – 5–8 тис. грн./рік. Таким чином, затребуваність цієї сфери фізкультурно-оздоровчих послуг нашою є на важливість грамотного й ефективного управління фітнес-клубом.

Мета дослідження – з'ясувати категорію потенційних відвідувачів фітнес-клубів, виявити компоненти ефективного управління фітнес-закладом та низку типових проблем, які гальмують успішний розвиток підприємства.

Серед зростаючої кількості конкурентів та зростаючих вимог клієнтів для успішних фітнес-клубів та студій виділяють професіоналізм та якість в організації роботи всіх підрозділів та фахівців. Фітнес-клуб або студія мають відповідати вимогам за площею, наявністю зони харчування, СПА послуг тощо, а також санітарно-гігієнічним вимогам, мати якісний ремонт, сучасне безпечне обладнання, реалізовувати популярні фітнес-програми. Крім цього заклад треба якісно розрекламувати, щоб клієнт зацікавився і купив абонемент [2].

У ході аналізу спеціальної літератури нами з'ясовано, що організація діяльності фітнес-клубу, як і будь-якого іншого підприємства має певну структуру, в якій кожен працівник виконує свої функції та взаємодіє з іншими. Підвищенню ефективності роботи сприятиме і правильна побудова стратегії бізнес-плану, організація та розподіл обов'язків, фінансове планування, облік документації [3; 4].

Стратегічне планування – організаційно-управлінська діяльність, яка окреслює пріоритети, спрямовує цілі у визначений вектор, посилює функціональність закладу. Стратегічне планування узгоджує заплановані цілі з результатами, а також напрямом, за яким повинен відбуватися розвиток закладу, убезпечувати керівників від потенційних загроз і помилок.

Типовий стратегічний план має містити типові елементи:

Аналіз внутрішніх сильних та слабких сторін, визначених методом SWOT-аналізу.

Аналіз зовнішніх факторів, який має охоплювати ринкову структуру, враховувати рівень попиту та інші чинники, які впливають на формування ринку.

Форсайт розвитку бізнесу на майбутні п'ять-десять років.

Визначення основної мети, яку необхідно досягти, щоб розвиток бізнесу був ефективним, у тому числі механізм залучення нових клієнтів, запровадження нових послуг або забезпечення нових джерел фінансування.

Відповідно до мети виділяють основні завдання бізнес-плану:

Вивчити обсяг та перспективи майбутнього ринку збуту.

Оцінити витрати, необхідні для проведення фітнес-програм, збуту продукції (спортивні товари, одяг, харчування) або послуг, та порівняти їх з цінами, за якими можна буде продавати свої товари / послуги, щоб визначити потенційну прибутковість.

Виявити можливі перешкоди, які можуть виникнути на початку розвитку закладу.

Визначити критерії з показниками, за якими можна визначати наскільки успішно розвивається бізнес.

Механізм реалізації плану, який включає основні дії (з бажаними результатами та термінами), що необхідно виконати для досягнення поставлених завдань.

Облік і розподіл фінансових ресурсів, що передбачає встановлення кількості персоналу, вимог до рівня його компетентності, а також якості приміщення, інвентарю та обладнання [3].

На основі власних спостережень за діяльністю фітнес-клубів виявлено низку типових проблем, які гальмують успішний розвиток підприємства:

Неправильне розташування клубу. Розташування фітнес-закладу має бути у спальному районі, промислові та адміністративні зони міста у пошуку відповідного приміщення треба виключити. Також клієнти звертають увагу на: зручність під'їзних шляхів (не менш двох) з можливістю прямого виїзду на 1-2 центральні вулиці населеного пункту; наявність автостоянки; достатність вільної площі в клубі; зручний режим роботи фітнес-центру і години для проведення групових програми.

Невисокий рівень компетентності працівників або тренерів. Кваліфікація тренерів, які проводять заняття – важлива складова привабливості клубу та користі для клієнтів. Всі співробітники, які здійснюють тренування, повинні мати профільну освіту, підтверджену відповідними документами, підвищувати рівень кваліфікації відвідуючи спеціальні семінари, конвенції. Якщо існує можливість залучення до постійної роботи діючих спортсменів, або для проведення разових занять, майстер-класів тощо, то це є перевагою над конкурентами.

Відсутність персонального тренінгу. Персональна програма тренування з індивідуальним підходом – найефективніший спосіб покращити здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Переваги персонального тренування:

- 1) допомагає визначити правильну мету;
- 2) зробити програму максимально безпечною, доступною і ефективною;

- 3) знижує можливість отримання травм;
- 4) отримання правильних навичок виконання вправ;
- 5) правильний підбір засобів і інтенсивності тренувань;
- 6) можливість контролювати результати тренувань, за потреби коригувати програму;
- 7) дисциплінує й організовує.

З точки зору розвитку бізнесу, то персональні тренування є найбільш прибутковим видом послуг.

Неграмотна цінова політика. Важливо, щоб її оформлення в повній мірі відповідало призначеному прайс-листу. При цьому потрібно враховувати ціни, пропоновані конкурентами, розташованими в даному районі міста. Типовий асортимент послуг, повинен включати: спеціально обладнаний зал з професійними інструкторами; за наявності необхідних умов можливо пропозицію та інших видів активної діяльності, спрямованої на оздоровлення, відновлення і зміцнення організму (сауна, басейн тощо); можливість здачі приміщення в оренду в певні години тренерам-фрилансерам та інструкторам, які мають популярність і можуть підняти рейтинг закладу на більш високий рівень. Можливість відвідування фітнес-клубу за клубними картками з різними термінами дії, організацію системи знижок за придбання абонементу.

Відсутність реклами (зовнішня, оформлення сайту). Для здійснення рекламування про діяльність фітнес-закладу необхідно провести заходи: встановлення засобів зовнішньої реклами – плакати, штендери, щити; реклама у засобах масової інформації, у тому числі у спеціалізованих виданнях; створення власного інтернет-сайту; розповсюдження буклетів, брошур, листівок; інформування клієнтів клубу про знижки, акції тощо.

Незручний процес обслуговування клієнтів. Процес реєстрації і обслуговування на рецепції має займати лічені хвилини, це дозволить скоротити черги особливо в час пік. Для цього необхідно створити максимально зрозумілу систему обліку клієнтів, надати можливість користуватися пластиковими абонементом з індивідуальним номером і штриховим кодом. Така система дасть змогу відправляти електронні листи, планувати дзвінки й нагадування, сповіщати про акції.

Також для успішного ведення бізнесу велике значення має довіра та взаємодія між працівниками клубу. Важливу роль відіграє топ-менеджер фітнес закладу та керівники підрозділів. Топ-менеджер – це керівник та лідер, від якого залежить функціонування й оцінка ефективності управління фітнес-клубом за фінансовими надходженнями. Керівник повинен розуміти напрям розвитку клубу, володіти навичками планування (стратегічним, тактичним, операційним) та прийняття управлінських рішень. Це дає можливість

правильно ставити цілі та завдання, які вирішують усі підрозділи фітнес-клубу.

Керівники підрозділів забезпечують оперативне управління пов'язане з поточним контролем за виконанням поставлених завдань та регулює роботу усіх працівників. Менеджер повинен володіти вміннями використовувати інструменти управління для швидкого реагування на хід реалізації поставлених завдань та знаходження рішень, розподіл завдань, подальший аналіз результатів роботи працівників. Діяльність всіх співробітників фітнес-клубу, їх взаємодія повинні бути спрямовані на допомогу у покращенні здоров'я людей, залученні їх до здорового способу життя та впливати на позитивні зміни у якості їхнього життя [4].

Висновки. У ході нашого дослідження було виявлено категорію потенційних відвідувачів фітнес-клубів. Це переважно молоді, освічені, забезпечені люди, більшість з яких займаються масовим спортом, ведуть активний спосіб життя, мають різнобічні інтереси, задовільний стан здоров'я, прагнуть до підвищення рівня фізичної працездатності. Аналіз відвідувань клієнтів фітнес-клубів, які є повсякденними поведінковими практиками носіїв фітнес-стилю, свідчить про стабільність, уподобання та рівень задоволеності очікуваними результатами.

Також з'ясовано, що для успішного управління фітнес-закладом необхідне ретельне фінансове планування, вміння здійснювати SWOT-аналіз, вести облікову документацію, формувати вартість послуг, здійснювати маркетинг та рекламне просування, сервіс-менеджмент, що в сукупності допоможе аналізувати роботу та динаміку діяльності організації. Стратегічне планування допомагає узгодити бажані результати з поставленими цілями, спрямовує організацію на досягнення мети, і в той же час корегує загальний вектор розвитку. Бізнес-планування дає змогу не лише обґрунтувати необхідність розробки того чи іншого інвестиційного проекту, але й створює можливість його реалізації у наявних ринкових умовах.

На основі власних спостережень за діяльністю фітнес-клубів виявлено низку типових проблем, які гальмують успішний розвиток підприємства: неправильне розташування клубу, невисокий рівень компетентності працівників або тренерів, відсутність персонального тренінгу, неграмотна цінова політика, відсутність реклами, незручний процес обслуговування клієнтів.

Список використаних джерел:

1. Заславский С. Основы теории политических партий. М.: Европа. 2007. С. 157. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://fictionbook.ru/author/andreyi_yu_ashkerov/osnoviy_teorii_politicheskikh_partiyi

2. Корносенко О.К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика: навч. посіб. / О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – 273 с.
3. Прищак М. Д., Психологія управління в організації : навч. посіб. / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – Вінниця, 2016. – 150 с.
4. Угрин О. Г. Психологія управління: практичний посібник. / О. Г. Угрин. – Львів: ЛДУВС, 2017. – 164 с.

МЕТОДИ ВИМІРЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Костомаров О. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.*

Зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особи, збереження працездатності в освітньому процесі школи. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві та пов'язані з ними інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини.

Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи (на роботу). На всіх етапах життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань.

Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. Рухова активність людей різного віку має диференціальні відмінності. Вона вища у дітей, ніж у дорослої людини. Вважають, що зниження рухової активності починається уже на другому десятилітті життя. Навіть рухова активність дітей багато в чому індивідуальна. Хлопчики мають вищу

рухову активність, ніж дівчатка (тут, вочевидь, на думку авторів, спостерігаються статеві відмінності впливу генетичних чинників) [3].

У науковій літературі методи для визначення рухової активності поділяють на три групи:

- критерійні методи (пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води);

- об'єктивні методи (пульсометрія, акселерометрія);

- методи суб'єктивної оцінки (опитувальники, щоденники активності). Основною вимогою до будь якого інструменту вимірювання є точність і валідність отриманих даних. Але як вказують науковці, чим точніший є засіб вимірювання, тим більше обмежень у його використанні.

До найточніших методів визначення рухової активності відносяться так звані критерійні методи: пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води. Критерійні методи характеризуються найвищою точністю визначення рівня енерговитрат, свою назву вони отримали, через те, що стали критерієм для перевірки валідності об'єктивних та суб'єктивних методик, а результати отримані за допомогою всіх трьох методик можна порівняти за рівнем енерговитрат. Надмірна затратність часу і матеріальних ресурсів, а також необхідність складного обладнання створюють значні труднощі у використанні критерійних методів на великій вибірці. Окрім того, методи прямої і не прямої калориметрії є лабораторними і їх неможливо використовувати у реальних умовах.

Найпоширенішими методами для визначення рівня рухової активності є об'єктивні (педометрія, акселерометрія (сенсори руху)). Акселерометрія (застосування датчиків руху) – це методика, котра дозволяє на пряму вимірювати рухову активність, визначаючи прискорення загального центра мас тіла людини та окремих його біоланок під час виконання рухів. Цей метод об'єктивний і досить економний, його можна застосовувати як додатковий засіб мотивації до оптимізації рухової активності. З іншого боку, він не реєструє окремих видів рухової діяльності, і в цьому його недолік [1].

Об'єктивні методи характеризуються високою достовірністю отриманих в реальних умовах результатів, їх використання на великій вибірці обмежується тільки наявністю необхідної кількості приладів. Однак, об'єктивні методи мають і суттєві недоліки. Великим недоліком є те, що на результати впливають особливості отримання даних самими приладами, так, витрата енергії від комплексних рухів не відображається прискоренням тіла (їзда на велосипеді, ходьба вгору, вниз, транспортування речей), отже, не фіксується акселерометром, а на ЧСС, окрім рухової активності, впливають та інші чинники.

Крокоміри використовуються тільки для індивідуального підрахунку кроків при ходьбі, бігу і стрибках. Вправи, виконані сидячи, лежачи, стоячи випадають з фіксації приладом, тому використання його для визначення обсягу рухової активності на заняттях з використанням гімнастичних і легкоатлетичних вправ (метання) є малоефективним. Кожний із цих параметрів нарізно є недостатньо інформативним і до сьогодні не існує чіткої методики вимірювання рівня рухової активності людини. Тому дослідники використовують поєднання кількісних методів для більш повного уявлення про рівень рухової активності.

До суб'єктивних методик належать опитувальники і щоденники активності, а способом збору інформації може бути анкетування, або інтерв'ювання. Суб'єктивні методики є інструментом, який найчастіше використовується у наукових дослідженнях для визначення рухової активності як осіб молодого, так і похилого віку. Свою популярність вони здобули за рахунок таких якостей як простота у використанні, доступність і, як правило, висока надійність. Необхідно зазначити, що абсолютна достовірність, отриманих за допомогою суб'єктивних методик, даних нерідко ставиться під сумнів через існуючий суб'єктивізм оцінки респондентами власної діяльності, а в окремих дослідженнях автори оцінюють рівень валідності опитувальників від низького до середнього [2].

Найбільш поширеними і доступними методами соціальних досліджень є методи опитування. Види опитувань:

Анкетування – метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартні запитання анкети.

Інтерв'ю – метод отримання інформації шляхом обговорення певного запитання двома чи групою осіб.

Бесіда – метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему запитань, що усно задає дослідник.

Анкетування, інтерв'ювання – прості та економні методи, які також базуються на спогадах і суб'єктивних інтерпретаціях. Їхнім недоліком є те, що вони важко піддаються якісній оцінці і мають низьку валідність (результати інтерв'ювання більш валідні). Чим коротший період, який охоплюють результати цих опитувань, тим вищою є вірогідність отримати достовірні дані. Об'єктивні методи характеризуються високою достовірністю отриманих в реальних умовах результатів, їх використання на великій вибірці обмежується тільки наявністю необхідної кількості приладів.

Метод спостереження суб'єктивний, а тому непридатний для застосування в медичній практиці. Його перевагою є те, що за його допомогою є можливість визначати середні стандарти поведінкових рис людини, які можуть істотно впливати на рухову активність.

Ефективність методу значною мірою залежить від навичок спостерігача. Ведення щоденника. Цей метод також суб'єктивний, хоча й застосовується в медичній практиці. Його результати охоплюють певний період спогадів людини щодо власної рухової діяльності; він інтерактивний і повністю залежить від інтерпретацій особи, яка веде щоденник.

Найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник рухової активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Вихідна мета створення опитувальника IPAQ полягала у забезпеченні дослідників загальним інструментом, який можна було б використовувати у різних країнах світу, для визначення і порівняння рівнів рухової активності населення. Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ) створений в декількох версіях. Для оцінювання рухової активності обстежених у віковому діапазоні 15–69 років опрацьовано два опитувальники – довгий і короткий. У результаті обробки даних опитування респонденти розподіляються за категоріальною шкалою (Categorical Score) на три категорії: з низьким, середнім, високим рівнем активності [2].

Для визначення добової рухової активності використовують методика Фремінгемського дослідження. Ця методика полягає в реєстрації рухової діяльності людини протягом доби. Вона дає можливість отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності і відпочинку на основі хронометражу добової активності різного характеру. Такий діапазон можливостей дозволяє кваліфікувати методика хронометражу як об'єктивну, точну інформативну. Числова величина рухової активності представлена тут у вигляді індексу рухової активності (IPA).

Вибір методики визначення рухової активності залежить від обсягу необхідної інформації з проблем, що вивчаються, і мети дослідження, а також від контингенту досліджуваних.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. №118(3). С.6–9
2. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2011. С. 27–31.
3. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: [навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. спец. «Олімпійський і професійний спорт»]. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Костяна Н. О.¹, Коломєйцева О. М.²

¹Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

²Київський національний університет культури і мистецтв

Згідно з дослідженнями, в даний час зафіксована негативна тенденція, пов'язана з істотним збільшенням відхилень в роботі найважливіших систем організму, зниженням його опірності, підвищенням кількості хронічних захворювань у значної частини студентів, що є наслідком функціональної і фізичної нетренованості організму, зумовленої низьким об'ємом рухової діяльності і негативним впливом соціально-економічних умов [1; 3].

Одним з найважливіших напрямків в реалізації комплексного підходу до оздоровлення та формування здорового способу життя студентської молоді є модернізація діючої системи фізичного виховання на основі впровадження нових нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності особистісно диференційованого змісту, які виконуються згідно з мотиваційними потребами, способом життя, соціально-психологічним та морфо-функціональним статусом студентів.

Оздоровча аеробіка – це одна з нових форм організації навчального процесу у ЗВО, яка, на думку багатьох авторів, є доцільним засобом для підвищення інтересу студентів до фізичного виховання, зростання їх фізичної підготовленості та поліпшення якості практичних занять [2].

Відомо, що обмін речовин при напруженні м'язів являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може відбуватися тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах [4]. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко видаляються з організму за допомогою дихання та поту. До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, відносяться різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю досить тривалий час.

В результаті аеробного тренування на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, що сприяють росту функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо розглядати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільше функціональне навантаження при фізичній роботі [1; 2].

Специфічним результатом аеробного тренування є зростання кількості і розмірів мітохондрій – головних «енергетичних станцій» організму, підвищення активності ферментів, які каталізують окислювальні процеси. В основному це зазначається в червоних волокнах м'язів, але подібні зрушення виявляються також в цілих волокнах. Завдяки позитивним змінам на рівні мітохондрій підвищуються можливості використовувати кисень в окислювальних процесах і у великих кількостях окисляти жири [1].

Під час роботи в м'язах, тренуваних аеробними вправами, підвищене використання кисню стає можливим завдяки збільшенню його припливу. На рівні м'язової тканини цьому сприяє збільшення кількості капілярних судин. Так, у тих, хто займаються вправами на розвиток витривалості через 2–3 місяці регулярних тренувань, що приводить до збільшення максимального споживання кисню на 15–20%, відзначений істотний приріст кількості капілярів навколо м'язових волокон і спостерігається збільшення кровопостачання м'язів ніг при фізичній роботі.

До теперішнього часу налічується більше ста різних видів аеробіки: фанк-аеробіка, степ-, модерн, рок-н-рол, шейпінг тренінг, каланетика, танцювальна аеробіка і т. п. В їх основі – тренування кардіореспіраторної системи з використанням сучасних танцювальних ритмів.

Докладний аналіз різних напрямків аеробіки, методики яких використовуються при складанні комплексів вправ, представлений в роботах багатьох авторів [4].

Степ-аеробіка заснована на ідеї побудови цілісного танцювального заняття на степ-платформі. Цей вид аеробіки дає збалансовані, низькоударні, але високоінтенсивні навантаження і дозволяє досягти хорошої фізичної форми без сильного ударного впливу на опорно-руховий апарат. Степ-аеробіка чудово розвиває рухові якості, координацію і є ефективним засобом оздоровлення і підвищення фізичної підготовленості дівчат і жінок [5].

Фанк-аеробіка – специфічний вид, в якому використовуються прості або складні рухи, запозичені з сучасних танців. У фанк-аеробіки відсутня партерна частина (вправи сидячи, лежачи на підлозі), а також елементи на розвиток м'язової сили і витривалості, зате має місце експресивність рухів на відміну від заданості і чіткості елементів традиційної аеробіки [3; 5].

Шейпінг – комплексна система фізичних навантажень, яка зазвичай складається з двох частин: в першій застосовуються методики, метою яких є адаптація організму до фізичних навантажень, підвищення показників тренуваності, а також зменшення ваги, друга частина включає методи і засоби, що застосовуються в бодібілдингу [3].

Слім-джим – система вправ, яка об'єднує елементи аеробіки, шейпінгу, каланетики та бодибілдінгу.

Каланетика – фізичні вправи на основі статичної напруги і розтягування різних груп м'язів.

Роупскіпінг – комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однієї або двома скакалками. Техніка рухів заснована на виконанні базових елементів стрибків.

Тераробіка – танцювальні рухи, що виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою і стретчингом [2].

У зв'язку зі специфічними цілями і завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати таку класифікацію аеробіки: оздоровча, прикладна, спортивна [91].

Також під поняттям оздоровча аеробіка розуміють як один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням [5]. Над розробкою і популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю і музики для широкого кола тих, хто займаються, активно працюють різні групи фахівців. В тому числі, американська асоціація аеробіки, американська аеробічна асоціація здорового способу життя, міжнародна асоціація спортивного танцю та інші.

Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної системи. Класифікація аеробіки в залежності від змісту програм [2]:

- програма без предметів, пристосувань (високої і низької інтенсивності High, Low impact; для вагітних, фанк, сіті та ін.);
- програми з використанням предметів і пристосувань (з обтяжувачами, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фітбол та ін.);
- програми змішаного типу (аеробоксинг, каратебіка, його-аеробіка, Workout та ін.).

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки для відвідувачів занять різного віку і рівня підготовленості [3].

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок та груп) [25]. Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їх різновиди. Прикладна аеробіка – отримала певне поширення як додатковий засіб в підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксинг), а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі (кардіофанк) і в різних

рекреаційних заходах (шоу програми, групи підтримки спортсменів, черліденг) [4].

У науково-методичній літературі описані дослідження різних напрямків аеробіки. В цих дослідженнях підкреслюється позитивний вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості тих, хто займаються.

Заняття аеробікою з оздоровчою спрямованістю проводяться у вигляді уроку. Переваги урочної форми проведення занять полягають в тому, що навчальний процес очолює кваліфікований інструктор-викладач, що забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність занять [5].

Для досягнення оздоровчого ефекту на заняттях аеробікою та шейпінгом, слід дотримуватись таких умов:

- участь в роботі великих м'язових груп;
- можливість тривалого виконання вправи;
- ритмічний характер м'язової діяльності;
- енергозабезпечення роботи м'язів в основному за рахунок аеробних процесів.

Крім оздоровчого тренування, заняття фізичною культурою повинні включати навчання основам психорегуляції і масажу, а також доцільний самоконтроль і регулярний лікарський контроль. Тільки комплексний підхід може забезпечити ефективність занять дня поліпшення здоров'я [3].

Систематичні заняття фізкультурою та спортом призводять до адаптації людського організму до виконуваної фізичної роботи. В основі адаптації лежать зміни в м'язових тканинах і різних органах в результаті тренувань. Ці зміни визначають тренувальні ефекти. Вони проявляються в поліпшенні діяльності організму та підвищенні фізичної підготовленості.

Основними параметрами фізичного навантаження є її інтенсивність, тривалість і частота, які разом визначають обсяг тренувального навантаження. Кожен з цих параметрів грає самостійну роль у визначенні тренувальної ефективності, проте не менш важливі їх взаємозв'язок та взаємний вплив.

Існують різні способи визначення оптимального навантаження для того, хто займається різного рівня підготовленості. Всі вони засновані на визначенні ЧСС. Спосіб дозування навантаження за ЧСС ґрунтується на обліку внутрішнього напруження функцій організму під час виконання м'язової роботи. Чим інтенсивніше робота, тим є більш напруженими функціональна активність серцево-судинної і дихальної систем, відповідальних за доставку кисню до працюючих м'язів [2; 4].

Таким чином, заняття з оздоровчої аеробіки позитивно впливають на функціональний стан студентів та збільшують зацікавленість до відвідування занять з фізичного виховання та рухової активності в цілому.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Н. І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Гришко Є. Ю. Оздоровчий фітнес, як засіб проти надмірної маси тіла у жінок / Є. Ю. Гришко, Т. О. Синиця // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. – Полтава : Сімон, 2021. – С. 48–51.
3. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 280–285.
4. Масляк І. П. Комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок / І. П. Масляк // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 01. – С. 37–43.
5. Федоряка А. В. Теорія і методика обраного виду спорту фітнес / А. В. Федоряка, О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2012. – 48 с.

ЗНАЧЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Кречетов О. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

Нині покращення спортивних результатів є однією з основних теоретичних і прикладних проблем спортивної підготовки. Незважаючи на актуальність дослідження та його практичну значущість для теорії і практики сучасної науки, ця проблема вивчена недостатньо, особливого значення вона набуває у підготовці спортсменів олімпійських видів, одним із яких є плавання.

Метою спортивної підготовки для кожного спортсмена є досягнення найвищих результатів. Оскільки плавання це індивідуальний вид спорту, зростання спортивних досягнень може відбуватися лише з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів.

Мета дослідження – вивчити й розкрити значення силової підготовки плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Загальновідомо, що основними принципами спортивної підготовки є безперервність тренувального процесу, поглиблена спеціалізація, єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень тощо. Усі вони підпорядковуються концепції системного підходу, яка являє собою сукупність психічного, нейродинамічного, енергетичного й рухового компонентів, організовується корою головного мозку і спрямована на досягнення заданого спортивного результату.

Вагомою фізичною якістю у підготовці плавців є сила. За визначеннями більшості методичних праць [3], під силою розуміють здатність людини долати опір за допомогою власних м'язових зусиль. Оскільки плавець здійснюючи локомоції долає опір водного середовища, то варто деталізувати це визначення відповідно до підготовки плавців. У нашому дослідженні ми потрактуємо поняття «сила» як здатність плавця активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем впливаючи при цьому на поведінку мас, що переміщуються, тобто ланцюгів тіла.

Пріоритетність удосконалення різних фізичних якостей у підготовці плавців на різних етапах пояснюється віковими особливостями і специфікою сенситивних періодів спортсменів [1]. На етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень вагомого значення набуває формування потужності. Потужність – показник м'язової роботи, який залежить одночасно від сили, швидкості та технічної майстерності плавця.

Потужність м'язів визначає декілька видів робіт виконаних за одиницю часу. Збільшення потужності сили досягається або за рахунок прискореного розвитку заданої сили, або за рахунок збільшення тривалості цієї дії, або за рахунок збільшення роботи, виконаної м'язами протягом визначеного часу. Це означає, що потужність залежить в основному від вибухової сили, однак враховується і ще один показник – відстань, яку спортсмен повинен подолати. Відстань, при одній і тій же вибуховій силі можна збільшити за рахунок поліпшення техніки руху. Наприклад, спринтер, який володіє кращою технікою, забезпечить більшу відстань, ніж аналогічний плавець з таким же показником вибухової сили [4].

Потужність м'язів забезпечується різними типами сили:

Алактатна анаеробная сила забезпечує м'язову масу (запасеними в ній АТФ і креатинфосфатом), а також активність ферментів АТФази і креатинкінази. Тривалість навантаження в режимі максимальної лактатної потужності не більше 10–15 сек. Цей тип потужності

залежить від вибухової сили. Наприклад, для додання спринтерської дистанції та розвитку лактатної потужності використовується креатин.

Гліколітична анаеробна сила забезпечується анаеробним гліколізом (запасом глікогену, активністю ключових ферментів гліколізу) і здатністю протистояти закисненню. Тривалість навантаження в режимі максимальної гліколітичної потужності близько 1 хв. Наприклад, для додання середніх дистанцій і розвитку гліколітичної потужності використовуються бікарбонати, енергетичні гелі, вуглеводи.

Аеробна потужність забезпечується в основному аеробним гліколізом і оцінюється як максимальне споживання кисню (МПК) і поріг анаеробного обміну. Тривалість навантаження в режимі максимальної аеробної потужності близько 6–8 хв., залежить від маси мітохондрій в окислювальних і проміжних м'язових волокнах, активності окислювальних ферментів і швидкості виходу кисню вглиб волокон. Наприклад, для додання довгих дистанцій і розвитку аеробної сили використовується еритропоетин та інші стимулятори еритропоезу [2].

Нарощують потужність силових показників плавців за рахунок збільшення швидкості скорочень. Саме тому у тренувальні програми плавців найчастіше включають пліометричні вправи. Вони забезпечують розслаблення і скорочення м'язів, що дозволяє отримати більшу силу концентричних скорочень і підвищити збудливість нервової системи. Такі вправи повинні в точності повторювати характер і швидкість руху в умовах спортивної діяльності.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку плавання, коли боротьба відбувається за долі секунду, тренери і спортсмени мобілізують всі можливі елементи організації тренувального процесу. Значущості набуває тренування потужності що включає в себе: силові тренування, тобто роботу з великою вагою і пліометричні вправи, розвиток швидкості, а також оволодіння раціональної технікою. Правильна техніка руху дозволяє виконувати моторну роботу з меншими витратами енергії. Раціональне використання сил вимагає раціоналізації техніки руху і вміння швидко розвивати силу, а також базової силової підготовки при двох швидкостях руху – низькому і високому. Максимальну потужність дають концентричні скорочення з середньою швидкістю, тому при тренуванні сили вправи повинні виконуватися з меншою навантаженням, але з більшою швидкістю, ніж звичайні силові вправи. Тренування потужності повинна враховувати силу і швидкість, необхідні в цьому виді спорту.

Список використаних джерел:

1. Дорофеева О., Яримбаш К. (2016). Структура функціональної підготовленості плавців віком 15–17 років. *Спортивна медицина*. № 1. 64–68.
2. Ногас А. О. (2004). Біохімія: навч. посіб. Чернівці «Рута». 244.
3. Платонов В. Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература. 583.
4. Спортивна енциклопедія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://cutt.ly/0MvahsS>.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

Кривенко А. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н. Хлібкевич С. Б.

Останнім часом загалом у країні відзначається зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей різного віку. Сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до збереження рівня здоров'я та підвищення фізичної підготовленості дітей, зумовлюють необхідність якісного вдосконалення процесу фізичного виховання під час уроків та тренувальних занять.

Фізична підготовка є найбільш вивченою та розробленою проблематикою в системі підготовки борців і по праву займає в ній центральне місце, яке визначається ще й тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (технічної, тактичної, морально-вольової), зрештою, реалізуються ним одночасно з проявом рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості. Фахівці вважають, що фізична підготовка має бути під постійним контролем.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, досягнутий у оволодінні руховими вміннями та навичками та у підвищенні рівня працездатності.

Самовдосконалення борця виявляється у його здатності самому приймати рішення і виконувати їх. Це дуже важлива якість, що допомагає йому піднятися до когорти провідних і стати переможцем у змаганнях, у яких тренер не має можливості підказати правильні рішення. Самовдосконалення має розвиватися поступово, у міру накопичення у спортсменів достатнього досвіду, заснованого на знаннях.

Витривалість є найважливішим чинником, від розвитку якого залежить результативність тренувальної та змагальної діяльності борців різних стилів. Умови змагальної діяльності завжди пред'являли

високі вимоги до витривалості борця. Кваліфікований спортсмен повинен бути в змозі провести бій і весь турнір з достатньою активністю, зберегти стійкість техніко-тактичних якостей, при зростаючій втомі, яку можна розглядати як дуже сильний «збиваючий фактор». Тому у підготовці борців має значення та тривалість сутички, яка раніше тривала 20 хвилин. Здобути перемогу в такому тривалому поєдинку міг борець із високим рівнем розвитку витривалості. Наразі максимальний час проведення сутички 9 хвилин. Було б помилково думати, що якщо час сутички скорочено більш ніж удвічі, то розвитку витривалості не потрібно приділяти особливої уваги. Навпаки, всі ці зміни висунули нові завдання у техніко-тактичній та фізичній підготовці. Тому розвиток витривалості має велике значення і зараз, але він має здійснюватися у поєднанні зі швидкістю та силою.

Розвиток витривалості з використанням різних вправ навантаження визначається такими чинниками: інтенсивність вправи, тривалість вправи, тривалість інтервалів відпочинку, характер відпочинку, кількість повторень. Тому всі основні методи розвитку загальної та спеціальної витривалості залежатимуть від ступеня варіації перерахованих вище факторів.

Головним принципом розвитку витривалості є поступове збільшення тривалості та інтенсивності фізичних вправ. Практична реалізація цього принципу передбачає наявність двох підходів. Перший, пов'язаний з уявленням про те, що витривалість найефективніше розвивається в боротьбі з втомою. Тому для її підвищення рекомендують виконувати вправи «до відмови», використовувати додаткові засоби, що викликають більш швидку та виражену втому (скорочення пауз відпочинку, застосування додаткових обтяжень, боротьба з більш важким партнером).

Другий підхід, навпаки заснований на тому, що приріст витривалості залежить від величин виконаної роботи, доцільно відсувати настання вираженої втоми (збільшення інтервалів відпочинку, перемикання). І тут організм здатний виконати більший обсяг роботи без зниження інтенсивності.

Вчені вважають, що основою у розвитку спеціальної витривалості є загальна витривалість. Розвиваючи загальну витривалість, переслідують два основних завдання:

1. Створення умов переходу до підвищених тренувальних навантажень.

2. Можливість перенесення витривалості до умов змагальної діяльності.

Як зазначалося раніше, основою методики вдосконалення загальної витривалості є аеробна спрямованість. На підвищення

аеробних можливостей вчені рекомендують використовувати такі методи:

1. Рівномірний метод – застосовують для розвитку загальної витривалості. Цей метод тренування характеризується максимальною тривалістю (до 40 хвилин) безперервної роботи борця, що виконується з постійною інтенсивністю при пульсі не більше 130 уд./хв. Робота вважається рівномірною, якщо коливання частоти пульсу в межах у 3-5%. В результаті такого навантаження утворюється невеликий кисневий борг. Цей метод сприяє встановленню сталого взаємозв'язку між функціональними системами організму. Рівномірний метод застосовується у навчальних сутичках в основному в підготовчий період тренування, проте на всіх інших етапах використовується як збільшення обсягу і зниження інтенсивності навантаження.

2. Змінний метод – застосовують для розвитку загальної та спеціальної витривалості, що характеризується безперервною роботою, що виконується із змінною інтенсивністю, тобто, у проміжках між періодами інтенсивної роботи відбувається виконання вправи з меншою інтенсивністю. Відпочинок, таким чином, полягає у зниженні темпу та навантаження. Але паузи у чистому вигляді немає.

Змінний метод тренування є більш специфічним для процесу боротьби. Він здійснює різнобічний вплив на спортсменів, оскільки змушує їх виконувати частину роботи в анаеробних умовах м'язової діяльності, і впливає на формування здатності різко збільшувати інтенсивність виконуваної роботи. Це такі вправи – біг з періодичною зміною швидкості, спортивні ігри, боротьба із певними завданнями (спурти у певні періоди сутичок). Змінний метод застосовують наприкінці підготовчого періоду для розвитку загальної витривалості, а змагальному періоді для розвитку спеціальної витривалості.

Для розвитку спеціальної витривалості вчені рекомендують:

1. Метод збільшення інтенсивності вправ і сутичок – передбачає при постійній кількості часу, що відводиться виконання вправи чи сутички, збільшення їх інтенсивності. Причому, інтенсивність збільшується за рахунок збільшення темпу, або збільшення навантаження (наприклад, проведення сутичок з сильнішим суперником);

2. Метод збільшення часу, передбачає поступове збільшення в низці занять часу виконання вправ чи сутичок, і навіть часу самого заняття. Необхідно виробити здатність боротися протягом 9 хвилин сутички та проводити на день 5-6 сутичок;

3. Інтервальний метод передбачає збільшення витривалості за рахунок скорочення часу, що відводиться на відновлення. На перших заняттях вправи чи сутички проводяться у вигляді коротких відрізків часу, але високих за інтенсивністю з тривалими проміжками

відпочинку. На наступних заняттях проміжки відпочинку скорочуються доти, доки в них не відпаде потреба. Таким методом відбувається скорочення часу між заняттями, тобто. збільшення їхньої кількості на тиждень [2; 4].

Низка учених пропонують метод колового тренування, який дозволяє диференційовано розвивати витривалість та її комплексні форми. Сутність колового методу полягає в послідовному проходженні станцій, на кожній станції одна вправа. Після того, як спортсменом пройдено всі станції, завершується одне коло, кількість кіл у рамках одного тренування може бути різною залежно від завдань.

Високий техніко-тактичний потенціал дозволяє борцю економніше витратити свою енергію та послідовно знижувати ступінь стомлення. Обов'язковим компонентом тренування, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості, є вдосконалення навичок виконання технічних дій на фоні втоми. При цьому виконувани прийоми повинні бути вже міцно освоєні, щоб стомлення не викликало зміни структури дії та виникнення спотворення рухового стереотипу.

Вчені залежно від кількості м'язів, що беруть участь у роботі, розрізняють глобальне (за участі в ній більше 3/4 м'язів тіла), регіональне (за участю від 1/4 до 3/4 м'язів тіла) і локальне (менше 1/4) стомлення. Для спортивної боротьби характерна глобальна втома, тому що в процесі бою задіяні всі групи м'язів, всі функціональні системи організму.

Для розвитку аеробної та анаеробної витривалості деякі фахівці пропонують свій погляд на інтервальний метод тренування, суть якого полягає в наступному: періоди бою діляться на відрізки (наприклад, 10 секунд боротьба в швидкому темпі, потім 30 секунд у повільному і т.д.). У наступних тренуваннях відрізки боротьби у швидкому темпі збільшуються рахунок зменшення відрізків боротьби повільного темпу [3].

Для розвитку загальної та спеціальної витривалості використовують наступну групу методів.

Повторний метод – застосовують з метою підготовки спортсменів до виконання тренувального навантаження певного обсягу та інтенсивності. Він характеризується повторенням однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатнім відновлення працездатності.

Змагальний метод – застосовують для підготовки спортсменів безпосередньо до змагань. Умови, якими є, тривалість сутичок, кількість сутичок, суперники (вік, вагова категорія) максимально наближені до змагальних.

Ігровий метод – у ході підготовки спортсменів застосовують з метою розвитку загальної та спеціальної витривалості. Борці в сутичці перебувають в умовах, які змушують своєчасно відповідати на атакуючі дії суперника відповідними захистами та контрприйомами. Фізіологічно

і психологічно це подібно до обстановки, що спостерігається в спортивних іграх [1; 2].

Варто також враховувати те, що спеціальна витривалість у борців проявляється суто індивідуально. Важливою особливістю є вага борця: одні проводять сутички без вираженої втоми, у повільному темпі, здійснюючи на суперника переважно вплив силового характеру, здебільшого це борці важких вагових категорій; інші ведуть сутичку швидко-силового характеру та в змінному темпі, це борці середніх вагових категорій; треті, переважно борці легких вагових категорій, ведуть боротьбу швидкому темпі з впливом на противника переважно швидкісного характеру. Реакція на тренувальні навантаження спортсменів може бути різною, крім стану здоров'я та тренуваності також може залежати від індивідуальних особливостей, фізичного розвитку та типу вищої нервової діяльності.

Таким чином, підсумовуючи вищесказане, необхідно зазначити про обов'язкове використання індивідуального підходу при розвитку фізичних якостей і особливо спеціальної витривалості.

Список використаних джерел:

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячоюнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
3. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення / Первачук Р. В. – Дис. ... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
5. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму / Стельмах Ю. Ю. Дис. ... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.

СПОРТИВНИЙ НАПРЯМ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ УКРАЇНИ

Леонов А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.*

Концепція профільного навчання в старшій школі визначає методологію, організаційно-педагогічні умови та окреслює механізми реалізації профільного навчання у старшій школі. Профільне навчання

є одним із ключових напрямів модернізації та удосконалення системи освіти нашої держави й передбачає реальне й планомірне оновлення школи старшого ступеня і має найбільшою мірою враховувати інтереси, нахили і здібності, можливості кожного учня, у тому числі з особливими освітніми потребами, у контексті соціального та професійного самовизначення і відповідності вимогам сучасного ринку праці. Такий підхід до організації освіти старшокласників не лише найповніше реалізує принцип особистісно орієнтованого навчання, а й дає змогу створити найоптимальніші умови для їхнього професійного самовизначення та подальшої самореалізації. Як зазначено в «Концепції профільного навчання у старшій школі», профільне навчання – вид диференціації й індивідуалізації навчання, що дає змогу за рахунок змін у структурі, змісті й організації освітнього процесу повніше враховувати інтереси, нахили і здібності учнів, їх можливості, створювати умови для навчання старшокласників відповідно до їхніх освітніх і професійних інтересів і намірів щодо соціального і професійного самовизначення [7].

Ключовою метою профільного навчання є забезпечення якісних умов для освіти старшокласників у відповідності з їхніми індивідуальними нахилами, можливостями, здібностями і потребами, забезпечення професійної орієнтації учнів на майбутню діяльність, яка користується попитом на ринку праці, встановлення наступності між загальною середньою і професійною освітою, забезпечення можливостей постійного духовного самовдосконалення особистості, формування інтелектуального та культурного потенціалу як найвищої цінності нації. Профільна школа є інституційною формою реалізації цієї мети. Відповідно мета визначені основні завдання:

- створення умов для врахування й розвитку навчально-пізнавальних і професійних інтересів, нахилів, здібностей і потреб учнів старшої школи в процесі їхньої загальноосвітньої підготовки;

- забезпечення наступності між загальною середньою та професійною освітою, можливості отримати професію;

- сприяння професійній орієнтації і самовизначенню старшокласників, соціалізації учнів незалежно від місця проживання, стану здоров'я тощо;

- здійснення психолого-педагогічної діагностики щодо визначення готовності до прийняття самостійних рішень, пов'язаних з професійним становленням;

- сприяння у розвитку творчої самостійності, формуванні системи уявлень, ціннісних орієнтацій, дослідницьких умінь і навичок, які забезпечать випускнику школи можливість успішно самореалізуватися;

- продовження всебічного розвитку учня як цілісної особистості, його здібностей і обдарувань, його духовності й

культури, формування громадянина України, здатного до свідомого суспільного вибору.

Профіль навчання як спосіб організації диференційованого навчання, передбачає розширене, поглиблене і професійно зорієнтоване вивчення споріднених предметів. Засвоєння змісту освіти у ЗЗСО з профільним навчанням має, по-перше, забезпечувати загальноосвітню підготовку учнів, по-друге – підготовку до майбутньої професійної діяльності. Профіль навчання визначається з урахуванням інтересів та можливостей учнів, перспектив здобуття подальшої освіти і професійних перспектив учнівської молоді; кадрових, матеріально-технічних, інформаційних ресурсів школи; соціокультурної і виробничої інфраструктури району, регіону. Школи формують ті чи інші профілі навчання за рахунок комбінації базових, профільних, вибірково-обов'язкових предметів, спеціальних курсів, курсів за вибором та факультативів відповідно до профільного самовизначення учнів. Базові предмети є обов'язковими для учнів всіх профілів (інваріантна складова) [1]. Ці предмети реалізують цілі й завдання загальної середньої освіти. Зміст навчання і вимоги до підготовки старшокласників визначаються Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти. Визначається шість базових предметів (українська мова та література, іноземна мова, історія України та всесвітня історія, математика, природознавство, фізична культура), на вивчення яких виділяється по три години на тиждень у 10 та 11 класах.

Профільні предмети – це предмети, що реалізують цілі, завдання і зміст кожного конкретного профілю. Профільні предмети вивчаються поглиблено і передбачають більш повне опанування понять, законів, теорій; використання інноваційних технологій навчання; організації дослідницької, проектної діяльності; профільної навчальної практики учнів тощо. У нашому випадку базовим загальноосвітнім предметом виступає фізична культура, а профільними загальноосвітніми предметами у рамках, наприклад, гімнастичного навчального профілю за спортивним напрямом, виступають фітнес, різні види аеробіки, хореографія, танці, ритміка, спортивна, художня, атлетична та естетична гімнастика. Профільні предмети вивчаються поглиблено і забезпечують прикладну спрямованість навчання за рахунок інтеграції знань, рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей.

В Україні є досвід розробки профільного навчання за спортивним напрямом, який орієнтує на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту. Це сприяє розвитку індивідуальних професійних здібностей та

розширенню уявлень про специфіку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності [3; 4].

У програмі профільного навчання з фізичної культури великого значення набуває фізична підготовка як процес розвитку фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що впливають на створення сприятливих умов для удосконалення всіх сторін підготовки та виховання старшокласників. Профільні предмети забезпечують також прикладне спрямування навчання за рахунок інтеграції знань і методів пізнання та застосування їх у різних сферах діяльності, у т.ч. і професійній, яка визначається специфікою профілю навчання. На вивчення профільних предметів може відводитися 5–10 годин на тиждень в 10 та 11 класах у залежності від кількості обраних учнем предметів для профільного вивчення. Кількість годин на їх вивчення може бути збільшена за рахунок додаткових годин навчального плану.

Вибірково-обов'язкові предмети – це предмети, які вводяться до навчального плану з метою загального розвитку учнів («Основи здоров'я», «Технології», «Мистецтво», «Прикладна економіка» (або інші предмети економічного спрямування: «Основи податкових знань», «Фінансова грамотність», «Підприємництво» тощо) для повнішого задоволення освітніх запитів учнів та обираються ними самостійно із запропонованого переліку.

Курси за вибором. Входять до обов'язкової частини навчального плану. Курси за вибором можуть вибиратися не тільки згідно з обраним профілем, але й за власним бажанням учня, який хоче поглибити свої знання з певних дисциплін (наприклад, «Психологія» для спортивного профілю тощо). Факультативні курси – навчальні курси, що не входять до основної сітки годин і можуть обиратись учнями. Ці курси спрямовані на додаткове та поглиблене вивчення як певних предметів, так і отримання знань із суміжних наукових галузей. Школа надає учневі право обрати факультативний курс.

Профільне навчання здійснюється у загальноосвітніх навчальних закладах різного типу: школах, гімназіях, ліцеях, коледжах, колегіумах, спеціалізованих школах з поглибленим вивченням предметів, навчально-виховних комплексах, опорних школах освітнього округу, міжшкільних навчально-виробничих комбінатах, ресурсних центрах, освітній потенціал яких використовується іншими закладами освітньої мережі району, позашкільних, професійно-технічних і вищих навчальних закладах тощо. Організація профільного навчання має здійснюватися з урахуванням особливостей функціонування кожного навчального закладу та архітектурної доступності.

Отже, розглянувши сутність спортивного напрямку профільного навчання в старшій школі, можна зробити висновок, що у процесі

профільного навчання розв'язується одне з головних завдань сучасного закладу загальної середньої освіти України – формування і розвиток особистості на основі врахування індивідуальних особливостей учнів, їхніх освітніх потреб, нахилів, інтересів і здібностей, зумовлених орієнтацією на майбутню професію вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Дикий О. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 3 (31). 2015. С. 65–68.
2. Іванова Л. Особливості профільного навчання з фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2004. № 1. С. 5–6.
3. Котова О. В. *Принципи організації профільного навчання у старшій школі. Освіта на Луганщині*. 2008. № 1(28). С. 52–55.
4. Котова О. В. Профільне навчання в старшій школі в умовах реформування освіти. *Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк, 2006. С. 173–174.
5. Котова О. В. Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1 (7). С. 48–53.
6. Котова О. В. Теоретичні аспекти профільного навчання в старшій школі. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. в галузі фіз. культ. та спорту. Л., 2006. № 10. С.13–141.
7. Наказ МОН України «Про затвердження Концепції профільного навчання у старшій школі» [Інтернет-ресурс]: режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1456729-13#Text>
8. Ротерс Т. Т. Профільне навчання за спортивним напрямом – сучасна модель реформування системи фізичного виховання школярів. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. 2010. № 17 (204). Ч. II. С. 182–187.

МОРФО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ ТА ЇХ ВРАХУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Литвин С. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н. Хлібкевич С. Б.

Сучасний спорт відрізняється гострою боротьбою, високим рівнем спортивних досягнень, величезним ростом фізичних можливостей людини. Стрімкий рівень спортивних досягнень висуває своєрідні вимоги до якості підготовки спортсменів. Одна з основних

умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у суворому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, спрямованих на окремі етапи розвитку підлітків та дітей.

Головним критерієм біологічного віку вважається скелетна зрілість, або «кістковий» вік. У старшому шкільному віці спостерігається значне посилення росту хребта, що триває до періоду повного розвитку. Найшвидше розвивається поперековий відділ хребта, а повільніше – шийний. Остаточну висоту хребет досягає до 25 років. Ріст хребта порівняно з ростом тіла відстає [2].

Це зумовлено тим, що кінцівки ростуть набагато швидше за хребет. У 14–15 років починається окостеніння верхніх та нижніх поверхонь хребців, грудини та зрощення її з ребрами. Хребетний стовп стає найбільш міцним, а грудна клітка продовжує стрімко розвиватися, вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження.

До 14–15 років ростуть нижні сегменти тіла грудини. У 15–16 років значно збільшується рухливість грудної клітки на відміну попередніх періодів її росту.

У старших школярів ріст тіла у довжину сповільнюється (у деяких закінчується). Якщо у підлітків переважає ріст тіла у довжину, то у старших школярів явно переважає ріст в ширину. Кістки стають товстішими та міцнішими, але процеси окостеніння в них ще продовжуються. Збільшення м'язової маси з віком відбувається не рівномірно: протягом перших 15 років вага м'яза збільшується на 9%, а з 15 до 17–18 років на 12%. Вищі темпи росту характерні м'язів нижніх кінцівок порівняно з м'язами верхніх кінцівок.

Опорно-руховий апарат у старших школярів може витримувати набагато більші статичні напруження та виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м'язів.

Змінюється тонус м'язів. З цим часто пов'язана скутість рухів у дітей та підлітків. Тільки після 15 років рухи стають більш пластичними [1].

До 13–15 років закінчується формування всіх відділів рухового аналізатора, що особливо активно відбувається у віці 7–12 років. У процесі розвитку опорно-рухового апарату змінюються рухові якості м'язів: сила, швидкість, витривалість та спритність. Їх розвиток відбувається однаково. Спочатку розвивається швидкість і спритність рухів. Швидкість характеризується трьома показниками: часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху та частотою рухів.

Швидкість одиночного руху значно зростає у дітей з 4–5 років та до 13–14 років досягає рівня дорослого. До 14–15 років показників дорослого досягає час простої рухової реакції. Максимальна довільна частота рухів збільшується з 7 до 14 років, причому у хлопчиків

у 7–10 років вона вище, ніж у дівчаток, а з 13–14 років частота рухів у дівчаток перевищує цей показник у хлопчиків.

До 14–15 років переважно закінчується розвиток спритності. Пік максимальної точності рухів спостерігається із 4–5 до 7–8 років. При цьому здатність відтворювати амплітуду рухів до 40°–50° максимально збільшується в 7–10 років і після 12 практично не змінюється, а точність відтворення малих кутових зсувів (до 10°–15°) збільшується до 13–14 років. Спортивні тренування значно впливають на розвиток спритності і у 14–15-річних спортсменів. Точність рухів у спортсменів 2 рази краще, ніж у підлітків, які не тренуються в одному віці.

В останню чергу удосконалюються можливості швидко вирішувати рухові завдання в різних ситуаціях. Спритність продовжує покращуватися до 17 років.

В даний час рівень фізичної підготовки футболістів-професіоналів знаходиться на найвищому рівні. Для того, щоб була можливість виступати на одному рівні з професійними спортсменами, необхідно показувати хорошу техніку, розуміти тактичну структуру гри та бути фізично підготовленим.

Фізичну підготовку не можна розглядати окремо, а слід уявляти як одну із складових єдиного цілого, в якому технічні рішення будуть тісно взаємопов'язані з психічними, фізичними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами довілля, в якому виконується спортивна дія [3].

Фізична підготовка спортсмена має особливе значення у роботі з юними футболістами. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей та можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри та тактичними діями. По-друге, вплив засобів футболу на різнобічний фізичний розвиток та функціональний стан організму повністю залежить від рівня володіння навичками гри. Тому на початковому етапі (10–14 років) вправи з тактики, техніки та двостороння гра не сильно впливають на організм учня. Для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, доцільно використовувати широкий спектр загальнорозвивальних та підготовчих вправ. По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає суттєво впливати у віці 15–16 років і особливо у 17–18 років, коли змагання відбуваються кілька днів поспіль [4].

Основний напрямок фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання – всебічна фізична підготовка. Основні засоби – це вправи з гімнастики, баскетболу, гандболу, акробатики, легкої атлетики, вправи для розвитку швидкості дій у відповідь, вправи з обтяженнями, рухливі ігри, естафети та ін.

На початковому етапі підготовки основна мета навчання – створення сталого інтересу до ігрової діяльності. Завдання – формувати вміння грати у футбол та інші ігри (у малих складах), сформувати

навичку відчуття м'яча, навчити ведення м'яча, завдавати ударів (передач) та прийомів ведення м'яча ногами, ударів у ворота. Тому на початковому етапі підготовки засоби та методи загальної фізичної підготовки сприяють формуванню різних рухових навичок та розвитку основних фізичних якостей. На етапі початкової підготовки застосовуються переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічному впливу на організм юного футболіста. Загальна схема процесу навчання ділиться на три етапи, що відрізняються як за педагогічним завданням, так і за методикою навчання [2].

Відповідно до фізіологічних особливостей дітей 14 років вони ще не мають досить виразних м'язово-рухових відчуттів. Тому, на початковому етапі навчання, переважне місце відводиться методам та прийомам, пов'язаним із зоровим та слуховим аналізаторами. Тренер повинен бути переконаним у тому, що до вдосконалення технічних навичок володіння м'ячем на цьому етапі підготовки має здійснюватися за роздільним підходом: вдосконалення техніки і фізичних кондицій виступають у єдності й у прямій залежності одна від одної.

Структура процесу підготовки виходить з об'єктивно існуючих закономірностей становлення спортивної майстерності [3]. Навчальний процес у ДЮСШ побудований таким чином, щоб підготувати достатньо кваліфікованих футболістів. Він реалізується на основі відповідного матеріалу та режиму роботи спортивних шкіл.

Щоб вирішити завдання, поставлені перед ДЮСШ найбільш вдало, необхідно збудувати навчальний процес за такими вимогами, які б дозволили всебічно розвивати підготовку юних футболістів. В результаті проведеного дослідження визначено суттєвий кореляційний зв'язок в ударі на дальність та жонглювання. Помірний зв'язок мали показники, які характеризували швидкісні якості (біг на 30 м) з показниками спритності (човниковий біг 3 x 10 м), швидкісно-силової підготовки (стрибок у довжину з місця) та вкиданням м'яча, спритність (човниковий біг 3 x 10 м) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), витривалість та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), жонглювання та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), жонглювання та вкидання м'яча на дальність.

Досягнення високого рівня результатів можливе лише при залученні обдарованих спортсменів та створення відповідних умов для оптимального планування багаторічної підготовки [4].

Успіх футбольної команди в основному визначається трьома факторами: технікою гравців, їх розумінням тактики гри та фізичним станом кожного гравця [2]. Тільки в тому випадку, коли ці фактори гармонійно доповнюють один одного, можна говорити про команду найвищого рівня [5].

Гравець, який майстерно володіє технічними елементами, ніколи не зможе повною мірою їх продемонструвати з поганою спортивною

формою, або у випадку, коли він рідко володіє м'ячем. Часто поняття «спортивна форма» трактується односторонньо. Під нею зазвичай розуміють лише фізичний стан гравця, включаючи швидкість, координаційні здібності, витривалість, силу, гнучкість, а також сюди необхідно додати психологічні фактори, які тісно пов'язані з фізичною підготовкою.

У підлітків нині спостерігається акселерація – складне біосоціальне явище, яке виявляється у прискореному темпі біологічних і психічних процесів, збільшенні антропометричних показників, більш ранньому настанні інтелектуальної та статевої зрілості. Підлітки з невисокими показниками фізичного розвитку біологічний вік може відставати від паспортного на 1–2 роки, а й у підлітків із високим фізичним розвитком випереджати на 1–2 року.

Список використаних джерел:

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Васильчук Аурел Григорович ; ЛДУФК. – Львів, 2007. – 19 с.
2. Васьков Ю. В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
3. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу / Велієва Любов Іванівна // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 5. – С. 5–6.
4. Вихров К. Л. Змагання з футболу / К. Л. Вихров. – Київ : Здоров'я, 1981. – 109 с.
5. Вінник Г. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 6 класу / Вінник Ганна Василівна // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 4. – С. 7–10.

ОСТЕОХОНДРОЗ ХВОРОБА СУЧАСНОСТІ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Лоза В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

Хребет виконує основну функцію опорної конструкції людини. Зважаючи на своє складне функціональне призначення, хребет піддається значним навантаженням і часто неправильній експлуатації. За даними наукових досліджень одним із найбільш поширених захворювань хребта є остеохондроз – дегенеративно-дистрофічне

захворювання тіл хребців та міжхребцевих дисків [1]. Тому в умовах сучасного реформування способу життя людини, пов'язаного з технологічним прогресом, все більшої актуальності набуває проблема попередження розвитку остеохондрозу та усунення причин, пов'язаних з цим станом. Вирішення проблеми потребує застосування ефективних і доступних для всіх категорій людей програм фізичного оздоровлення.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел й виявити основні причини виникнення остеохондрозу, процеси розвитку захворювання та шляхи відновлення функцій хребта.

Здоров'я хребта має виняткове значення для загального здоров'я організму людини. Зміна цілісності кісткової та суглобової системи хребта і може стати причиною не лише фізичного захворювання, але і до душевного дисбалансу. Здавна різні оздоровчі напрями базували свою філософію саме на здоров'ї хребта. В йозі вважається, що кумуляція енергії людини знаходиться у другому і третьому хребцях і їх називають «кундаліні». Вважається, що енергія, яка піднімається в «кундаліні» від куприка по хребту вгору, можна досягти космічного і божественного просвітлення. Тибетські буддисти обожеествляють гору Кайлас, і називають її вісь Всесвіту. За древніми поняттями вісь Всесвіту має відповідну назву «хребет». У працях філософів Піфагора, Платона і Гіппократа підкреслюється значимість хребта. Зосібна, Гіппократ зауважував, що 35–40% хвороб серця, судин, легень, периферійних суглобів пов'язані зі станом здоров'я хребта [3].

В епоху тотальної комп'ютеризації змінюються умови життя, режим харчування, знижується рухова активність людини. Статичне довготривале положення на роботі, в подорожі, в транспорті є причиною зниження тону м'язів. У ході проведених досліджень авторитетними ученими різних наукових галузей, було встановлено, що 80% часу хребет вимушено перебуває в напівзігнутому положенні. Тривале знаходження в такому положенні стає причиною розтягування м'язів згиначів спини і знижує їх тонус. Це один з головних факторів, який призводить до виникнення остеохондроза. Остеохондроз перестав бути хворобою літніх людей, нині це захворювання все частіше зустрічається в молодому віці. Перевтома, стрес, емоційні перевантаження, фізичні напруження сприяють розвитку остеохондроза та серйозних порушень функціональних систем організму [1; 5].

Соціальні дослідження проведені ученими довели, що понад 60% людей першого періоду зрілого віку, у силу виконання своїх професійних обов'язків (робота на заводі, в офісі, водієм тощо) довготривало змушені перебувати у статичному положення, зокрема у напівнахилі. У цьому положенні хребет отримує значне навантаження у поперековому відділі, який є найбільш рухливим і піддається деформаціям. Сучасний етап науково-технічного прогресу пов'язаний з неперервним розширенням і вдосконаленням методів і способів

реабілітації остеохондроза поперекового відділу хребта. Розвиток і вдосконалення теоретичних основ знань, а також застосування нових, вдосконалення найбільш прогресивних методів профілактики і реабілітації остеохондроза, є важливим завданням на сучасному етапі розвитку теорії і практики фізичної культури і спорту України [2; 4].

Основні ознаки дистрофічного процесу кісткової і хрящової тканини, а головним чином, міжхребцевих дисків проявляються болем, обмеженням рухів в уражених суглобах, зокрема невралгіями, сколіозами, радикулітами. Остеохондроз здатний впливати на внутрішні органи через нервові канали, які проходять вздовж хребта. Це призводить до відсутності контролю ЦНС над периферією. Через специфічні нервові шляхи всі органи пов'язані зі спинним мозком. Защемлені нервові стовили руйнують роботу органів, що може викликати інші порушення. Розвитку остеохондроза сприяють і рухові обмеження. Гіподинамія викликає зниження щільності та зменшення маси кісток, порушення структури кісткової тканини, погіршення процесів обміну в кістковій і хрящовій тканинах. Зниження м'язової активності та недостатність дозованих фізичних навантажень призводить до дегенеративно-дистрофічних змін у хребті, зокрема опорно-амортизаційній функції хребта. Внаслідок ускладнень руху в міжхребцевих дисках і тривалого скорочення глибоких коротких м'язів поперекового відділу, змінюються властивості диска, здавленого хребцями. Також порушується здатність утримувати рідину в диску, внаслідок поступового руйнування білкового комплексу. Пульпозне ядро, тобто центральна частина диска зневоднюється і має слабку й крихку структуру. У фіброзному колі, у зовнішній частині диска також спостерігається втрата рідини, а разом з нею і міцності [2; 4].

Зміни в диску відбуваються поступово і спочатку є несуттєвими. Виявлення остеохондрозу, як діагнозу, можливо тільки після проходження обстежень. З початку остеохондроз рідко коли проявляється будь якими неприємними відчуттями в поперековому відділі хребта, і можна помилково діагностуватися як захворювання внутрішніх органів. За локалізацією остеохондроз буває: шийний, грудний, поперековий, крижовий і загальний. Найчастіше діагностується поперековий остеохондроз (більше 50% випадків), далі за популярністю шийний остеохондроз (вище 25%) і загальний остеохондроз (приблизно близько 12%) [5].

Причини виникнення змін у міжхребцевих дисках, наразі до кінця не вивчені. Найчастіше люди відчувають прояви остеохондрозу після 35 років. Травми спини, вібрація, статичні та динамічні перевантаження впливають на розвиток і ускладнення цього захворювання. Невисокий рівень фізичної підготовленості, слабкий тонус м'язів стабілізаторів, порушення постави, зайва вага є основними причинами раннього прояву захворювання [1].

Остеохондроз є захворюванням сучасності, оскільки основна причина його виникнення є гіподинамія, спричинена технічними прогресом, виробничою необхідністю, відсутністю мотивації до підтримки раціонального рухового режиму. Виходячи з причин виникнення цієї недуги можемо зробити висновок про необхідність нормалізації рухової активності, уведення у систему тренувальних силових програм, які передбачають виконання вправ з вільною вагою та на тренажерному обладнанні. Це сприятиме покращенню мінералізації кісткової тканини, обміну речовин, підвищенню тонуусу м'язів стабілізаторів, до яких належать м'язи спини (розгиначі, квадратний поперечний м'язи та ін.), м'язи черевного пресу (прямий, косі м'язи та ін.). Також необхідно підтримувати достатній гідробаланс, порушення якого також може бути причиною виникнення остеохондрозу.

Список використаних джерел:

1. Дегенеративно дистрофічні захворювання хребта. [Електронний ресурс]. Режим доступа: <http://nadoest.com/lekciya-degenerativno-distrofichnizahvoryuvannya-hrebta-funkc>.
2. Продан А.І., Радченко В.А., Корж Н.А. (2007). Дегенеративні хвороби розвитку дегенеративних захворювань хребта: монографія. Харків. 86 с.
3. Leffler CT, Philippi AF, Leffler SG et al. (1999). Glucosamine, chondroitin, and manganese ascorbate for degenerative joint disease of the knee or low back: a randomised, double-blind, placebo-controlled pilot study. *Mil. Med.* 164 (2), 85–91.
4. Reshetnyak V. K. (2013) Vzaimovliyanie boli i sna. *Rossiiskii zhurnal boli* 2(39), 42–48.
5. Zhang W, Nuki G, Moskowitz RW et al. (2009). OARSI recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis: part III: Changes in evidence following systematic cumulative update of research published through January. *Osteoarthritis Cartilage.* 18:476–499.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ МАРКЕТИНГОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Маліченко Б. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.

У сучасних умовах розвитку будь-якої сфери життєдіяльності людини та суспільства ефективність роботи залежить від використання інноваційних підходів в управлінській діяльності. Галузь фізичної культури й спорту потребує теоретичного та практичного обґрунтування сутності застосування маркетингу й методів маркетингового дослідження в спортивних установах задля раціоналізації сталого їх функціонування. Спорт, а точніше – спортивне

видовище та його атрибутика, стали товаром, який продається та купується. За останні декілька років визначною подією для розвитку галузі фізичної культури й спорту в нашій країні стало те, що змінилося ставлення держави до спорту високих досягнень, а також професійного та масового спорту.

Узагальнення теоретичного досвіду зарубіжних і вітчизняних науковців дає підставу виділити дві основні позиції, які повною мірою розкривають сутність поняття «маркетинг». Одне з них трактується як мистецтво й наука правильно вибирати цільовий ринок, привертати, зберігати та нарощувати кількість споживачів фізкультурно-спортивних послуг за допомогою орієнтації на задоволення всіх потреб споживача, а також упорядкування й цілеспрямування процесу на усвідомлення проблем споживачів і регулювання ринкової діяльності [1; 3; 4]. Інше поняття маркетингу визначається, як комплексна система дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг, яке направлене на отримання соціального ефекту або задоволення потреб споживачів [2; 5; 9].

У роботах Д. О. Перепляотчикова [6], В. В. Томашевського, О. О. Петрової [7], Г. М. Путятіної [8] зосереджено увагу на перегляді організаційної роботи спортивних установ та впровадження новітніх підходів: програмно-цільового, кваліметричного й маркетингового. Розглядаючи проблеми спонсорської діяльності в спорті, науковці В. В. Кузін [3] та М. Є. Кутєпов [4] пропонують спортивним установам й організаціям звернути увагу на проведення дослідження в цій сфері. Відповідно до цього сучасні науковці з маркетингу пов'язують невдачі окремих фірм-спонсорів саме з відсутністю попередньої дослідницької роботи в усіх аспектах під час проведення маркетингової політики [1; 2; 5; 9]. Тому маркетингові дослідження в спорті повинні ґрунтуватися на використанні комплексу методів, які дають змогу визначити ефективність спонсорської діяльності. Проте комерційні структури, що з'явилися в Україні, агентства з маркетингу в спорті та спонсори дуже слабо володіють ситуацією, що склалася. Усе це вимагає від обох сторін отримання глибоких знань, зокрема для проведення маркетингових досліджень.

Ефективність роботи спортивних установ та організацій залежить від досконалості й інноваційності механізмів управління, які можуть забезпечити їм своєчасну адаптацію до ринкових умов. Упровадження маркетингу в діяльність спортивних установ – ефективний засіб підвищення результативності, а від правильності побудови такого організаційного процесу залежить ефективність досягнення мети спортивною установою в цілому.

Необхідність виявлення потреб у фізкультурно-спортивних послугах та їх задоволення визначає зміст маркетингової діяльності установи. Так, зміст маркетингової діяльності в спортивних установах повинен уключати проведення маркетингових досліджень, спрямованих

на вивчення попиту споживачів на конкретні фізкультурно-спортивні послуги; визначення цільового ринку (сегменту) для розробки й надання послуг із фізичної культури саме для цього конкретного сегменту загального ринку споживачів; безпосередньо розробку програми або бізнес-плану надання послуг для бажаючих займатися фізичною активністю; визначення цін на послуги; розподіл продукції (організація «продажу послуги»); просування послуг на ринок споживачів за допомогою реклами та інших засобів стимулювання.

Маркетингові дослідження розглядають у більшості галузей промисловості як один із найбільш вагомих аспектів маркетингу. Однак цього не можна сказати про індустрію спорту, адже спортивні організації, щоб устигати за змінами на ринку, почали брати участь у подібних дослідженнях зовсім недавно.

Отже, маркетингові дослідження – це спеціально організована систематична діяльність зі збору, реєстрації й аналізу даних щодо проблем, що стосуються маркетингу товарів і послуг. Кожне дослідження – комплексне поняття, яке включає всі види науково-дослідницької діяльності. Воно повинне ґрунтуватися на принципі науковості, що має на увазі об'єктивність і точність отриманих даних. Без проведення такого дослідження важко розраховувати на комерційний успіх.

У галузі фізичної культури й спорту об'єктом маркетингових досліджень виступають найрізноманітніші явища та процеси, у яких проявляється проблемна ситуація. Вона стає головним предметом дослідження.

Маркетингове дослідження завжди включає три складові частини: збір, обробку та зведення інформації. Інформація в маркетингу може бути повною і якісною в разі, якщо в спортивних установах працюють фахівці (працівники) зі збору й обробки інформації (якщо таких немає, то їх потрібно готувати); розроблені прийоми та способи збору й обробки інформації; у наявності обладнання зі збору, аналізу та зберігання інформації (комп'ютери й інша техніка).

Серед основних джерел інформації, які слід використовувати керівникам спортивних установ, можна назвати такі:

- публікації (цифрові, теоретичні, фактографічні) у засобах масової інформації (газетах, журналах), а також в офіційних довідкових виданнях, у науковій або публіцистичній літературі;

- інформація, яку можна здобути в різних статистичних відділах (виконкомах, комітетах), де можна отримати демографічні дані, відомості про ціни, доходи й витрати населення та інші соціально-економічні показники;

- дані спеціальних досліджень, що проводяться спортивною установою або організацією серед населення. Завдяки їм можна отримати інформацію про те, скільки людей займаються спортом, у

тому числі окремими видами спорту, які це види, вік людей, їхній соціальний склад тощо.

Існують різні види опитувань. Так, серед усних опитувань у якості респондентів у галузі фізичної культури й спорту виступають ті, котрі займаються спортом, а також не займаються (жителі мікрорайону, підприємства), фахівці експерти та ін.

Серед рекомендацій проведення маркетингових досліджень у спортивних установах можна навести такі: обговоріть і визначте необхідність виконання маркетингової діяльності у вашій установі, підприємстві та ін.; виявіть проблеми соціально-економічного характеру вашої установи, підприємства; визначте точну постановку й формулювання проблеми; проаналізуйте, чи можна розв'язати цю проблему за допомогою маркетингу; визначте конкретні цілі маркетингового дослідження, чи потрібне виділення співробітників у самостійну групу або відділ для проведення маркетингових досліджень; наділіть їх необхідними повноваженнями (офіційні документи тощо); складіть матрицю (таблицю), яка характеризує розподіл функцій (зміст) маркетингової діяльності між вашими працівниками, підрозділами.

По вертикалі зазначте зміст діяльності, а по горизонталі – відповідальних співробітників або підрозділи:

- обговоріть отриманий результат та внесіть необхідні корективи;
- визначте вид запропонованих послуг: а) фізичну активність; б) здачу спортивних споруд в оренду; в) консультаційні послуги тощо.

- проведіть сегментацію ринку потенційних споживачів. Для цього потрібно знати географію міста, щільність населення, його наповнюваність різними установами й підприємствами; графік їх роботи тощо.

- визначте спосіб життя, особливості характеру різних груп населення; їхнє ставлення до спорту. Ці дані можливо також отримати з літератури, преси, радіо, телебачення, у профкомах підприємств тощо;

- знайдіть та вивчіть своїх основних конкурентів. Визначте їх слабкі й сильні сторони; рівень цін на послуги, що надаються; порівняйте свої переваги з характеристикою конкурентів.

- визначте, які послуги найбільш вигідні для надання населенню саме у вашій установі, маючи на увазі і свої внутрішні ресурси (фахівці, персонал); методики проведення занять; сучасний дизайн приміщень тощо); скільки потенційних споживачів вашої послуги в цьому сегменті ринку; скільки реальних споживачів (готових придбати послугу зразу); де живуть потенційні споживачі ваших послуг; де і як вони проводять дозвілля; який їх вік, дохід, сімейний стан; як вони поставляться до ваших послуг; прийдуть або не прийдуть вони до вас на заняття.

На основі цієї інформації складіть поглиблену анкету, а для цього потрібно визначити найбільш змістовну інформацію, яку слід зібрати; вибрати найбільш ефективний метод опитування; продумати

оптимальний зміст конкретних питань; скласти послідовність їх викладу; графічно та привабливо оформити анкету; отримати оцінку фахівця зі складання анкети; провести пробне анкетування; розіслати поштою зі зворотною адресою; проаналізувати, чи враховує послуга, яку ви розробляєте, економічні, соціальні, культурні характеристики ваших споживачів; чи заснована вона на взаємодії усіх зацікавлених сторін (споживачів, організаторів, жителів району, влади); обговорити, чи достатньо підкріплена послуга ресурсами; підрахувати, чи відповідає вона тій економічній вигоді, яка запланована спочатку.

Проведення опитування під час маркетингового дослідження може стати базою для організації фінансового забезпечення процесу надання послуг. З анкети можна дізнатися, які варіанти оплати зручні для людей: плата за кожне заняття; абонементна плата за місяць, півроку, рік; оплата занять окремо від супутніх послуг (сауна, басейн тощо); оплата супутніх послуг окремо від занять (персональний інструктор, комп'ютерне тестування тощо).

На підставі усієї отриманої інформації потрібно провести обробку, аналіз, інтерпретацію даних; скласти звіт про результати дослідження; здійснити обговорення звіту; прийняти рішення про організацію платних послуг.

Відповіді на ці запитання вкрай необхідні для прийняття рішень. Однак в організації проведення досліджень своїми силами наявні недоліки (свої спеціалісти не завжди володіють достатнім досвідом, щоб проаналізувати інформацію на відповідному рівні). Тому, на думку спеціалістів, сильні у фінансовому плані спортивні установи й організації можуть мати в себе відділи маркетингових досліджень або найняти для цього групу спеціалістів.

Отже, розроблені рекомендації, які частково представлені в цій статті, повинні спростити процедуру пошуку та аналізу літератури з маркетингових досліджень, яка найчастіше відображає фундаментальні праці зарубіжних класиків і вітчизняних маркетологів та серед якої дуже важко виявити літературу, адаптовану до галузі фізичної культури й спорту в нашій країні та адекватну теоретичним знанням керівників спортивних установ. Маркетингові дослідження в спорті й галузі фізкультурно-оздоровчих послуг дають змогу вивчити ринок, сприяючи залученню спонсорів, потенційних глядачів та людей, які займаються спортом.

Список використаних джерел:

1. Амстронг Г. Введение в маркетинг / Г. Амстронг, Ф. Котлер ; пер. с англ. – М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2007. – 832 с.
2. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В. В. Галкин. – М. : КноРус, 2009. – 320 с.

3. Кузин В. В. Спонсорство в спорте / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов. – М. : РГАФК, 1994. – 144 с.
4. Кутепов М. Е. Менеджмент и маркетинг в спорте / М. Е. Кутепов. – М. : ФиС, 1991. – 121 с.
5. Мічунда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку : [монографія] / Ю. П. Мічунда. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 216 с.
6. Переплътчиков Д. О. Методика діагностики рівня професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності ДЮСШ / Д. О. Переплътчиков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 55–58.
7. Петрова О. О. Маркетинг дистанційного підвищення тренерів / О. О. Петрова, В. В. Томашевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2012. – № 4. – С. 96–102.
8. Путятіна Г. М. Системний підхід до маркетингової діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г. М. Путятіна, Н. В. Серета // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2011. – № 3. – С. 69–72.
9. Степанова О. Н. Управление маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации: концептуальный подход и элементы технологии / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С. 42–46.

РУКОПАШНИЙ БІЙ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Малярчук І. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіприч С. В.*

Основою на заняттях з рукопашного бою є гнучкість, спритність, фізична сила і витривалість. Всі ці навички формуються при відвідуванні секцій з рукопашного бою. Також на заняттях розвиваються такі якості як дисципліна, почуття команди, логічне мислення і відповідальність, не тільки за себе, але і за інших.

Рукопашний бій – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання особистості. Головна мета підготовки – досягнення максимально можливого для певного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Як вид спорту рукопашний бій виконує такі завдання:

1. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я підростаючого покоління; розвиток всіх м'язових груп, м'язової системи, опорно-рухового апарату; усунення та попередження функціональних відхилень в окремих органах та системах організму; сприяння розвитку всіх органів та систем органів.

2. *Освітні*; у процесі тренування спортсмени отримують корисні знання та вміння в галузі побудови занять фізичними вправами, гігієни, самоконтролю, режиму харчування, дня; отримують знання у галузі анатомії, фізіології людини, прийоми першої допомоги при травмах.

3. *Виховна*: розвиток морально-вольових якостей особистості (сміливості, рішучості, завзятості тощо), виховання дисциплінованості, патріотизму, колективізму [1].

Як службово-прикладний вид рукопашний бій виконує завдання: – розвиток фізичних якостей необхідних для виконання службових завдань; озброєння співробітників необхідними прийомами ведення поєдинку із озброєним та неозброєним противником, затримання, обшук, конвоювання злочинців.

Бурхливий розвиток рукопашного бою як виду спорту спричинив і розвиток техніки, тактики, що застосовується на змаганнях. Рукопашний бій дозволив поєднати в собі кидкову техніку, техніку боротьби лежачи та ударну техніку в єдине ціле. До цього моменту у світі не було аналогів рукопашного бою. В даний час проводяться спроби з'єднання аналогічних систем у всіх країнах світу.

У поєдинку з рукопашного бою дозволяється проводити удари, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми у певних положеннях бійців.

Техніка рукопашного бою включає: удари руками і ногами, кидки, утримання, больові і удушливі прийоми.

Удар – миттєвий силовий вплив на ту чи іншу частину тіла.

Кидок – технічна дія бійця, внаслідок якого противник втрачає рівновагу і падає на килим, торкаючись його поверхні якоюсь частиною тіла, крім ступнів ніг.

Утримання – прийом, у якому боєць протягом певного часу змушує противника лежати спиною до килиму, а сам притискається тулубом до тулуба супротивника, чи рук противника, притиснутим до тулуба [2].

Больовий прийом – захоплення руки чи ноги противника у боротьбі лежачи, що дозволяє провести дію: перегинання (важіль), обертання – у суглобі (вузол), утиск сухожиль чи м'язів і змушує суперника визнати себе переможеним.

Задушливий прийом – захоплення, що дозволяє провести здавлювання сонних артерій і горла противника відворотами куртки, передпліччям і плечем, відворотом і гомілки, внаслідок чого противник здається або знепритомніє.

Бурхливий розвиток рукопашного бою як службово-прикладного виду спорту стимулює розвиток техніки, тактики спорту. Розглянуте в роботі співвідношення технічних дій служить розробці методики викладання рукопашного бою, розподіл обсягу навчального часу на навчання розділів техніки, вдосконалення технічних прийомів.

Розвиток рукопашного бою вимагає постійної роботи з визначення різних техніко-тактичних показників, що розкривають при їх порівнянні, напрямки розвитку техніки та тактики. Мета цих досліджень – наукове обґрунтування шляхів вдосконалення рукопашного бою.

Список використаних джерел:

1. Вако І. І. Систематизація сучасних методик навчання прийомам рукопашного бою / І. І. Вако // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 102 (1). – С. 104–106. – Фахове видання України.
2. Вако І. І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів / І. І. Вако // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Сер. № 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт) / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 6 (62). – С. 17–20. – Фахове видання України.

ПОТРЕБА У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

Марюхна В. Ю.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н, доц. Согоконь О. А.*

В умовах модернізації сучасної освіти постала нагальна потреба виховувати здорову націю, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань соціальної програми. Сучасна система національної освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності, низьким рівнем фізичної підготовленості, внаслідок чого погіршується стан здоров'я учнівської та студентської молоді.

В умовах пандемії Covid-19 і вторгнення російських військ на територію України, потенціал людей до занять фізичною культурою і спортом почав знижатися, розпочалося дистанційне навчання для

школярів та студентів, а для багатьох офісних працівників робота переросла в дистанційну. Викладачі фізичного виховання терміново опановують новітні технології, набуває актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання. У зв'язку з цим життя українців сильно змінилося, більшість ведуть малорухомих спосіб життя. Заняття у спортивних секціях обмежилося, скоротилося кількість учнів та студентів, що займаються фізичною культурою і спортом самостійно. Для посилення інтересу до занять фізичною культурою і спортом наукова спільнота України активно працює, відбуваються науково-практичні конференції різних рівнів, де обговорюються сучасні перспективи розвитку фізичного виховання та спорту [5; 6].

Метою нашого дослідження є вироблення мотивації та зацікавленості до занять фізичним виховання і спортом, підбір засобів впливу на молодь, самостійне осмислення необхідності складення повноцінного рухового режиму та вдосконалення навичок здорового способу життя в умовах дистанційного навчання.

Завданням дистанційного навчання є забезпечення громадянам можливості реалізації конституційного права на здобуття освіти та професійної кваліфікації, підвищення кваліфікації незалежно від роду та характеру занять, світоглядних переконань, стану здоров'я, місця проживання відповідно до їх здібностей. Науковці у галузі фізичної культури і спорту все частіше пропонують використовувати сучасні інноваційні підходи та інформаційні технології у фізичному вихованні для різних груп населення. Було проведено наукове дослідження з використання мобільних додатків у процесі фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційного навчання А. Дяченко, А. Антонюк [6, с. 67–68]. У результаті експерименту дослідники встановили зміни кількості локомоцій за добу від: 7367 – у хлопців та 7132 – у дівчат, до: 12372 – у хлопців та 11262 – у дівчат після експерименту. Відзначено науковцями позитивний вплив мобільних додатків на фізичну підготовленість студентів, про що свідчить збільшення усіх показників у контрольних тестах. Так зараз проводять профілактику паління серед підлітків засобами рекреаційних ігор (рухливих ігор) [6, с. 55–57], так як рухливі ігри активізують діяльність серця і легень, а також впливають на розвиток і зміцнення кісток та м'язової системи.

Сучасні науковці впроваджують інноваційні підходи до функціонального тренінгу чоловіків зрілого віку другого періоду О. Матрьошин, Ю. Юхно [5, с. 68–70]. Найбільш значущою в житті суспільства є група чоловіків зрілого віку другого періоду. Це соціально успішні чоловіки, що володіють певним досвідом і знаннями. При цьому чоловіки зрілого віку другого періоду, є найбільш вразливою соціальною групою. На даний час загальний

показник смертності дуже високий за європейськими мірками. Проаналізувавши склад причин смертності населення можна простежити їх залежність від такого явища як гіподинамія, від чого помирає більше людей, ніж від куріння. У зв'язку з цим авторами було розглянуто використання та запропонована методика роботи з тренажером TRX, як альтернатива класичним засобам і методам. Результатом дослідження є можливість використання розробленої програми функціонального тренінгу із застосуванням тренажеру TRX для чоловіків зрілого віку другого періоду, що дозволить вирішити проблему покращення рівня їх фізичного стану та рівня здоров'я.

На сьогоднішній день інноваційні технології займають важливу роль в адаптивному фізичному вихованні та спорті. На Україні набирає популярності рух спеціальних олімпіад [6, с. 82–83], де люди з обмеженнями у здоров'ї можуть відчувати себе повноцінними членами у соціумі. Хочемо відзначити використання інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів з порушенням слуху [6, с. 83–84]. Сучасний педагогічний процес вимагає створення нового освітнього середовища для дітей з порушенням слуху, яке повинно бути направлене на соціалізацію, саморозвиток і самореалізацію особистості школярів з вадами слуху. Зазначимо дослідження сучасних науковців К. Сергієнко, Д. Хабіб, що проводять профілактику плоскостопості дітей з ослабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання [1, с. 84–85], в результаті експерименту ними була розроблена програма корекції порушень опорно-ресорних властивостей стопи у дітей молодшого шкільного віку. Таким чином, типовий навчальний план початкової школи був адаптований під дітей, які навчаються у загальноосвітніх закладах зі зниженим зором [1]. Результати цієї програми свідчать про адекватність корекційних заходів і підтверджує ефективність запропонованої програми для зміцнення склепіння стоп молодших школярів зі зниженим зором.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні повинен набирати нових обертів, необхідно орієнтуватися на досвід країн європейського союзу. Зазначимо, що в Польщі існує програма з розвитку інфраструктури «Sport Poland» [2], якою керує міністр туризму і спорту. Зазначимо принцип цієї програми:

– отримані кошти – це інвестиції компаній фермерів, підприємств та ін.;

– всі кошти йдуть на розвиток спортивної інфраструктури (поліпшення стану спортивної інфраструктури в школі, обслуговування об'єктів при здійсненні занять фізичною культурою і мешканцями у вільний час);

– удосконалення спортивних змагань для дітей, молоді та дорослих;

– спортивна інфраструктура, що збудована на відкритому просторі має бути безкоштовною для всіх.

Програма «Sport Poland» з розвитку місцевої спортивної інфраструктури є одним з ключових проєктів, що реалізуються Міністерством спорту і туризму і спрямована на співфінансування реалізації інвестиційних завдань, пов'язаних зі спортивними об'єктами на всій території Польщі. Програма працює з 2018 року. У 2018–2021 роках було надано співфінансування на реалізацію 926 інвестицій на загальну суму понад 1,2 млрд. злотих. Видання 2021 року стало рекордним за обсягом наданого обсягу фінансування – нам вдалося підтримати 305 завдань на загальну суму майже 400 млн злотих.

У США фізичне виховання і спорт розглядається, як вид культури держави [4], завдяки чому з раннього дитинства людей привчають до спорту та фізичної культури. В них прийнято що кожен школяр має бути у клубі футболістів, баскетболістів, черлідінгу та ін. Завдяки такому підходу люди привчаються до здорового та спортивного життя.

При викладанні фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах за дистанційною формою навчання необхідно орієнтуватися на:

– вироблення культури здоров'я, тобто виховання якісно нової особистості, що усвідомлює значення збереження та покращення здоров'я;

– створення освітнього середовища, що стимулює фізичну активність особистості;

– інтенсивне включення механізмів фізичного виховання до занять різної спрямованості за вподобаннями учнівської та студентської молоді;

– впровадження додаткових форм і методів роботи з дисципліни фізичного виховання;

– формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок.

Заняття фізичним вихованням і спортом під час дистанційного навчання повинно стати дієвою формою, що сприятиме розвитку фізичної підготовленості, збереженню здоров'я за умови зацікавленості учнів (студентів). Керувати виконанням домашніх завдань можна за умови постійної взаємодії викладача і студентів, тобто налагодження зворотнього зв'язку, щоб своєчасно оцінити ситуацію та внести корективи. Необхідно шукати стимули для підвищення активності студентів та розробити оздоровчу програму, що примусить учнів та студентів до активних дій.

Ми розробили положення, якими необхідно керуватися викладачу фізичного виховання при організації дистанційної роботи навчання:

1. Обов'язкове складання плану роботи викладача на період дистанційного навчання;
2. Особистий приклад викладача;
3. Ознайомити з правилами проведення самостійних занять фізичними вправами (комплексів вправ) для учнів (студентів);
4. Наукове обґрунтування та оздоровча цінність засобів і методів фізичного виховання;
5. Пропонувати учням (студентам) змістовні практичні та теоретичні завдання.
6. Дотримуватись правил контролю і заохочення під час виконання практичних завдань;
7. Рекомендувати виконувати фізичні вправи протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо);
8. Планування фізичного навантаження відповідно можливостей учнівської (студентської) молоді;
9. Зазначити, що виконання фізичних вправ можливе тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог техніки безпеки;
10. Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах, що посилює мотивацію до самостійних занять фізичним вихованням та активного рухового режиму.

В результаті даного дослідження ми дійшли висновку, що на Україні необхідно вдосконалювати дистанційну форму фізичного виховання, оновлювати навчальні програми сучасними технологіями та інноваціями. Різниця між дистанційним навчанням і очним – це прояв високого рівня самосвідомості учня (студента), його сили волі, бажання займатися. Тому завдання викладача при роботі в такому форматі вміти чітко розподілити навантаження, зацікавити студента теоретичною інформацією та цікавими ефективними вправами, які можна виконувати в домашніх умовах. Додатково пропонуємо для учнівської та студентської молоді використовувати мобільні додатки з тренування, рухового режиму, збалансованості харчування та водного балансу організму.

Перспективи подальших наукових розвідок будуть спрямовані на розроблення детальних пропозицій щодо покращення викладання фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах при дистанційній формі навчання.

Список використаних джерел:

1. Сергиенко К., Хабиб Д. Организационно-методические подходы к физическому воспитанию младших школьников со сниженным зрением. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016; 4: 48–52.
2. Служба Республіки Польща. <https://www.gov.pl/web/sport/kolejnego-rozstrzygnięcia-w-programie-sportowa-polska-2022>.
3. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання / Навчально-методичний посібник. Полтава, 2021. 120 с.
4. Платформа з дослідженнями ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/335772570_Sport_as_high_culture_in_the_USA
5. <https://nupp.edu.ua/news/naukovtsi-obgovorili-aspekti-rozvitku-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-v-umovakh-svitovoi-pandemii.html>
6. <https://nupp.edu.ua/event/ii-vnpik-z-mizhnar-uchastyu-aktualni-problemi-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-fizichnogo-vikhovannya.html>

ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЗМУ ЯК ОДНОГО ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Мисак М. М., Синиця С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Прагнення до хорошого здоров'я, зовнішньої привабливості, м'язової сили та впевненості у собі живе в кожній людині. Спосіб давати вихід своєї фізичної активності за рахунок напружених вправ настільки ж давній, як і саме людство. Найсильніші, здорові та моторні у фізичному відношенні печерні люди не тільки виживали, а й ставали вождями [1; 6].

Високий рівень розвитку сили потрібен у багатьох видах спорту та є завданням оздоровчих тренувань любителів. Силове тренування використовується для збільшення маси м'язів (бодібілдинг) та зниження вмісту підшкірного жиру. Згідно з даними Американського інституту спортивної медицини (American College of Sports Medicine), подолання зовнішнього опору – необхідна складова частина оздоровчих вправ переважно аеробної спрямованості [3].

Серед різноманітних засобів та методів фізичного виховання заняття з вагами займають особливе місце. Немає сумнівів, що з усіх змагань одним із найдавніших є піднімання тяжкості. Це заняття так само природно, як і ходьба, біг, боротьба.

На сьогодні накопичилося чимало різних даних щодо тренування, спрямованого на розвиток сили м'язів. Однак більшість

наявних систем тренування ґрунтується на вивченні розвитку сили обмежених груп м'язів.

Розумне поєднання силових вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формувати високі моральні та вольові якості, сприяє оптимізації режиму праці та активному відпочинку школярів.

Вправи з обтяженнями, особливо зі значною вагою або при великій напрузі, надають специфічний біологічний вплив на організм.

Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватне можливостям організму та сприятливо впливає на формування статури, що покращують дієздатність органів та систем молодого організму школярів.

Численні групи дослідників займаються розробкою програм оздоровлення з використанням силових вправ.

Більшість розроблених методик може бути поділено на два класи: програма розвитку окремих груп м'язів та програма загального розвитку із застосуванням локальних м'язових навантажень:

Перший клас програм дозволяє спрямовано вирішувати питання розвитку окремих м'язових груп та допомагає при складанні індивідуальних рекомендацій виправлення недоліків статури.

Другий клас програм включає розробки, що дають рекомендації підвищення рухової активності на основі анаеробних вправ, дають можливість фахівцям намітити оптимальний план реабілітації після травм та захворювань.

З погляду Кондес Т. В. [2], з урахуванням наявних експериментальних даних у шкільних програмах, починаючи з 4-го класу, має бути введений розділ силової підготовки з елементами атлетичної гімнастики, важкої атлетики та єдиноборств. Одна з його переваг те, що при силовій підготовці моторна щільність уроку зростає до максимально можливої, особливо якщо проводити його за методом кругового тренування.

За думкою багатьох авторів, активний вплив на розвиток силових якостей повинен відбуватися з 12 річного шкільного віку [3; 6]. Безпосередньо під час урочної та позаурочної форми занять у школі.

Не менш важливі для школярів мають значення самостійні заняття як домашні завдання, позакласні у шкільних секціях і, нарешті, з власної ініціативи мотивацією покращення форм тіла, розвитку мускулатури, набуття сили, зміцнення здоров'я.

Основні труднощі, з якими стикаються початківці, які займаються самостійно, а також інструктори, тренери та викладачі – це відсутність методичних рекомендацій, навчальних посібників. В

силу цього ті, хто займаються часто втрачають інтерес до занять та припиняють їх.

Публікації з атлетизму чи атлетичної гімнастики у популярних журналах орієнтують тих, котрі займаються до виконання комплексів і вправ у невідповідних з точки зору біомеханіки та фізіології положень, таких як стоячи, сидячи, з великою кількістю прямих нахилів уперед без спеціальної попередньої підготовки та опрацювання зв'язок та м'язів тазового дна та стопи, а також без поєднання з вправами циклічного характеру та на координацію [2; 7].

У зв'язку з цим основна увага в наукових дослідженнях з проблем силової підготовки у масових формах фізичної культури, на наш погляд, слід направити на дослідження методів, що ґрунтуються на вдосконаленні мікронасосної функції скелетних м'язів. Зокрема, метод кругового тренування з використанням локальних м'язових навантажень, із включенням вправ на витривалість, гнучкість, удосконалення координаційних здібностей.

Основні принципові положення, рекомендовані у силовому тренуванні:

- створення таких видів фізкультурно-оздоровчих занять, які супроводжували б людину протягом усього її життя, підвищуючи її працездатність;

- можливість з'єднання блоку атлетичної (силової) підготовки, спрямовано людини, що впливає на м'язову систему, з такими, як ушу, аквабілдинг, стретчинг, йога, брейкінг, шейпінг, ритмоатлетизм, єдиноборства, ігрові види спорту тощо;

- широке варіювання різних зручних, що знижують гравітаційне навантаження на ССС вихідних, кінцевих, граничних та проміжних положень (лежачи, напівлежачи, притуляючись до похилої площини при різних кутах нахилу) у силових вправах;

- особливу увагу приділити зміцненню м'язового захисту хребта та черевної порожнини;

- максимальне посилення гемодинаміки, вдосконалення кровоносної системи як енерготранспортної функції;

- активізація обмінних процесів, що здійснюються через кров та особливо лімфу шляхом удосконалення мікронасосної функції скелетної мускулатури;

- гігієнічні (насамперед водні процедури), відновлювальні заходи, загартовування як невід'ємна частина системи занять [1; 4].

Атлетизм не тільки вдосконалює силові якості та робить людину гармонійною; атлетизм – це дивовижний світ, де виховується воля, наполегливість та цілеспрямованість, це якісно інший спосіб життя та мислення.

Вчені в галузі фізичної культури визнають, що сучасний швидкоплинний спосіб життя робить природний стиль існування неможливим більшості людей. Вільний час став тепер великою розкішшю. Так що в сучасному товаристві заходи щодо підвищення фізичної підготовленості, які роблять люди, повинні забирати відносно небагато часу та швидко давати результати [3; 5; 6].

Немає нічого дивного в тому, що в останні роки серед кваліфікованих фахівців з фізичної підготовки намітилася тенденція відходу від застарілих які потребують великих витрат часу гімнастичних вправ та занять без обтяжень. Замість них отримало загальне визнання застосування штанг, гантелей, тренажерів та інших снарядів, заснованих на принципі прогресуючого опору як одного з багатьох прийнятних способів звернути назад процес фізичного занепаду людства. І фізіологи, і спортивні медики дійшли висновку, що у вирішенні завдання розвитку сили та м'язової маси тренінг з обтяженнями дуже ефективно відповідає потребам більшості людей у фізичному навантаженні.

На наш погляд, є більш ніж двадцять конкретних корисних ефектів, яких може добитися той, хто регулярно тренується з обтяженнями:

- 1) збільшує м'язову силу;
- 2) підвищує м'язову витривалість;
- 3) є визначним засобом формування тіла;
- 4) збільшує міцність кісток і зв'язок, товщину хрящів і число капілярів у м'язах;
- 5) покращує здоров'я та фізичну підготовленість;
- 6) підвищує результативність у спорті;
- 7) збільшує гнучкість;
- 8) збільшує потужність та швидкість;
- 9) допомагає послаблювати стрес та напругу повсякденного життя;
- 10) сприяє формуванню позитивної думки про себе;
- 11) прищеплює дисциплінованість та посилює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя;
- 12) допомагає контролювати вагу та знижувати відсоток жиру;
- 13) зміцнює серце, інтенсифікує рівень метаболізму та нормалізує тиск крові;
- 14) збільшує тривалість життя;
- 15) допомагає запобігти багатьох медичних проблем типу остеопорозу;
- 16) покращує якість життя;
- 17) збільшує рівень гемоглобіну та кількість червоних кров'яних тілець;

18) є активною дією, корисною і чоловікам, і жінкам будь-якого віку;

19) є чудовою формою реабілітації після травм м'язів, сухожилів або суглобів; підходить непрацездатним особам (інвалідам), які як мінімум хоча б частково можуть користуватися руками або ногами;

20) здатний знижувати в організмі рівень вмісту холестерину;

21) може задовольнити потребу у змагальній діяльності чоловіків та жінок (професійні атлети-чемпіони непогано заробляють, займаючись бодібілдингом) [5].

Аналіз літератури з фізичної культури та спорту показав щорічне збільшення захворюваності серед школярів, зниження рухової активності, рівня фізичної підготовленості та працездатності. Таке становище у здоров'ї молоді підвищує актуальність питань фізичного виховання школярів, у яких різко збільшилась кількість захворювань через негативне ставлення до фізичних вправ, відсутності інтересу до традиційних уроків фізичної культури, низького рівня ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання. Для оптимізації рухового режиму фахівці фізичного виховання рекомендують збільшення обсягу годин на заняття фізкультурою та спортом. Крім того, необхідно збільшення інтенсивності занять та використання кількох видів фізичних вправ. Багато вітчизняних та зарубіжних авторів також стверджують, що позитивний ефект тренування залежить від частоти занять. Недостатня рухова активність спричиняє зниження показників фізичної підготовленості школярів. Загальне завдання викладання атлетизму на заняттях з фізичної культури у школі полягає в тому, щоб всебічно розвинути силові здібності та забезпечити можливість високих проявів у різноманітних видах рухової діяльності (спортивної, трудової і т.д.).

Список використаних джерел:

1. Гришко Є. Ю. Оздоровчий фітнес, як засіб проти надмірної маси тіла у жінок / Є. Ю. Гришко, Т. О. Синиця // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли. всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. – Полтава : Сімон, 2021. – С. 48–51.
2. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т. В. Кондес. – К. : Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
3. Онопрієнко О. В. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко, В. І. Биченко – Черкаси : Черкаський державний технологічний університет, 2015. – 119 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко] ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси :

- ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. – 194 с.
5. Синиця С. В. Сучасні підходи до викладання силового фітнесу в урочних формах занять зі старшокласниками / С. В. Синиця, А. І. Литовченко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21–22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, – 2022 – С. 284–286.
 6. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
 7. Chen C.-C. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students / C.-C. Chen, S.-Y. Lin // Research in Developmental Disabilities. – 2011. – vol. 32. – P. 25–29.

ВПЛИВ РЕЛАКСАЦІЙНИХ ВПРАВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Михайлик Д. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.пед.н., доц. Новік С. М.

В поняття функціонального стану вкладає наступний зміст: функціональний стан – це характеристика нейрофізіологічних механізмів, що забезпечують узгоджену активність психічних, соматичних і вегетативних функцій в процесі діяльності або поведінки людини. оцінка рівня функціонального стану дається з аналізу груп фізіологічних і психологічних показників, причому функціональний стан визначається як інтегральна величина актуальних властивостей людини, які забезпечують ефективність діяльності. Функціональний стан – це інтегральний комплекс фізіологічних функцій і якостей людини, які забезпечують ефективне виконання фізичних вправ при певному рівні фізіологічних затрат організму. Функціональний стан є результатом динамічної взаємодії організму із зовнішнім середовищем, який характеризується проявами якостей і властивостей організму людини, які прямо або опосередковано визначають її діяльність. Цей стан залежить від багатьох факторів: мотивації, змісту праці, рівня сенсорного навантаження, вихідного рівня активності нервової системи, індивідуальних властивостей вищої нервової діяльності. Так, люди із сильною нервовою системою менш стійкі до монотонної праці і в

них раніше за слабких знижується рівень активності нервових процесів. На формування функціонального стану людини значно впливає адекватність виконуваної діяльності. Релаксаційні вправи добре впливають на весь організм, зміцнюють здоров'я, загартовують людину, роблять її здатною витримувати різні несприятливі впливи навколишнього середовища.

Релаксація (від лат. *relaxatio* – полегшення, розслаблення) – стан спокою, пов'язане з повним або частковим м'язовим розслабленням. У основі виникнення релаксаційних методик лежать східні духовно-релігійні практики, виробили свої техніки психорегуляції. При проникненні у європейську культуру ці езотеричні методи піддавалися переробці, насамперед із погляду прагматичного підходу. Першими західними фахівцями, які застосували метод релаксації у своїй діяльності та розробили свої техніки м'язової релаксації, були американський психолог Е. Джекобсон та німецький лікар-невропатолог І. Шульц [2].

Ефект релаксації використовується як окремий елемент у психотерапії (аутогенне тренування, рухова терапія, варіанти з біологічним зворотним зв'язком). Цей метод заснований на здатності людини подумки, за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку. Релаксаційні вправи використовуються у процесі фізичного виховання підлітків для підвищення загального тону організму, покращення функцій нервової, серцево-судинної, дихальної систем, виховання вольових якостей, вироблення навиків активної самокорекції.

Методи релаксації потрібно освоювати заздалегідь, щоб в критичний момент можна було запросто протистояти роздратуванню та психічній втомі. При регулярності занять релаксаційні вправи поступово стануть звичкою, будуть асоціюватися з приємними враженнями, хоча для того щоб їх освоїти, необхідно завзятість і терпіння.

Методи релаксації:

- метод наслідування (імітації);
- метод чергування напруження та розслаблення м'язів;
- дихання «за колом»;
- аутогенне тренування або метод прогресивної релаксації [1].

Дихальні вправи справляють оздоровчу дію на дихальну, серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин і практично усі функції організму. Основні характеристики раціонального дихання, котрих намагаються досягти, займаючись дихальною гімнастикою, – вміння дихати повно при будь-якому типі дихання (грудному, черевному або діафрагмальному), ритмічно, особливо при поєднанні дихальних рухів із рухами тіла. Дихальні вправи поділяються на

статичні (що не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба) та динамічні (коли дихання поєднується з різними рухами). І ті й інші можуть виконуватися з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Застосування в дихальних вправах акценту на видиху, промовляння звуків, нахилів, поворотів сприяє більшій вентиляції легень. До загальнооздоровчих можна віднести і релаксаційні вправи, спрямовані на доцільне розслаблення м'язів, котрі контролюють чергування і поєднання напружень і розслаблень. У будь-якому патологічному процесі в організмі страждає і потребує зміцнення нервова система. Добре відомо, що стан спокою центральної нервової системи, відсутність зайвих подразників веде до мобілізації відновних процесів: нервова система володіє здатністю коригувати порушені функції організму [3].

Загальнорозвиваючі, або загальностимулюючі релаксаційні вправи справляють різнобічний вплив на усі функції організму підлітків, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку та основних рухових якостей. Застосовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, які можуть бути протипоказаннями до їх виконання. До них належать динамічні циклічні вправи аеробного характеру, при виконанні яких ЧСС досягає 150–180 уд./хв. Розвиваючий ефект цих вправ у процесі фізичного виховання спостерігається у разі систематичних заняттях щоденно не менше 10–15 хв., при цьому стимулюється розвиток серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюються обмінні процеси, котрі забезпечують загальну фізичну працездатність організму. Певний розвиток отримують усі основні рухові якості, що лежать в основі різнобічної фізичної підготовленості. У першу чергу підвищується витривалість до виконання помірних і великих навантажень, а також сила, швидкість та інші фізичні якості.

Під час виконання вправ з обмеженою кількістю задіяних м'язів відбуваються зміни головним чином локального характеру в певних м'язових групах і відповідних відділах нервової системи. За участю не менше 2/3 загальної м'язової маси тіла спостерігається виражена загальна реакція організму. Загальнорозвиваючі вправи розрізняються за направленістю на різні групи м'язів: голови, шиї, тулуба, плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу та тазового дна. Силкові вправи спричиняють викид анаболічних гормонів, які сприяють підсиленню процесу білкового синтезу в організмі, що стимулює біологічне дозрівання, ріст скелета, збільшення м'язової маси та інших тканин організму, їх виконання поєднано з напруженою роботою серцево-судинної та інших систем і потребує певної готовності організму. Напруження, що створюється м'язом при анаболічних вправах, має відповідати 50–75% максимально можливої

його сили. При меншому зусиллі анаболічний розвиваючий ефект не спостерігається, при більш високому – можливе перенапруження функціональних систем організму і внаслідок чого в організмі відбувається негативний ефект [1].

Е. Джейкобсон запропонував застосувати релаксацію м'язів для зняття нервово-психічного і м'язового напруги. Одночасно зменшувалися емоційні реакції: тривога, страх, хвилювання. Зараз загально визнано, що довільне розслаблення м'язів (релаксація) – це один з важливих засобів зміцнення здоров'я і розширення функціональних можливостей організму [3].

Позитивна дія релаксації на організм підлітків у процесі фізичного виховання:

- вміння довільно розслабляти м'язи, сприяє більш економному виконанню різних рухів особливо швидкісного і швидкісно-силового характеру;

- прискорює відновні процеси в м'язах, міокарді, в системі крові (зменшується лейкоцитоз, зменшується ШОЕ, викликані навантаженнями), в нервовій системі;

- покращує формування рухових навичок;

- тренує стінки судин і апарат регуляції судинного тону, тому що разом з розслабленням поперечно-смугастих м'язів розслаблюються і гладкі м'язи судин;

- поліпшують міжм'язову координацію і підвищують точність виконання рухів (за результатами треморометрії);

- знижується опір мозкових судин і збільшується мозковий кровотік, тобто кровопостачання мозку;

- поліпшується пам'ять (запам'ятовування і відтворення), в тому числі і рухова пам'ять, поліпшується увага, здатність концентруватися в ході виконання вправ;

- зменшується потік імпульсів від м'язів і знижується активність нервових центрів в спинному і головному мозку, вони відпочивають, знімається стомлення нервових центрів;

- використання релаксаційних гімнастичних вправ допомагає відновити нормальний емоційний фон, знімаючи тривогу, страх, дратівливість, підвищену збудливість.

Список використаних джерел:

1. Буц А. М., Шепеленко Т. В. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів та медичних працівників. Харків, УкрДАЗТ, 2005, 106 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.: Олимпийская литература, 2005. 195 с.

3. Плахтій П. Д., Босенко А. І., Макаренко А. В. Фізіологія фізичних вправ: підруч. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мищенко В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіпріч С. В.*

Не вимагає доказів той факт, що нормальний фізичний розвиток сприяє оптимальному розвитку таких якостей школяра, як пам'ять, увага, високий рівень стійкості, сприйняття, спостережливість, розумова працездатність. На заняттях з фізичного виховання учень засвоює раціональні прийоми життєдіяльності, правила особистої та суспільної гігієни, загартовування тощо, що позитивно впливає на розумовий розвиток, процес розумового виховання, інтелект.

В останні роки висувуються вимоги перегляду та докорінної зміни програм, засобів і методів гігієнічного навчання та виховання, впровадження принципів здорового способу життя, приведення їх у відповідність із змінами соціально-економічних умов життя населення [1; 5].

В якості основної мети висувається вимога виробити і закріпити у дітей та підлітків у період їх навчання в школі доцільні для їх віку гігієнічні навички та звички, усвідомлене ставлення до здоров'я, особистої та суспільної безпеки

Здоровий спосіб життя – поведінка, стиль, що сприяє збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини. Здоровий спосіб життя – це не тільки медична, а й соціально-економічна категорія, яка залежить від розвитку виробництва та виробничих відносин. Здоровий спосіб життя пов'язаний з вибором людини позитивного, щодо здоров'я, стилю життя, що передбачає високий рівень гігієнічної культури окремих соціальних груп та суспільства загалом.

Здоровий спосіб життя – показник, що демонструє, як людина реалізує навколишні умови життєдіяльності для свого здоров'я. Компоненти здорового способу життя: достатня рухова активність; загартовування; раціональне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок.

Що стосується підлітків необхідно завжди пам'ятати, що сам підліток не завжди може забезпечити відповідний спосіб життєдіяльності. Багато залежить від батьків та педагогів. У цьому сенсі

підліток пасивний, але від того, як організована його життєдіяльність, багато в чому залежатиме та його майбутня поведінка [2].

Здоровий спосіб життя несумісний із шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджають формуванню будь-яких сторін здорового способу життя. Шкідливі звички входять до найважливіших чинників ризику багатьох захворювань, істотно позначаються стані здоров'я дітей та підлітків, населення загалом.

Гігієнічне навчання та виховання є важливою умовою збереження та зміцнення здоров'я та має носити комплексний та безперервний характер, спонукати підлітків до активних та свідомих дій, спрямованих на: покращення власного фізичного та психічного здоров'я; відмова від поведінки, що завдає шкоди своєму здоров'ю та здоров'ю оточуючих; критичне ставлення до людей, які завдають шкоди своєму та здоров'ю оточуючих; свідома участь у формуванні здоров'язберігаючого середовища.

Як показують результати досліджень, більш ніж у половини учнів шкіл не закріплені рекомендовані для їх віку елементарні гігієнічні навички: дотримання режиму дня, вміння чергувати розумове та фізичне навантаження, регулярне та раціональне харчування, відповідне віку рухова активність, достатній сон навички особистої гігієни, а також спостерігається низький рівень поінформованості причин вживання психоактивних речовин підлітками. Слід зазначити, що якість застосування цих навичок з віком знижується [3].

Багато програм для підлітків з питань здорового способу життя розробляються без участі фахівців і містять спірні відомості щодо нетрадиційних методів оздоровлення, неприйнятні для підлітків.

Все це підтверджує необхідність аналізу та перегляду існуючих програм гігієнічного навчання та виховання підлітків як з точки зору їх змісту, так і передбачуваних ними форм та методів навчання, для розробки та подальшого впровадження комплексних модульних програм, що сприяють формуванню здорового способу життя підлітків [1; 4].

Принципи формування здорового способу життя:

Принцип актуальності. Цей принцип покликаний забезпечити учнів, найважливішою та своєчасною інформацією. Актуальність інформації визначається сучасними завданнями підтримки здоров'я, завданнями охорони здоров'я. Вона відображає проблеми, пов'язані зі здоров'ям дітей, екологією, соціальними нормами та цінностями тощо.

Принцип науковості передбачає здійснення теоретичної та практичної діяльності на основі науково обґрунтованих даних. Відповідно до цього принципу у вихованні підлітків використовуються дані суспільних наук (педагогіки, психології, соціології та ін.), які дозволяють дати інформацію у зрозумілій, цікавій для підлітків формі.

При розробці програми формування здорового способу життя особливо важлива роль належить медичній науці: інформація повинна відповідати сучасному стану та останнім досягненням медицини, бути науково обґрунтованою, об'єктивною, достовірною, уникати висловлювань, що не мають наукових доказів.

Принцип доступності передбачає відповідність змісту, методів, форм, засобів навчання, інтересам та потребам підлітка. Цей принцип передбачає оптимальний для засвоєння обсяг інформації. Важливе значення для реалізації принципу мають дидактичні підходи до викладу матеріалу: перехід від простого до складного, від відомого до невідомого, чітке формулювання узагальнень і висновків. Доступність інформації досягається також емоційною образною мовою, відсутністю в ній незрозумілих медичних термінів і найменувань, використанням прикладів життєвих фактів, застосуванням наочних матеріалів.

Принцип позитивного орієнтування передбачає вироблення типів поведінки й стилів життя, орієнтованих позитивних, еталонних зразків, схвалених у суспільстві. Відповідно до цього принципу значна увага приділяється позитивним, з погляду здоров'я, стилям життя, їхньому позитивному впливу на здоров'я людини. Реалізація цього принципу – демонстрація позитивних прикладів – ефективніша, ніж показ негативних наслідків поведінки.

Принцип єдності теорії та практики передбачає можливість використання отриманих підлітком чи групою підлітків знань практично. Реалізації принципу сприяє ілюстрування матеріалів, аналіз причин поведінки у різних ситуаціях.

Принцип активної участі сприяє стійкому закріпленню знань та навичок здорового способу життя, що включає якісний аналіз. При цьому учні висловлюють версії з запропонованого питання та виробляють найбільш слушну точку зору на проблему в процесі її обговорення. Вирішують ситуаційні завдання, з необхідністю вибору та ухвалення рішення, рольові (розминочні, сюжетні) ігри, малювання газет на тему тощо.

Під час проведення різноманітних тренінгів і розмов потрібно обов'язково враховувати особливості, на формування груп: стать; вік; стан здоров'я; рівень поінформованості; потреби у тій чи іншій інформації тощо.

Принцип індивідуального підходу передбачає врахування індивідуальних особливостей підлітків. Необхідно, щоб кожен підліток мав можливість отримати індивідуальну консультацію з питань охорони та зміцнення здоров'я.

Принцип ілюстративності сприяє дохідливому та переконливому викладу матеріалу, покращує його сприйняття.

Системність є передумовою формування позитивних щодо здоров'я стилів життя, а також сприяє свідомій зміні стилю життя за

зміни об'єктивних умов. Реалізація принципу можлива лише за умов координації діяльності всіх установ та організацій, задіяних у вихованні підлітків (шкіл, установ середнього професійного навчання, вищих навчальних закладів, лікувально-профілактичних установ, батьків, керівників спортивних секцій, організаторів позакласної роботи тощо).

Принцип стимулювання свідомості та активності спрямований на підвищення активності підлітків у питаннях здоров'я, така активність можлива лише при усвідомленні відповідальності за своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Цей принцип є надзвичайно важливим, оскільки виступає як основне для зміни форм поведінки та стилів життя.

Список використаних джерел:

1. Білім Г. Активний руховий режим – один із основних компонентів формування навичок здорового способу життя / Г. Білім // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 34. – С. 10.
2. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю / О. Ващенко, С. Свириденко. – К. : Шкільний світ, 2008. – 128 с.
3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
4. Ващук С. Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор школи. – 2006. – № 39. – С. 18.
5. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів / І. Волкова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С. 5.
6. Гільова І. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у школі на основі інноваційних освітніх технологій / І. Гільова // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 34–35. – С. 41.
7. Гладошук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Гладошук // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – с. 99.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Неділько С. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалась на основних положеннях програми з фізичної культури, де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури в початкових класах є виховання бажання займатися фізичними вправами та

навчання дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії та ігрові вправи.

У початкових класах здійснюється інтенсивний розвиток фізичних якостей, необхідних для зміцнення здоров'я та формування систем організму дітей. В державній програмі з фізичного виховання зазначено, що головними аспектами організаційно-методичного ходу сучасного заняття з фізкультури є «здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів». З врахуванням цих аспектів ми розробили систему самостійних занять, яка включає комплекси фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю [3].

В основу формування експериментальної методики нами були покладені й інші педагогічні положення, а саме:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей. Наші дослідження фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показали, що багато учнів мають недостатньо розвинені головні рухові якості: силу, гнучкість, швидкість. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень є обов'язковою умовою експериментальної методики.

2. Раціональна побудова комплексів вправ, яка дозволяє всебічно впливати на організм дитини. Вправи підібрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток різних фізичних якостей.

3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами. У молодшому шкільному віці необхідно розкрити творчі здібності дитини, надати їй допомогу в пробудженні інтересу для самоосвіти, в набутті стійкої потреби в творчому мисленні. Для цього система комплексів фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю представлена у вигляді казкових подорожей. Сюжети пригод представлені у віршах. Після кожного вірша запропонована вправа, яку треба виконувати. Вправи імітують дію у пригоді.

4. Використання системи самоконтролю при визначенні природу показників фізичних якостей. Після кожного комплексу вправ представлена таблиця з тестами, які пропонується виконати дитині. Проти кожного тесту досліджений відмічає свої показники після першого, другого та третього тижня тренування. Це надає можливість дитині спостерігати зміни своїх результатів тестування фізичних якостей протягом всього циклу самостійних занять фізичними вправами.

5. Тісний зв'язок програми самостійних занять з програмним матеріалом з фізичного виховання. Система комплексів відповідає

вправам, які пропонуються державною програмою з фізичного виховання за розділами: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика та домашні завдання [2].

Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів:

– *принцип свідомості і активності*. Ми забезпечували свідому та активну рухову діяльність дітей в домашніх умовах через створення у них чіткої уяви про вплив систематичного виконання фізичних вправ на їх організм;

– *принцип наочності*. При складанні системи самостійних занять фізичними вправами враховувалась схильність дітей молодшого шкільного віку до предметного, образного мислення. Для цього кожна вправа мала 2 ілюстрації: перша – дія за сюжетом, друга – як треба виконувати вправу, що імітує дію;

– *принцип доступності* реалізовувався з урахування вікових особливостей стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості. Це надавало процесу розвитку рухових якостей оздоровчого ефекту;

– *принцип оздоровчої спрямованості* реалізовувався шляхом включення до занять вправ, що спрямовані на профілактику плоскостопості, формування правильної постави а також вправ дихального характеру. Методичні правила навчання «від відомого до невідомого», «від простого до складного», «від легкого до важкого» були покладені в основу методики самостійних занять. Система комплексів вправ розподілялася на три ступені складності: найпростіша, середньої складності, найскладніша. Кожна ступінь вміщувала три комплекси вправ;

– *індивідуальний підхід* у створенні методики самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю дітей молодшого шкільного віку виражався у диференціюванні тренувальних завдань, норм фізичних навантажень. Головним критерієм оцінки ефективності самостійних занять фізичними вправами був не рівень показників фізичних якостей, а рівень приросту цих показників у кожної дитини.

– *принцип систематичності* передбачав щоденне виконання фізичних вправ, поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження і поступовий перехід від однієї ступені до іншої.

– *принцип міцності*. Одним із основних завдань навчально-виховного процесу ми вважаємо отримання дітьми міцних знань, умінь і навичок, які можуть бути застосовані ними на практиці. Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності ми надавали систематичному повторенню раніше вивчених вправ. Тому в нашій методиці на кожній ступені підвищувалась складність рухових завдань, планувалась оптимальна кількість повторення рухів [1].

При складанні системи самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку необхідно дотримуватися таких правил:

1. Вправи повинні виконуватись лише в заданій послідовності.
2. До одного комплексу включати не більше десяти вправ.
3. Поступово підвищувати дозування та складність вправ.
4. Мобілізувати увагу та забезпечити оптимальний емоційний стан учнів шляхом змін сюжетів і вправ кожні три тижні;
5. Підвищувати інтерес учнів до виконання вправ, створюючи умови самоконтролю, тобто можливість самостійно стежити за підвищенням показників фізичних якостей.

Список використаних джерел:

1. Мірошник І. Проблема формування творчої самостійної діяльності учнів у педагогічній науці // Світло. – 2003. – № 1. – С. 10–13.
2. Нестеренко Л. П. Диференційований підхід до організації самостійної роботи молодших школярів // Освіта Донбасу. – 2001. – № 3. – С. 52–56.
3. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури // Початкова школа. – 2000. – №6 – С. 15–16.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Панчишин А. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Сущенко А. В.*

Великі перспективи для підвищення рівня фізичного та фізичного благополуччя людини з початку її життя і аж до поважного віку має плавання. Дійсно, уміння вільно та з насолодою плавати є великою перевагою, за допомогою якої людина може отримувати з початку життя суттєві психологічні та фізичні бонуси.

Загальновідомо, що плавання покращує рівень здоров'я, імунітету, вдосконалює дихальну й серцево-судинну системи, формує вестибулярний апарат, корегує та вибудовує поставу, впливає на розвиток м'язів стопи, частково позбавляючи дітей плоскостопості, має позитивний результат для кожної з головних м'язових груп, послаблює пікову збудливість, загартовуючі нервову систему тощо.

Отже, сама необхідність навчити дитину плавати вже давно не викликає полеміки у більшості експертів в цьому питанні, утім оптимальні способи, що з мінімальними втратами часу ведуть до цієї цілі остаточно не визначено. Єдиний висновок, що не підлягає сумнівам – необхідність вироблення цієї навички бажано в дитинстві,

що відбувається, як правило, у публічних басейнах у вигляді надання індивідуальних тренерських послуг або спонтанно, під час літнього відпочинку, наприклад, у літніх оздоровчих таборах. При цьому є думка, що найкраще навички в плаванні формувати ще у перші місяці життя у теплих ваннах, ще до того часу поки не втратилися наявні рефлекси дитини на природню поведінку у водному середовищі.

Утім, згідно з даними наукових досліджень, частка дітей, які не вміють плавати, досить висока, що ставить на порядок денний проблематику вибору способу, який найкраще долає даний недолік. На користь цієї думки свідчить той висновок вчених, що серед молодших школярів понад 50% не плавають взагалі, а іноді й бояться води, уникають будь-якої можливості перебувати в ній [6; 7].

Що ж пропонується спортивно-фізкультурною та педагогічною наукою нині для подолання вказаного ганебного для ХХІ століття відсотка?

У світовій практиці немає однотайності у виборі першого способу для початку навчання плаванню. Цей спосіб вочевидь залежить від віку, цілей та умов навчання, швидкості персонального засвоєння та спортивного й прикладного значення способу плавання, від перенесення рухової навички на інші способи [2; 4].

Серед дослідників даного питання зі Сполучених штатів Америки оптимальним видом визнано спосіб кроль на спині [8]. За авторським задумом, курс тренування містить низку бажаних етапів підготовки: занурення у воду без голови, досягнення максимального розслаблення м'язів та релаксивного настрою у воді, занурення у воду з головою, ритмічне дихання (в присіді в горизонтальному положенні з поворотом голови), рухи у воді, найпростіший брасовий гребок – прямими руками через сторони – вниз – назад, для ніг – попеременні удари, плавання під водою.

В основі формування досвіду плавання у дітей дошкільного віку, як вказує В. Васильєв [3], лежить вироблення міцного умовного рефлексу прийняття горизонтального положення в ковзанні з подальшим узгодженням рухів і дихання, причому вивчати елементи техніки плавання необхідно паралельно, використовуючи вправи, що поєднують рухи з диханням. Важливо слідкувати за фізичним навантаженням, адже у таких маленьких учнів при адаптації до водного середовища зміни вегетативних функцій будуть більш вираженими [3].

Загалом провідні дослідники даного питання експлікують наступні фази навчання плаванню дітей:

– попереднє ознайомлення з водою взагалі – її властивостями, температурою, щільністю, в'язкістю, прозорістю;

- набуття дітьми умінь і навичок в зануренні у воду, досвіду «спливання», лежання, ковзання, видихання в воду;
- навчання плаванню у будь-який спосіб на мілкій воді;
- навчання навичкам плавання у визначений спосіб [3].

Науковцями визначені генетичні передумови до навчання найбільш доступним для дитини способом плавання за характером руху ніг у воді: при ножицях – слід навчати плаванню на боці, симетричних рухах, як у жаби – брасу, почергових рухах ногами у вертикальній площині – кролю. Не слід забувати, що після засвоєння одного способу слід вивчати інші, що дозволить адекватно вибрати тактику поведінки на воді залежно від ситуації [1].

Г. Паравян [5] школярам-новачкам, які бояться води рекомендує виконувати вправи на освоєння водного середовища спочатку у вертикальному, а потім в горизонтальному положеннях з поступовим зменшенням опори. Автор вважає, що не менш важливим чинником подолання психологічного бар'єру водобоязні є використання певних елементів плавального спорядження. Це може бути маска, плавальні окуляри, затискач для носа, внаслідок чого вода не буде потрапляти в ніс та очі, з'явиться можливість бачити під водою так само, як і на поверхні. В такий спосіб буде усунуто дискомфорт, який виникає при зануренні у воду. Також рекомендується використання вправ із плавальними дошками, м'ячами, нагрудними поясами.

1. Більшість методик навчання плавання для дітей молодшого шкільного віку враховує природне прагнення дітей до перебування в воді, базуючись на типових поведінкових реакціях, психоемоційних та психофізичних проявах.

2. Автори популярних методик згодні в тому, що використовуючи природні чинники та легкість, з якої діти молодшого шкільного віку засвоюють фізичні вправи на суші і в воді, можна досягти бажаної мети навіть через використання примітивних способів, хоча подальше переучування, як правило, вимагає більше часу, ніж навчання спортивним способам.

Список використаних джерел:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1984. 160 с.
2. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт, 1976. 142 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989. 96 с.
4. Крук М.З., Биканов С.Р. Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.

5. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1980. Вып. 2. С. 25–34.
6. Смолякова І.Д., Петелкакі В.Ф., Петелкакі В. В. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14-15 квітня 2016 р. / Відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми: СумДУ, 2016. С. 170–171.
7. Яворська Т.Є., Крук А.З. Ефективність впровадження занять з плавання в навчально-виховний процес дітей середнього шкільного віку / Т. Є. Яворська, // Materiály X mezinárodní vědecko – praktická konference «Moderní vymoženosti vědy. Publishing House «Education and Science. 2014. вип. 26. С. 11–13.
8. Bergen P. Close to the Breast. Swimming Technique. 1985. Vol. 22. No L. P. 34–40.

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Парамоненко О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

Швидкий технічний прогрес та соціально-економічні трансформації, які нині відбуваються в Україні, досить негативно відбиваються на якості життя й здоров'ї населення, що проявляється у загальному зниженні працездатності, збільшенні захворюваності, передчасному старінні, підвищенні рівня смертності тощо. Факторами, що зумовлюють погіршення здоров'я суспільства є: шкідливі екологічні умови, незбалансоване харчування, куріння, зловживання алкоголем та ліками, недостатність та неефективність заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивного характеру, недосконалість навчально-тренувальних методик, оздоровчих програм та ін. [1]. Заручниками недосконалості системи фізичного виховання у переважній більшості є дорослі люди, зокрема жінки. Зважаючи на свої соціальні, психологічні, побутові проблеми саме вони обмежені у виборі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Загальновідомо, що здоров'я жінок багато в чому визначає здоров'я нації й майбутніх поколінь. Саме тому проблема фізичної підготовки жінок нині є все більш актуальною, вона привертає увагу науковців різних галузей, зокрема: спортивних фізіологів, валеологів, лікарів, тренерів, інструкторів [4]. Зокрема проектування і проведення комплексних оздоровчих фітнес-програм розкривають праці М. Белокопитової, А. Віру, Л. Вовканич, Н. Гоглювата, М. Данилевич, В. Іваночко, С. Киселевської, В. Колясової,

О. Корносенко, Е. Крючек, Н. Лядська, Т. Полуніної, Є. Хоулі [1-5]; фітнес-тренінг як засіб фізичної рекреації або корекції фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку досліджено в роботах Н. Гоглюватої, Т. Івачатової, О. Лядської.

Мета статті – здійснити аналіз наукових праць й виявити особливості морфофункціонального стану жінок першого періоду зрілого віку.

Першим зрілим віком для жінки вважається період з 21 до 35 років. Цей період прикметний низкою фізіологічних процесів. Так, до 25 років закінчується окостеніння шийних, грудних і поперекових хребців, до 20 років – крижових, до 30 років – куприкових. До 21–25 років завершується і окостеніння руків'я та тіла, а мечовидного відростка – до 30 років. Злиття трьох частин грудини в одну кістку відбувається набагато пізніше, причому далеко не в усіх людей. Таким чином, грудина формується і розвивається пізніше за усі інші кістки скелета. Період життя з 20–25 років є завершальним для окостеніння кісток верхніх кінцівок (ключиці, лопатки, плечової, променевої і ліктьовій кісток). До 30 років шви черепа поступово стають кістковими [1].

За дослідженнями проведеними О. Лядською, після 30 років знижується м'язова сила, ефективність роботи легенів, зменшується кісткова маса, а з кожним наступним десятиліттям втрачається пружність і міцність кісток. Найбільш характерною рисою старіння жінок є заміщення м'язової тканини тіла жировою масою. У 20-літньому віці жіноче тіло має в середньому 16,5% м'язової тканини, від загальної маси тіла, 47% припадає на частку сполучної тканини і внутрішніх органів, 10% – на кісткову тканину і 26,5% – на жирому. Окрім цього виявлено, що відмінності чоловіків і жінок не лише зовнішні. Вони спостерігаються в анатомічних, фізіологічних, психологічних аспектах і простежуються на всіх етапах онтогенезу. Жінки менші в плечах, мають ширші тазові кістки, коротші руки, дрібніші кістки. Центр тяжіння у них знаходиться нижче, а важелі коротші. Організм жінки дозріває швидше і на 2–4 року випереджає в розвитку фізичних кондицій за чоловічий. У жінок вищий больовий поріг, що дозволяє їм бути більш терплячими, ніж чоловіки. Якщо у жінок м'язова маса складає 30% ваги тіла, то у чоловіків 40%, тоді як жирової тканини більше і складає вона 28–30%, у чоловіків – 18–20%. У жінок жирова тканина розташовується на стегнах, що пов'язано з функцією захисту органів дітородіння і зародка під час вагітності. Крім того, вона оберігає від холоду і дає енергію. Такий розподіл жирової і м'язової тканини пояснюється високим вмістом жіночого гормону – естрогену, який також впливає на швидкість росту організму. Коли його стає багато в організмі, ріст уповільнюється. Естроген стимулює накопичення жирової тканини, а тестостерон (чоловічий гормон) – м'язової [5].

Дослідження проведені медиками свідчать, що у жінок набагато рідше бувають захворювання серця, що пояснюється вищим рівнем у крові ліпопротеїнів високої щільності. Жінки першого зрілого віку, які ведуть малорухомий спосіб життя, мають в середньому масу тіла на 8–10 кг більшу за дівчат юнацького віку. Це обумовлено, в першу чергу, збільшенням жирової маси. Хоча, за рахунок регулярних занять до 40 років можна зберегти склад і пропорції тіла, близькі до показників молодого організму [5].

Рухливість хребта і суглобів є одним з критеріїв здоров'я кістково-зв'язкової системи і опорно-рухового апарату. Значні зміни в суглобах і в хребті відбуваються, як правило, з віком – до 30–35 років у жінок, які ведуть малоактивний спосіб життя, відбувається істотне зниження рівня рухливості в суглобових з'єднаннях хребта, верхніх і нижніх кінцівках, що, є ознакою початку розвитку остеохондрозу. Регулярні заняття фітнесом частково компенсують зниження природного рівня рухливості в суглобах, властивого молодому віку. Особливо це помітно для показників рухливості шийного відділу хребта, тому для компенсації зниження рухливості в шийному відділі хребта необхідно в програму оздоровчих занять вводити спеціальні вправи.

Вікові зміни відбиваються як на діяльності серця, так і на стані периферичних судин. З віком істотно знижується здатність серця до максимального навантаження, що проявляється у зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень (хоча ЧСС у спокої змінюється незначно). Функціональні можливості серця також знижуються. Так, ударний об'єм серця в спокої у віці 25 років до 85 років зменшується на 30%, розвивається гіпертрофія міокарду. Хвилинний об'єм крові у спокої у вказаний період зменшується в середньому на 55–60%. Зміни в системі кровообігу, зниження продуктивності серця спричиняють виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності й витривалості [3].

У період з 20 до 70 років максимальна аеробна продуктивність знижується. Погіршуються і функціональні можливості дихальної системи. Відмічено також зменшення максимальної вентиляції легенів (МВЛ). Хоча ці зміни не лімітують аеробні можливості організму, проте вони призводять до зменшення життєвого індексу (відношення ЖЕЛ до маси тіла, виражене в мл/кг), який може прогнозувати тривалість життя. Істотно змінюються і обмінні процеси: зменшується толерантність до глюкози, підвищується вміст загального холестерину і тригліцеридів у крові, що характерно для розвитку атеросклерозу. Погіршується стан опорно-рухового апарату: відбувається розрідження кісткової тканини (остеопороз) внаслідок втрати солей кальцію. Недостатня рухова активність і нестача кальцію посилює ці зміни. Оптимальні фізичні

навантаження, заняття оздоровчими видами фітнесу здатні значною мірою припинити вікові зміни різних функцій організму. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості, які є показниками біологічного віку організму і його життєздатності [2; 5].

Таким чином, на основі опитування і аналізу спеціальної медичної літератури були виявлені типові відхилення у стані здоров'я жінок першого зрілого віку: періодичні болі у спині (радикуліт); слабкість і погіршення настрою, спровоковані зміною гормонального фону; головні болі, погіршення пам'яті, розумових здібностей; розлад роботи органів сечостатевої системи; ураження хрящових поверхонь кісток опорно-рухового апарату (остеохондроз); остеоартрит; порушення обміну речовин, ожиріння тощо. З'ясовано, що заняття фітнесом є основним способом затримки вікового погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму в цілому і окремих його систем, неминучих в процесі інволюції. За допомогою дозованих фізичних навантажень можна попередити і зменшити вікові функціональні зміни. Найбільш оптимальними й ефективними тренуваннями для жінок першого періоду зрілого віку є організовані заняття оздоровчим фітнесом. Ці заняття позитивно відображаються на стані здоров'я жінок, зокрема на діяльності м'язової системи – збільшується об'єм м'язової маси, діаметр і товщина м'язових волокон; кісткової системи – збільшується подовжнє і поперечне зростання кісток, горбистість, посилюється мінералізація, збільшується кількість синовіальної рідини у суглобах, покращуються рухливість і міцність суглобів, підвищується еластичність зв'язкового апарату; серцево-судинної системи – підвищуються функціональні можливості, зміцнюється серцевий м'яз, покращується його здатність до засвоєння кисню, зміцнюються судини, знижується в'язкість крові, що покращує кровоток і полегшує роботу серця, зменшується небезпека утворення тромбів і розвитку інфаркту, у стані спокою знижується інтенсивність м'язового кровотоку в кінцівках; дихальної системи – збільшується життєва ємність легенів, покращується легенева вентиляція; нервової системи – удосконалюється функціональна рухливість нервових процесів, виробляються тонші механізми узгоджених функцій систем аналізаторів.

Список використаних джерел:

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідг. спеціал. освітньо-кваліф. рівня «бакалавр» Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум. – 2013. – Ч. II. – Львів: ЛДУФК, – 196 с.
2. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: дис. канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02 / Наталья Олеговна

- Гоглюватая; Нац. ун-т фіз. вихов. і спорту України. – К., 2007. – 225 с.
3. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – «Фіз. культура, фізичне вихов. Різних груп населення» / Т. В. Івчатова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2005. – 20 с.
 4. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студ. факульт. фіз.вих. / О. К. Корносенко. – Полтава : «ФОП Болотін», 2020. – 321 с.
 5. Лядська О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Лядська ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Пікалова В. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Сокогонь О. А.*

В умовах сучасної модернізації системи освіти в Україні, приведення її до єдиних європейських стандартів, особливу увагу необхідно приділити питанню, що стосується розробки та впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання та виховання дітей та молоді. Розвиток освіти на сучасному етапі ставить високі вимоги переорієнтації на формування професійних компетентностей, які забезпечать здатність молодої людини вільно спілкуватись та ефективно діяти в умовах надзвичайно динамічних змін. Саме впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес забезпечить комплексну, побудовану на єдиній методологічній основі систему організаційних та психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону та зміцнення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я та навичок здорового способу життя. Здоров'язбережувальні технології становлять систему заходів, які охоплюють взаємодію і взаємозв'язок факторів освітнього осередку, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я дитини на усіх етапах її розвитку та навчання. Метою цих освітніх технологій є забезпечення дітям можливості зберегти здоров'я, сформувати

необхідні уміння, знання й навички здорового способу життя, навчити застосовувати отриманий досвід у повсякденному житті [3, с. 17].

Проаналізувавши дослідження сучасних учених (А. Баранов, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, О. Бондаренко, О. Вознесенської, М. Гончаренко, В. Грибань, В. Горащук, Т. Денисовець, С. Дудко, С. Кондратюк, О. Момот, О. Московченко та ін.) ми з'ясували, що здоров'язбережувальні технології відносять до категорії педагогічних, вважаючи що поняття «здоров'язбережувальна і здоров'я-формувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освіти.

«Здоров'я – неухильна умова благополуччя не тільки кожної особистості, а й нації, країни в цілому. Фактично здоров'я є найголовнішим критерієм оцінки діяльності людини і всієї соціальної системи. У більшості країнах світу саме такий критерій розглядається одним із перших, як на індивідуальній шкалі цінностей, так і в оцінці соціально-економічної політики держави» [2, с. 179].

Здоров'я дітей у будь-якому суспільстві і при різних політичних, соціально-економічних ситуаціях лишається предметом першочергової значущості, так як воно координує майбутнє країни, науковий і економічний потенціал суспільства, генофонд нації. Напрямки державної політики в галузі виховання здорового способу життя сформульовані у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту» і є одним із пріоритетних завдань загальної середньої школи [1, с. 49].

Мета нашого дослідження охарактеризувати здоров'язбережувальні технології, які необхідно використовувати на уроках української мови для покращення самопочуття, зміцнення здоров'я, активізації уваги та мовленнєвої діяльності учнів, що підвищать працездатність та результативність навчання.

Зазначимо, що навчальний день учня насичений значними емоційними та розумовими навантаженнями. Довге перебування у статичному положенні і шкільне перевантаження призводить до перевтоми школярів. Стомлення здебільшого проявляється у зниженні працездатності, що настає внаслідок виконання інтенсивної або тривалої роботи. Усунути стомлення можна завдяки оптимізуванню фізичної, розумової і емоційної активності. Для цього варто активно відпочивати, чергувати види навчальної діяльності, застосовувати різноманітні засоби відновлення працездатності, проводити оздоровчі заходи в навчальному процесі, щоб школярі могли працювати на уроці в повну силу і не втомлюватися [2, с. 435].

Щоб адаптувати дитину до мінливого життя в соціумі, потрібно створити такі умови, які допоможуть їй усвідомити своє життя,

усвідомити цінність власного здоров'я, що є необхідною умовою для майбутнього вирішення щоденних життєвих завдань та проблем. Тому виникає потреба у використанні здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі [3, с. 78].

Існують розбіжні думки щодо визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». Одні науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного методу, прийому, методики, а інші розуміють його як значення змістової техніки, завдяки якій реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, які відображають деякі зміни у здоров'ї [2, с. 227].

В. О. Сухомлинський писав, що турбота про здоров'я людини, особливо здоров'я дитини – це, перш за все, турбота про гармонію всіх духовних, фізичних сил, і вінцем її є саме радість творчості [2, с. 135].

Основним завданням учителя будь-якого предмету на уроці, зокрема української мови, є попередження фізичної і психологічної втомлюваності учнів, зняття емоційної напруги, створення комфортних умов для активізації мовленнєвої діяльності. На уроках української мови доцільно використовують відеоматеріал про здоровий спосіб життя, туризм, спорт. Такі заняття дають чудову можливість для утворення в дитини позиції визнання почуття відповідальності за збереження свого здоров'я [1, с. 48].

Окремі пропозиції можна розбирати на синтаксичних п'ятихвилинках, невеликі тексти надати дітям для запам'ятовування. Завдання можна використовувати як при вивченні будь-якої нової теми, так і на уроках повторення пройденого матеріалу. На кожному з цих занять можна проводити орфографічні п'ятихвилиники, мета яких – актуалізація певних орфографічних правил. Ці п'ять хвилин можна використовувати і з метою генерування звички до здорового способу життя, підібравши відповідний матеріал. Праця над орфограмами в таких вправах, має сенс легко і ненав'язливо дійти до даної теми. Пропонуємо такий зміст застосовувати по-різному: пропонувати в якості контрольних, перевірочних, самостійних робіт, застосовувати для індивідуальної перевірки знань.

Ми рекомендуємо застосовувати і такий вид письмових вправ, як диктанти (вільні, творчі, слухові, вибіркові, розподільні та ін.). Відповідні твори дадуть можливість кожному вчителю не тільки перевірити грамотність учнів, а й навчити дитину бути здоровим, застосовуючи вміння і знання у згоді із законами природи, а головне прагнути творити своє здоров'я. Незмінним матеріалом є фразеологізми, приказки, прислів'я про цінність і здоров'я життя, на

основі яких можна проводити різноманітні мовні операції: з'ясовуючи чому вчать дані народні вислови і яке їх виховне значення, пояснити розділові знаки чи правопис окремих слів, накреслити схему речення, розвивати усне мовлення.

Ініціативне використання дидактичних ігор на уроках мови дає змогу закріплювати і формувати позитивне ставлення дитини до предмета вивчення, сприяє вияву їх творчих здібностей, направляє до активного включення у навчальний роботу [3, с. 46]. Вважаємо ефективним методом актуалізації уваги та підвищення інтересу учнів – використання комп'ютерних технологій на уроках української мови. Виклад навчального матеріалу у незвичній та цікавій формі підсилює інтерес до предмету.

Серед здоров'язбережувальних технологій, рекомендуємо застосовувати на уроках української мови пальчикову та психогімнастику, фізкультхвилинки, арт-терапію, релаксацію, мультимедійні руханки, сміхотерапію, казкотерапію, кольоротерапію, мультимедіа.

Наприклад, вправи на сміхотерапію: 1. Підведіться, глибоко вдихніть і... посмійтеся! Вийшло? Ні? Бо ми дуже серйозні, тому так складно щиро розсміятися. Звернувши увагу на веселий жарт, ми посміхнемося. Адже саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Головне потренуйтеся – і ви зможете сміятися в будь-який момент, коли це буде доречним. 2. Виконайте ще одну вправу – посміхніться і фіксуйте посмішку. Хід думок і навіть настроїв почнуть поліпшуватися – ось уже ваша усмішка стане не фальшивою, а справжньою.

Уроки проходять набагато продуктивніше, коли звучать жартівливі фрази, що покращують емоційний стан учнів і допомагають трішки розслабитись. На уроках української мови в п'ятому класі пропонуємо використати такі забави: «Чи уважний ти читач?», «Знайди пару», «Мовний аукціон», «Латка», «Барон Мюнхгаузен», «Правописна селекція», «Злови помилку» та ін. [3, с. 98].

Утворенню позитивного емоційного фону сприяють спостереження, вивчення і аналіз характеру взаємин між учнями у класі. Для того, щоб генерувати в школярів життєві навички, скоординовані на здоровий спосіб життя, потрібно формувати умови для спілкування учнів. Так, наприклад, на уроках, перервах учні вчаться комунікувати, слухати і чути, висловлювати власну думку, аргументувати свій вибір, більше дізнаються один про одного. Таким чином, у класі панує атмосфера психологічного комфорту, кожна дитина відчуває себе важливою, учні співпрацюють разом. Це допомагає їм бути відкритими, щирими, почуватися спокійно та

затишно. Саме так створюється емоційне благополуччя дітей у закладі [2, с. 338].

Фізкультхвилинка має бути обов'язковим елементом кожного уроку (окрім тих уроків, на яких сам навчальний процес передбачає достатню рухливість, наприклад, уроків трудового навчання, музики та фізичного виховання). Вона включає 3–4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна виконується 3–4 рази в середньому темпі тривалістю 2–3 хвилини. Мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей. Необхідно включати в комплекс різні цікавинки для відпочинку очей, пальців рук тощо [1, с. 86].

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати на нові (кожні 2–3 тижні), виконувати їх під музику та включати танцювальні рухи. Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Для того, щоб у дітей не порушувався ритм дихання, їхні рухи були сильними і точними, при проведенні таких фізкультхвилинки учитель промовляє текст, а діти виконують вправи [1, с. 87]. Такі перерви на уроці (фізкультхвилинки) відновлюють тонус м'язів, що підтримують правильну поставу, сприяють поліпшенню функціонування мозку, знімають напругу з органів зору і слуху, із утомлених від письма пальців.

Здоров'язбережувальні освітні технології зміцнюють здоров'я дітей, не ламають дитячу природу, а навпаки враховують її індивідуальність, сприяють розвитку чотирьох основних складових здоров'я: духовної, фізичної, соціальної та психічної. Турбота про здоров'я дітей – це найважливіша праця кожного педагога. Від життєрадісності, активності дітей залежить їх духовне здоров'я, розумовий розвиток, віра у свої сили, міцність знань та формування світогляду.

На уроці перед учителем постає обов'язковість переосмислення всього змісту шкільної освіти, щоб генерувати в учнів ключові предметні компетентності, серед яких провідне місце посідає здоров'язбережувальна складова. Учитель зобов'язаний обрати для себе інноваційну діяльність, провідними напрямками якої є модернізація творчої продуктивної діяльності у шкільному середовищі і пошук останніх форм удосконалення власної професійної компетентності.

Здоров'язбережувальна робота на уроках української мови повинна бути спрямована на збереження здоров'я учнів через виховання культури здоров'я, формування здорового способу життя та удосконалення інноваційного технологічного складника підготовки школярів до здоров'язбережувальної діяльності. Тому доцільно

складений розклад уроків, зв'язок навчального матеріалу з життєвими ситуаціями, використання вчителем на уроках та перервах прийомів рухової активності, організації збалансованого харчування, нейтралізація стресів, озброєння учнів валеологічними й екологічними знаннями – це рекомендована повсякденна діяльність навчальних закладів, яка піде на користь дітям та зміцнить здоров'я.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі спрямовані на використання здоров'язберезувальних технологій в новій українській школі та дослідження якісних результатів впровадження.

Список використаних джерел:

1. Сучасні здоров'язберігальні технології у навчально-виховних закладах: навч. Посібник /укладач Т.М, Денисовець – Полтава: ПНПУ, 2018. – 176 с.
2. Денисовець Т. М. Методологія збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів / Т. М. Денисовець. – Полтава: ПНПУ, 2018 – 116 с.
3. Здоров'язберезувальні технології в освітньому процесі : колективна монографія /за заг. Ред. Л.М. Рибалко – Тернопіль, 2019. – 400 с.
4. Сучасні здоров'язберезувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ФУТБОЛІСТІВ

Посєвкін Р. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.*

На жаль в останні роки в сучасному футболі вимальовується «тенденція постійних змін тренерів футбольних клубів», що не могло б не привернути на себе увагу. У футболі тренеру важливо знати, як сформувати позитивні міжособистісні відношення в футбольній команді, як запобігти конфлікту або як з нього вийти, як створити психологічний клімат, котрий би сприяв успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити навантаження та прагненню до досягнення високих результатів. Стилі керівництва футбольною командою та особисті властивості спілкування тренера, а також шляхи їх формування, представляються нам особливо цікавими. Отже проблемою даної роботи є удосконалення навчально-тренувального процесу футбольних команд.

Аналізуючи стан проблеми керування тренувальним процесом і ґрунтуючись на загально-теоретичних знаннях у цій галузі, а також на результатах досліджень, що містяться в роботах М. М. Булатової (1997–1999), В. М. Заціорського (1980, 1982), Л. П. Матвєєва (1999), В. М. Платонова (1999, 2004), А. М. Лапутіна (1999, 2005), М. О. Носко (2001, 2003) та інших. Можна сформулювати основні напрямки подальшого розвитку теорії та методики керування в спорті. Ці напрямки пов'язані з розвитком технології керування шляхом використання нових засобів контролю, що забезпечує успішну реалізацію нових поглядів, підходів, сучасних напрямів теорії та методики спорту, передових технологій у процесі підготовки спортсменів. В футболі цю проблему розглядали: Романенко А. М., Воронова В. О., та Романюк В. П.

З позицій кібернетики процес тренування можна розглядати як складну динамічну систему, у якій роль керуючої системи виконує педагог-тренер, а роль керованої – спортсмен. По своїй суті керування – це процес перекладу складної динамічної системи з одного стану в інше шляхом впливу на її змінні (А. И. Берг, Н. М. Амосов, В. И. Парин, Р. М. Баевский, А. Н. Романенко та ін.).

В процесі управління тренер не може безпосередньо звертатись до м'язів та внутрішніх органів. Його управляючі команди передаються на вищій рівень регуляції – змістову програму управління. Від цього рівня за рахунок саморегуляції сигнали надходять до рівня регуляції роботи внутрішніх органів та синергії м'язів. Поведінка тренера, емоційність його команд, розпоряджень та вказівок створюють фон заняття. Слід відмітити, що позитивні емоції, які в значній мірі зумовлені поведінкою тренера у проведенні занять в цілому, являються визначальним фактором їх продуктивності [3].

В результаті теоретичного дослідження нами були отримані наступні результати: при керуванні навчально-тренувальним процесом до тренера-педагога ставляться такі вимоги, як: відбір талантів; формування оригінальної техніки, яка відповідає конституціональним та психологічним особливостям футболістів; максимальний розвиток психічних властивостей, складових спеціальних здібностей футболіста, і пошук шляхів компенсації «відстаючих ланок»; створення умов для оптимального перенесення високих навантажень; формування психічної готовності до змагань; створення передумови для саморегуляції психічних станів і самоорганізації психічної діяльності [5].

Майстерність тренера багато в чому визначається наявними в нього якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння їм різними вміннями. Найбільш важливими з них є професійно важливі якості особистості

тренера: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, включаючи якості уваги, якості пам'яті, рухові (психомоторні) [3].

Багато чого у взаєминах між тренером й учнями залежить від поведінки самого тренера. Справа в тому, що розуміння про якості «ідеального тренера» розходяться в тренерів й учнів. Перші акцентують увагу, насамперед, на ділових і професійних якостях педагога (ерудиція, вимогливість, строгість, уміння знаходити оптимальні шляхи для рішення важких ситуацій). Чуйність, товариськість, доброзичливість теж відзначаються вчителями, але їм не надається вирішального значення. Учні ж, навпаки, висувують ці якості на перше місце. Спочатку спортсмени дивляться, «яка він людина», а потім уже звертають увагу на те, як тренер проводить тренування [1].

У діях ефективних тренерів переважають такі інгредієнти успішної роботи тренера, як спілкування, інструкції й демонстрації. Спілкування особливо ефективно при тренувальному процесі спортсменів 6-16 років. Причому спілкування таких ефективно працюючих тренерів характерно тим, що вони інструктують і виправляють помилки своїх підопічних, а не викрикують малоефективні зауваження типу «ти неправильно це зробив».

В результаті анкетування тренерів високої кваліфікації ми створили гіпотетичну модель, яка представлена на *рис. 1*.

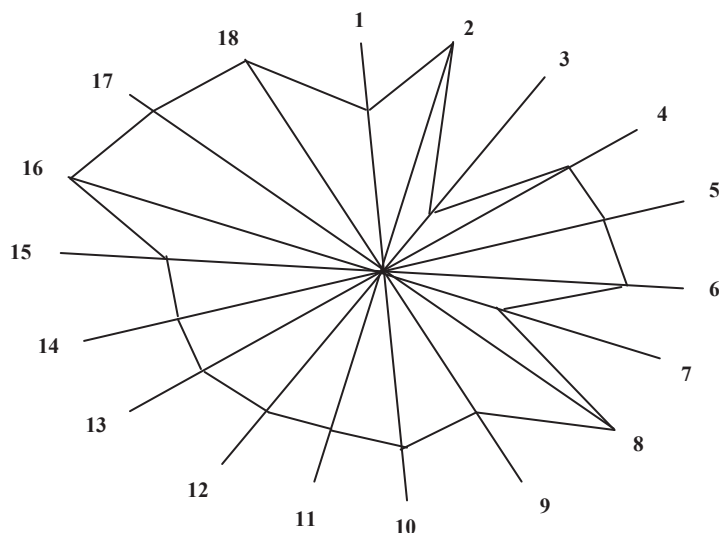


Рис. 1. Гіпотетична модель педагогічного управління футбольною командою

Всі опитувані тренери вважають правильним керувати діяльністю і поведінку підопічних – 2, для допомоги виконання поставленої задачі; всі вважають за потрібне віддавати своєчасні

поради і вказівки, відповідно до ситуації – 8; послаблення або попускання гравців призводить до розвалу команди – 16; поганий керівник знає, що треба робити, гарний показує, як це робити – 18. Поблажливість і співчуття допускаються в спілкуванні але є неприйнятними в професійній діяльності – 17 вважають 94% опитуваних. 82% відсотки тренерів використовують твердий контроль за поведінням спортсменів в стресових ситуаціях – 10, зосереджують свій контроль на головному, не переходячи на дрібниці – 6, самостійно виконують відповідальні і термінові справи – 4, а також на думку тренерів, спортивна діяльність – це підпорядкування й дисциплінованість стосовно наставлянь і дій тренера – 11. Сприйнятливим для 76% тренерів є авторитарність і домінуюче поведіння тренерів – 9, в роботі тренера переважають спілкування, інструкції, демонстрації – 14, при відборі надають перевагу мотиваційній сфері, ніж потенційним можливостям – 15. 70% тренерів вважають, що агресивність спрямована не на тренера, а на боротьбу із суперником і сприяють більш активним діям спортсменів – 12, надають самостійності для прийняття гнучких тактичних рішень – 13, звертання виконуються у формі прохань, рекомендацій, порад – 5, передають деякі зобов'язання, при одноосібному керуванні тренера – 1. Тренерів схильних до використання лестоців та ругані, відповідно до ситуації – 35%. Самий низький відсоток, 30%, тренерів які знаходяться, як би в стороні від того, чим займаються всі гравці команди – 7.

Висновки:

1. Успіхи спортсменів багато в чому залежать від особистості тренера – його знань, педагогічного таланта, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення.

2. Сучасний спорт вимагає неабияких здібностей від тренера. Він повинен володіти всім арсеналом сучасних знань, враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні й всі інші аспекти підготовки спортсмена.

3. Стилi управління сучасних тренерів з футболу характеризуються одноосібним контролем за тренувальним процесом. Самостійність гравців допускається лише для прийняття гнучких тактичних рішень.

Список використаних джерел:

1. Бережна Ж.В. Особливості професійної компетентності майбутнього тренера. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць. Запоріжжя : Вид-во Класичного приватного університету, 2010. Вип. 6. С. 46–51.
2. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський // Практикум з футболу. – К. : Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. – 202 с.

3. Дроздов Д.В. Педагогічні умови формування професійних якостей майбутніх тренерів у процесі фахової підготовки. Електронне наукове фахове видання «Науковий вісник Донбасу». 2011. № 1 (13). С. 1–10. URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11ddvpfp.pdf> (дата звернення: 14.10.2017).
4. Інструкція для посади «Тренер-викладач з виду спорту». URL: https://www.borovik.com/index_instruction.php?Gins=qtwc&lang_i=1 (дата звернення : 02.03.2020)
5. Павлюк Є. О. Модель розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки / Є. Павлюк, Т. Чопик // Професійне становлення особистості. Психолого-педагогічний науковий журнал. – Хмельницький : ХНУ, 2013. – С. 141–149.

СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Прапірний В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.н. з ф.в. та с., доц. Синиця С. В.*

Аналіз характерологічних особливостей учнів старшого шкільного віку доводить, що ця категорія школярів має певні ознаки самостійності, соціальної адаптованості, інтелектуальної та моторної досвідченості, життєві переконання, морально-етичні цінності, захоплення, інтереси тощо. Це може свідчити про достатній рівень свідомості, відповідальності, цілеспрямованості, який наближається до рівня дорослої людини. Саме тому в організації занять з фізичного виховання у старшому шкільному віці методика їх проведення подібна до методики навчання з дорослими людьми. Методика проведення занять достатньо ґрунтовно описана в науково-методичній літературі, про це свідчать й численні дослідження учених. Утім важливим питанням залишається оновлення змісту уроків фізичної культури, відповідно до сучасних світових освітніх тенденцій, науково-методичного поступу й реформування системи освіти України.

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й з'ясувати сучасний стан системи фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Аналіз низки літературних джерел [1; 3; 4; 5; 7], які розкривають специфіку організації урочних форм з фізичної культури, доводять, що динаміка навантаження у роботі з учнями-юнаками старших класів, може сягати рівня, характерного для спортивної підготовки. Учні здатні переносити високі навантаження та виконувати вправи, що вимагають статичних напружень. Зміст занять, дозування навантажень та оцінка фізичної підготовленості різняться залежно від індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

Наукові праці з вікової психології свідчать, що у цьому віці необхідно формувати вміння здійснювати рефлексію виконання вправ на основі знань, отриманих на уроках фізики, хімії та біології. Відповідно до аналізу наукових досліджень [6; 8], юнаки частіше за дівчат обирають типові вправи з вільними вагами (гирями, штангою, гантелями), що здійснюються з прискоренням. Це сприяє розвитку в них швидко-силових якостей.

Учений І. Мінський [4] стверджує, що сувора самооцінка учня старшого шкільного віку свідчить, ймовірно, про високий рівень самооцінки, а це, в свою чергу, спрямовує старшого школяра для самоосвіти. На відміну від молодших школярів, старшокласникам явно відводиться нова роль – самокритичність, яка допомагає їм контролювати свою поведінку більш суворо і об'єктивно.

Особливе значення в процесі занять фізичною культурою відводиться самоконтролю учнів з метою оцінювання: рівня фізичного стану; інтенсивності й адекватності використаних засобів розвитку; ефективності тренувальних і оздоровчих занять. Якщо навантаження перевищують функціональні можливості учнів, можуть виникнути специфічні, об'єктивні ознаки їх невідповідності. Саме тому необхідно надати особливого значення роботі серцево-судинної системи учнів та формуванню в них здатності самостійно контролювати рівень частоти серцевих скорочень. Вчені [1; 7] називають симптоми серцевої недостатності під час фізичних вправ: біль і тиск за грудною кліткою; біль у лівій руці та під лівою лопаткою; дискомфорт у шлунку; задишка; короткочасна непритомність.

Об'єктивними ознаками недостатньої фізичної активності є підвищення систолічного артеріального тиску до 220 мм рт. ст., діастолічного – до 120 мм рт. Оптимальний варіант сенсорного методу навчання передбачає визначення інтенсивності навантаження на об'єктивні відчуття на основі аналізу взаємозв'язку між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і характером суб'єктивних відчуттів під час фізичних вправ. Під час навантажень різної інтенсивності учні, можуть запам'ятовувати суб'єктивні відчуття, що виникають при виконанні навантажень певного об'єму та інтенсивності. Навчання, у даному випадку, складається з трьох етапів. На першому етапі під час вправи вчитель інформує учня про частоту серцевих скорочень (або контролює його секундоміром) і згадує суб'єктивні відчуття, що виникли. Навантаження вказані з різною інтенсивністю. На другому етапі частота серцевих скорочень контролюється вчителем, а учень може вказати її через суб'єктивні відчуття. Коли різниця між фактичним та заданим пульсом менше 5 уд./хв., варто перейти до третього етапу тренувань. Цей етап передбачає контроль учнем пульсу самостійно. В учнів з недостатнім рівнем функціональних можливостей може бути невідповідність частоти серцевих скорочень та суб'єктивних відчуттів: відносно низькі значення частоти серцебиття можуть викликати

суб'єктивні відчуття, характерні для важких, дуже важких та надзвичайно важких тренувань [4].

В. Захожий [3] пропонує методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, яка передбачає виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування спеціальних знань, вмінь і навичок, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

Н. Москаленко та Д. Єлісеєва [5] визначили конкретні спрямованості програми самостійних занять, які залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовленості старшокласників: гігієнічна – припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я; оздоровчо-рекреативна – передбачає використання засобів фізичної культури у вільний час після навчання з метою відновлення організму й профілактики перевтоми; лікувальна – полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів і процедур, що гартують, у загальній системі лікувальних заходів щодо відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань; загальнофізична – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду; спортивна – має за мету підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях і підготовки до них, із прагненням досягнення максимального результату; професійно-прикладна – передбачає використання засобів фізичної культури в системі наукової організації праці та підготовку до професійної діяльності.

О. Дубинська наголошує, що рекреаційно-оздоровча діяльність та технологія її реалізації у процесі фізичного виховання школярів старшого віку повинна включати аналіз мотивів та вивчення вподобань школярів до рухової активності, оцінку вихідного рівня показників фізичного стану, визначення можливостей запровадження рекреаційно-оздоровчих програм, а також визначення ефективності рекреаційно-оздоровчої програми та оцінка можливостей її подальшого застосування [1].

Учена Д. Єлісеєва вважає, що принципово важливим сьогодні стає впровадження нововведень і здійснення інноваційних процесів у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку. Основою інноваційних процесів у фізичному вихованні є: створення і впровадження інновацій, що сприяють активізації діяльності школярів до самостійної рухової активності; оволодіння школярами методологією і технологією інноваційних впроваджень [2].

Таким чином, фізичне виховання учнів старшого шкільного віку нині спрямоване на формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя і формування потреби у систематичній руховій діяльності. Важливим є пошук шляхів удосконалення системи фізичного виховання старшокласників, формування в них мотивації до занять, свідомого

ставлення до відвідувань уроків і позаурочних занять, упровадження інноваційних технологій фізичного й духовного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Дубинська О. Я. (2017) Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. № 143. 263–266.
2. Єлісеєва Д. (2015) Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 59–63.
3. Захожий В. (2010) Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Physical education, sports and health culture in modern society*. № 2. С. 32–37.
4. Мінський І. Я. (1998) Практикум з валеології : методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. Ч І. Черкаси. 118 с.
5. Москаленко Н., Єлісеєва Д. (2014) Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 81–85.
6. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. (2018) Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 70-80.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Т. Ю. Круцевич, Н.Є.Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. 448 с.
8. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Асєєва І. О. (2018) Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. *Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка*. № 4. 59–65.

НАВЧАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проценко С. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Тараненко І. В.

Одним із найважливіших завдань удосконалення якості української освіти є формування особистісної готовності дітей та підлітків до активного життя, до творчої самореалізації в демократичному суспільстві.

Комунікативні компетенції включають знання необхідних мов, способів взаємодії з оточуючими і віддаленими людьми і подіями, навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями в

колективі. Учень повинен вміти уявити себе, написати лист, анкету, заяву, поставити запитання, вести дискусію і ін. Для освоєння даних компетенцій в навчальному процесі фіксується необхідна і достатня кількість реальних об'єктів комунікації і способів роботи з ними для учня кожного ступеня навчання в рамках кожного досліджуваного предмета або освітній галузі.

Нами було здійснено вибір технологій навчання, який має сприяти розвитку комунікативної компетентності у молодших підлітків на уроках фізичної культури, а саме:

1. Розвиток у школярів готовності та здатності враховувати позицію інших людей.

2. Розвиток уміння аргументувати свою точку зору.

3. Розвиток уміння слухати, вести діалог, брати участь у колективних дискусіях, взаємодіяти з однолітками та дорослими на засадах співпраці, взаємоповаги.

4. Розвиток уміння планувати навчальну співпрацю з учителем та однокласниками (визначення мети, функцій учасників, способів взаємодії; постановка запитань; співпраця в пошуку та збиранні інформації; розв'язання конфліктів; оцінювання дій партнерів по комунікації).

5. Розвиток уміння висловлювати свої думки відповідно до завдань та умов комунікації.

6. Розвиток уміння володіння вербальними та невербальними способами комунікації.

7. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів.

Серед технологій, що дають змогу на уроці включити учнів у комунікативну діяльність через організацію їхньої спільної роботи, ми виділили такі технології:

1. Технологія проблемного навчання – це навчання, в процесі якого вчитель послідовно і цілеспрямовано створює перед учнями проблемні ситуації у вигляді пізнавальних завдань і організовує діяльність учнів щодо їх розв'язання. Це дає можливість оптимально поєднувати самостійну пошукову діяльність школярів із засвоєнням готових висновків науки.

Основним елементом проблемного навчання є проблемна ситуація. Її розглядають як стан розумової скрути, спричиненої об'єктивною недостатністю раніше засвоєних учнями знань і способів діяльності для розв'язання пізнавальної задачі, що виникла. Технологія проблемного навчання передбачає як індивідуальну, так і групову діяльність, залежно від поставлених завдань.

В аспекті нашого дослідження перевагу віддаємо груповій діяльності.

2. *Технологія проєктного навчання.* Проєктна діяльність орієнтована на самостійну діяльність школярів (індивідуальну, парну, групову), спрямовану на створення ними нових продуктів, що володіють якоюсь новизною (суб'єктивною або об'єктивною) та мають практичну значущість. Ця технологія вчить підлітків працювати у взаємодії з іншими однолітками, дорослими через обговорення проблеми, планування діяльності та її організацію, отримання результату цієї діяльності. При цьому вчителю спочатку відводиться роль організатора спільної роботи з учнями, спрямованої на співпрацю, а потім учитель виступає вже в ролі незалежного консультанта.

Технологія проєктного навчання вимагає від підлітків прояву різних комунікативних умінь для досягнення спільної мети проєкту:

- уміння встановлювати з однокласниками стосунки взаєморозуміння та взаємоповаги;

- уміння брати участь у групових обговореннях, а не просто бути споглядачем;

- уміння створювати безконфліктну спільну роботу в групі, поважати думку інших, аргументувати свою;

- уміння пошуку інформації, її обміну та обговорення з членами групи, вибору на її основі продуктивних спільних рішень;

- уміння адекватно реагувати на потреби інших.

3. *Ігрові технології.* Загальновідомо, що гра для учнів 11–12 років залишається одним із провідних видів діяльності. Саме під час проведення гри яскраво проявляється активність і самостійність, ініціатива і творчість підлітків, можливість проявити себе з кращого боку. У грі підліток змінює характер дій і поведінку (наприклад, залежно від правил і необхідності їх дотримання).

Гра завжди емоційна, оскільки дає можливість задовольнити потребу дитини не тільки в русі, а й у спілкуванні. Під час розв'язання завдань нашого дослідження найраціональніше використовувати рольові ігри, де відпрацьовується тактика поведінки, дій, функцій і обов'язків школярів, що беруть участь у грі, та ділові ігри, в яких розігрується будь-яка ситуація, поведінка людини в цій ситуації.

4. *Технологія кооперативного навчання* являє собою форму навчання, за якої школярі працюють у групі по 3–4 людини. Кожній групі даються завдання, які передбачають самостійне їх виконання, підбір методів, засобів виконання своєї роботи. Відмінною особливістю технології кооперативного навчання є те, що вона поєднує в собі і індивідуальну, групову та колективну форми роботи учнів. Крім того, у цій технології вдало можуть використовуватися засоби та методи перелічених вище технологій.

Технологія кооперативного навчання сприяє формуванню у школярів уміння спілкуватися і взаємодіяти з іншими дітьми. Ця

технологія створює позитивний емоційний фон на заняттях за рахунок використання змагальних форм організації діяльності учнів. Кооперативна технологія дає змогу розширити характер взаємовідносин між підлітками:

– вони вчаться слухати інших, аргументувати свою точку зору, починають краще розуміти одне одного;

– спільна робота дає можливість підлітку оцінювати свої можливості та можливості товаришів;

– зростає самокритичність, відповідальність і самоконтроль, набуваються вміння будувати свою поведінку з урахуванням позицій однолітків.

Вибір тієї чи іншої технології навчання як провідної в процесі розвитку комунікативної компетентності на уроках фізичної культури у підлітків не виключає можливість використання й інших технологій або методів. При цьому передбачається певна їхня сумісність і гнучкість.

Список використаних джерел:

1. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. No 3. С. 56 –62.
2. Слободяник Н. В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Psychological journal*. 2018. No4 (14). С. 206 –216. DOI: 10.31108/2018vol14iss4.
3. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 103 –107.

РОЛЬ САМООСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗАГАЛЬНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Пупко А. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Согоконь О. А.

Самоосвіта вчителя є необхідною умовою професійної діяльності педагога. Якісна вища освіта не може бути реалізована без всебічного професійного розвитку вчителя та його відповідності вимогам суспільства в процесі становлення освіченого, компетентнісного та конкурентоспроможного спеціаліста. Характерна ознака професії вчителя – необхідність професійного розвитку впродовж усього періоду фахової діяльності. Поняття «професійний розвиток» визначають як зростання професійних досягнень у

результаті накопичення нового й систематичного перегляду вже наявного практичного досвіду. Модель педагогічного працівника передбачає готовність до застосування нових освітянських ідей, здатність постійно навчатися та перебувати у творчому пошуку.

Окремі аспекти проблеми формування професійно-педагогічного іміджу вчителя досліджують сучасні науковці Л. Сергеева, М. Солдатенко, Т. Стойчик, О. Руда, Л. Хомич, О. Щербак; сутність професійного іміджу фахівця та особливості його ефективної самопрезентації розглядали І. Альохіна, Д. Френсіс, Ф. Кузін; формування педагогічного іміджу та «професійного Я-образу» викладача вивчали А. Морозов, Н. Гузій, О. Чебикін, С. Панчук [2, с. 78].

Мета нашого дослідження полягає в аналізі та узагальненні необхідних складових процесу самоосвіти вчителя для підвищення рівня викладання уроків фізичної культури в новій українській школі, постійного прагнення до професіоналізму, покращення професійних здібностей та навичок.

У тлумачних словниках самовдосконалення визначається як удосконалення моральних, розумових або фізичних якостей особистості. Зазвичай під цим поняттям мають на увазі свідомий розвиток у собі позитивних якостей або здібностей [4, с. 3]. Самоосвіту можемо охарактеризувати як поєднання особливостей підвищення творчих, креативних умінь і компетентностей учителя.

Важливим фактором відповідності цьому питанню є самоосвіта педагога. Закон України «Про освіту» визначає самоосвіту як інформальну освіту, яка передбачає самоорганізоване здобуття особою певних компетентностей, зокрема під час повсякденної діяльності, пов'язаної з професійною, громадською або іншою діяльністю [1, с. 4]. Саме тому навчальні заклади намагаються створити належні умови, щоб мотивація до саморозвитку студента мала постійний характер.

Самоосвіта – це розвивальна і творча діяльність педагога, яка розглядається як сукупність складових:

- самооцінювання – уміння оцінювати свої можливості;
- самооблік – уміння брати до уваги наявність своїх якостей;
- самовизначення – уміння вибирати своє місце в житті, суспільстві, усвідомити свої інтереси;
- самоорганізація – уміння знайти джерело пізнання й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність;
- самокритичність – уміння критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи;
- самореалізація – реалізація особистістю своїх можливостей;

- самоконтроль – здатність контролювати свою діяльність;
- саморозвиток – результат самоосвіти [3, с. 21].

Розглянемо схему фундаментальних педагогічних здібностей вчителя (рис. 1):



Рис. 1. Фундаментальні педагогічні здібності вчителя

Сьогодні не можна виокремити поняття самоосвіта і власний всебічний розвиток, вони є невід’ємними складовими в становленні сучасного фахівця фізичної культури. Характеристика образу вчителя включає готовність до реалізації нових навчально-виховних ідей, мотивацію до самовдосконалення, перебування в постійному творчому розвитку.

У таких умовах з’являються нові вимоги та цілі: актуальність соціальної позиції вчителя, розуміння його місця та значення в розвитку суспільства, що в майбутньому мотивує педагога до успішної діяльності, створення власного іміджу, «професійного стилю». Як результат усіх видів діяльності людини обов’язково має бути відповідний продукт, а отже, під час самоосвіти спеціаліст створює свій список результатів за конкретний період, що необхідно реалізувати в професійній діяльності.

Отже, виділимо основні положення результату самоосвіти:

- 1) підвищення якості викладання предмета; розроблені або видані методичні посібники, статті, програми, сценарії, дослідження;
- 2) розробка нових форм, методів і прийомів навчання, упровадження їх у навчальний процес;
- 3) доповіді, виступи, розробка дидактичних матеріалів, тестів, наочностей;
- 4) вироблення методичних рекомендацій щодо застосування нової інформаційної технології;
- 5) розробка і проведення відкритих уроків з власними, новаторським технологіями;
- 6) створення комплектів педагогічних розробок, упровадження інноваційних технологій;

7) проведення тренінгів, семінарів, конференцій, майстер-класів, узагальнення досвіду з досліджуваної проблеми (теми);

8) підвищення престижу освітньої установи, кожного структурного елемента [4, с. 21–22].

Рівень успішності самоосвіти відображається в ефективно організованій викладачем навчальній діяльності та в процесі професійного самовдосконалення особистості.

На нашу думку, змістом самовиховання є вміння людини всебічно піклуватися про себе, свою роботу, аналізувати власні недоліки, реально розуміти власний стан, можливості та перспективи.

Серед важливих складових успішного самовиховання ми виділяємо такі:

- 1) висока вимогливість до своїх дій;
- 2) пунктуальність у плануванні та виконанні;
- 3) розуміння впливу способу життя на продуктивність особистості;
- 4) дотримання наміченого плану;
- 5) психологічна гармонія і здоров'я;
- 6) висока мотивація до саморозвитку та самовдосконалення.

Спостереження за роботою молодих учителів показує, що найчастіше вони копіюють поведінку вчителів даної школи, проте не використовують теоретичні знання та практичні навички, які отримали у вищому навчальному закладі. Це можна пояснити тим, що юний фахівець ще не сформував алгоритмів реагування на події, які трапляються під час навчального процесу, у нього наявна психологічна напруга, часткова втрата впевненості в собі та мотивів до роботи, що не дозволяє виконувати свої обов'язки на високому рівні. Бажання й мотивація вчителя до постійного навчання протягом життя є якісним показником його майбутнього саморозвитку та професіоналізму.

У результаті проведення аналізу сучасних наукових джерел та фахової літератури в даному аспекті ми дійшли висновку, що самоосвіта педагога – це головна рушійна сила для підвищення компетентності, розглядається як процес опанування, розширення, модернізації знань, у тому числі засобами самостійної роботи, направленої на всебічний розвиток, удосконалення рівня майстерності, досягнення власних цілей та виконання актуальних потреб освітнього закладу.

Вважаємо, що самоосвіта є надзвичайно важливою для педагогічної професії, що обумовлюється, по-перше, постійним оновленням змісту навчально-виховного процесу, по-друге, впровадженням нових педагогічних ідей, підходів, технологій, методик, а також зростанням науково-методичної інформації. Вона

передбачає організоване й систематичне навчання дипломованих спеціалістів з метою подолання розриву між здобутою у вищих навчальних закладах професійною підготовкою, практичним досвідом і новими вимогами, що ставляться перед розвитком науки й суспільними умовами.

Отже, самоосвіта є фундаментальною умовою розвитку та становлення творчої особистості вчителя-професіонала, новатора. Вона має відповідати рівню вмотивованості та готовності до професійного зростання кожного педагога, відбувається під час підвищення кваліфікації, вивчення додаткової літератури з фаху, самоаналізу власної роботи, створення планів самовдосконалення, пошуків власного стилю та іміджу. Головною метою вчителя є всебічний професійний розвиток, прагнення навчатися протягом життя для успішного виконання завдань навчально-виховного процесу у майбутній професійній діяльності.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі будуть спрямовані на вивчення досвіду роботи викладачів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету з питань самоосвіти та самовдосконалення майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел:

1. Воронова І. І. Впровадження основних принципів самоосвіти. / І. І. Воронова, О. А. Бугай // *Особливості формування компетентностей викладачів через їх самоосвіту*. Із досвіду роботи ЗВО І–ІІ р. а. Дніпровський міський базовий технікум зварювання та електроніки імені Є. О. Патона. – Дніпро : 2019 – 60 с.
2. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. – 204 с.
3. Уласевич Н. В. Формування самоосвітньої компетентності – важлива складова позитивного іміджу викладача навчального закладу / Н. В. Уласевич // *Особливості формування компетентностей викладачів через їх самоосвіту*. Із досвіду роботи ЗВО І–ІІ р.а. Дніпровський міський базовий технікум зварювання та електроніки імені Є. О. Патона,– Дніпро: 2019 – 60 с.
4. Шишкіна Л. М. Самоосвіта педагога – необхідність сучасного суспільства / Л. М. Шишкіна : *Методичний посібник*. – Алчевськ : ВПУ – 40, 2013. – 23 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Редун В. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіприч С. В.*

В даний час відзначається тенденція до зростання таких форм захворювань, як ожиріння, міопія, плоскостопість, нервово-психічні розлади та алергічні реакції. Гіпокінезія, виражена ступінь рухової недостатності, виявлена у 50% шести – семирічних дітей [1].

За даними медиків та фахівців фізичної культури, близько 30% дітей, які починають навчатися у школі, вже мають хронічні порушення здоров'я. За період навчання кількість таких дітей збільшується (за різними джерелами) від 75% до 85%. Це свідчить про недосконалість традиційних методичних підходів до вимірювання та оцінки оздоровчої ефективності діючих та розроблюваних навчальних програм з фізичної підготовки учнів.

Як бачимо, проблема створення здоров'язберігаючого середовища в загальноосвітніх закладах та пошук нових засобів та методів підвищення рухової активності, особливо в початковій школі, залишаються актуальними і на сьогоднішній день.

Серед різних напрямів вирішення цієї проблеми особливе значення надається раціональному використанню різних засобів фізичного виховання. За даними ВООЗ, використання оптимальної фізичної активності є найбільш доцільним у ранні роки життя як для зміцнення здоров'я безпосередньо в дитячому віці, так і на наступних етапах онтогенезу. Вважається, що фізичне, психічне та соціальне благополуччя у дитячому віці визначає стан здоров'я протягом усього життя не лише нинішніх, а й наступних поколінь. Молодший шкільний вік є сприятливим для навчання нових рухів. Вважають, що з 5 до 10 років дитина засвоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, що набувають у житті.

У системі фізичного виховання дітей у загальноосвітній школі важливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, на думку більшості дослідників, позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я дітей [2].

Використання фізкультурно-оздоровчих занять хореографічної та ігрової спрямованості позитивно впливають на фізичну підготовленість молодших школярів, більшою мірою на гнучкість,

спритність та розвиток сили окремих м'язових груп. Проведені чисельні дослідження виявили приріст інтегрального показника фізичної підготовленості учнів 1–4 класів у середньому 36% [3].

У дослідженнях низки авторів показано необхідність впровадження у програму шкільного уроку фізичної культури спеціальних дихальних практик за методикою Лук'янової та за методикою Кузнєцової. Дворазові заняття по 5–7 хв. у підготовчій частині уроку та самостійні заняття вдома дозволили оптимізувати функцію дихальної мускулатури у дітей 7–10 років за показниками ЖЕЛ, ДЖЕЛ, пробі Штанге більш ніж на 30% порівняно з вихідним рівнем та на 27,5% порівняно з виконанням вправ за методикою Стрельникової та гімнастики Йога [1].

Фахівців також пропонують як засіб оптимізації рухової активності учнів молодших класів на уроках фізичної культури включення естафет до програми уроку. Зазначається, що це запровадження дозволяє більш динамічно проводити урок фізичної культури, активно включає у навчання всіх учнів, де кожен має можливість проявити себе. Спостереження показують, що чим більше приємних відчуттів учні отримують під час уроків, тим краще вони виконують запропоновані їм навчальні завдання, тим вище привабливість, активність і результативність проведених уроків. Естафети мають змагальний характер, де формуються морально-вольові якості [3].

Проблемами пошуку здоров'язберігаючих технологій та методик, заснованих на спортивно-орієнтованих формах організації фізичного виховання, займаються провідні фахівці в галузі теорії та методики фізичного виховання. У ході багаторічних досліджень авторами було встановлено високу ефективність занять єдиноборствами підвищення фізичної підготовленості підростаючого покоління і як третього уроку фізичної культури пропонували освоєння елементів цих видів єдиноборств.

Також вчені пропонують впровадити в програму шкільного уроку інші види східних єдиноборств, зокрема карате. Враховуючи особливості виконання технічних прийомів у карате, дитина отримує різнобічне фізичне навантаження: швидкість реакції, координацію рухів, рівновагу в утриманні базових стійок, гнучкість та спритність [2].

У сучасних дослідженнях зазначається необхідність щоденної, хоча б навіть недовгого, механічного опрацювання всіх суглобів грудної клітини для корекції їх рухливості і біомеханічних взаємин, оскільки щомиті 138 суглобів задіяні у забезпеченні нормальної роботи грудної клітки. Пропонується зробити це за допомогою простих загальнорозвивальних фізичних вправ (дрібно амплітудних

рухів), вправи на постізометричну релаксацію та міофасціальний реліз.

Також вчені пропонують формувати навичку правильної постави учнів молодшого шкільного віку у формі вправ пілатесу. Заняття з цього методу автори пропонують використовувати у межах варіативної частини освітньої програми чи заняття у межах навчального розділу «Гімнастика» чи як комплекс вправ пілатес у межах підготовчої частини уроку під час проходження будь-яких навчальних розділів на заняттях у спортивному залі. Ефективність таких вправ, на думку авторів, досить висока, тому що всі рухи в Пілатесі здійснюються за рахунок напруги глибоко розташованих, невеликих, слабших груп м'язів, які служать для підтримки правильної постави.

Також підкреслюється доцільність та ефективність проведення ритмічної коригуючої гімнастики на шкільному уроці в динаміці одного року. Цей вид рухової активності сприяє як формуванню м'язового корсету при порушеннях постави, так і закономірному формуванню в учнів природних, нормальних опорно-рефлекторних механізмів.

Резюмуючи вищевикладене, можна зробити висновок – проблема пошуку ефективних засобів підвищення рухової активності учнів молодших класів та моторної щільності уроків фізичної культури в школі йде за двома напрямками:

– впровадження нововведень у варіативній частині програми як третій урок фізичної культури;

– використання інноваційних підходів у базовій частині програми та включення до розминки та заключної частини уроку спеціалізованих комплексів.

Список використаних джерел:

1. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту / І. В. Муравов. – К. : «Здоров'я», 2009. – 203 с.
2. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко. М. : «Харків», 2001. – 177 с.
3. Хомов О. В. Значення рухової активності для підтримки здоров'я молоді / О. В. Хомов, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 128 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Решіна М. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.н. з ф.в. та с., доц. Синиця С. В.*

На сьогоднішній день спостерігається різке зниження фізичної активності учнів, переважає пасивний відпочинок та малорухливий спосіб життя. Необхідність підвищення фізичної активності школярів, зумовила запровадження третьої години з предмету фізична культура у школі [4].

У сучасних умовах комп'ютеризації суспільства, коли не тільки дозвілля учнів, а й шкільна освіта нерозривно пов'язана з сучасними технологіями, що передбачають статичне проведення часу, ми можемо говорити про це як про основний фактор зниження фізичної активності, що впливає на збільшення жирової маси тіла у школярів.

Наступним негативним чинником є популяризація мереж швидкого харчування, шкідливої, високовуглеводної їжі. Переїдання, неправильне харчування та порушення, у зв'язку з цим, обміну речовин у школярів також позначається на наборі надлишкової маси тіла. За даними ВООЗ щорічно у світі від проблем, пов'язаних із дефіцитом харчування, помирають близько 10 млн. осіб; від проблем, пов'язаних із надмірною масою тіла – близько 15 млн. осіб [2].

Така незбалансованість між споживаними з їжею калорій та калоріями, що витрачаються на фізичну активність, призводить до набору надлишкової маси тіла та, надалі, розвитку ожиріння.

Третім чинником, що впливає масу тіла школярів, є стрес. Ускладнення шкільної програми, збільшення навчального навантаження, запровадження нових навчальних дисциплін, погані взаємини з однокласниками, підвищені очікування батьків – все це веде до великого психоемоційного навантаження для учнів. У стані стресу учень гірше справляється з режимами фізичної активності та харчування протягом дня, впадає в апатичні стани. Порушення психоемоційного стану призводить до порушення стану фізичного, і як одного з проявів – набору надлишкової маси тіла.

Враховуючи основні три фактори, що впливають на набір надлишкової маси тіла у школярів, для профілактики цієї проблеми необхідно враховувати в методиці фізичного виховання школярів з надмірною масою тіла наявність засобів, що сприяють збільшенню фізичної активності, що мають велику енерговитратність і позитивно впливають на покращення обміну речовин в організмі, а також сприяють психоемоційному розвантаженню.

Дослідники [1; 4] зазначають, що уроки фізичної культури у школі займають 11% від тижневої фізичної активності школяра, при тому, що введення третьої години фізичної культури у шкільній програмі та можливість підвищення моторної щільності уроку можуть підняти цей показник до 40%. Зниження фізичної активності (гіпокінезія) призводить до ряду негативних наслідків для організму, зокрема погіршення роботи серцево-судинної, травної систем, опорно-рухового апарату, так само погіршується робота нервової системи, знижується м'язовий тонус, накопичується надлишок жирової маси тіла. За даними дослідження Єрмоленко Н. О. [3], у дітей з низьким та середнім рівнем фізичної активності, відзначаються більш високі показники ваго-ростового індексу (ІМТ), і більш низькі – фізичної працездатності та силової витривалості.

Заболотна І. Е., Яценко Л. В. [2] у своєму дослідженні говорять про необхідність створення умов для формування здорового способу життя у школярів з надмірною масою тіла, що включають довгострокову програму з навчання школярів здоровому способу життя, до якої повинні входити необхідний обсяг фізичного навантаження та лекції на тему правильного харчування. У подальших дослідженнях автор планує розпочати розробку даної програми з урахуванням вікових особливостей та оцінки динаміки показників зниження жирової маси тіла.

Аналіз спеціальної літератури показує, що у шкільній програмі предмет «Фізична культура» не повною мірою реалізує свої оздоровчі функції, і навіть не заповнює біологічної норми фізичної активності учнів. Також з'ясовано, що велика кількість вітчизняних фахівців стурбована проблемою збільшення кількості дітей, які мають надмірну масу тіла. Практично у всіх регіонах України проведені дослідження реєструють зростання кількості учнів із надмірною масою тіла, починаючи з молодшого шкільного віку.

Серйозні побоювання про здоров'я майбутнього покоління зумовили той факт, що останніми роками помітно збільшилася увага до фізичного виховання школярів. Збільшилася кількість наукових праць, присвячених рівню фізичної підготовленості учнів різного віку, організації та змісту уроків з фізичної культури, з метою збереження та зміцнення здоров'я учнів, за період навчання у школі, та збільшення їхньої фізичної активності в режимі дня. Ряд авторів пропонує збільшення кількості занять фізичною культурою у позаурочний час, модернізацію змісту третього уроку з фізичної культури, підвищення фізичної підготовленості школярів та глибшого впровадження в уроки здоров'язбережувальних технологій.

Період навчання в школі є запорукою для формування майбутнього здоров'я школярів і найважливішим етапом у розвитку їх фізичних якостей є залучення їх до регулярних занять фізичною

культурою та здорового способу життя. У зв'язку з цим до основних завдань фізичного виховання школярів відносяться:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- зміцнення та збереження здоров'я;
- створення позитивної мотивації до фізичної активності;
- пропагування здорового способу життя.

Важливою умовою для вирішення поставлених завдань є грамотна організація та добір змісту фізкультурної діяльності учнів.

Список використаних джерел:

1. Дячук Д. Д., Матюха Л. В., Заболотна І. Е. Обізнаність сімейних лікарів з питань надмірної маси тіла та ожиріння у дітей (за даними анкетування лікарів загальної практики – сімейних лікарів). *Сімейна медицина*. 2017. 3 (71). С. 69–72.
2. Заболотна І. Е., Яценко Л. В. Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності. *Клінічна та профілактична медицина*. 2019. №2 (8). С. 36-46.
3. Єрмоленко Н. О. [та ін.]. Ожиріння – проблема сучасності. *Медсестринство*. 2016. № 1. С. 23–26.
4. Огнев В. А., Помогайбо К. Г. Аналіз та оцінка справжнього рівня поширеності надмірної ваги та ожиріння серед дітей шкільного віку м. Харкова. Україна. *Здоров'я нації*. 2016. 4/1 (41). С. 172–176.

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГЕНЕНЬ

Різник Д. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

Закон України Про фізичну культуру і спорт визначає спорт вищих досягнень – напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів з резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів. Розвиток спорту вищих досягнень забезпечують національні збірні команди та суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, зокрема центри олімпійської підготовки, школи вищої спортивної майстерності, спортивні клуби.

Управляти певним процесом можна лише засвоївши основні його закономірностями. Щоб тренуватися методично правильно, потрібно знати, яким закономірностям підкоряється саме тренування, розвиток спортивної форми, рухових навичок і якостей. Роль тренера як педагога,

свідомо керівного тренувальним процесом, полягає в тому, щоб вчасно і правильно створювати умови для дії цих закономірностей

Серед професійно-важливих якостей тренера розрізняють: перцептивні (педагогічна спостережливість), конструктивні (успішного проектування та формування особистості і колективу), дидактичні (передавати матеріал), експресивні (мова тренера), комунікативні (встановлювати та підтримувати сприятливі стосунки), організаторські та управлінські [3].

Блок професійних знань і навичок включає в себе загальнотеоретичну базову підготовку і спеціальну теоретичну підготовку. До загальнотеоретичної підготовки відноситься комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

Спеціальну теоретичну підготовленість забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації і педагогіки спорту, глибокі знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату. Тренер мусить не лише теоретично засвоїти і постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у конкретних умовах для виконання конкретних завдань, тобто сформувані на теоретичній базі арсенал навичок і умінь. Ґрунтовні знання техніки і тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей, у поєднанні з педагогічними і організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера.

Організаційні здібності тренера на будь-якому рівні спортивної підготовки є абсолютно необхідним. Тренер є організатором процесу спортивної підготовки і саме через організацію процесу він може проявити свої знання, досвід, навіть інтуїцію. Інакше як через організацію процесу, тобто інакше як через конкретні дії і вчинки тренер не зможе проявити своїх особистих якостей, які, безумовно, сприяють або не сприяють результативності його праці [1].

Основними складовими професійних компетентностей тренера є:

- сформовані спеціальні знаннями про мету, зміст, об'єкт і структуру діяльності;

- підготовленість здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;

- особистісні характеристики, що дозволяють реалізувати професійні здібності і домагатися заданого результату.

Ефективність діяльності тренера залежить від економічного, соціального, організаційного, наукового, ситуаційного та інших факторів. Основними критеріями ефективності роботи тренера є: рівень спортивних досягнень; склад та стан навчальних груп. Непрямим показником ефективності тренерської праці є також суспільне визнання,

але воно може носити суб'єктивний характер і не завжди має об'єктивне підтвердження [3].

Функціональні обов'язки тренера є дуже широкими. Вони зводяться до вирішення комплексу задач – педагогічних, виховних, організаційно-управлінських, господарських тощо. На практичному рівні їх можна звести до таких обов'язків: комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу; організація підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання; організація матеріально-технічного забезпечення.

Під час підготовки до тренувальних занять тренер вирішує:

1. Організаційно-господарські питання: час, місце, інвентар, обладнання, забезпечення (техніка безпеки, медичне обслуговування).

2. Методичні питання: зміст занять, спрямованість вирішуваних задач, контроль і облік, відновлення.

Кожне окреме заняття має бути чітко спланованим, мати своє місце в системі навчально-тренувальних занять, повинно бути відображеним у робочому плані і спрямованим на вирішення конкретних завдань – тобто відповідати на питання: що, де, коли, як, навіщо? Відповіді на ці та деякі інші питання містяться в документах планування. Тренувальні плани носять циклічний характер. Найбільш розповсюдженими є такі тренувальні цикли: мікроцикл: 3–7 днів; мезоцикл: 30 днів; макроцикл: 6–18 місяців.

Багаторічне планування здійснюється у вигляді чотирьохрічного (олімпійського) циклу. В планах багаторічної підготовки фіксуються такі щорічні основні показники тренувального процесу: мета і завдання; обсяги тренувальних навантажень (тренувальні дні, години тренувань по засобах, зони інтенсивності); методи відновлення; методи біжучого і підсумкового контролю; кількість змагань, стартів, спроб; плановий результат.

У річному (сезонному) плані роботи вищезазвані показники плануються як помісячно, так і в цілому за рік (сезон). Планування мезоциклів – не менш відповідальне завдання. Основне при цьому, не сліпо розписувати передбачені річним планом обсяги навантажень, а враховувати фактичний і передбачуваний фізичний та морально-психологічний стан спортсмена, як і обставини, в яких тренувальний план мезоцикла буде здійснюватися. Педагогічні спостереження за спортсменом, аналіз його особистого щоденника і показники медичного контролю є необхідними орієнтирами, особливо напередодні відповідальних змагань [1].

Зміст окремих занять фіксується у поурочних планах і робочих журналах. Чимало тренерів нехтують потребою готуватися до кожного окремого заняття, мотивуючи це набутим досвідом. Така думка є справедливою лише стосовно окремих деталей заняття. В цілому ж кожне заняття має бути неповторним. Вирішення однакових задач

зрідка блискуче вдається одними й тими ж засобами й методами. Навіть ціпка пам'ять тренера не може утримати усі необхідні деталі – минулі, нинішні, майбутні. Тому планування кожного конкретного заняття, з аналізом свого власного і учнівського щоденників є безумовно корисним. Планування, особливо річне і багаторічне, має здійснюватися обов'язково індивідуально і за участю спортсмена. Важливими є постановка перед спортсменом поетапних завдань, досягаючи які він може переконуватися у правильності обраного шляху. Віра спортсмена в правильно складений план додає йому сил для здійснення запланованої праці, зміцнює переконання власного успіху, впевненість у собі. А це також і перший елемент психологічної підготовки [2].

Потужним фактором, що мотивує активність спортсмена, його сумлінність у тренувальному процесі є особистість тренера. Оптимізм тренера відіграє позитивну роль в усіх випадках спортивного життя, в будь-яких ситуаціях тренувань і змагань. Втоmlений, дратівливий, незадоволений тренер, який напружує дрібницями команду чи окремих спортсменів, не може мотивувати до тривалої спортивної діяльності вищого гатунку. Особливо важливим є оптимізм тренера та його впевненість у майбутньому успіху в найбільш важкі періоди підготовки, з високими навантаженнями, коли спортсмен завершує кожне тренування на межі своїх можливостей. Ентузіазм тренера, любов до спорту, фанатична відданість справі, прагнення до самовдосконалення – надзвичайно позитивний фактор тренувального процесу. На вищому рівні спортивних досягнень бути тренером-аматором чи навіть незацікавленим професіоналом неможливо. Свою справу потрібно любити щиро і тоді тренер може мотивувати спортсменів до праці природно та вільно, через реалізацію своїх особистих якостей. Вміння бути гнучким та багатоплановим у спілкуванні зі спортсменами, тобто одночасно бути вчителем, порадиником, колегою, лагідним та жорстким – відповідно до ситуації, вимогливим у роботі, «своїм» у житті – важлива якість тренера [1].

Результат спортсмена залежить від майстерності тренера, а життєвий та професійний успіх тренера – від результату спортсмена. Розуміння цього має визначити повагу один до одного. На жаль, це ставлення часто руйнується тренером. Він не лише сам не має права принижувати та ображати спортсменів, але й зобов'язаний не дозволяти цього спортсменам у спілкуванні між собою. Грубі вислови на адресу спортсмена в першу чергу псувають педагогічну гідність тренера, ведуть до негативного результату такої мотивації. Однак тренер не може дозволити і панібратства, тому що вони, в кінцевому підсумку, стають некерованими.

Важливими рисами тренера є прагнення та вміння бути взірцем сили волі, організованості, працездатності, цілеспрямованості. Доведено, що якщо штучно сформувати у тренера установку до

випадково вибраних учнів як до найталановитіших та перспективних, то саме вони демонструють кращі результати у ближчому майбутньому. Також і тренер, який щиро і глибоко вірить у спортсмена, підсвідомо дає йому віру, включає глибинні інтимні механізми мотивації. Вимогливе та поважне ставлення до всіх учнів у рівному ступеню. У тренера, звичайно, можуть бути симпатії та антипатії до учнів. Але він не має права цього демонструвати. Різна вимогливість до учнів чи різний емоційний фон спілкування можуть зруйнувати систему мотивації, особливо в періоди високих навантажень.

Особистість тренера та його діяльність є об'єктами прискіпливої уваги з боку соціологів, психологів, конфліктологів та інших фахівців в усьому світі. Загально визнаною є відмінність тренерів не лише за рівнем результатів їх учнів, але й за методами, через застосування яких досягаються ті результати. З іншого боку, стиль керівництва спортсменами чи командами неможливо відокремити від особистості тренера, її соціально-психологічних особливостей. На думку спортсменів «ідеальний тренер» має такі якості як емоційна стійкість, високий рівень інтелекту, новаторство, комунікативність.

Список використаних джерел:

1. Бережна Ж. В. Зміст професійної компетентності майбутніх тренерів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту* : наук. журнал. X., 2007. С. 3–6.
2. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. №2 (10). 2010 С. 22–27.
3. Хуртенко О. В. Проблеми розвитку у студентів професійно значущих якостей тренера. *Збірник наукових праць* № 39, частина II. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2007. С. 123.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАВОВІДНОСИН В СИСТЕМІ СПОРТУ УКРАЇНИ

Сергєєв М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.

Сучасний спорт є особливою сферою суспільних відносин, що складаються між різними суб'єктами спортивної діяльності. Кожен вид спорту має автентичні організаційно-програмні та нормативно-правові особливості [9]. Однією з найважливіших ознак сучасного спорту є його максимальна комерціалізація та фактичне перетворення на окрему сферу ринкової економіки. Відносини у сфері спорту країн

ЄС підпадають під дію Римських договорів 1957 р., які регламентують економічні відносини між країнами – учасницями ЄС, отже Європейський Союз розглядає спорт насамперед як сферу регулювання в приватному праві [8].

Сучасний рівень розвитку спорту, зокрема професійного, дає підстави для позиціонування спортивного права у системі приватного права. Цей факт підтверджується багатим досвідом країн, у яких, власне, з'явився та розвинувся спорт як унікальне культурне явище та особлива сфера економіки.

Концентруючи увагу на фізкультурно-спортивних правовідносинах нашої країни, можна підкреслити, що для них характерна типова структура, утворена суб'єктами, об'єктами, а також комплексом суб'єктивних прав, пов'язаних з ними юридичних обов'язків та системоутворюючих взаємозв'язків. Але через характерні риси, властиві елементам цієї структури, зміст фізкультурно-спортивних правовідносин набуває певної специфіки [3].

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й розкрити зміст актуальних проблем правовідносин у спортивній галузі та розробити рекомендації спрямовані на їх вирішення.

Правовідносини у сфері спорту – це переважно майнові відносини, що ґрунтуються на рівності, вільному волевиявленні, майновій самостійності учасників, які виникають у зв'язку зі здійсненням спортивної діяльності та врегульовані різними нормами права. Наведене визначення сформульовано та ґрунтується на врегульованих відносинах цивільного законодавства та цілком відповідає статті 1 ЦК України (*особисті немайнові та майнові відносини, що ґрунтуються на юридичній рівності, вільному волевиявленні, майновій самостійності учасників*) [13].

Один із найактивніших прихильників «спортивного права» як комплексної галузі права є А. М. Апаров, який стверджує: «спортивне право, котре наразі посідає чільне місце серед новітніх правових явищ, як комплексна галузь права, набуло всіх ознак відносної самостійності та характеризується комплексністю норм, а тому і наявністю особливих механізмів правового регулювання, що спрямовані на ефективне збалансування між собою приватних та публічних елементів в означеній сфері. При цьому наслідком розвитку механізмів правового регулювання спортивних відносин є розвиток особливого правового режиму спортивного права, а також розвиток юридичних вчень про предмет, методи, принципи, суб'єкти та інші системоутворюючі складові цієї галузі правових знань» [1].

Аналіз і узагальнення спеціальної літератури [1; 2; 10; 11] дозволив сформулювати поняття «спортивне право» як комплексна галузь права, що розвивається, і регулює форми суспільних відносин

та порядок фізкультурно-спортивної діяльності у сфері трудового та соціального забезпечення, державно-управлінського, фінансового та ресурсного забезпечення, господарських (підприємницьких), кримінально-правових відносин, протидії застосуванню допінгу, міжнародно-процесуальних відносин щодо врегулювання спортивних спорів, а також інших відносин, пов'язаних з фізичною культурою та спортом.

Беручи до уваги той факт, що до сфери спорту належать різноманітні спортивні та «навколо спортивні» відносини, які за своєю сутністю є соціальними зв'язками по «горизонталі» та «вертикалі», природним є те, що єдиний метод правового регулювання відносин у сфері спорту відсутній. Тобто, розмаїття відносин, які тісно пов'язані зі сферою спорту, створює на практиці великі незручності при пошуку нормативних актів, що регулюють ті чи інші відносини, при систематизації матеріалів практичної діяльності, при застосуванні прямих норм закону чи аналогії закону тощо.

Застосування методів індукції та дедукції дозволило виокремити й схарактеризувати поняття «спортивні відносини» і «відносини, пов'язані зі сферою спорту». Головна відмінність між ними полягає в тому, що «спортивні відносини» не можуть існувати поза сферою спорту (організація і проведення спортивних змагань, оздоровча фізкультура, фітнес тощо), а якщо й існують, то набувають у цій сфері нюансів, зумовлених властивостями спортивної сфери (страхування шкоди життю та здоров'ю, завданими джерелом підвищеної небезпеки під час змагань тощо).

Що стосується поняття «відносини, пов'язані зі сферою спорту», то вони є відносинами універсальними, тобто такими, що можуть виникати в різних сферах життя спортсмена як професійного, так і суспільного, набуваючи статусу спортивних лише завдяки своєму існуванню у сфері спорту (відносини власності на спортивне спорядження або нагороди, змішані або багатосторонні договори їхнього відчуження, розпорядження тощо). На практиці це означає, що спортивні відносини можуть регулюватися законодавчими актами, передусім, цивільного та адміністративного законодавства, як двох основних регулятивних галузей українського законодавства. Такі відносини регулюються нормативно-правовими актами діючого законодавства і не можуть бути змінені або припинені за домовленістю їх учасників.

Натомість, залежно від типу відносин, що регулюються і конкретних завдань можуть застосовуватися цивільно-правовий, адміністративно-правовий, господарсько-правовий або навіть кримінально-правовий методи регулювання. Таким чином, перелічені галузі (як управлінські, так і охоронні) можуть стосуватись різних

видів спортивних відносин, що забезпечують їхнє логічне впорядкування та охорону.

На такому методологічному підґрунті, М. В. Саннікова шляхом досить складних теоретичних побудов та аргументації доходить висновку, що у випадку зі спортивним правом доцільно говорити про об'єктивне існування галузі законодавства і вирішувати проблеми правового регулювання суспільних відносин у сфері фізичного виховання та спорту через призму саме структури законодавства [10].

Під таким кутом зору виправданою може здатися оцінка «спортивного права», як сукупності актів законодавства, що регулюють «спортивні відносини». Така сукупність актів, з певною мірою умовності може трактуватися як «спортивне законодавство». Що ж до комплексів правових норм, згрупованих щодо правового регулювання, які використовують так званий приватно-публічний метод правового регулювання, то на рівні системи законодавства вони можуть існувати, однак на рівні системи права їх норми розподіляються по фундаментальних галузях права [3; 11; 12].

Таким чином, безумовне визнання поділу системи права на приватне та публічне, відмова від застарілої ієрархічної побудови системи права за принципом правового регулювання та визнання ключової ролі методу правового регулювання при відділенні галузей права привносить системність та однаковість впливу на суспільні відносини. При цьому сама система права позбавляється надмірної складності та перевантаженості, стає чіткою та логічною, а ідея комплексних галузей та інших елементів системи права цілком природно втрачає сенс. Таким чином, виникає закономірне питання, яке місце в системі права займають норми, що регулюють відносини у сфері спорту.

Виходячи із сучасних підходів до цивільного права, цілком логічно визначати спортивне право як його галузь. Але сучасний рівень розвитку цивільних правових відносин доводить про необхідність виділення нових галузей цивільного права. Цей процес пов'язаний з тим фактом, що загальні цивільно-правові норми не в змозі повною мірою якісно впорядкувати нові види суспільних відносин, які є цивільно-правовими за своїм характером, однак вимагають більш детального правового регулювання.

При цьому іноді навіть така різноманітність не дозволяє достатньо врахувати специфіку тих чи інших відносин у сфері спорту. Як приклад можна навести особливості укладання та виконання трансферних контрактів. Чинне українське цивільне законодавство не пропонує конструкції договору, що опосередковує перехід спортсмена з одного спортивного клубу до іншого. При цьому застосувати аналогію закону неможливо, адже подібних правових конструкцій, що регулюють подібні за характером відносини, в Україні просто не існує.

Беззаперечно, є повне право на застосування норм статті 6 ЦК України та врегулювати відповідні відносини за своїм розумінням або пріоритетом (спортсмен або клуб) [13]. Втім, у такому разі є цілком реальні ризики, пов'язані з можливістю порушення прав учасників відповідних правовідносин. Відсутність такої моделі, як і відсутність усвідомлення приватно-правового характеру значної частки відносин у сфері спорту, призводить до правового хаосу та невизначеності. Однак, існують локальні акти спортивних організацій або федерацій (в т.ч. міжнародних), які містять корпоративні норми, що регулюють відповідні відносини, однак вони не є нормами прямої беззаперечної дії [4; 5; 6].

Таке твердження ґрунтується на статутах спортивних федерацій (в т.ч. НОК), що частково регулюють ті чи інші права / обов'язки учасників, однак не мають і не можуть мати преюдиційної дії так як в Україні діє принцип верховенства права і верховенство закону (ст. 8 Конституції України) [7].

Рівень спортивної нормотворчості вітчизняних федерацій із різних видів спорту є недостатнім, а в цілому вкрай низьким. Більш того, такий «спортивний» підхід не сприяє одноманітності та системності правового регулювання, оскільки статuti федерацій з різних видів спорту можуть, та в цілому й регулюють, по-різному схожі за змістом відносини. Крім того, практично вся спортивна нормотворчість знаходиться на різних рівнях розвитку: якщо футбольні, боксерські, баскетбольні федерації достатньо повно та більш детально регламентують відносини, що виникають у спорті між різними суб'єктами, то федерації неолімпійських видів спорту, наприклад, пейнтболу, страйкболу, середньовічного бою або козацького двобою, такої детальної документації не мають.

У майже будь-якому виді спорту, а особливо контактних видах, зокрема єдиноборствах, за виключенням шашок чи шахів, де є наявність прямого причинного зв'язку між заподіянням шкоди здоров'ю та ударом суперника, а іноді навіть і смерті, така загроза оцінюється не з позиції норм кримінального законодавства, як це було б у будь-якій іншій ситуації (вулиця, парк, дискотека тощо), а в рамках правил проведення таких змагань, а отже нібито поза сферою дії кримінального права. Але, у жодному із нормативно-правових актів України це правило не відображено, проте визнається державою де-факто чи де-юре.

Наразі практично неможливо стовідсотково відповісти на просте запитання, чи має право на відшкодування спортсмен, якому було завдано шкоди у процесі здійснення спортивної діяльності. З одного боку, спорт є ризиковим видом діяльності людини (спортсмена). Проте, з іншого боку, чи сам факт ризиковості у спорті

достатній для позбавлення особи права на відшкодування завданих збитків. Чинне цивільне законодавство України не дає змоги врегулювати належні відносини. Таким чином, є необхідність спеціального правового регулювання у цій сфері на фундаменті класичних цивільно-правових конструкцій.

З огляду на зазначене, є необхідність спеціального правового регулювання у цій сфері на фундаменті класичних цивільно-правових конструкцій. Отже, необхідність спеціального правового регулювання відносин у сфері фізичної культури та спорту очевидна та необхідна. Найбільш перспективним шляхом до цього є визнання на законодавчому рівні приватно-правового характеру відносин у сфері спорту (насамперед професійного) та прийняття окремого закону про професійний спорт з метою уточнення норм чинного українського законодавства з урахуванням специфіки спортивної сфери, зарубіжної практики та міжнародно-правових актів. Безперечно, концепція приватного спортивного права, як окремої галузі права або підгалузі цивільного права, потребує подальшого вивчення, аналізу й теоретичного осмислення.

Список використаних джерел:

1. Апаров А.М. Концепція спортивного права: огляд ключових аспектів // *Вісник Одеського національного університету*. 2017. №1(30). URL: <http://heraldlaw.onu.edu.ua/article/view/126479>
2. Глущенко Н. В., Стебляк А. В., Мурач Д. В. Концепція спортивного права: огляд ключових теоретичних аспектів. *Вісник ЛДУВС імені Е.О. Дідоренка*. Луганськ. 2021. № 3(95). 213-222.
3. Дубінська З. П. Особливості регулювання правовідносин у сфері спорту в Україні: теоретико-правовий підхід. дис. докт. філософії: 081. ЛУВС. Львів. 2021. 220 с.
4. Журба М. А. Локальний рівень нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні. URL: http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/11815/Zhurba%20%D0%A2%D0%BE%D0%BC%202_2017-32.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
5. Інформація щодо спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту зі статусом національної спортивної федерації. URL: http://dsmsu.gov.ua/media/2014/12/31/1/per_feder.pdf.
6. Інформація щодо спортивних федерацій з олімпійських видів спорту зі статусом національної спортивної федерації. URL: http://dsmsu.gov.ua/media/2015/11/25/5/stat_nac_ol.pdf
7. Конституція України від 28 червня 1996 року № 254-к/96-ВР // ВВР України. 1996. № 30. ст. 141.
8. Копійка В.В., Шинкаренко Т.І. Європейський Союз: заснування та етапи становлення: навч. посібн. Київ. Вид. Дім «Ін Юре», 2001. 448 с.
9. Про фізичну культуру і спорт: Закон України № 3808-ХІІ від 24 грудня 1993 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

10. Саннікова М. В. Спортивне право: до постановки питання про виділення галузі. Державне будівництво та місцеве самоврядування. 2016. Вип. 32, URL: <https://dbms.institute/wp-content/uploads/2017/02>.
11. Тіхонова, М. А. До проблеми виокремлення спортивного права. Вісник ХНУВС . Харків. 2011. № 1 (52). С. 22-29.
12. Хряпченко В. П. Від критеріїв поділу системи права на галузі до комплексних галузей права: 13.Актуальні проблеми політики: зб. наук. пр. / НУ «ОЮА», Одеса. 2015. Вип. 55. С. 307-317.
13. Цивільний кодекс України від 16.01.2003 № 435-IV. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T030435?an=844662>.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІДПОВІДНО ДО ТЕОРІЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

Сидоренко Д. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.*

Теорія періодизації, розроблена та обґрунтована передовими вітчизняними дослідниками, стала необхідним науково обґрунтованим підходом для ефективної побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. В основі концепції періодизації лежать закономірності розвитку спортивної форми. Відповідно до теорії періодизації в системі підготовки спортсменів виокремлюють відносно самостійні та водночас взаємопов'язані структурні утворення – тренувальні заняття, малі та середні цикли, річний цикл, структура та зміст яких пов'язані з етапом багаторічної підготовки, специфікою виду спорту, індивідуальними особливостями спортсменів, умовами підготовки і т. д. [1; 2].

Структура річного циклу підготовки може містити як один (одноциклове планування) або два макроцикли (двоциклове), так і більше, кожний з яких складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. При плануванні двох і більше макроциклів протягом року, їх структура та зміст будуть відрізнятися. Підготовчий період спрямований на підготовку до участі в головних змаганнях і передбачає удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. Завдання, які вирішуються в цьому періоді обумовлюють його поділ на два етапи – загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий [2]. Ученими додатково виокремлюється також передзмагальний етап підготовки спортсменів [1; 2; 3]. Підготовка в змагальному періоді спрямована на підтримання досягнутого рівня підготовленості та участь у змаганнях, відповідно до календаря. У перехідному періоді здійснюються заходи, спрямовані на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменів після навантажень попередніх

періодів і підготовку до наступного макроциклу [2]. Таким чином, підготовчий період відповідає фазі становлення спортивної форми, змагальний – фазі стабілізації, перехідний – тимчасової втрати. Різні системи планування підготовки впродовж року мають свої переваги. Їх вибір обумовлюється календарем спортивних змагань та закономірностями формування спортивної майстерності й повинен забезпечити готовність спортсменів до ефективної змагальної діяльності в головних змаганнях [2].

Підготовка спортсменів у футболі є досить складною для вивчення, що обумовлено, насамперед, специфікою змагальної діяльності. До особливостей футболу можна віднести: основним критерієм ефективності змагальної діяльності виступає перемога чи програш у матчі; у футболі виграє або програє команда в цілому, а не окремі спортсмени; складний характер ігрової змагальної діяльності створює умови, що постійно змінюються й викликає необхідність оцінки ситуації та вибору раціонального рішення, як правило, при обмеженому часі; у кожного гравця є його функція – ампула та ін. [3]. Змагальна діяльність у футболі характеризується спрямованістю техніко-тактичних дій на отримання кінцевого ефекту у визначений час (тривалість змагань є лімітованою та обумовлюється офіційними правилами), складнокоординаційною структурою (адже частка техніко-тактичних дій виконується в безпорному положенні), перебуванням у безпосередньому протиборстві з суперниками, наявністю значної кількості об'єктів сприйняття інформації (м'яч, суперники, партнери тощо), обмеженими часовими відрізками для вирішення завдань змагальної діяльності.

Система проведення змагань у футболі за схемою осінь-весна обумовили двоциклове планування річного циклу підготовки футболістів більшості європейських країн, у т. ч. й України. Фактор сезонності цього виду спорту зумовлює завершення першого кола змагань у листопаді-грудні, а початок другого кола – в березні наступного року. Перерва в чемпіонаті, яка складає в середньому 2 місяці, обґрунтовує планування двох макроциклів у межах річного циклу підготовки з урахуванням фаз спортивної форми – становлення, стабілізації, тимчасової втрати [1; 3]. Тривалий період змагання вимагає необхідності своєрідного побудови навчально-тренувального процесу протягом року.

У футболі річний цикл поділяється на три основних періоди підготовчий, змагальний і перехідний.

У *підготовчому періоді* закладаються базові основи фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості [3]. У процесі планування підготовчого етапу важливим є оптимізація його структури, яка включає загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчі етапи. За наявності тісного взаємозв'язку ці етапи вирішують важливі

з точки зору річного планування завдання спортивного тренування – відповідно періоди підготовки, де формуються функціональні резерви і забезпечуються умови позитивного перенесення, досягнутого потенціалу при переході від переважного використання засобів загальної фізичної підготовки до спеціальної роботи футболістів [1].

Змагальний період є складною системою, з різноманітною тренувальною та змагальною діяльністю, забезпечує спеціальне вдосконалення спортсмена і реалізацію його можливостей у змаганнях, повноцінний відпочинок і відновлення, підтримання базового рівня фізичної підготовленості [3]. В окремих чотирьох-п'яти тижневих мезоциклах змагального періоду, коли кількість офіційних ігор може досягати восьми-десяти, важко вирішувати серйозні тренувальні завдання фізичного і техніко-тактичного плану. Вся робота пов'язана з безпосередньою підготовкою до ігор при невеликих тренувальних навантаженнях і організацією процесу повноцінного фізичного і психологічного відновлення між іграми [3].

Дані спеціальної літератури та практики вказують на те, що в більшості випадків провідні команди світу мають одноциклову структуру підготовки [1; 2; 3]. Разом з тим специфіка полягає в тривалості змагального сезону і необхідності тривалий час підтримувати спортивну форму. У зв'язку з цим, в футболі застосовується одноциклова система річного побудови підготовки з нетривалим (вісім тижнів) підготовчим періодом і тривалим (понад дев'ять місяців) змагальним, після якого планується чотиритижневий перехідний період.

Одночасно склалася думка, що така структура річного циклу підготовки має місце серед провідних команд країни і тих футболістів, які беруть участь в матчах національної команди. Для інших команд, чия змагальна діяльність обмежується внутрішнім календарем протягом сезону рекомендовано використання двох макроциклів підготовки [3]. Зокрема, є інформація про ефективність застосування системних принципів теорії спорту, пов'язаних з організацією спеціального етапу підготовки до змагання в перервах між першим і другим колом національного чемпіонату змагального сезону [3].

Незалежно від варіантів побудови тренувального процесу протягом року (одноцикловий, дво- або трицикловий, здвоєний або строєний цикл та ін.) в структурі макроциклу чітко проглядаються відносно самостійні і тісно взаємопов'язані за характером і наступністю завдань і змісту структурні елементи періоди, етапи, середні цикли (мезоцикл).

Формування системного походу на цій основі є умовою сучасної модернізації тренувального процесу кваліфікованих футболістів. Акценти на цьому факторі розвитку футболу пов'язані з тим, що система підготовки висококваліфікованих футболістів

розвивається в останні роки двома шляхами. Кожен з них вимагає застосування своїх специфічних системних принципів організації, побудови і змісту підготовки, внаслідок чого, на виході можуть бути досягнуті протилежні результати підготовленості спортсменів.

Перший: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. На думку більшості авторів, цей шлях в сучасних умовах не приносить бажаних результатів [1; 3].

Другий: якісне вдосконалення структури змагальних і тренувальних навантажень, засноване на інформації про їхній вплив на організм спортсмена, залежностях між різними компонентами навантажень, вплив динаміки структури навантажень на рівень підготовленості на етапах тренувального процесу і т.п., тобто збільшення спеціалізованої спрямованості побудови тренувального процесу. Цей напрям у сучасному спорті активно розробляється на системному і локальному (конкретно для футболу) рівні.

У результаті аналізу науково-методичної і спеціальної літератури було виявлено, що для футболу характерним є як одно-, так і двоциклова побудова тренувального процесу з використанням здвоєних циклів. При цьому планування структури та змісту підготовки футболістів розглядалося фрагментарно і на даний час відсутній ефективний підхід до побудови річного макроциклу.

Варто зазначити, що вибір раціонального варіанту побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки здійснюється на основі офіційного календаря змагань з урахуванням індивідуальних особливостей футболістів.

В результаті проведеного аналізу встановлено, що побудова річного циклу спортивної підготовки в футболі базується на реалізації системних принципів теорії спорту, зокрема принципів побудови спортивного тренування. Є всі підстави стверджувати, що другий підхід в системі підготовки в даний час може бути прийнятий за основу вдосконалення підготовки кваліфікованих футболістів провідних клубів України.

Список використаних джерел:

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. Шамардин А. И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореферат дисс. ... д.п.н. / А. И. Шамардин. – М., 2000. – 50 с.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Солоха В. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.*

Сучасний період розвитку суспільства характеризується сильним впливом на нього інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), які проникають в усі сфери людської діяльності, забезпечують поширення інформаційних потоків у суспільстві і утворюють глобальний інформаційний простір. Зараз в Україні йде становлення нової системи освіти, орієнтованої на входження у світовий інформаційно-освітній простір. Цей процес супроводжується істотними змінами в педагогічній теорії і практиці навчально-виховного процесу, пов'язаними із внесенням коректив у зміст технологій навчання, які повинні бути адекватними сучасним технічним можливостям і сприяти гармонійному входженню дитини в інформаційне суспільство. Сучасним школярам потрібні не лише досконалі знання предметів, а й високий рівень розвитку різноманітних навичок. Саме компетентнісний підхід, що базується на принципах дитиноцентризму та партнерства, є основою концепції нової української школи. Реалізація означеного підходу вимагає створення сучасного освітнього середовища – інтерактивного, безпечного, доступного та зручного для дітей [3]. Цьому сприяє використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі.

Інформаційно-комунікаційні технології дозволяють організовувати навчальну діяльність на якісно новому рівні, забезпечують засвоєння навчального матеріалу в повному обсязі, сприяють підвищенню мотивації учнів до шкільних уроків та самостійних занять фізичними вправами. З допомогою можна вирішувати проблеми пошуку інформації, планування, тестового контролю, діагностики стану здоров'я, діагностики рівня фізичної підготовленості, моніторингу фізичного розвитку школярів [2].

У ході викладання навчального предмету «Фізична культура» у базовій та старшій школі можна виділити кілька етапів освоєння учнями спортивно-комп'ютерних умінь та навичок:

I етап – візуальний (5-6-і класи) – передбачає перегляд школярами техніки рухових дій видатних спортсменів, збирання цілісної рухової дії з елементів. Такий вид діяльності сприяє розвитку

абстрактного, образного мислення. Учні отримують можливість скласти цілісні рухові дії окремих елементів, успішно застосовувати теоретичні знання на практиці.

II етап – технічний (7–9-й класи) – передбачає створення учнями власних цифрових продуктів з допомогою пристроїв (відео, презентації, колажі тощо) для зйомки та обробки рухової дії, її подальшого детального вивчення. Такий вид діяльності сприяє розвитку у школярів цифрової компетентності, аналітичного мислення, формування навичок роботи з цифровим обладнанням та технік виконання фізичних вправ.

III етап – аналітичний (10–11-й класи) – спрямований на інтегральне використання ІКТ, що сприяє формуванню у старшокласників умінь приймати рішення на основі аналізу даних, перебудовувати рухову дію залежно від умов (урок, змагання тощо). Для підвищення ефективності сприйняття навчального матеріалу, пов'язаного з руховою діяльністю, велике значення в електронних засобах підтримки навчання мають мультимедійні форми подання інформації, що поєднують тексти з графічними ілюстраціями та аудіоматеріалами.

Використання ІКТ на уроках фізичної культури можливе на всіх етапах:

– *під час вивчення нового матеріалу* вчитель координує, спрямовує, керує та організовує навчальний процес та способи взаємодії школярів з електронним дидактичним контентом. За допомогою відеоряду, звуку та тексту школяр отримує уявлення про досліджувану рухову дію, вчиться моделювати послідовність рухів, що робить урок більш змістовним та захопливим;

– на етапі закріплення знань інформаційно-комунікаційні технології дозволяють вирішити проблему традиційного уроку – індивідуального урахування знань, а також корекції отриманих умінь та навичок у кожному конкретному випадку;

– *на етапі повторення* учні в ігровому форматі вирішують різні проблемні ситуації, ступінь самостійності в освоєння матеріалу регулюється вчителем. Формами контролю є самоконтроль, взаємоконтроль, творче застосування отриманих знань на практиці.

На думку дослідників [1, 3, 4], на уроках фізичної культури доцільно використовувати ІКТ у наступних випадках:

- здійснення пошуку та збору інформації;
- розвиток дослідницьких здібностей учнів (створення проектів, презентацій);
- діагностика (тестування, експрес-діагностика, моніторинг отриманих даних);
- контроль знань (комп'ютерне тестування вивченого теоретичного матеріалу);

– використання таблиць, графіків, підсумкових протоколів під час проведення змагань.

З урахуванням вищевикладеного ми пропонуємо виділити такі напрями використання інформаційних технологій у фізичній культурі в школі:

– в якості засобів навчання, що вдосконалюють процес викладання та підвищують його ефективність;

– як засоби інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним та організаційним процесом;

– як засоби автоматизації процесів контролю, корекції результатів навчальної та навчально-тренувальної діяльності;

– як засіб комп'ютерного тестування фізичного, функціонального та психологічного стану учнів;

– як засіб організації моніторингу фізичного стану та здоров'я школярів;

– як засіб автоматизації процесів обробки результатів здачі контрольних нормативів, підбиття підсумків різних змагань.

Таким чином, інформаційні технології під час уроків фізичної культури дозволяють значно розширити змістові можливості уроків та сприяють розв'язанню важливих дидактичних наочний показ фізичних вправ та правильної технології (алгоритмів) виконання окремих рухових навичок, об'єктивний контроль засвоєння учнями набутих знань, умінь та навичок. Інформаційно-комунікаційні технології дозволяють організувати навчальний процес на новому, вищому рівні та забезпечують засвоєння учнями навчального матеріалу.

Отже, використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури є активізуючою сходинкою всіх рівнів навчально-виховного процесу. При організації та проведенні сучасного уроку фізичної культури використання інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє успішно поєднувати не лише фізичну, а й розумову роботу школярів, активізувати їх навчальну діяльність, підвищити мотивацію до предмета, розвивати самостійну діяльність, інтелектуальні та творчі здібності школярів

Список використаних джерел:

1. Гірняк С., Окопний А., Чичкан О. Використання інформаційних технологій у навчальному та навчально-тренувальному процесі учнів середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України*, 2021. № 2. С. 43–46.
2. Моїсєєв С. О. Використання мультимедійних технологій на конкурсних уроках фізичної культури. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*, 2021, № 1(60). С. 114–120.

3. Нова Концепція української школи [Електронний ресурс] / Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець та ін. ; за заг. ред. М. Грищенко. Режим доступу: <http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935/>
4. Шукатка О. В., Дзьоган О. В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури. *Інноваційні практики наукової освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Київ, 8–11 грудня 2021 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 554–555.

МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ ТЕОРЕТИЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Стратій Є. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.

Футбол має велику кількість різноманітних технічних прийомів. Від того наскільки вміло і обдумано гравець їх застосовує, залежить багато чого, у тому числі й кінцевий результат матчу. Трапляється так, що непродумане використання гравцем того або іншого технічного прийому, іде врозріз із командною тактикою й установкою тренера на матч. Структура і зміст змагальної діяльності у сучасному футболі надзвичайно варіативні та залежать від багатьох факторів: типу турнірів, завдань, які стоять перед командою, зовнішніх умов проведення матчу, індивідуальних та колективних техніко-тактичних дій партнерів і суперників тощо. Ситуація на футбольному полі постійно змінюється, і гравці реагують на ці зміни за допомогою активних рухових дій, добре завчасно розучених.

Підвищення майстерності футболістів команд майстрів, у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболом (Panfil R., 1991, Петухов А. В., 1997, Пшибильські В., 1998).

Особливе місце в процесі навчання юних футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «тактичної грамотності» гравців (Полишкис М. С., 1976, Годик М. А., 1989, Лисенчук Г. А. із співавторами, 1991). При сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення (Torrelles A. S., Frattarde C., 1993, Зеленцов А. М., Лобановский В. В., 1998, Фалес Й. Г., 2001).

Проте, низка аспектів, які стосуються побудови моделей у футболі, свідчить, що проблема моделювання тактичних дій у процесі

підготовки юних футболістів залишається недостатньо дослідженою і вимагає ґрунтовнішого наукового аналізу.

Практика підготовки провідних команд з футболу засвідчує ефективність застосування методів моделювання в цьому виді спорту. Завдяки змодельованим на навчально-тренувальних заняттях ситуаціям, наближеним до реальних умов змагальної діяльності, апробуються моделі гри з конкретним суперником. У сучасному футболі нагромаджено певний досвід моделювання тактичної підготовки, розроблено значну кількість моделей тренувальних програм. Проте стратегія підготовки футболістів, і особливо юних футболістів, практично не відпрацьовується [4].

У сучасному футболі гра «зв'язками» гравців викликана практичною необхідністю. Наявність «зв'язок», присутність у «зв'язках» гравців конструктивного плану, а у взаємодіях партнерів у рамках однієї «зв'язки» – завчасно розучених ходів, є основою логічних комбінаційних дій футболістів.

Як свідчать наукові дослідження, схеми і механізми організації гри, які забезпечують складну структуру футболу, не повинні складатися з громіздких комбінацій. Моделювання у навчально-тренувальному процесі взаємодій різноманітних «зв'язок», створюватиме передумови для ефективної тактичної діяльності футболістів [3].

Усвідомлюючи переваги комбінаційної гри, теоретики та практики футболу вважають, що взаємодії чотирьох – п'яти «зв'язок» футболістів забезпечують команді значні переваги над суперником. Наявність восьми – десяти «зв'язок» – характеристика командної гри високого класу, проти якої практично немає можливості захистити ворота. Дана модель доводить, що можливості використання тактичних дій у футболі практично невичерпні.

Окрім того, вихідними в тактичних діях футболістів повинен бути загальний тактичний задум, принципи ведення гри, які відпрацьовуються до матчу як основна лінія організації дій, взаємозв'язків окремих гравців і ланок та подолання протидій суперників на шляху до мети.

У результаті аналізу нами встановлено, що рівень індивідуальної техніко-тактичної підготовленості залежить від синтезу спеціалізації та універсалізації футболіста. В свою чергу, універсалізація базується на високому рівні спеціалізації, тому основним, в даному випадку, є надійне виконання функцій і обов'язків свого амплуа. Необхідно також враховувати не тільки якість виконання окремих прийомів, але і їх ефективність, значущість та місце виконання [2].

Для визначення рівня виконання модельних характеристик змагальної діяльності необхідно використовувати оцінку спеціалізації та інтегральну оцінку техніко-тактичної підготовленості футболістів, при формуванні яких треба опиратися на поняття ефективності, надійності та змагальної активності, а також враховувати коефіцієнти значущості техніко-тактичних дій футболістів різних амплуа.

Результати наукових досліджень дозволили припустити, що найефективнішими засобами підвищення техніко-тактичної підготовленості футболістів можуть бути тренувальні моделі впливів, при яких враховуються особливості змагальної діяльності [5]. Але частина тренерів сучасних команд нехтують використанням методів моделювання змагальної діяльності. Основним аргументом щодо несприйняття моделювання як важливого методу підготовки, є твердження, що лише висококласні команди з потужною матеріально-технічною базою і великим людським потенціалом можуть дозволити собі застосування такого підходу у процесі підготовки команд до змагань. Крім цього, результати анкетування підтверджують той факт, що тренери, які відкидають ідею моделювання як методу підготовки, використовують, за стихійно-емпіричним принципом, елементи моделювання, особливо, при вдосконаленні групових і командних тактичних дій.

Для оптимізації тактичної діяльності футболістів, при підборі ігрових вправ, спрямованих на вдосконалення індивідуальних та колективних наступальних тактичних дій, потрібно виходити із вимог відповідності до структури змагальної діяльності. У вправах, що моделюють наступальні групові взаємодії, потрібно встановити суворий контроль за кількістю ходів, напрямком запропонованих комбінацій, вибором найбільш ефективних зон для останньої передачі м'яча, а також за оптимальною дистанцією результативних завершальних ударів. Значне місце посідають складні координаційно-спеціалізовані вправи, сутність яких полягає у моделюванні тактичних взаємодій у завершальній фазі атаки.

В техніко-тактичних заняттях футболістів повинні бути частими вправи, які спрямовані на вдосконалення «скритих» середніх та довгих передач м'яча різними способами. В індивідуальних та колективних вправах з виконанням завершального удару обов'язкові завдання на точність. Вправи стереотипного характеру, без певного тактичного змісту, що не сприяє підвищенню техніко-тактичної підготовленості футболістів, мають займати найменше тренувального часу спортсменів [1].

Аналіз науково-методичної літератури доводить, що питання методики тактичної підготовки футболістів висвітлюється досить односторонньо, і, як правило, автори наукових робіт обмежуються

узагальненням досвіду підготовки спортсменів. Проведений аналіз сучасних публікацій засвідчив, що дослідження даної проблеми може доповнити уявлення про закономірності процесу тактичної підготовки футболістів. Сучасний футбол перейшов на етап неklasичної структури: просторово-часовий елемент (місце гравців на полі та їх пересування) залежить не тільки від структури, але і видозмінює її в залежності від поведінки суперника чи найменших змін процесу гри. Тому одним із шляхів підвищення рівня ведення гри є виконання завчасно розучених дій і тактичних ходів з урахуванням індивідуальних особливостей гравців та стратегічної поведінки суперника.

Список використаних джерел:

1. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів 14–16 років учнів училища фізичної культури // Науковий вісник Волинського державного університету. – Луцьк: ВДУ ім. Лесі Українки, 1999. – С. 963–965.
2. Дулібський А. В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу. Зб. наук. пр. аспірантів 3-ої Всеукр. наук.-практ. конф. «Молода спортивна наука України». – Львів: ЛДІФК, 1999. – Випуск 3. – С. 298–304.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Пшибильські Войцех. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку. Автореферат дис. на здобуття наук. ст. докт. наук з фіз. вих. і спорту – К.: УГУФВС, 1998. – 30 с.
5. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. – Львів: ВКП фірми ВМС, 1998. – 112 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Стус С. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Момот О. О.*

Легка атлетика є одним із найбільш поширених видів спорту в системі фізкультурно-спортивної роботи України та світу. Основою легкоатлетичних вправ є природні та життєво важливі рухи людини: ходьба, біг, стрибки, метання.

Підготовка легкоатлетів – це багатогранний процес, в якому можна виділити фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову та

теоретичну підготовку. Найбільш активна успішна діяльність спортсмена у легкій атлетиці становить 10–15 років. Багаторічний процес підготовки ділиться на етапи: попередньої підготовки (групи початкової підготовки ДЮСШ – 9–11 років), початкової спеціалізації (навчально-тренувальні групи – 12–15 років), поглибленої спеціалізації (групи спортивного вдосконалення – 16–18 років), спортивної майстерності (групи вищої спортивної майстерності – 19 років і старше). Вікові межі цих етапів, завдання, засоби та методи підготовки для різних груп видів легкої атлетики мають незначні відмінності і тому можуть бути взяті за основу планування та побудови багаторічної підготовки спортсменів різних спеціалізацій. Перші три етапи підготовки відповідають віку тих, хто займається в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Четвертий етап переважно стосується дорослих спортсменів, хоча низка його завдань та засобів використовуються і в роботі зі спортсменами старшого юнацького та юніорського віку. Досягти практично точного дотримання вікового складу навчальних груп досить складно, що пояснюється різною мірою обдарованості спортсменів та їх фізичної підготовленості, і навіть біологічним (не паспортним) віком. Для досягнення вищих результатів необхідно витратити щонайменше 7–9 років [2, с. 23].

Етап спортивного вдосконалення (відповідно із нормативними документами – етап удосконалення спортивної майстерності) передбачає досягнення максимальних результатів у номерах програми поглибленої спеціалізації. Він триває 8–10 років. Основне завдання етапу – максимальне використання тренувальних засобів, що забезпечують ефективний перебіг адаптаційних процесів. У зв'язку з цим збільшується частка спеціальних вправ у загальному обсязі тренувального навантаження, а також практика змагань, максимуму досягають сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, різко зростає обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки [1].

На цьому етапі важливо забезпечити умови, за яких період максимальних виявів здібностей та спроможностей спортсменів до досягнення найвищих результатів збігається з періодом найбільш інтенсивних та складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень. Заме в умовах такої інтеграції спортсмену вдається досягти максимально можливих результатів за оптимальний час [1; 3]. Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток окремих м'язових груп спортсмена, набуття ним тих рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою та зростання результатів в обраному виді легкої атлетики.

Ефективність підвищення спортивної майстерності спортсменів легкоатлетів зумовлюється змістом спеціальної фізичної підготовки

(СФП). Спеціальна фізична підготовка – це процес, що забезпечує розвиток фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для конкретних видів спорту, а також сприяє розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих вправ. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні вправи [4].

Ефективність спеціальних вправ визначається їх вибірковою впливом на групи м'язів, на які припадає основне навантаження. Так, спеціальні вправи для бігунів наступні: біг з високим підніманням стегна, бігові рухи ногами, лежачи на спині і «стоячи на лопатках», стрибковий біг, стрибки на одній і двох ногах та ін. Спеціальні вправи для стрибкуна у висоту з розбігу: вистрибування, напівприсідання з обтяженням, вистрибування з гирею, нахили назад з поворотом вліво та вправо, зістрибування та застрибування на підвищення у 40–60 см, стрибки через перешкоди, підстрибування у піску та ін. Спеціальні вправи стрибкуна в довжину: підстрибування на двох ногах, багаторазові стрибки з однієї ноги на іншу, багаторазові стрибки на двох ногах через перешкоди, вистрибування з глибокого присіду та напівприсіду, вистрибування вгору з положення стоячи на одній нозі на гімнастичній лаві, тощо. Спеціальні вправи для метальника: жим штанги двома руками, жим штанги з положення штанги на плечах, піднімання штанги до грудей, напівприсідання зі швидким підніманням, кидки м'яча двома руками знизу - вперед, кидки м'яча двома руками назад через голову, комплекс вправ з обтяженням на верхній плечовий пояс та ін.

До спеціально фізичної підготовки входить розвиток спеціальних фізичних якостей, таких як: швидко-силові якості, спеціальна витривалість, спеціальна сила.

Швидко-силова підготовка – це процес виховання та вдосконалення здатності спортсмена виконувати вправи, що вимагають прояву вибухової сили (здатність виявляти найбільшу силу у найкоротший відрізок часу).

Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати спортивну роботу, незважаючи на втому.

Спеціальна сила – здатність виявляти найбільшу силу у найкоротший відрізок часу з максимальним прискоренням (наприклад, сила, що розвивається при відштовхуванні стрибкуна).

Успішний розвиток провідних фізичних якостей може бути досягнутий лише за певного рівня розвитку інших, особливо загальної та спеціальної витривалості та гнучкості. Водночас для повної реалізації цих якостей потрібна певна координація – рухова спритність, почуття руху тіла, рухова пам'ять, а також впевненість, рішучість та сміливість, бажання удосконалюватись і перемагати [3].

Відтак залежно від рівня підготовленості, завдань та періодів тренувань доцільно дотримуватися певних співвідношень загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Таким чином, спеціальна фізична підготовка у легкій атлетиці є найважливішим складником підготовки висококваліфікованих спортсменів. Її зміст залежить від обраного виду легкої атлетики, оскільки для кожного виду легкої атлетики СФП матиме різний зміст і спрямованість: підвищення силу та швидкість відштовхування при бігу та стрибках, швидкісну витривалість у бігу, потужність та швидкість заключного зусилля у метаннях тощо.

Список використаних джерел:

1. Абдураман А. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл / А. Абдураман, О. Непша // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків, ХДАФК, 2018. – С. 40–42.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: підручник для студентів вищих навчальних закладів України / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Львів, Вежа, 2013. – 134 с.
3. Демидова І. В. Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики: навч.-метод. посібн. Ч. 1. Короткі дистанції / Демидова І. В., Лелека В. М., Макух Н. І., Демидова О. В. Миколаїв, 2016. С. 23–26.
4. Щибря Б. І. Порівняння змісту фізичної підготовки у стрибунів у довжину різного рівня майстерності. / Б. І. Щибря, П. М. Гунько // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018» XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. – Тернопіль, 2018. – С. 538–540.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Сулименко А. Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблеми сучасної системи освіти потребують нового інтерпретування значення «освіта». Його необхідно розуміти як засвоєння знань, а й передбачати розвиток мислячої, діяльної, творчої, і головне – здорової особистості. По-перше, сенс освіти у тому, щоб привести дитину у світ знань і розвитку, і навіть унеможливити вдосконалення здоров'я, оскільки вона є основним і найважливішим напрямом у вдосконаленні освітнього процесу загалом.

Розумовий розвиток дитини та її здоров'я мають бути комплементарними і взаємодоповнювальними пластами у системі формування цілісної особистості. Одна з умов здоров'я особистості – це успішність у її діяльності, у цьому прикладі – це діяльність дітей у школі. Здебільшого, хороша успішність та активні позиції є посередниками благополучного стану дітей.

Здатність виявити у собі творчий потенціал та розвивати індивідуальні здібності – це головний критерій задля забезпечення сприятливих умов [1, с. 130]. Особливо важливо організувати здоров'язберігаючий режим в освітньому процесі. Школа має вирішувати одне з найважливіших завдань – створення умов, які мають сприяти формуванню та зміцненню здоров'я учнів. Основний метод реалізації цього завдання – організація здорового життя.

Багатофункціональним механізмом сформування навичок ЗОЖ є оздоровчо-педагогічний вплив на стиль життя школярів, так як рівень і якість життя кожної дитини залежать від матеріальних можливостей її сім'ї. Виходячи з цього можна сказати, що кожна загальноосвітня установа має стати «школою здорового способу життя» учнів, в якій будь-яка їхня діяльність носила б оздоровчо-педагогічне спрямування та сприяла б розвитку у дітей звичок, а далі і потреб у здоровому способі життя, формувала б навички прийняття самостійних рішень щодо підтримки та зміцнення власного здоров'я. Термін «здоров'я» трактується у трьох значеннях: соціальне, фізичне та психологічне.

Способами для досягнення значних результатів є здоров'язберігаюча навчальна діяльність та діяльність різних спортивних секцій. Освіта культури у школярів – це один із факторів збереження та зміцнення здоров'я дітей, але сам процес все ще погано розроблений.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій у практику, перш за все, покликане зняти стомлюваність дітей у навчально-освітньому процесі. Втомою прийнято вважати – фізіологічний стан організму, що виникає в результаті інтенсивної діяльності та виражається у зниженні працездатності [2, с. 75]. Нерідко використовується синонімічне втомі поняття «втома», хоча вони мають різні значення: під втомою розуміють суб'єктивне переживання, почуття, що є відображенням втоми. Також почуття втоми може виникнути і без попереднього навантаження. Втома здатна виникати за будь-якого виду діяльності: як при розумовій, так і при фізичній роботі. Розумова втома виражається зниженням плідності мисленнєвої діяльності, порушенням уваги, гальмуванням розумової праці тощо.

Фізична втома – порушення функцій м'язів: зниження сили, точності, швидкості, ритмічності та узгодженості рухів.

Працездатність може бути знижена як внаслідок будь-якої виконаної роботи, так і у разі хвороби чи різних умов праці. У разі зниження працездатності є результатом порушення функціонального стану організму. Швидкість втомлює обумовлена специфікою праці: набагато швидше втоми настає під час виконання роботи, що супроводжується одноманітною позою, посиленням напруги м'язів; меншою мірою стомлюючими є ритмічні рухи. Важливу функцію в освіті втомлює має саме відношення людини до виконання тієї чи іншої роботи.

Здоров'язберігаючі технології – означають комплекс психологічних, педагогічних та медичних впливів, метою яких є збереження та зміцнення здоров'я, формування дбайливого ставлення до свого здоров'я [1, с. 110]. Немає єдиної технології здоров'я. Збереження здоров'я можна розглядати як одну з декількох завдань деякого освітнього процесу. Наприклад, освітній процес з такими напрямками, як: медико-гігієнічний (відбувається при контактуванні педагога, учня та медичного працівника); фізкультурно-оздоровчий (заняття фізичної культури); екологічний (створення дбайливого та уважного ставлення до природи) тощо.

Завдання, які спрямовані на формування та зміцнення здоров'я школярів, вирішуються лише за допомогою сукупного підходу до навчання дітей.

Здоров'язберігаючі освітні технології – педагогічні та психологічні методи та прийоми роботи (які відомі багатьом педагогам), технології, різні варіанти та ходи у здійсненні можливих проблем, і, звичайно ж, безперервне тяжіння педагога до власного вдосконалення. Саме тоді можна говорити, що педагогічний процес заснований на здоров'язберігаючих освітніх технологіях, коли при здійсненні освітньої системи вирішується завдання щодо збереження здоров'я учнів та педагогів. В останні кілька років у лексиці педагогів виникло поняття «здоровозберігаючі освітні технології» (ЗОТ), і досі розуміється більшістю педагогів як на кшталт санітарно-гігієнічних процедур.

Це свідчить про неправильне розуміння вищезгаданого терміна, спрощені поняття про зміст роботи, що проводиться школою для реалізації двох найголовніших завдань – збереження та зміцнення здоров'я учнів. Педагоги різних загальноосвітніх установ як і цей термін розуміють по-різному. Одні вважають, що ЗОТ – це нові педагогічні технології, протилежні іншим, отже, надається вибір: працювати, наприклад, за технологіями. Інші розуміють під цим «міфологізацію уявлення про здоров'язберігаючі технології»: ніби колись у школах незвичайне і має надприродну ефективність. Але необхідно чітко розрізняти, що, наприклад, красиво оформлений фітобар і відкритий кабінет фізіотерапії в школі є

здоров'язберігаючими технологіями, а ось компетентно складений розклад занять та методи усунення стресу у дітей, які використовуються вчителем, – це звичайна повсякденна робота школи; а чистота і порядок у туалетах – лише санітарно-гігієнічний стан.

Досягти заданого освітнього результату у навчанні, розвитку та вихованні-ось найголовніше завдання педагогічної технології. Значення поняття «здоров'язберігаюча технологія» зараховується до будь-якої освітньої технології, яка вирішує завдання збереження здоров'я учнів.

Зниження рівня здоров'я дітей найчастіше пов'язане з недотриманням санітарно-гігієнічних норм, з недоліками в організації самого освітнього процесу: мала освітленість у класах; сперте повітря шкільних приміщень; спотворена форма та величина шкільних парт; значне навантаження навчальними заняттями. Нині спостерігається глобальне збільшення «шкільних» форм патологічних захворювань, найпоширеніші їх: короткозорість, порушення постави, вегетативні дисфункції, дидактогенії [3, с. 108].

Реалізуючи здоров'я, що розвиває та охорону охоронну спрямованість у ході корекційної роботи, педагог зберігає здоров'я учня з інтелектуальною недостатністю, і одночасно підвищує ефективність навчально-виховного процесу. У середніх та вищих загальноосвітніх установах необхідно систематично проводити такі види соціально-психологічної роботи, як: анкетування, тестування, діагностика здоров'я та вивчення неблагополучних сімей. Поряд з цим слід здійснювати спостереження стану здоров'я учнів, мотивів куріння, режиму дня, ставлення до шкідливих звичок, зокрема алкоголю та наркотиків. В наш час здоров'язберігаючі технології широко використовуються в педагогічному та виховному процесах.

Список використаних джерел:

1. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.
2. Поташнюк І. В. Гігієнічні основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Поташнюк // Практична медицина. – 2007. – Т. 13. – № 1. – С. 96–101.
3. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С. О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (13–14 квітня 2006 р.) / ред. кол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 125–127.

ПОНЯТТЯ ПРО ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ В СУЧАСНОМУ БОКСІ

Татаренко Д. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені

В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіпріч С. В.

У теорії та методиці дитячо-юнацького спорту все більше уваги приділяється пошукам нових форм фізичного розвитку, з метою подальшої, ефективної реалізації можливостей дітей у обраному виді спорту. Особливо ці аспекти виявляються у видах спортивних єдиноборств, де загальний рівень здоров'я, силових та швидко-силових компонентів фізичного розвитку юних спортсменів найчастіше стримують навчання базової техніки, обраного виду спорту.

У спортивних єдиноборствах ефективність освоєння базової техніки визначається рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, які у сучасних соціальних умовах зумовлені насамперед календарним віком [4].

Фізична підготовка спортсмена є найважливішою з усіх видів підготовки, особливо у боксі. Так, низка авторів [1; 3; 4] на підставі проведеного опитування тренерів з боксу, зазначають, що більшість на перше місце за важливістю розвитку в тренувальному процесі ставлять саме фізичну підготовку. Однак, проблема розвитку фізичної підготовки є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать насамперед від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів. Крім того, при розвитку фізичних якостей важливим є врахування чутливих вікових періодів [5].

Ефективність управління фізичною підготовкою в боксі багато в чому визначається кількістю і якістю отриманої інформації про вихідний і поточний рівні фізичної підготовленості, параметри тренувального навантаження і т. д. Причому головне полягає не в обсязі роботи, а в правильності побудови системи тренування, що особливо важливо в сучасних умовах, коли вже у багатьох видах спорту вичерпано значну частину резервів «механічного збільшення» тренувальних навантажень. У тренувальному процесі спортивного резерву виникає суперечність між зростаючими вимогами до підготовленості юних спортсменів, які диктуються необхідністю підвищення результатів, і обмеженими віковими можливостями підростаючого організму.

Фізична підготовка в боксі – це розвиток фізичних якостей і здібностей, необхідні ведення боксерського поєдинку. У теорії боксу умовно прийнято виділяти чотири основні фізичні якості: швидкість, силу, витривалість і спритність [3].

Передумовою вибору спортивної спеціалізації слугують певні природні дані, рівень фізичного розвитку як результат регулярних занять бігом, плаванням, лижами, рухливими і спортивними іграми [2].

Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності у поєднанні з варіативними руховими навичками та діями. Поряд із вправами швидкісно-силового характеру, широко використовуються вправи, що розвивають витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напруженнями, а також вправи, що різнобічно вдосконалюють спритність і швидкість рухової реакції.

Під впливом загальної фізичної підготовки покращується здоров'я спортсмена, організм його стає досконалішим. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає вищого рівня розвитку рухових якостей, при цьому успішно опановує технічні навички. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних і волевих якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різноманітних труднощів, для створення психологічної стійкості та тривалої підтримки спортивної форми.

Загальнорозвиваючі вправи можна розділити на вправи непрямого та прямого впливу. Непрямі вправи сприяють розвитку загальної гнучкості, загальної спритності, загальної сили, загальної швидкості, тобто допомагають спортсмену стати більш підготовленим для спеціального тренування.

Фізичні вправи прямого впливу повинні бути подібними до координації та характеру з рухами та діями в обраному виді спорту. Якщо до непрямих вправ для боксера можна віднести такі, як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до прямих (часто їх називають спеціалізованими вправами з фізпідготовки) відносяться спортивні ігри, штовхання та метання, біг, змішане пересування, вправи з набивними та тенісними м'ячами та інші.

Для загальної фізичної підготовки необхідно вибирати з інших видів спорту вправи, що найбільше відповідають характеру дій боксера та сприяють розвитку фізичних якостей. Деякі види фізичних вправ, що загалом позитивно впливають на боксера, в той же час можуть негативно впливати на формування необхідних навичок та виховання потрібних якостей. Так, наприклад, фехтування за швидкістю рухів відноситься до складних рухових реакцій, але пряма спина, розгорнуті стопи, сильно зігнуті в колінах

ноги, обмеженість напрямів пересування не сприяють, а може шкодять розвитку координації, спритності боксера; вправи в жимі штанги великої маси можуть розвивати силу верхніх кінцівок і водночас обмежувати швидкість нанесення ударів тощо.

Тому важливо підбирати такі види вправ, які б сприяли вдосконаленню функцій організму у потрібному боксеру напряму й водночас позитивно впливали на формування необхідних умінь і навичок (чи, у крайньому разі, не перешкоджали їх формуванню). Як правило, кожна вправа має основну спрямованість (наприклад, розвиває швидкість), але водночас допомагає формуванню та інших якостей [6].

Спортивна техніка в боксі та спорті взагалі спрямована на підвищення ефективності рухів за максимальних і близько максимальних зусиль, на раціональне витрачання сил, збільшення швидкості, точності, виразності рухів в екстремальних умовах спортивної боротьби.

Мета та зміст процесу вдосконалення спортсмена в техніці значною мірою індивідуальні та залежать від особливостей його характеру, конкретних недоліків техніки, рівня фізичної підготовленості та від тих завдань, які постають перед кожним боксером у плані тактичного зростання [1].

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і спортсменів : навч. посібник / Л. В. Волков. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
2. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання боксерів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування / Г. В. Глоба // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 169–173.
3. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП. О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
4. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в боксерів до занять фізичною культурою : у 2 ч. : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Ведмеденко Борис Федотович. – К., 2005 – Ч. 1. – 514 с.
5. Круцевич Т. Ю. Неспеціальна фізкультурна освіта боксерівської молоді : концептуальні підходи до розгляду / Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 48–51.
6. Остьянов В. Н. Бокс / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 239 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СКЛАДНИК ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ

Топольник А. Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Согоконь О. А.

У поданій статті розглядаємо використання складових здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховному процесі, наголошуємо на їх значущості та важливості впровадження у навчання. При вивченні літературних джерел ми зустрічаємо різні визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». М. Смирнов, як родоначальник поняття «здоров'язбережувальних освітніх технологій» стверджував, що їх можна розглядати як технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки, як сукупність форм і методів організації навчання дітей без шкоди для їх здоров'я, як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її впливу на здоров'я дитини і педагога [2, с. 344]. Він вважає, що як прикметник поняття «здоров'язбережувальна» відноситься до якісної характеристики будь-якої педагогічної технології, яка б показала, наскільки при реалізації даної технології вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу дітей, їх батьків, педагогів.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління набуває посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців (Н. Беседа, Ю. Бойчук, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін.). Ґрунтовний аналіз чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі здійснили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін.

Ми розглядаємо здоров'язбережувальні технології як сертифікат безпеки для здоров'я і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні педагогічні технології завданнями здоров'язбереження. На нашу думку, здоров'язбережувальні технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантаження можливостям та віковим особливостям дитини.

Отже, здоров'язбережувальні технології – це цілісна система виховних, оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються в процесі взаємодії дитини і педагога, дитини та батьків, дитини та лікаря.

У своїй роботі ми рекомендуємо вчителям користуватися базовою класифікацією здоров'язбережувальних технологій:

– медико-гігієнічні технології (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо);

– фізкультурно-оздоровчі технології (загартовування, розвиток в учнів сили, швидкості, гнучкості, витривалості);

– екологічні здоров'язбережувальні технології (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я учнів, формування у них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища);

– технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо);

– лікарсько-оздоровчі технології (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури);

– соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології (упровадження у навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів і їх батьків);

– здоров'язбережувальні освітні технології (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

Ми пропонуємо застосовувати здоров'язбережувальні педагогічні технології на різних уроках та в позаурочний час в загальноосвітніх школах (табл. 1).

Таблиця 1 – Зміст здоров'язбережувальних педагогічних технологій в урочний та позаурочний час в загальноосвітніх школах

Технології збереження та стимулювання здоров'я	Технології навчання здоровому способу життя (ЗСЖ)	Корекційні технології
Ритмопластика	Ранкова гімнастика	Артикуляційна гімнастика
Динамічні паузи	Заняття фізичною культурою.	Технологія музичної дії
Рухливі та спортивні ігри	Самомасаж	Казкотерапія
Релаксація	Серія занять «Азбука здоров'я»	
Пальчикова гімнастика		
Гімнастика для очей		
Дихальна гімнастика		
Гімнастика, що бадьорить		

Ми вважаємо, що використання здоров'язберезувальних технологій є обов'язковим для використання сучасним вчителем у НУШ, адже сприяє гармонійному розвитку дітей, формує навички здорового способу життя, мотивує до рухового режиму та активним заняттям фізичним вихованням і спортом. Учасникам освітнього процесу не варто нехтувати використанням здоров'язберезувальних освітніх технологій, навпаки потрібно вдосконалювати та поглиблювати власні знання у цьому напрямку, щоб потім наочно та ґрунтовно пояснити учням та застосовувати сучасні методики викладання. Адже школа не лише осередок знань, а й середовище соціалізації, де дитині потрібно повноцінно розвиватися, отримувати позитивні емоції та зберегти, загартувати своє здоров'я.

Важливо дбати про нормованість розкладу уроків, щоб не виникала перевтома, дбати також про дотримання гігієнічних норм навчання школярів (стосується не тільки особистої, але й дотримання гігієнічних норм класних кімнатах). Обов'язковою умовою є організація рухливих перерв та рухової активності дітей протягом дня. Це можуть бути: прогулянки, дихальна гімнастика, рухливі ігри чи заняття на спортивних спорудах. Також від перевтоми та перевантаження на зір слід регулярно виконувати гімнастику для очей, а щоб зняти напругу рук потрібна – пальчикова гімнастика. У комплексі ці чинники мають лише позитивний вплив на організм дітей: підтримують сталість організму, поліпшуючи самопочуття школярів. Усі складові здоров'язберезувальних технологій важливі та обов'язкові для гармонійного, всебічного та повноцінного розвитку дитини. Адже ці компоненти діють комплексно, тому їх потрібно застосовувати разом, раціонально поєднуючи, лише тоді усе перебуватиме в нормі, а школярі отримуватимуть задоволення та лише позитивні емоції від навчального процесу. Це має хороший вплив на школярів, тоді в учнів підвищується працездатність та поліпшується настрій.

Адже діти ліпше розвиваються та здобувають знання, отримують нові позитивні враження, емоції! Посилнюється їхнє зацікавлення до навчання, тому вони поглиблюють власну ерудованість, розширюють кругозір та прагнуть до нових звершень. Це дуже мотивує та налаштовує на оптимізм! Також діти мають повноцінний та всебічний розвиток!

Здоров'я – це неоціненний скарб! Бережімо його! Будьмо активними, адже рух – це життя! Будьмо активними, креативними, піклуймося про гармонійний розвиток наступних поколінь! Дбаймо про здоров'я нації ще з дитячих років та впродовж усього життя!

Ефективність оздоровлення школярів можлива за умови створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій сфери формування здорового способу та профілактики девіантної поведінки молоді. Але особливе місце та відповідальність в

оздоровчому процесі відводиться закладам освіти, які повинні формувати здоров'язбережувальним освітній простір.

Усе це можливо лише за умови впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес школи. Технологія – це системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних та людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, що має на меті оптимізувати форми освіти. Поняття здоров'язбережувальні технології об'єднують всі напрями діяльності фахівця фізичної культури щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я та створення здоров'язбережувального освітнього простору [2, с. 345].

Отже, зазначаємо, що впровадження здоров'язберігальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Сутність здоров'язберігальних та здоров'яформувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і здійснювати відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішного навчально-виховного процесу та поліпшення якості життя здобувачів освітнього середовища.

Ми дійшли висновку, що здоров'язбережувальні технології є важливими та невід'ємними складовими повноцінного освітнього процесу. У навчально-виховному процесі більше уваги необхідно приділяти використанню здоров'язбережувальних технологій через:

- формування психологічної культури навчально-виховного процесу;

- розвиток компетентностей педагогів у питаннях використання здоров'язбережувальних технологій;

- підвищення рівня культури здоров'я учнів, покращення стану здоров'я вчителів.

З метою підвищення рівня використання здоров'язбережувальних технологій, формування необхідних практичних умінь і навичок учителів, необхідно активізувати реалізацію комплексної програми «Школа сприяння здоров'ю», розробляти районні (міські) програми інноваційного навчання педагогів, організувати роботу творчих груп, педагогічних майстерень «Здоров'я заради освіти».

Список використаних джерел:

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. 400 с.
2. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) (м. Полтава, 28–29 травня 2020 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава: Астроя, 2020. – 437 с.
3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с.
4. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. – Житомир. – ЖДУ імені Івана Франка, 2020. – 112 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

Федоров Д. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіприч С. В.*

Навчально-рухова діяльність є основним видом діяльності школярів на уроках фізичної культури та має актуальну значущість у процесі фізичного виховання. Навчальна і рухова діяльність учнів під час уроку фізичної культури нерозривно пов'язані одна з одною. Навчальна діяльність школярів пов'язана з вивченням фізичних вправ, а у процесі виконання фізичних вправ учні виконують рухову діяльність.

Навчальна діяльність школяра під час уроку фізичної культури складається з оволодіння системою процесів. Наскільки гармонійно відбувається взаємозв'язок навчальної та рухової діяльності на уроці фізичної культури, настільки ефективним буде процес фізичного виховання.

Фізичні вправи впливають на рухову діяльність школярів. Згідно з комплексною програмою з фізичного виховання школярі повинні опанувати основи раціонального виконання техніки основних поз, положень, елементарних рухів та цілісних рухових дій, найбільш значущих у повсякденній практиці, трудовій та побутовій діяльності.

Вивчення дитиною фізичних вправ є її навчально-трудою діяльністю, яка вимагає витрачання наявних у неї фізичних та психічних сил. Отже, щоб зрозуміти нешвидкі закономірності навчальної діяльності учня, необхідно враховувати психофізіологічні закономірності працездатності людини.

Формування довільних рухів у школярів відбувається з участю свідомості. Ефективність навчання залежить від розуміння значення вправ, що розучуються, від інтересу учнів, від відповідності методів навчання віковим особливостям дітей.

Рухова діяльність людини тісно пов'язана з функцією другої сигнальної системи. Тому у процесі навчання руховим діям слід використовувати як практичне відтворення руху, і його демонстрацію в словесні образи. Проте вирішальне значення засвоєння довільних рухів має руховий досвід [2].

Неодноразове виконання руху є головною умовою формування його специфічних образів у нервових структурах півкуль великого мозку та підкіркових центрах. Джерелом формування цих специфічних образів є пропріоцептивні відчуття, що розвиваються у руховому апараті під час довільних рухів.

Довільні рухи людини не можна ототожнювати з умовними рефlekсами тварин. Умовні рухові рефlekси у тварин, зазвичай, відтворюють безумовні рефlekси чи їх видозмінену форму. Доцільні рухові дії людини є аж ніяк не відтвореними вродженими рефlekсами, а складною формою єдності безумовних рухових рефlekсів та нових форм рухів, які набувають у процесі індивідуального розвитку. Довільний характер рухової діяльності пов'язаний з вищими психічними функціями – мисленням і свідомістю.

Дуже суттєвими є відмінності в біологічній значущості та силі тих самих умовних подразників для людей і тварин. Сигналом для вироблення умовного рефlekсу, як у тварин, і в людини у принципі може бути будь-який чинник довкілля. Але для людей найбільшої сили набувають словесні сигнали, що несуть високе смислове навантаження [3].

Навчання новим рухам передбачає певний рівень морфофункціональної зрілості опорно-рухового апарату та розвитку фізичних якостей. Це – структурна та функціональна основа навчання. Вона може відповідати (бути адекватною) новому руху або не відповідати. У другому випадку процес навчання затягується. Тому створення міцного морфофункціонального фундаменту потрібно розглядати як найбільш раціональний шлях навчання новим діям, у якому правило «від легкого до важкого» найчастіше втрачає сенс. Але у всіх випадках зберігає свою значущість правило досягнення кінцевої мети найраціональнішим, економічним для цілісного організму шляхом.

Під час навчання складним рухам допускається розчленування їх у логічно завершені елементи. Однак навіть для дітей цілісний метод навчання, при якому зберігається внутрішня єдність всіх елементів складного руху, є кращим. Спочатку воно може виконуватися в полегшених умовах. Цей шлях також є кращим при

освоєнні вправ, що вимагають максимального прояву фізичних якостей. Додаткові прийоми та умови не повинні використовуватись при початковому навчанні складним вправам до появи рухових автоматизмів [2].

Успішність оволодіння новими рухами визначається створенням оптимального фону для рухової діяльності дітей. Застосування різних методів активізації уваги, психологічне налаштування на майбутню діяльність у вступній частині уроку сприяє створенню оптимальної збудливості центральної нервової системи. Розучування складних рухів у стані втоми є малоефективним.

Міцність виробленого рухового досвіду значною мірою залежить від кількості повторень рухів, що розучуються. Неодноразове повторення їх за постійної оцінки викладачем правильності виконання – одна із умов успішного оволодіння ними. Сила індиферентного подразника, тобто руху, що розучується, повинна мати оптимальну величину. Дуже складні вправи надмірні за силою подразники, що не відповідають віковим особливостям розвитку рухової функції школяра, не будуть освоєні. Навпаки, слабкі за силою, прості рухи не становлять для дитини інтересу, не спонукають до їх виконання [1].

На відміну від індиферентного чинник, що підкріплює довільний рух, повинен мати максимальну силу. Оцінка дій учня, коментування їх, виправлення помилок, постійна увага сприяє підвищенню ефективності навчання нових рухів.

Навчання фізичним вправам, близьким до природних рухів (наприклад, бігу), полегшується тим, що у них переважають вроджені елементи рухів (вроджені фізіологічні механізми). Однак при помилках у навчанні виникає реальна небезпека руйнувань природних засад регуляції руху. До цього може призвести і введення різноманітних штучних, невідповідних нормальному фізіологічному управлінню рухами прийомів і способів навчання.

Складні рухи вимагають ретельної попередньої методики розробки навчання. Вона будується на знанні загальної закономірності становлення та розвитку рухів та регуляції рухової функції у дітей. Свідомий, вольовий контроль над виконанням складних рухів повинен зберігатися значно довше, ніж при оволодінні природними формами рухів [4].

У міру автоматизації окремих частин руху або всього руху загалом свідомий контроль за ним ускладнюється. Рух набуває рис мимовільності, властивої вродженим локомоторним актам.

Рухи як моторна функція організму є зміною положень тіла або його частин. Для фізичного виховання мають значення довільні рухи, а не вроджені, тому надалі йтиметься лише про рухи, що підкоряються волі людини [3].

Кожен довільний рух характеризується трьома ознаками:
– він завжди є функцією свідомості;
– він набувається людиною внаслідок життєдіяльності, включаючи процес навчання;
– навчання рухам підвищує ступінь підпорядкованості їх волі учня [2].

Через те, що довільний рух завжди є свідомим, він впливає на людину як на особистість.

Окремий рух є елементом дії. З допомогою пов'язаних між собою рухів здійснюється дія. Наприклад, певна система рухів рук, ніг, тулуба, голови дозволяє учневі виконати дію стрибка. Одними і тими ж рухами можна виконати різні дії і, навпаки, одну й ту саме дію, можливо, здійснити різними рухами. Пояснюється це тим, що з тих самих рухів можуть бути утворені різні системи рухів і при одній і тій же черговості рухів вони можуть різні характеристики за швидкістю, амплітудою та ін. Відповідність або якість системи рухів визначається результативністю дії у вирішенні поставленого завдання [1].

Рухи, що переслідують вирішення конкретної задачі і на цій основі об'єднані в певну систему, і становитимуть рухову дію.

Дії можна розглядати як конкретні способи здійснення діяльності. Наприклад, навчальна діяльність школяра складається із оволодіння системою дій, передбачених державною програмою. Дії мають соціальний характер, оскільки учень навчається їм, спираючись на знання та досвід суспільства. Крім того, дії спрямовані на вирішення певних педагогічних завдань. Більшість дій формується на основі наявних у школярів знань, рухового досвіду та певної кількості спроб виконати цю дію.

Не кожна дія може бути названа фізичною вправою. Тільки ті дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям, становлять фізичні вправи. Слово «фізичне» відбиває характер виконаної роботи (на відміну від розумової), зовні проявляється як переміщення тіла людини її частин у просторі й часі. Насправді фізична вправа – вольовий акт, є функцією свідомості та впливає на людину загалом [3].

Список використаних джерел:

1. Мурахов І. В. Фізична культура і активне довголіття / І. В. Мурахов. – М. : «Київ», 2009. – 396 с.
2. Мурахов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту / І. В. Мурахов. – К. : Здоров'я, 2009. – 203 с.
3. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко. – Харків, 2001. – 177 с.
5. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : НАВЧАЛЬНА КНИГА, 2015. – 900 с.

6. Хомов О.В. Значення рухової активності для підтримки здоров'я молоді / О. В. Хомов, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 128 с.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «МІНІ-ТЕНІСУ» НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Хіль А. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіпріч С. В.*

Одним із різновидів підготовки тенісиста є «міні-теніс». Цей вид підготовки необхідний етапі початкової підготовки молодого тенісиста. Як правило, такі тренування проходять у віці 5–8 років.

Теніс – складний вид спорту з точки зору техніки, правил, систем ведення рахунку. Зазвичай потрібно кілька років, перш ніж дитина зможе достатньо оволодіти необхідними для гри навичками та знаннями.

У програмі курсу «Міні-теніс» так само, як у програмах спеціалізацій інших спортивно-педагогічних дисциплін, вирішується цілий комплекс освітніх та виховних завдань.

Відповідно до цього програму цього курсу входять такі щодо самостійні дисципліни:

1. Теоретична підготовка;
2. Загальна фізична підготовка;
3. Спеціальна фізична підготовка;
4. Техніко-тактична підготовка (міні-теніс)

З урахуванням викладеного метою навчання дисципліни «міні-теніс» є формування у рухових умінь і навичок необхідних для гри в теніс.

Для реалізації названої мети у процесі вивчення дисципліни вирішується низка приватних завдань, таких як:

- створення правильних уявлень про сутність гри в теніс;
- створення уявлень про значення, яке має теніс як засіб фізичного виховання та престижний вид спорту;
- формування знань про правила гри в теніс;
- ознайомлення слухачів із технікою безпеки.

Заняття з цієї дисципліни проводяться у формі тренувальних занять тричі на тиждень по одній годині.

У «міні-тенісі» з першого етапу діти навчаються тримати м'яч у грі. Різні ігрові ситуації, що виникають при цьому, допомагають їм

самим досить швидко зрозуміти сенс гри в теніс і досить точно визначити його для себе. Такий підхід унеможливило складних, часто недоступних для дитячого сприйняття пояснень, не вимагає спеціального запам'ятовування. В ігрових ситуаціях легше опанувати різні технічні прийоми, зрозуміти правила гри, навчитися самотійно вести рахунок [2].

Зміст програми

Теорія

1. Ознайомлення з інструментом.
2. Ознайомлення із змістом занять.
3. Вивчення техніки безпеки під час занять.
4. Вивчення правил тенісу для початківців.

Практика

1. Загальна фізична підготовка

Загальнорозвиваючі, бігові вправи, естафети та рухливі ігри. Загальна фізична підготовка тенісистів передбачає різнобічний розвиток якостей. Розвиваються фізичні якості: гнучкість, швидкість, координація, витривалість, сила. У період 5–8 недостатнього розвитку досягає мовна функція та аналізатори, тому в процесі занять використовуються наочні, ігрові методи навчання та доступна дітям термінологія.

2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток фізичних здібностей, необхідних для тенісу. Розвиваються як і загальної фізичної підготовки фізичні здібності, але з однаковою мірою. У тенісі важливе значення має швидкість. За виконання спортивних рухів, зазвичай, має місце комплексне прояв швидкості. Наприклад, при виконанні прискорення за м'ячем успіх залежатиме від часу рухової реакції при старті, швидкості одиночних рухів та частоти (темпа) кроків. Швидкість визначається рухливістю нервових процесів, властивостями центральної нервової системи координувати скорочення та розслаблення м'язів, особливостями будови та скорочувальними здібностями скелетних м'язів. Основними засобами виховання швидкості рухів можуть бути вправи, виконувані з граничною чи околоредельною швидкістю. Для таких власне-швидкісних вправ характерні невелика тривалість (20–30 сек.) відносно невелика величина зовнішніх обтяжень або відсутність їх. На другому місці за важливістю можна визначити координацію. Ця рухова якість характеризується вмінням керувати силовими, часовими, просторовими параметрами рухів. Розрізняють три шаблі (класу) координації. Перша характеризується просторовою точністю рухів, друга проявляється у рухах, здійснюваних у стислі терміни; третя кваліфікується рухами, що виконуються не тільки швидко, але і

в умовах, що змінюються або при перешкодах руху. Універсальним та ефективним засобом розвитку спритності є різні спортивні та рухливі ігри [23].

3. Техніко-тактична підготовка

Найбільш спорідненою тенісу є гра в міні-теніс. Це самостійна спортивна гра, в якій здебільшого зберігаються техніка, тактика та правила гри великого тенісу.

Гра в міні-теніс розвиває координацію рухів, уміння орієнтуватися у складній ігровій обстановці, виробляє навички, потрібні тенісистові. Корти для міні-теніс.

Тенісний корт стандартного розміру є досить великим простором для повноцінної гри дітей у теніс. Пересування таким кортом з урахуванням гри швидким м'ячем вимагає від дитини виконання більшої роботи порівняно з дорослою людиною, оскільки дитина, долаючи однакову відстань, повинна зробити більше кроків. Гра на великому корті змінює технічні та тактичні навички у дітей – закріплюється неправильна робота ніг, зміщується точка удару, не використовуються такі важливі тактичні прийоми, як вихід до сітки та гра з льоту.

Використання міні-тенісу кортів менших розмірів дозволяє уникнути багатьох проблем. Є багато різних способів розмітити корт необхідного розміру.

Розмістити корти для міні-тенісу можна як на тенісному корті стандартного розміру, так і на будь-якому іншому майданчику, що підходить за розміром і покриттям. На одному стандартному тенісному корті можна розмістити від одного до шести кортів для міні-тенісу, частково скориставшись при цьому стандартною розміткою.

Розмітка кортів може бути тимчасовою і постійною, відповідно нанесена вона може бути різними способами – фарбою або крейдою, розтягнутими або приклеєними стрічками розмітки, гумовими або пластиковими викладеними лініями. Тимчасова розмітка корту для міні-тенісу досить проста, не вимагає спеціального обладнання та діти самостійно можуть розмітити корт у дворі, шкільному спортивному залі, на будь-якому зручному майданчику.

Стандартний жовтий тенісний м'яч за своїми характеристиками має досить швидкий і високий відскок, внаслідок чого маленька дитина не в змозі відбити м'яч на оптимальній висоті та в потрібній точці.

У міні-тенісі для кожного етапу навчання призначається свій тип м'ячів – червоний, помаранчевий та зелений відповідно. Ці м'ячі повільніші, з нижчим відскоком і як результат – діти мають набагато більше часу на правильний підхід до м'яча та його обробку. Червоні м'ячі для початкового рівня навчання можуть бути поролоновими для

гри в закритих приміщеннях або повстятими для гри на відкритих кортах. Червоні м'ячі більше стандартних за розміром та повільніше на 75%. Помаранчеві м'ячі для рівня навчання 2 виготовляються з повсті, мають такий же розмір, як і стандартний жовтий м'яч, але легше і вдвічі повільніше за нього. Зелені м'ячі для рівня навчання мають стандартний розмір, але на 25% повільніше за жовтий м'яч.

В даний час усі світові виробники тенісного обладнання випускають спеціальні моделі дитячих та юніорських ракеток. Основний критерій, за яким потрібно вибирати дитячу ракетку – це зріст дитини. Багато виробників наносять на ракетки спеціальне маркування, таблиці зросту або колірне кодування (червоний, помаранчевий, зелений рівні) для правильного підбору її довжини.

Навчання міні-тенісу нічим не відрізняється від навчання тенісу.

Навчання хваткам ракеток. При формуванні техніки ударів і подачі необхідно спочатку навчити правильним хваткам ракеток. Тренеру треба систематично використовувати спеціальні методичні прийоми контролю та закріплення хваток. Необхідно проводити навчання хваткам з їхнього показу. Для успішного навчання слід ознайомити котрі займаються з назвою граней ручки ракетки. Потім слід показати положення кута утвореного вказівним та великим пальцями руки щодо граней. Для кожної хватки становище змінюється. Для дітей краще намалювати позначку на руці біля основи великого пальця для того, щоб дитина могла наочно визначити положення руки на ручці [1].

Навчання «почуття м'яча». При навчанні техніці тенісу спочатку необхідно прагнути виховати у тих, хто займається (особливо дітей), так зване «почуття м'яча». Почуття м'яча сприймається як швидкість польоту м'яча, висоту його відскоку, ваги тощо. Працюючи з м'ячем юний тенісист вчиться ловити його в різних точках відскоку та з льоту, за простих умов розвиває правильну координацію рухів, узгоджених з польотом м'яча [3].

Навчання ударам з відскоку. При навчанні ударам справа і зліва слід використовувати комплекс підвідних вправ, до якого входять вправи з ракеткою і м'ячем, спеціальні вправи з ракеткою для розвитку рухливості зап'ястя, ліктьових і плечових суглобів і сили руки. Послідовно розучуються імітаційні вправи ударів по м'ячу, удари по м'ячу ракеткою біля загороджувальної сітки або м'якого фону, що супроводжуються вправами зі спеціальними пристосуваннями для ударів по м'ячу, закріпленому на спиці і на вудці.

Після освоєння всього комплексу можна переходити до випробування ударів через сітку на майданчику в полегшених умовах, тобто з надкиданням м'яча через сітку рукою, партнером чи тренером.

Після ознайомлення з виконанням ударів на майданчику можна переходити до вправ біля тренувальної стінки, потім на майданчику в двосторонній грі спочатку в квадратах подачі, потім далі і, нарешті, у звичайній позиції у задній лінії.

Навчання подачі. Навчання подачі необхідно починати з навчання підкидання м'яча. Координація та ритм всіх рухів подачі знаходяться у прямій залежності від точності та стабільності підкидання м'яча лівою рукою. Недосконале підкидання м'яча – одна з основних причин уповільненого освоєння та вдосконалення цього удару у початківців та закріплення недоліків у техніці подачі у досвідчених тенісистів. виправлення неправильних навичок у техніці подачі вимагає тривалої та копіткої роботи. Технічні недоліки у подачі часто призводять до психологічної невпевненості у виконанні цього найважливішого удару. На жаль, значення точності підкидання м'яча недооцінюється багатьма тренерами та гравцями, і тому вони не приділяють цьому елементу техніки подачі достатньо уваги.

Пересування тенісиста. Окрім звичайних кроків та бігу при пересуванні тенісиста між ударами використовуються також приставні кроки з невеликими підскоками (шасі). Вони допомагають, коли потрібно, зберігати бічне положення тулуба щодо сітки, дають можливість швидко змінити положення ніг і, крім того, під час виконання невеликого підскоку розслабити м'язи, отримавши на якийсь момент відпочинок. При тривалому пересуванні тенісиста протягом гри це дуже важливо. Багато хто часто за недбалістю у підході до м'яча роблять великі випадки під час виконання ударів. Великі випадки рятують у тих виняткових випадках, коли доводиться діставати, здавалося б, недосяжний або дуже далекий м'яч, і гравець не встиг чітко розрахувати свої кроки. Техніку виконання таких випадів необхідно постійно вдосконалювати, щоб уміти підтримувати у широкому кроці рівновагу і швидше повертатися до виконання наступних ударів.

Список використаних джерел:

1. Емшанова Ю. О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей для тенісистів різної кваліфікації. Фізичне виховання учнів. 2013. №4. С. 23–26.
2. Кириченко І. І. Планування та контроль навантажень у програмах з тактико-технічної підготовки тенісистів 10–12 років. Здоров'я, спорт, реабілітація. Матеріали ІХ Міжнародної конференції «Технології збереження здоров'я, рекреація та реабілітація». Харків, 2016. №3. С. 36–38.
3. Лазарчук О. В. Методика побудови короткочасного процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. Дніпропетровськ. 2009. 48 с.

МОНІТОРИНГ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ВИПУСКНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хлібкевич С. Б.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність дослідження зумовлена потребою підвищення рівня якості освіти у закладах вищої освіти за для забезпечення ринку праці конкурентно-спроможними кадрами.

Фізичне виховання дітей і молоді України нині є тим важливим компонентом гуманітарного напрямку освіти. Воно спрямоване на формування фізичного та морального здоров'я людини, підготовку до ведення активного життя, продуктивної професійної діяльності та захисту Батьківщини. Система фізичного виховання в нашій країні базується на принципах індивідуального й особистісного підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Стратегічними цілями фізичного виховання дітей і молоді є формування у них усвідомленої потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять, набуття знань і вмінь здорового способу життя [6].

Загальновідомо, що фізичне виховання розглядають як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я і розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення життєво важливих рухових умінь та навичок, пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті [1]. Отже, визначальним складником системи сучасної освіти є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості всіх верств населення України. Провідну роль у реалізації цього завдання відведено майбутнім учителям фізичної культури, від ефективної діяльності яких залежить гармонійний розвиток підростаючого покоління, єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості.

Аналіз низки літературних джерел (А. Конох, Л. Сущенко, Н. Денисенко) дозволив встановити, що вагома роль у процесі зацікавлення дітей фізичними вправами належить вчителю фізичної культури, різноаспектна та фахова відповідна підготовка якого проводиться у закладах вищої освіти. Більшість учених традиційно

розглядає таку підготовку в системі загально педагогічної підготовки, що означає єдність теоретичної і практичної готовності до педагогічної діяльності, яка забезпечує взаємозв'язок методологічної, спеціальної, загально-педагогічної, психологічної, професійно-етичної й методичної підготовки майбутніх вчителів, формування у студентів сучасного стилю цілісного науково-педагогічного мислення, готовності до професійної самоосвіти. Незважаючи на проведені раніше дослідження, залишається відкритим питання підвищення рівня якості освіти у закладах вищої освіти.

Мета дослідження – проаналізувати основні чинники та сучасні тенденції розвитку вищої освіти в Україні та шляхи підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Суттєвим напрямком діяльності вищої школи є підготовка учителів фізичної культури до професійної діяльності, забезпечення такої системи професійних умінь та навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати педагогічні завдання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, прогнозувати і моделювати наступні кроки освітнього впливу [3].

Учений А. Конох розглядає поняття «професійна підготовка» як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації своєї професійної діяльності [2].

Л. Сущенко [5] поняття «професійна підготовка» тлумачить як процес, який характеризує технологічно обґрунтовані засади закладів вищої освіти країни сформувані в майбутнього фахівця фізичної культури і спорту рівень професіоналізму, завдяки якому він стане конкурентоспроможним на ринку праці, буде самостійно організовувати фізичне виховання різних верств населення регіону й успішно працювати в усіх ланках спортивного руху.

Рівні професійної готовності випускників ЗВО класифіковано таким чином:

– випускники, що максимально швидко адаптуються та компетентні у професійному середовищі;

– випускники із прийнятним рівнем професійної підготовки – умотивовані до обраної професії, проте менш успішні та відповідальні в навчанні;

– випускники із недостатнім рівнем професійної підготовки мають нижчі показники за такими параметрами: мотивацією, успішністю, життєвими і професійними намірами;

– випускники, які професійно непридатні, особистості з розмитими та неконкретними поглядами на життя;

– випускники з рівнем професійної підготовки, який важко класифікувати, особистості з еkleктичними та суперечливими намірами в житті.

Таблиця 1 – Рівні придатності випускників спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

№	Рівні професійної підготовленості	Шкала оцінювання, в балах	У відсотках
1	Випускники із високим рівнем професійної компетентності	90-100	11,25
2	Випускники із прийнятним рівнем професійної компетентності	75-89	27,5
3	Випускники із недостатній рівень професійної підготовки	60-74	56,15
4	Випускники з рівнем професійної підготовки, який важко класифікувати	35-59	5,1

Дослідження проводилося серед студентів факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка першого бакалаврського рівня спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. У дослідженні взяло участь 754 студенти, воно проходило в період з 2017 по 2022 рік.

Сучасний підготовлений майбутній вчитель фізичної культури має відповідати таким основним вимогам: володіти ґрунтовними і різнобічними знаннями, широкою ерудицією, які дозволяють адаптуватися до швидко змінюваних суспільних потреб; відрізнитися гнучкістю розуму, бути ініціативним, творчо відноситися до справи. Важливе місце в системі підготовки вчителя фізичної культури посідає визначення змісту й структури його професійної діяльності, обсяг виконуваних ним педагогічних функцій, до знань, умінь і навичок, необхідних для повноцінного виконання професійних обов'язків.

Список використаних джерел:

1. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч. метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів

- напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 248 с.
2. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України. К., 2007. 494 с.
 3. Котова О. В., Сопотницька О. В. Теорія і практика професійної освіти Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 1 (332), 2020.
 4. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителів фізичної культури: навч.-метод. посібник для ВНЗ. Львів: СПОЛОМ, 2014. С. 82.
 5. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 442 с.
 6. Хоменко П. В. Теоретичні і методичні основи природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Національна академія педагогічних наук України. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих. Київ. 2014. 587 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМУ І ПОДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 8–9 КЛАСАХ

Челебій-Кравченко К. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.б.н., доц. Шапаренко І. Є.*

Для експериментальної перевірки гіпотези та сформульованих завдань було організовано та проведено педагогічне дослідження. Дослідження проводилося на базі Ліцеї №14 «Здоров'я» Полтавської міської ради у 2021–2022 навчальному році. У дослідженні брали участь учні 8–9 класів у кількості 28 чоловік, їх 16 хлопчиків і 12 дівчаток. Середній вік досліджуваних становить 8 клас – 14,1 років, 9 клас – 15,4 років.

Експериментальне дослідження у 8–9 класах включає низку послідовних етапів:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури на тему дослідження.

2. Розробка комплексів загальнорозвиваючих, підготовчих і підвідних вправ, а також вправ з техніки та тактики гри у волейбол.

3. Використання розроблених комплексів вправ у експериментальному дослідженні.

4. Обробка отриманих результатів, їх аналіз та обговорення.

Особливістю методики навчання прийомів та подач м'яча на уроках волейболу 8–9 класах, що реалізується в ході експериментального дослідження є більш ефективне використання загальнорозвивальних, підготовчих та підвідних вправ, а також вправи з техніки та тактики, що має якісно підвищити рівень виконання техніки прийомів та подач [1].

Дослідження проводилося на уроках фізичної культури у 8–9 класах під час проходження навчального матеріалу шкільної програми у розділі «Волейбол».

На перших уроках було проведено оцінку підготовленості піддослідних з володіння технічними прийомами гри волейбол. На уроках, під час проведення дослідження, учні 8–9 класів виконували комплекси загальнорозвиваючих, підготовчих, підвідних вправ, вправи з техніки і тактики прийомів і подач м'яча, інші рухові дії.

Критерієм ефективності навчання техніки прийомів і подач м'яча в досліджуваних класах, були ознаки, на основі яких визначалася міра відповідності спостережуваного способу рухової дії і об'єктивно необхідного. Використовувалися такі критерії оцінки техніки: результативність фізичної вправи (у тому числі й у спортивній грі); зіставлення реального результату навчання з параметрами еталонної техніки; різниця між реальним результатом та можливим.

У результаті дослідження визначалися об'єктивні показники успішності подальшого планування процесу навчання волейболу.

До таких показників віднесено: виконуваний набір прийомів гри; здатність швидко та правильно оцінювати ситуацію; вибрати та застосовувати необхідну захисні або атакуючі дії; спеціальні якості та здібності, від яких залежить ефективність виконання технічного прийому. Такі відомості є основою для подальшого вдосконалення техніко-тактичної підготовки учнів. Після закінчення експериментальної частини дослідження було проведено контрольне тестування щодо визначення результативності методики навчання прийомів та подач м'яча на уроках волейболу у 8–9 класах [2].

На початковому етапі дослідження було проведено контрольне тестування з метою визначення показників технічної підготовленості гри до волейбол учнів 8–9 класів. Дослідження проводилося на початку занять, йому не передувало фізичне навантаження.

Середній бал виконання контрольних нормативів показує рівень технічної підготовленості хлопчиків 8 класу. У вправі 1 (прийом м'яча зверху двома руками) середній бал перевищує середній рівень підготовленості, у вправах 2, 3 і 5 він нижчий від

середнього рівня, а вправі 4 (подача з 10 разів) він має низький рівень.

Показники рівня володіння технічними прийомами гри у волейбол на початок дослідження в дівчаток 8 класу визначалися за тими самими контрольним нормативам, як і в хлопчиків.

Результати випробувань показують, що у дівчаток 8 класу на початковому етапі експерименту переважаючий рівень технічної підготовленості нижче середнього (вправи 1, 2, 5), а двох випадках він відповідає середньому рівню (вправи 3 і 4).

Для оцінки стану технічної підготовленості хлопчиків 9 класу перед проведенням дослідження було проведено контрольні випробування щодо визначення рівня освоєності рухових навичок гри у волейбол.

Узагальнені показники (середній бал) виконання контрольних нормативів хлопчиками 9 класу на початку дослідження свідчать, що кількісні характеристики володіння тестованими прийомами гри у волейбол наближаються до середнього рівня.

У ході експериментального дослідження, на основі методики поетапного формування рухових дій, у початковому періоді гарантією успішного навчання виступають руховий досвід учнів, рівень розвитку їх фізичних якостей, знання про вивчений прийом гри.

Тут засобами навчання є комплекси загальнорозвиваючих та підготовчих вправ.

На наступному етапі навчання, коли відбувається безпосереднє розучування прийому гри або певної тактичної дії, використовуються спеціальні підвідні вправи, які полегшують освоєння техніки виконання прийому. Коли складові частини прийому гри вивчені за допомогою підвідних вправ, тоді на основі вправ з техніки технічний прийом освоюється повністю.

На чергових уроках здійснюється подальше вдосконалення прийому гри та тактичних дій у двосторонній грі, яка є структурним компонентом заняття.

На заключному етапі експериментального дослідження проведено контрольні випробування для визначення змін, які сталися у техніці володіння технічними прийомами волейболу у школярів 8–9 класів.

Показники виконання технічних прийомів гри у волейбол хлопчиками 8 класу після проведення дослідження відображені на *рис. 1*.

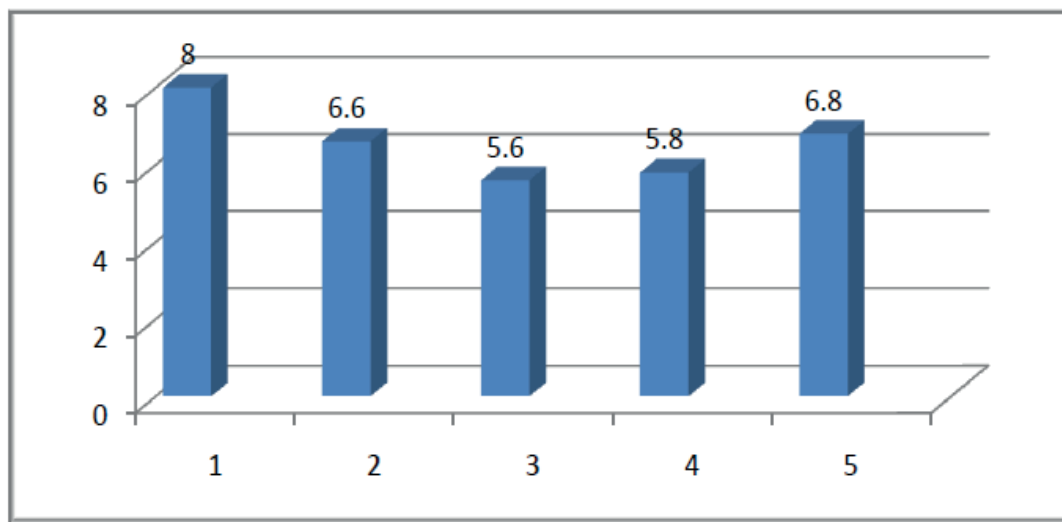


Рис. 1. Результати контрольних випробувань хлопчиків 8 класу з технічних прийомів волейболу наприкінці експериментального дослідження (середній бал):

1 – прийом м'яча зверху двома руками (кількість разів); 2 – прийом м'яча знизу в парах (кількість разів); 3 – передача та переведення м'яча через сітку з передачами з 10 разів; 4 – подача (на вибір: нижня, верхня) з 10 разів; 5 – подача з 3 м прийом та передача назад партнеру (через сітку в парах) з 10 разів

Рівень виконання хлопчиками 8 класу контрольних вправ на завершальному етапі дослідження показує, що проведення уроків за методикою навчання прийомів та подач м'яча у волейболі, що використовується в дослідженні, сприяло зростанню результативності навчання. Середній бал виконання вправ 1, 3, 5 зрівнявся з високим рівнем, а вправи 2, 4 виконані із середнім рівнем (рис. 2).

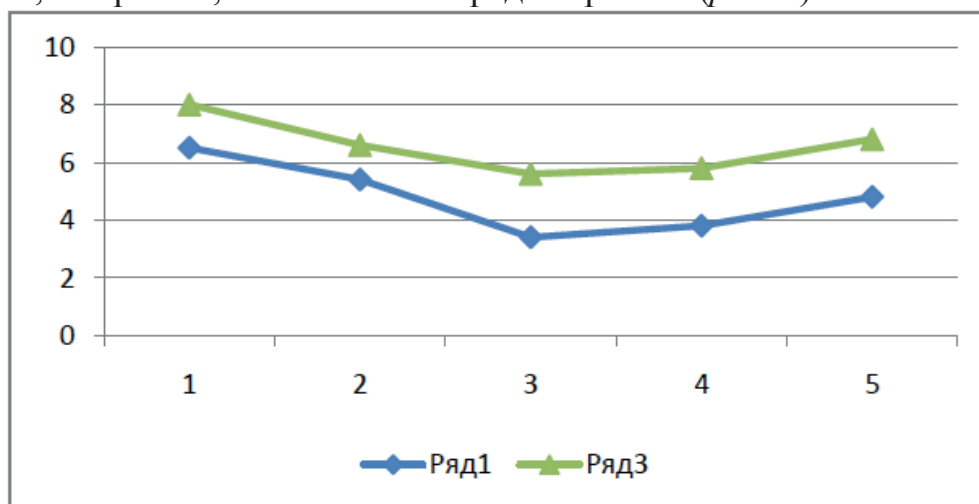


Рис. 2. Динаміка контрольних випробувань хлопчиків 8 класу з технічних прийомів волейболу на початку (ряд 1) та наприкінці (ряд 2) експериментального дослідження (середній бал)

Підбиття підсумків експериментального дослідження, яке вимагало з'ясування ефективності застосування окремих методів та засобів у навчанні учнів 8–9 класів прийомам та подачам м'яча, на уроках волейболу, а також оптимального поєднання різних фізичних вправ, було засноване на порівняльному аналізі показників виконання контрольних нормативів у початковій та завершальній стадіях експерименту. При порівнянні середнього балу виконання контрольних нормативів з технічних прийомів волейболу хлопчиками 8 класу спостерігається підвищення приросту результатів, порівняно з початковим етапом дослідження.

Зміна рівня володіння технічними прийомами волейболу наприкінці дослідження в дівчаток 8 класу представлено на *рис. 3*.

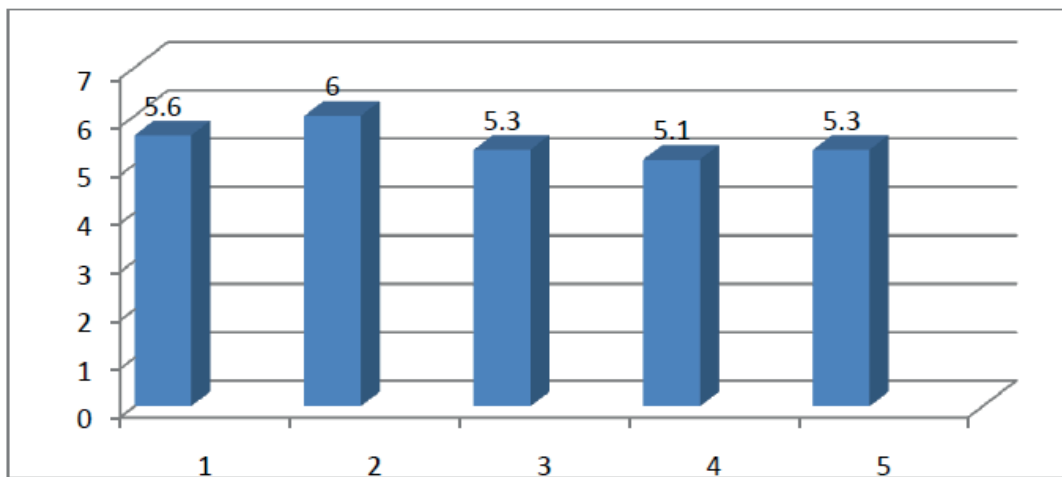


Рис. 3. Результати контрольних випробувань з технічних прийомів гри у волейбол наприкінці експериментального дослідження у дівчаток 8 класу (середній бал):

1 – прийом м'яча зверху двома руками (кількість разів); 2 – прийом м'яча знизу в парах (кількість разів); 3 – передача та переведення м'яча через сітку з передачами з 10 разів; 4 – подача (на вибір: нижня, верхня) з 10 разів; 5 – подача з 3 м прийом та передача назад партнеру (через сітку в парах) з 10 разів

Результати контрольних випробувань свідчать, що в дівчаток 8 класу наприкінці дослідження рівень освоєння технічних прийомів гри волейбол змінився на позитивну сторону. Так, середній бал у вправах 1, 2, і 5 став вищим за середній рівень, а у вправах 3, 4 він характеризувався як високий.

Середній бал оцінки техніко-тактичних дій у волейболі з контрольних випробувань на завершальному етапі дослідження у дівчаток 8 класу зріс порівняно з початковим періодом експерименту (*рис. 4*).

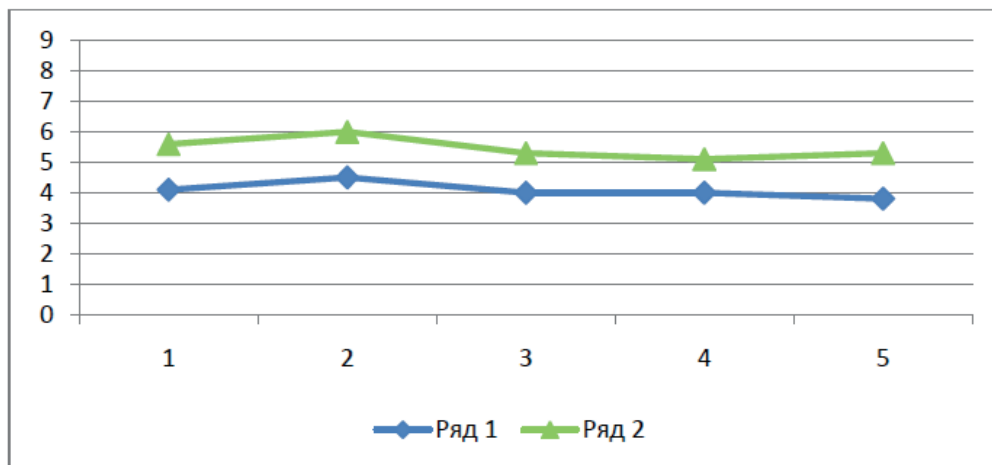


Рис. 4. Динаміка контрольних випробувань дівчаток 8 класу з технічних прийомів волейболу на початку (ряд 1) та наприкінці (ряд 2) експериментального дослідження (середній бал)

Так, якщо на початку дослідження середній бал виконання вправ 1, 2, 5 оцінювався нижче за середній рівень, то на заключному етапі рівень підготовленості за цими контрольними вправами перевищив середній рівень, а в вправах 3 і 4 замість середнього він зріс до високого рівня.

Проведене наприкінці дослідження контрольне тестування хлопчиків 9 класу з метою визначення динаміки змін у навчанні технічним прийомам гри у волейбол показано наступні результати (рис. 5).

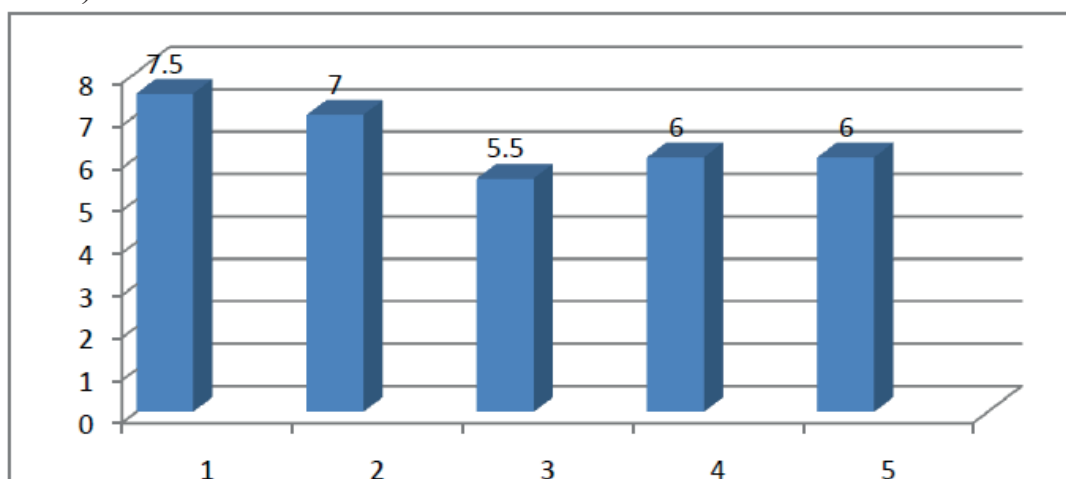


Рис. 5. Результати контрольних випробувань хлопчиків 9 класу з технічних прийомів волейболу наприкінці дослідження (середній бал):
 1 – прийом м'яча зверху двома руками (кількість разів); 2 – Прийом м'яча знизу в парах (кількість разів); 3 – передача та переведення м'яча через сітку з передачами з 10 разів; 4 – подача (на вибір: нижня, верхня) з 10 разів; 5 – подача з 3 м прийом та передача назад партнеру (через сітку в парах) з 10 разів

Підсумкове тестування на останньому етапі дослідження хлопчиків 9 класу показано, що у контрольних вправах 1,3,4,5 рівень виконання подолав середні показники, а вправі 2 він піднявся до середнього.

Позитивні зрушення у навчанні хлопчиків 9 класу техніко-тактичних дій визначалися також знаннями правил освоєння рухових дій та розвитку фізичних якостей, закономірностей впливу фізкультурно-спортивних занять на організм людини.

Зростання середнього балу виконання контрольних нормативів порівняно з початковим етапом дослідження підтверджує певну ефективність методики навчання технічним прийомам гри волейбол, яка використовувалася в експерименті (рис. 6).

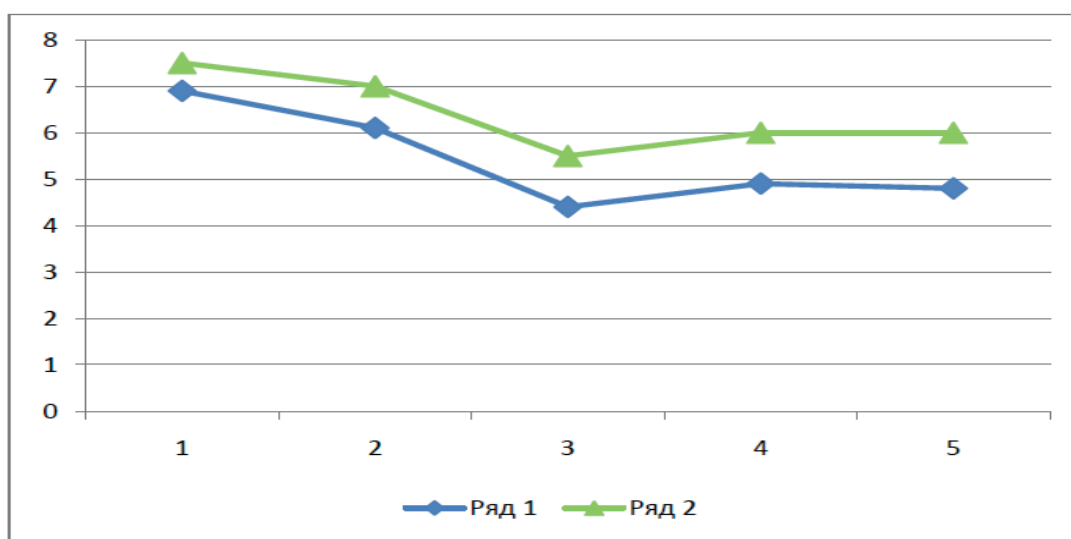


Рис. 6. Динаміка контрольного тестування хлопчиків 9 класу з технічних прийомів гри у волейбол на початку (ряд 1) та наприкінці (ряд 2) експериментального дослідження (середній бал)

Зміна показників рівня виконання контрольних нормативів з техніки володіння прийомами гри у волейбол у дівчаток 9 класу наприкінці дослідження відбито на рис. 7.

Кількісні показники виконання контрольних нормативів з волейболу дівчатками 9 класу на завершальному етапі експериментального дослідження свідчать про зростання рівня навченості технічним прийомам. Приміром, вправи 2, 3, 4, 5 виконані лише на рівні вище середнього, а рівень виконання вправи 1 досяг середнього показника.

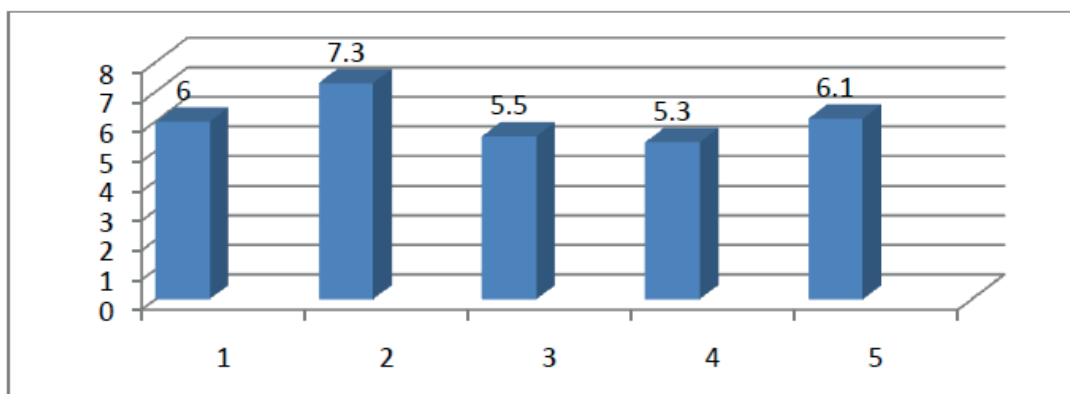


Рис. 7. Результати контрольного тестування з технічних прийомів волейболу дівчаток 9 класу на завершальному етапі дослідження (середній бал):

- 1 – прийом м'яча зверху двома руками (кількість разів); 2 – прийом м'яча знизу в парах (кількість разів); 3 – передача та переведення м'яча через сітку з передачами з 10 разів; 4 – подача (на вибір: нижня, верхня) з 10 разів; 5 – подача з 3 м прийом та передача назад партнеру (через сітку в парах) з 10 разів

Порівняльний аналіз виконання контрольних нормативів дівчатками 9 класу до та після дослідження показує, що рівень виконання технічних прийомів гри у волейбол має тенденцію до зростання (рис. 8). Наприклад, вправи 1–4 на початку дослідження мали оцінку нижче середнього рівня, а вправа 5 оцінювалося вище за середні показники. На завершальній стадії дослідження ситуація виглядає так: оцінка виконання вправ 2, 3, 4, 5 подолала рівень вище середнього, а вправі 1 досягла середніх значень.

Результати експериментального дослідження показують, що порівняння показників навченості учнів 8–9 класів прийомам та подачам м'яча на заняттях з волейболу, на основі методики поетапного формування технічних та тактичних дій, свідчить про відповідність задуму дослідження його результатам.

Факти, отримані на основі порівняння даних тестування на початку дослідження та після його закінчення, підтверджують певне зростання результатів виконання контрольних нормативів з технічних прийомів волейболу хлопчиками та дівчатками 8–9 класів.

Висунуте припущення, що ефективніше використання різних груп вправ і поетапне їх застосування під час уроків дозволить підвищити кількісний і якісний рівень виконання прийомів і подач м'яча, знайшло своє підтвердження позитивної динаміці виконання контрольних тестів наприкінці експериментального дослідження.

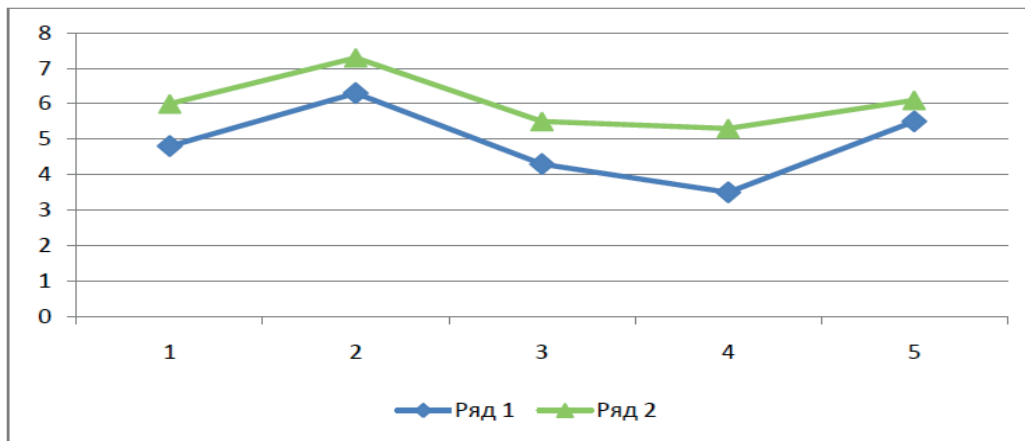


Рис. 8. Динаміка контрольних випробувань дівчаток 9 класу з технічних прийомів волейболу на початку (ряд 1) та наприкінці (ряд 2) експериментального дослідження (середній бал)

На уроках волейболу у 8–9 класах комплекси вправ мають певну цільову спрямованість: загальнорозвиваючі для розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості) удосконалення навичок природних видів рухів; підготовчі вправи розвивають спеціальні фізичні якості конкретного прийому гри; спеціальні вправи, що підводять, полегшують освоєння техніки; вправи з техніки та тактики для навчання двосторонньої гри та змагальної діяльності.

Дана класифікація засобів навчання відповідає структурі (етапом) формування техніко-тактичних дій, особливостям методики навчання прийомів та подач м'яча в 8–9 класах. Позитивні результати дослідження підтверджуються спостереженням за особливостями виконання рухових дій у ході формування рухових умінь та навичок. На ознайомлювальному етапі спостерігалось розуміння мети дій, але невиразно представлялися способи її досягнення, були помилки при дії.

Далі зазначалося розуміння способів виконання технічного прийому, але неточне його виконання, багато зайвих рухів, поганий самоконтроль. На наступних уроках підвищувалася якість рухів, усувалися зайві, увага зверталася на результат рухової дії. Зрештою спостерігалось гнучке доцільне виконання технічного прийому гри.

Список використаних джерел:

1. Кобяков Ю. П. Концепція норм рухової активності людини. Теорія і практика фізичної культури. 2003. №11. С. 20–23.
2. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри : метод. рек. для самостійної роботи студентів II курсу факультету фізичного виховання. Запоріжжя : ЗНУ, 2008. 50 с.

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Шинкаренко К. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н. Хлібкевич С. Б.*

Формування здорового способу життя здійснюється засобами, спрямованими на охорону здоров'я людини (створення гігієнічних умов життя і діяльності, організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм індивіда з метою його фізичного розвитку (загартовуючі процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика, режим дня).

Гігієнічні умови. Вони охоплюють комплекс зовнішніх чинників, які обумовлюють оптимальне функціонування і розвиток організму людини. Передусім це стосується дотримання норм площі приміщення, її правильного використання. Кімнати проектують відповідно до таких норм: на 20 осіб з розрахунку 2,5 м² на людину зі світловим коефіцієнтом 1:4. Стіни повинні бути пофарбовані у світлі теплі кольори. Температура повітря в приміщенні має становити 18–20°C.

Меблі також повинні відповідати санітарно-гігієнічним нормам і віку індивіда. На свіжому повітрі дорослим необхідно перебувати не менше 2–3 годин (у літній період – більше).

Для підтримання життєдіяльності людини важливо правильно організувати харчування, особливо це важливо в дитячому та юнацькому віці, оскільки їжа є також пластичним матеріалом для зростання і розвитку дитячого організму. У ній мають бути всі необхідні компоненти: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі та різноманітні вітаміни, їсти діти повинні 4–5 разів на день. Добовий раціон необхідно розподілити так, щоб вони споживали: за сніданком – 20–25 його відсотків, обідом – 35–40, у полудник – 10–15, на вечерю – 20.

Якість приготування, вчасність подання їжі, сервірування столу повинні збуджувати апетит, сприяти кращому її засвоєнню. Поганий апетит людини є підставою для з'ясування його причин (погане самопочуття, хвороба). Якщо дитина неохоче їсть незвичну для неї, але корисну їжу, слід поступово привчати до неї, даючи її невеликими порціями, поєднуючи зі звичною їжею. Не варто зосереджувати увагу дітей на їхньому поганому апетиті, вмовляти їсти, розбещувати, задобрювати, щоб нагодувати. Краще впливати на їхні емоції влучним словом, заохочувати [1].

Добова тривалість сну залежить від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей нервової системи людини. В середньому загальна тривалість сну за добу становить: для дітей перших 5 місяців життя 20–22 год., з 5-ти до 9-ти місяців – 16–18, у 9–12 місяців – 15–16, від одного до 2-х років 12–14, з 3-х до 4-х років – 11–12, з 8-ми до 12-ти років – 10–11, з 12-ти до 16-ти років – 9–10, після 16-ти років – 8–9 год.

Протягом цього часу організм людини компенсує витрати енергії. Чим менша дитина, тим більше часу необхідно для відновлення працездатності кори головного мозку.

Повноцінність сну залежить від правильної організації часу засинання і прокидання. Для забезпечення глибокого сну необхідно усунути подразники (яскраве світло, голосні розмови та ін.). Прокидання також має бути диференційованим залежно від типу нервової системи людини. Найрезультативніше забезпечує глибокий сон правильний режим активної діяльності та відпочинку. Універсальним засобом для глибокого сну є свіже повітря: необхідно спати у добре провітреному приміщенні.

Спілкування перед сном повинно бути емоційно позитивним. Будити людину без необхідності слід так, щоб не переривати її сну до того, як нервова система відновить свою працездатність.

За будь-якої пори року ефективним засобом оздоровлення і фізичного розвитку є прогулянки. За сприятливих погодних умов необхідно бувати на свіжому повітрі щодня не менше 3 год. Активна діяльність на прогулянці (ігри, комплекси ігрових загальнорозвиваючих вправ, спортивні розваги) загартовує людину, розвиває рухи, інші фізичні якості, підвищує життєвий тонус.

Загартовування організму. Це удосконалення засобами тренування з використанням природних факторів (води, повітря, сонця) умовних реакцій щодо пристосування організму до середовища [2].

Загартовування істотно впливає на організм людини, бо виробляється швидка реакція на зміни температури повітря, води, підвищуються такі життєво важливі показники, як уміст гемоглобіну, стійкість імунної системи до різних захворювань. Використання загартовувальних засобів підвищує загальне пристосування організму до будь-яких несприятливих подразників. За вимушеної перерви слід відновлювати процедури з використанням того самого подразника, з якого їх починали.

Загартовування ґрунтується на використанні умовно-рефлекторного механізму. До важливих пристосувальних можливостей організму, які забезпечують зв'язок з навколишнім середовищем, належить терморегуляція – здатність організму зберігати температуру тіла на певному рівні незалежно від зміни її у навколишньому

середовищі. Апарат терморегуляції формується протягом перших трьох років, однак і в дитячому віці трапляються випадки нестійкої температури тіла. Загартовувальні процедури викликають реакції, які забезпечують затримання тепла при охолодженні організму. Систематичне охолодження сприяє утворенню відповідних рефлексів, що змінюють інтенсивність теплопродукування, оскільки у процесі загартовування виробляється вища адаптація до охолодження і збереження тепла в організмі за несприятливих умов зовнішнього середовища [3].

Загартовувальні процедури планують і здійснюють за участю медичних працівників. Загартовування найкраще починати в ранньому дитинстві, здійснювати його систематично з урахуванням індивідуальних особливостей. Силу подразників слід нарощувати поступово, але неухильно, оскільки незначна їх різниця не спричинює функціональних змін у діяльності організму. Ефективними є контрастні короточасні впливи, які сприяють удосконаленню фізіологічних реакцій і виробляють усе вищий рівень опору організму несприятливим чинникам зовнішнього середовища. Обов'язковою умовою успішного загартовування є позитивний емоційний стан людини під час підготовки, у процесі та після закінчення процедури.

Комплекс загартовувальних процедур передбачає:

– *повітряні ванни*. Їх приймають їх під час ранкової та гігієнічної гімнастики, після денного сну. Для цього знижують температуру з $+22^{\circ}$ – 23° С на один градус щотижня;

– *водні процедури*. На перших порах обмежуються умиванням, миттям рук, верхньої частини тулуба, миттям ніг, полосканням рота і носа відварами трав чи підсоленою водою. Воду охолоджують через кожні три дні, доводячи її до температури $+14^{\circ}$ С. Восени і на початку весни, коли температура повітря не нижча 0° С, перед сном рекомендується ходити по вологому килимку та обливати ноги, використовуючи контрастну температуру води від $+35^{\circ}$ – 40° С до $+16^{\circ}$ – 18° С. Обтирання тіла починають з масажу сухою рукавичкою, згодом - вологою. Ця процедура триває 1,5–2 хв. Обливання тіла під душем перед сном краще починати наприкінці квітня — на початку травня, при початковій температурі води для дошкільників $+35^{\circ}$ С і кінцевій $+24^{\circ}$ С, для молодших школярів від $+32^{\circ}$ С до $+20^{\circ}$ С, для підлітків та юнаків від $+30$ до 18° С тривалістю від 15 сек. до 1,5 хв., збільшуючи інтервал через кожні 2–3 дні на 5 сек. Купання в басейні може тривати 3-12 хв.;

– *сонячні ванни*. Їх приймають улітку з 9 до 11 і з 16 до 18 год., тривалістю від 4–5-ти до 30-ти хв.

За будь-якої методики в усіх видах загартовування необхідно дотримуватися таких принципів:

1. Систематичність – регулярне проведення загартовувальних процедур.

2. Поступовість – плавне нарощування сили подразника, правильність якого має підтверджувати короточасне поглиблення і прискорення пульсу, дихання, зовнішній вигляд шкіри, загальна позитивна реакція людини.

3. Індивідуальний підхід – урахування стану здоров'я, самопочуття, досвід загартовування кожної людини.

Передумовою раціонального використання природних факторів у формуванні здорового способу життя є знання закономірностей фізичного і розумового розвитку людини, змін у організмі. Позитивний вплив природних факторів буде надійним і стійким за єдності гігієнічних, загартовувальних вимог у навчальному (на роботі) закладі та сім'ї.

Режим дня. Потреби людини у сні, харчуванні, чистоті, зміні видів діяльності, прогулянках на повітрі зумовлюють відповідний режим дня, що має важливе значення для збереження і зміцнення її здоров'я, повноцінного розвитку.

Режим дня – правильний розподіл у часі головних процесів життєдіяльності особистості.

Розвивальний і виховний ефект режиму заснований на принципі ритмічності, згідно з яким усі заняття мають відповідати ритму життєдіяльності організму. Режим змінюється залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей розвитку організму.

Активна діяльність повинна чергуватися з відпочинком для відновлення сил організму. Адже кожна праця потребує певних зусиль, раціональний розподіл яких зумовлює оптимальний рівень утомлюваності. Недостатній відпочинок спричинює перевтому, яка може призвести до розладу діяльності нервової системи. Отже, за будь-якого виду діяльності важливо не перевищувати оптимального рівня втомлюваності, що дає змогу за активного відпочинку швидко відновити працездатність [3].

Ніщо так не організовує, як правильний розпорядок дня. Якщо з раннього віку привчати дитину до режиму, людина швидко до нього звикне буде дотримуватися його.

Режим дня має відповідати таким педагогічним вимогам:

1. Відповідність природному ритму основних фізіологічних процесів організму, чергування активної діяльності з відпочинком.

2. Постійність, стійкість і визначеність головних елементів. Організація режиму дня повинна бути доцільною, раціональною

3. Гнучкість. Режим має враховувати природні біоритми організму. Для розвитку саморегуляції організму важливо, щоб усі аспекти режиму враховували бажання, індивідуальні особливості

індивіда. Наприклад, людині зі збудливою, слабкою нервовою системою потрібно частіше відпочивати і більше спати, а залежно від її самопочуття, стану здоров'я, попередньої або наступної діяльності можна скоригувати час прийому їжі та ін.

При цьому людина повинна усвідомлювати, що режим дня є засобом не лише фізичного виховання, а й основою успішного розумового, морального та естетичного розвитку.

Харчування. Сучасна наука досягла певних успіхів у вивченні питань раціонального харчування. Добре відомо, що його основу складають одержувані з їжею білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни і мінеральні речовини.

Білки, або протеїни, мають найбільше значення для життєдіяльності організму. Середня потреба організму в білках складає 1–1,3 г на кілограм маси тіла. Для школярів, активно що займаються фізичною культурою і спортом, через підвищену витрату енергії потреба в білках зростає приблизно в 1,5 рази. В добовий раціон школяра слід включати білки як тваринного, так і рослинного походження. З рослинних найбільшою цінністю і біологічною активністю володіють білки сої, картоплі, вівсянки, гречаної крупи, квасолі, рису.

Жири – найбільш концентроване джерело енергії. Разом з тим в організмі вони виконують і інші важливі функції: спільно з білками утворюють структурну основу кліток, захищають організм від переохолодження, служать природними джерелами вітамінів А, Е, Д. Тому жири і особливо їх основні компоненти – жирні кислоти – є незамінною складовою частиною їжі [2; 3].

Із загальної кількості жирів, що входять в їжу, рекомендується споживати 30–40% рослинних. Потреба організму в жирах складає приблизно 1–1,2 г на кілограм маси. Надлишок жирів веде до появи зайвої маси тіла, відкладення жирової клітковини, порушенню обміну речовин.

Вуглеводи вважаються основним джерелом постачання організму енергією. Крім того, вони необхідні для нормального функціонування нервової системи, головним чином головного мозку. Доведено, що при інтенсивній розумовій діяльності витрати вуглеводів підвищуються. Вуглеводи також грають важливу роль в обміні білків, окисленні жирів, але їх надлишок в організмі створює жирові відкладення [1; 3].

Вітаміни також є необхідним компонентом живлення. Вітаміни входять до складу ферментів, активізують обмін речовин, підвищують імунітет людини, її розумову і фізичну працездатність. Більшість вітамінів не синтезується в організмі, тому у необхідній кількості вони повинні поступати з їжею.

Особливу роль грає вітамін С – аскорбінова кислота. Він бере активну участь в окислювально-відновних процесах, володіє судинно-

зміцнюючим ефектом, підвищує опірність організму. Вітамін С усилює кровотворну функцію, допомагає окисленню деяких проміжних продуктів обміну, що утворюються при виконанні фізичних навантажень, нормалізує обмін білків і вуглеводів, покращує роботу нервової системи, печінки, підвищує стійкість організму до температурних коливань, прискорює відновлення після фізичних навантажень.

Вітамін В необхідний для нормальної роботи нервової системи, бере активну участь в обміні речовин. Він нормалізує кислотність шлункового соку, підвищує імунітет організму, забезпечує краще використання вуглеводів. Середня потреба у вітаміні В складає 1,6–2 мг в день. Достатньо його міститься в хлібних виробах грубого помелу, пшоняній, вівсяній і гречаній крупах, в яйцях, м'ясі.

Слід підкреслити значення для людини і вітаміну РР (нікотинової кислоти), що бере участь в процесах тканинного дихання. Він здійснює сприятливу дію на центральну нервову систему, нормалізує процеси збудження і гальмування, розширює периферичні судини [2].

Рухова активність. Організм людини потребує активної рухової діяльності. Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності – фізичні вправи. Вони відчутно впливають на людину, розвиваючи її рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості. Фізичні вправи як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

До фізичних вправ належать гімнастика, ігри рухливі та зі спортивними елементами, спортивні вправи, туризм. У школі ні на виробництві основними фізичними вправами є гімнастика. Гімнастика – система фізичних вправ, яка сприяє загальному розвитку організму та зміцненню здоров'я.

З її допомогою формуються життєво необхідні навички рухової діяльності, фізичні якості, її компонентами є основні рухи, загальнорозвиваючі вправи, шиккування і перешикування, танцювальні вправи. До основних рухів належать ходьба, біг, стрибки, повзання і лазіння, метання і ловлення, вправи на збереження рівноваги, які збагачують руховий досвід, дають людині змогу вільно діяти у навколишньому середовищі, виховують впевненість у своїх силах, спритність, швидкість, сміливість [3].

Загальнорозвивальні вправи використовують для рівномірного розвитку м'язової системи і всебічного впливу на організм людини. Кожна вправа, як правило, діє на розвиток і зміцнення конкретних груп

м'язів (рук і плечового поясу, ніг, тулуба тощо), тому їх підбір має забезпечувати розвиток усіх груп м'язів організму.

Шикування, повороти і перешикування сприяють вихованню дисциплінованості, формуванню правильної постави, легкої ходи. Танцювальні вправи розвивають легкість, ритмічність рухів, правильну поставу.

Останнім часом у закладах як оздоровчі використовують різні види нетрадиційної гімнастики – у-шу, йогу та ін., які поєднує базові рухи тіла, тренування дихання, самомасаж, їх включають до підготовчої частини занять фізичними вправами, а окремі елементи – до заключної (вправи на розслаблення) [1].

Важлива роль у формуванні здорового способу життя належить рухливим та спортивним іграм, завдяки яким людина вчиться використовувати свої знання і вміння у незвичних ігрових умовах.

Для розвитку різноманітної самостійної рухової діяльності й активності, загартовування використовують *спортивні вправи* (плавання, катання на лижах, ковзанах, велосипеді тощо).

Туризм (пішохідні та лижні прогулянки) мають на меті удосконалення рухових навичок, опанування навичок орієнтації на місцевості, підвищення рухової активності як дітей, так і дорослих.

Головною передумовою формування всебічно розвиненої, здорової особистості є достатній рівень рухової активності під час усіх форм діяльності.

Під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор корисні дихальні вправи, використання елементів точкового масажу, вдихання фітоароматів, вправи для розслаблення м'язів тіла під спокійну мелодію, вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг.

Список використаних джерел:

1. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. : Навч. посібн. / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 1999. – 306 с.
2. Зубалій М. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М. Зубалій, С. Закопайло // Освіта і управління. – 2005. – № 2. – С. 153. – Львів, 2007 р. – 228 с.
3. Яремко Є., Вовканич Л., Дацків П. Фізіологічні принципи оцінки стану здоров'я людини // Молода спортивна наука України.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ ПОЛТАВЩИНИ

Щербина С. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Сожоконь О. А.

В умовах модернізації та перебудови української системи загальної середньої освіти важливого значення набувають впровадження інноваційних фізично-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури, які характеризуються системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень), що запобігають зниженню рівня фізичного здоров'я і підвищенню захворюваності. Беззаперечним є той факт, що проблеми зі здоров'ям у дорослому віці – це очевидний результат відсутності систематичних занять фізичною культурою і спортом, повноцінного здорового способу життя, в тому числі й у шкільні роки. Проблемі формування гармонійної особистості та здорового способу життя потрібно приділяти якомога більше уваги, водночас запроваджуючи оздоровчі технології в навчальний процес.

Сучасні вітчизняні вчені розглядають інновацію в освіті як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання тих педагогічних проблем, які раніше й досі розв'язувалися по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних питань [1, с. 6–8]. На жаль, на території Полтавщини й всієї України впровадження інноваційних технологій у фізичній культурі розглядається в значно меншій мірі, аніж процес освітньої розумової діяльності, що суперечать ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилюють без того критичний стан здоров'я школярів. Метою статті є детальний розгляд та переваги використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що мають бути впроваджені у загальноосвітніх школах Полтавщини.

Актуальність дослідження полягає у розв'язанні проблеми збереження здоров'я й забезпечення гармонійного розвитку особистості на уроках фізичної культури та в позаурочний час. Перед фізичною культурою, головним завданням якої є зміцнення фізичного здоров'я школярів, постають завдання, які потребують розробки сучасних інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізична культура впливає не лише на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну та соціальну сфери.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту дисципліни

фізичне виховання (Г. Безверхня, О. Качан, О. Кібальнік, Т. Круцевич, Д. Ліberman, Н. Москаленко, Т. Ротерс, Б. Шиян). Такі науковці як М. Булатова, В. Давидов, В. Жамардїй, Л. Іващенко, Г. Ільницька, Г. Краснова та інші досліджують новітні підходи до фізкультурно-оздоровчих програм та залучення якомога більшої кількості учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Варто зазначити, що широко опрацьовуються питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних, індивідуальних і соціальних особливостей учнів, які дають змогу аналізу розробки інноваційних технологій (Л. Сущенко, Є. Хоулі, Б. Френкс).

На Полтавщині важливо запровадити інноваційну діяльність для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. Ця діяльність передбачає проведення глибокого аналізу стану фізкультурно-оздоровчої роботи, починаючи від аналізу результатів роботи шкіл Полтавщини, недоліків навчально-виховного процесу, які впливають на результати, а потім необхідно встановити умови, які визначають проблеми навчально-виховного процесу та зазначити шляхи вирішення. Сучасна школа повинна виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян, соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження, зміцнення здоров'я учнів.

Упровадження інноваційних методик навчання у фізичному вихованні сприяє різнобічному розвитку та інтересу школярів до занять фізичною культурою і спортом, сприяють підвищенню професіоналізму вчителів. Фітнес – одна з найпопулярніших методик оздоровчих тренувань на Полтавщині. Він спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, розвиває фізичні якості, допомагає в корекції фігури, ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [4, с. 116].

Фітнес-технології – це технології, що характеризуються сукупністю наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, що реалізуються в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечують результативність уроків фізичної культури та можуть впроваджуватися як на уроках фізичної культури, так і в позаурочній секційній роботі. Ми вважаємо, що фітнес-технології оновлять уроки фізичної культури, забезпечать зацікавленість, емоційність занять та покращать фізичні якості учнів. Завдяки фітнес-технологіям досягнення результату є гарантованим, завдяки вільному вибору фізичних вправ, використанню інноваційних

засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Останнім часом вони займають міцні позиції в зміненому соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях. Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потреби оновлення і варіативності тренувань, виникає новий напрямок – фітнес-гібриди – ідея яких полягає в здоровому людському бажанні зробити тренування ефективніше і емоційніше. Це можуть бути: силові тренування, кардіотренування, танцювальні тренування, тренування з елементами бойових мистецтв, психорегулювальні тренування. Поєднання емоційного інтелекту та фізичного розвитку дадуть змогу не тільки покращити фізичну форму, але й розумову діяльність, що важливо для здобувачів освіти не тільки на території Полтавщини, але й по всій Україні і світу [5, с. 116].

В 2018 році у співпраці Міністерства освіти і науки України та проєкту Олександра Педана з розвитку спорту серед школярів «JuniorZ» було впроваджено понад 30 нових варіативних модулів з фізичного виховання, з них учні разом з вчителем можуть обрати ті, які вивчатимуть. Основне завдання програми – здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості. Пропонуються такі оздоровчі форми проведення уроків фізичної культури: доджбол (вибивний), бадмінтон, петанк, баскетбол 3х3, футзал, фістбол, флорбол, настільний теніс, гімнастика, рухливі ігри, черлідінг, корфбол, лакрос, алтимат фрізбі, бойовий хортинг, городки, лакрос, падел, панна (вуличний футбол), піклбол, сквош, сумо, хокей на траві, шорт-гольф, Cool Games, аеробіка, акробатичний рок-н-рол, велоспорт, військово-спортивні ігри, вудбол, гандбол, дзюдо, дитяча легка атлетика, плавання, лижна підготовка, самбо, скандинавська ходьба, рухливі ігри, бейсбол, аеробіка, пляжний бадмінтон, пляжний бейсбол (гілка), пляжний волейбол, туризм.

Кількість варіативних модулів навчальної програми, якими мають опанувати учні протягом навчального року: 5–6 класи – 4–6 модулів; 7–8 класи – 3–5 модулів; 9 класи – 3–4 модулі; 10–11 класи – 2–3 модулі.

Критеріями відбору навчальним закладом варіативних модулів є:

- наявність матеріально-технічної бази;
- регіональні спортивні традиції;
- кадрове забезпечення;
- бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці попереднього навчального року;

– перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі;

– вивчення фізичного виховання в 10–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів здійснюються окремо для дівчат та юнаків.

Розглянемо один з таких варіативних модулів з фізичної культури, що зараз набуває широкого розповсюдження в школах Полтавщини. Флорбол – це командний вид спорту, у грі використовується пластиковий м'яч, удари по якому завдають ключкою. Це є один із найцікавіших різновидів хокею. Зазначимо, що це дуже динамічна і видовищна командна гра. Для флорболу можуть використовуватися будь-які рівні майданчики з різними поверхнями і розмірами. Екіпірування гравця складається з майки з короткими рукавами, спортивних шорт і взуття. У флорбол грають в закритому приміщенні з твердою поверхнею. Між собою змагаються 2 команди. Кожна команда складається із голкіпера та п'яти польових гравців, які мають право використовувати тіло (крім рук і голови) та підігравати ногою, направляючи м'яч до себе, переривати пас, стоячи на одному коліні. Мета гри – забити якомога більше голів у ворота суперника.

Цей вид спорту разом із такими видами, як: бадмінтон, фрізбі, чирлідінг, регбі, корфбол, петанк набуває широкого розповсюдження, викликає зацікавленість учнів та приносить емоційне задоволення від занять. Зазначимо, що нові види спорту були спочатку впроваджені О. Педаном з командою спортивного руху JuniorZ у Полтавську загальноосвітню школу №38 та Полтавську гімназію №14. Ці 7 видів спорту затверджені Міністерством освіти і науки України, вони є легкими, доступними й дешевими, а приносять велике задоволення та користь від занять.

Проводячи систематику інформації з інтернет-джерел та опитування серед учнів шкіл Полтавщини, можна дійти висновку, що нові спортивні модулі поступово впроваджуються в таких школах: Полтавська загальноосвітня школа №27, Науковий ліцей №3, Полтавська загальноосвітня школа №38, Полтавська загальноосвітня школа №5, Полтавська гімназія №14, Полтавський міський багатопрофільний ліцей №1, Полтавська гімназія №33, Полтавська загальноосвітня школа №26, Полтавська загальноосвітня школа №34. Ці школи є провідниками в удосконаленні уроків фізичної культури на території Полтавщини.

Отже, аналізуючи вищезазначене, інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології в загальноосвітніх школах Полтавщини мають на меті вдосконалити систему фізичного виховання для збереження здоров'я молодого покоління. Одним з найважливіших показників,

що характеризує благополуччя сучасного суспільства – це стан здоров'я молоді. Дійсно, впровадження інноваційних технологій у сфері фізичної культури є досить цікавим для вивчення. Широкий вибір засобів та методів роботи дозволить не тільки оновити зміст фізичного виховання, мотивувати учнівську молодь до ведення здорового способу життя, але й зняти додаткове фінансове навантаження навчальних закладів, оскільки більшість технологій не потребують високоякісного інвентаря та обладнання. Ми дослідили, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології стануть закономірним результатом пошуку ефективних шляхів та дадуть змогу комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі занять фізичною культурою з учнями залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, інтересів та уподобань, при формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяють розвитку мотивації до занять, формують основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших наукових розвідок будуть спрямовані на вивчення нових варіативних модулів, що впроваджуються на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах України, їх методику проведення та дослідження позитивного оздоровчого впливу на організм учнів.

Список використаних джерел:

1. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи* : зб. наук. праць. К. : Логос, 2005. С. 6–12.
2. Жамардїй В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика. Львів : Магнолія, 2021. 608 с.
3. Ліберман Д. Фізична (не)активність : що насправді робить нас здоровими? : пер. с англ. / Деніел Ліберман ; пер. Олена Любенко ; літ. ред. Ольга Дубчак ; відп. за вип. Антон Мартинов. Київ : Лабораторія, 2021. 356 с. : іл.
4. Ільницька Г. С. Фрізбі. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 10. С. 1–8.
5. Москаленко Н., Турбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №2. С. 115–120.
6. Москаленко Н., Кожедуб Т. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Вісник Придніпров'я*. 2015. №1. С. 32–37.

ВПЛИВ РІЗНИХ МЕТОДИК ТРЕНУВАННЯ НА СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Явтушенко В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнев О. А.*

Гра, приваблююча і захоплююча мільйони болільників і така, що примушує забувати все на світі під час транслявання матчів – це футбол. Його визнано, як одну з найбільш розповсюджених спортивних ігор [3; 5]. Ігри на зеленому полі приваблюють як малечу, так і людей досить солідного віку. А сучасний футбол – це ще й олімпійський вид спорту, що вимагає блискавичної техніки, віртуозної різноманітної тактики, удосконаленої всебічної підготовки [4; 5]. Основа усіх цих якостей – фізична підготовка [1; 2]. У зв'язку з цим здобувають особливу актуальність методи навчання, що дозволяють найбільше ефективно, швидко і якісно досягати високого розвитку всіх фізичних якостей, що є основними у всіх спортивних іграх, у тому числі – і у футболі. Тому мета нашої роботи заключалася у порівнянні різних структур розподілу засобів розвитку фізичних якостей, що використовують у навчально-тренувальному процесі юних футболістів, та вивчення впливу даних структур на рівень спеціальної підготовки і здоров'я наших спортсменів.

Перед дослідженням нами ставилися наступні завдання: 1) – визначити за педагогічними спостереженнями різні структури розподілу засобів розвитку фізичних якостей футболістів груп початкової підготовки; 2) – перевірити ефективність використання визначених структур розподілу засобів розвитку фізичних якостей для підвищення спеціальної підготовки юних футболістів; 3) – визначити вплив використання різних структур розподілу засобів розвитку фізичних якостей на здоров'я футболістів 10–11 років, зокрема, на кількість травм на тренуваннях протягом навчального року. У дослідженні взяли участь 38 юних футболістів 10–11 років МФК «Кремін» (м. Кременчук), з них 19 спортсменів однієї групи та 19 спортсменів другої групи. Педагогічні спостереження проводилися протягом 2-х місяців (вересень-жовтень 2021 року), а потім продовжувалися практично до кінця навчального року з метою виявлення переважної спрямованості учбово-тренувального процесу юних футболістів 10 років двох груп початкової підготовки. Як аналізовані параметри використовувалися робочі плани і конспекти тренувальних занять, спостереження і протоколювання тренувальних занять, аналіз медичних спостережень юних спортсменів, проведених лікарем спортклубу «Електроважмаш», бесіди з тренерами і лікарем.

На підставі отриманих даних в ході педагогічних спостережень робились висновки про особливості розподілу засобів розвитку фізичних якостей футболістів двох груп. Через 1 місяць після початку спостережень проводилося педагогічне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів, яке повторювалося наприкінці навчального року, тобто через 7 місяців. Результати педагогічних спостережень показали, що дві групи юних футболістів тренуються по методиках, що трохи розрізняється між собою. Так, перша група тренувалася з переважним акцентом на розвиток швидкості і спритності. З усіх засобів, використовуваному в тренувальному процесі даної групи, вправи, спрямовані на розвиток швидкості, склали 35% від усіх використовуваних засобів, вправи, спрямовані на розвиток спритності, – також 35%, на розвиток сили, гнучкості і витривалості приділялося по 10% від усіх використовуваних засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей (рис. 1). В другій обстежуваній групі використовувалася трохи інша структура розподілу засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Так, хоча на розвиток швидкості в даній групі приділялися ті ж 35% усіх використовуваних засобів, застосовуваних для розвитку фізичних якостей, процентний розподіл вправ, спрямованих на розвиток спритності, сили, гнучкості і витривалості, було іншим. На розвиток спритності приділялося 15% часу, на розвиток сили – 10%, витривалості – 15%, а на розвиток гнучкості – 25% усіх використовуваних засобів фізичної підготовки (рис. 2). Таким чином, у даній групі основний акцент робився на розвитку швидкості і гнучкості, на відміну від першої групи, у якій розвивалися головним чином швидкість і спритність.

Результати педагогічного тестування показали, що процес поліпшення показників фізичної підготовленості йде по-різному в двох обстежуваних групах. У першій групі поліпшення результатів у бігу на 30 м склало 2,34%, що вірогідно при рівні значимості менше 0,05 (табл. 1, рис. 3). В другій групі зміна даного показника бути трохи великим, і склало 4,43 % при рівні значимості менше 0,01 (табл. 2, рис. 3). Стрибучість підвищилася на 7,07% у першій групі, що вірогідно при рівні значимості менше 0,05 (табл. 1, рис. 3), а в другій групі – на 7,7% при рівні значимості менше 0,01. Результати тесту на спеціальну спритність збільшилися на 10,7% у першій групі, і на 3,42% у другій групі, що істотно нижче в порівнянні з першою і недостовірно, у той час як у першій групі дані зміни достовірні при рівні значимості менше 0,01. Найбільші розходження в приросту результатів виявлені в показниках ігрового мислення. Так, у першій групі воно покращилося на 25,2%, у той час як у другий – на 8,8%. Зміна показників ігрової агресивності недостовірна для обох груп (табл. 1, 2, рис. 3).

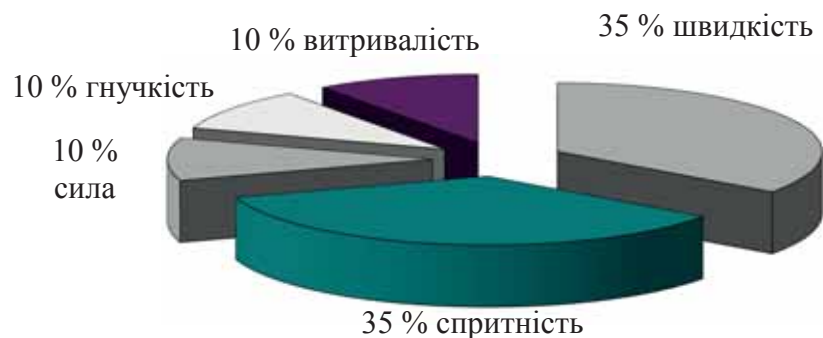


Рис. 1. Структура розподілу засобів, направлених на розвиток фізичних якостей у першій обстежуваній групі юних футболістів початкової підготовки

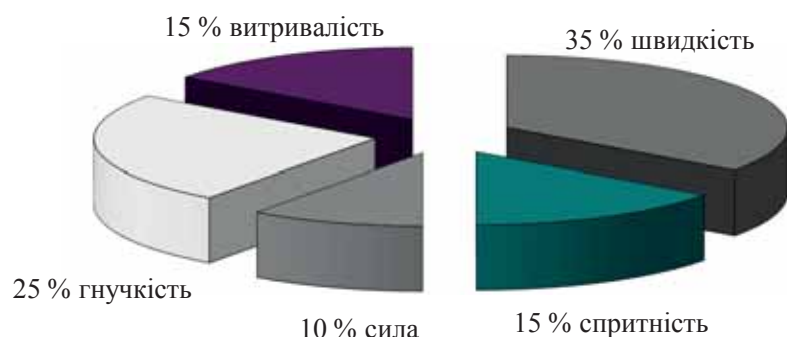


Рис. 2. Структура розподілу засобів, направлених на розвиток фізичних якостей у другій обстежуваній групі юних футболістів початкової підготовки

Отримані результати показують більший вплив методики тренування, використовуваної в першій групі на спритності і, особливо, ігрового мислення, у той час як методика, використовувана у другій групі, привела до трохи більшого підвищення результатів у бігу на 30 м і стрибучості. Варто помітити, однак, що розходження між двома групами незначні за результатами бігу і стрибка, і дуже значні по показниках спритності й ігрового мислення.

На підставі отриманих даних можна було б зробити висновок про перевагу методики, використовуваної в першій групі. Але такий висновок буде передчасним, тому що результати аналізу медичних спостережень показують, що в першій групі кількість травм, отриманих протягом року, істотно більше в порівнянні з другою групою. Подібне розходження зв'язане з великою кількістю засобів, спрямованих на розвиток гнучкості в другій групі в порівнянні з першою.

Таблиця 1 – Результати тестування першої групи юних футболістів, що тренується зі спрямованістю на переважний розвиток швидкості і спритності

Тести	До початку занять (10 років)		Після одного року занять (11 років)		Величина змін		
	M_1	σ	M_2	Σ	%	t	P
Біг 30 м (с)	5,54	0,21	5,41	0,32	-2,34	2,84	<0,05
Стрибкисть (см)	31,24	4,23	33,45	3,25	+7,1	2,07	<0,05
Тест на спритність (с)	27,53	3,42	24,56	2,98	-10,7	3,54	<0,01
Ігрове мислення	3,41	0,84	4,27	0,52	+25,2	3,87	<0,01
Ігрова агресивність	4,21	1,06	4,31	1,25	+2,3	0,95	>0,05

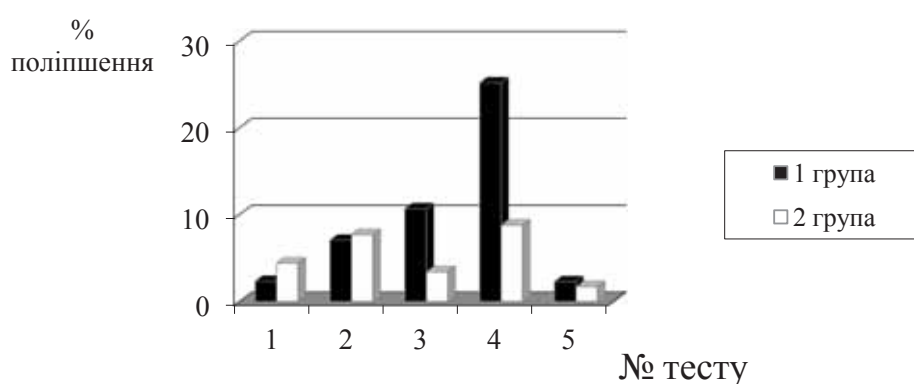


Рис. 3. Приріст показників тестування юних футболістів першої і другої обстежуваних груп (% від вихідного рівня)

Таблиця 2 – Результати тестування другої групи юних футболістів, що тренується зі спрямованістю на переважний розвиток швидкості і гнучкості

Тести в показники	До початку занять (10 років)		Після одного року занять (11 років)		Величина змін		
	M_1	σ	M_2	σ	%	t	P
Біг 30 м (с)	5,64	0,41	5,39	0,24	-4,43	3,24	<0,01
Стрибкисть (см)	30,24	5,28	32,57	3,25	+7,70	3,42	<0,01
Тест на спритність (с)	26,53	4,12	25,61	2,29	-3,42	0,96	>0,01
Ігрове мислення	3,51	1,32	3,82	0,23	+8,80	2,54	<0,05
Ігрова агресивність	4,11	1,21	4,18	1,17	+1,7	0,82	>0,05

Таблиця 3 – Травми, зафіксовані протягом річного циклу учбово-тренувального процесу юних футболістів двох груп

Назва травми	Групи	
	1 група, тренувалася з переважною направленістю на розвиток швидкості та спритності	2 група, Тренувалася з переважною направленістю на розвиток швидкості та гнучкості
Садно	32	25
Забите місце	24	15
Вивих	5	1
Розтягання зв'язок	9	2
Перелом	1	0
Загальна кількість травм	71	43

Тренувальний процес, спрямований переважно на розвиток швидкості і спритності, дає більш істотний приріст спеціальної тренуваності, однак приводить до більшого травматизму. У той же час тренувальний процес, спрямований на розвиток переважно швидкості і гнучкості, не настільки істотно підвищує спеціальну підготовку при великих показниках приросту загальної підготовленості, зокрема, швидкості і стрибучості, при меншому рівні травматизму. На підставі отриманих даних можна зробити висновок про необхідність синтезу досліджуваних методик підготовки юних футболістів і створенні нової методики при оптимальному розподілі засобів розвитку різних фізичних якостей. Дійсне дослідження може служити базою для розробки нових методик комплексної підготовки футболістів і подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел:

1. Бутов С. Е. Соотношение средств общей физической подготовленности в направленном воспитании физических способностей у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации: Дис... канд. пед. наук. – Киев, 1989. – 185 с.
2. Донатос Диму. Динамика структуры и специальной физической подготовленности футболистов 14–15 лет в годичном цикле тренировки: Дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1997. – 243 с.
3. Романюк В., Ярощук Я. Розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей школярів 10 та 11 річного віку, які займаються футболом // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НІВФ «Українські технології», 2004. Т.4. – С. 344–346.

4. Романюк В. Рухові якості у юних футболістів // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наукових праць. Вип. 8. – Харків: ХДАФК, 2005. – С. 135–138.
5. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О. В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 1997. – 286 с.
6. Футбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР / Укл. В.В. Ніколаєнко та ін. – К.: 1995. – 118 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ З ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Якушева О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.*

Швидкий економічний й технологічний розвиток суспільства зумовлюють збільшення кількості видів фізкультурно-спортивної діяльності, у тому числі й гігієнічних видів гімнастики. Виникнення нових видів оздоровчо-розвивальної спрямованості зумовлене пошуком нових ефективних спортивних технологій і напрямів, які б відповідали сучасним запитам широких верств населення. В контексті популяризації масового спорту, усе більшої актуальності набувають заняття такими видами музично-ритмічного напрямку як: фітнес-аеробіка, черлідінг, спортивні танці тощо. На всіх етапах їхнього розвитку спостерігається тенденція до структурного ускладнення вправ, в результаті цього виникають правила змагань та утворюється нові види спорту. Популярність фітнес-аеробіки, як видів спорту дедалі зростає. Це відбувається, насамперед, завдяки їх видовищності та фінансовій привабливості.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел і схарактеризувати організаційні особливості масових змагань з фітнес-аеробіки.

Аеробіка – сукупність фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи та інші рухи), що виконуються під музичний супровід. Вправи аеробіки, на відміну від її прародительки – ритмічної гімнастики, проводяться без зупинки. Тривалість вправ дає змогу зміцнювати організм у цілому, здійснювати розвиток окремих функціональних систем. Регулювання навантаження в аеробіці здійснюється з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості спортсмена. Засновником аеробіки є американський медик Кеннет Купер. Аеробічні вправи на думку автора сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної, м'язової, кісткової систем

[3]. Заняття аеробікою набули значної популярності в кінці 70-х рр. ХХ ст. в США, Італії, Франції, Бразилії, Австралії, Чехії, Угорщині.

Нині розрізняють оздоровчі та спортивні види аеробіки. До оздоровчих видів належать такі як: циклічні (оздоровча ходьба, біг тощо), танцювальні (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка тощо). Як вид спорту аеробіка сформувалась у 80-х рр. ХХ ст., коли були розроблені правила та критерії оцінки виступів спортсменів. Від 1990 зі спортивних видів аеробіки проводяться чемпіонати світу і Європи, від 1994 р. – міжнародні змагання Гран-Прі. Діюча програма міжнародних змагань визначає переможців в індивідуальних вправах (жінки, чоловіки), змішаних парах, трійках (у будь-якому співвідношенні).

Програма змагань з фітнесу та аеробіки складається з таких видів:

- степ-аеробіка (команда 6–8 учасників);
- фанк-аеробіка (команда 6–8 учасників);
- базова аеробіка (команда 6–8 учасників);
- стренфлекс (14 вправ з фітнесу) [1].

Виступи з аеробіки оцінюють за десятибальною системою (враховуються сила, гнучкість, техніка виконання, хореографічна підготовка, складність композиції, артистичність та майстерність виконання програми, а також зовнішній вигляд спортсмена).

В Україні аеробіка розвивається від початку 90-х рр. ХХ ст. У 1991 році було створено Федерацію спортивної аеробіки України, яку в 1997 році перейменовано на Федерацію України зі спортивної аеробіки та фітнесу. Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ) – незалежна громадська організація оздоровчого та спортивного напрямку, яка має усі права і реквізити самостійної юридичної особи та національний статус з 1999 року. ФУСАФ працює на неприбутковій основі, а отримані кошти (членські внески, добровільні внески та пожертви фізичних і юридичних осіб) витрачає на фінансування діяльності, регламентованої Статутом. ФУСАФ щорічно проводить Чемпіонати та Кубки України з 4-х вікових категорій: діти (6–11р.), кадети (12–14 р.) юніори (15–17 р.), молодь (17–21), дорослі (18 років та старші), національні турніри (Кубок С. П. Корольова, Кубок Азовського моря, Кубок Слобожанщини), Міжнародні турніри (Чемпіонат Європи, «Sudak Open», «Cup of Ukraine» та інші). Ця федерація була членом ICAF (Міжнародна федерація спортивної аеробіки з 1991р. по 1996р.), членом FISAF (Міжнародної Федерації зі спортивної аеробіки та фітнесу (1987–2006р.р.), ANAC (Асоціація національних аеробних чемпіонатів 1996–2006р.р.) і Strenflex (Міжнародна федерація з розвитку фітнесу, з 2003 року) діяла згідно зі Статутами та правилами цих організації. Нині

ФУСАФ є членом FIG (Міжнародної федерації гімнастики) через Українську федерацію гімнастики [2].

У сучасному спорті зібраний великий досвід проведення різних змагань, в тому числі й масових. При організації змагань з масових видів спорту необхідно враховувати певні умови:

1. Організації, що беруть участь в змаганнях повинні мати велике і по можливості необмежене положенням представництво.

2. В зв'язку з неможливістю участі у змаганнях між клубами всіх спортсменів, особливе значення набувають змагання на місцях; вони повинні характеризувати рівень роботи з масового виду спорту в клубі, а тому їх потрібно стимулювати.

3. В масових змаганнях повинні стимулюватися виступи спортсменів у будь якій доступній для них розрядній програмі.

4. В зв'язку з наявністю в клубах спортсменів, що тренуються по програмі кандидатів та майстрів спорту і виступи яких за клуб так само необхідні – потрібно використовувати комплексну систему заліку.

5. В підсумкових результатах масових змагань повинні враховуватись як командні результати, які оцінюються за сумою балів залікових учасників, так і індивідуальний внесок кожного учасника, незалежно від зайнятого ним місця і розрядної програми, але з врахуванням складності виступу [2].

Змагання з аеробіки і фітнесу проводяться з метою: широкого залучення населення до занять фізичною культурою та спортом; подальшого розвитку виду спорту і його популяризації в державі; підвищення рівня майстерності спортсменів; відбору сильніших спортсменів до складу збірної команди України для участі в міжнародних змаганнях; активізації навчально-тренувальної роботи в спортивних організаціях різноманітних фізкультурно-оздоровчих клубах.

Для проведення змагань необхідно погодити їх з річним календарем змагань, таким чином щоб за їх проведення було за два тижня до інших змагань. Створити оргкомітет в обов'язки якого входить складання кошторис розходів на проведення змагань та забезпечення змагань наступним:

- залом з розмірами змагального майданчика 7x7 м для змагань з аеробіки та 12x12 м для змагань з фітнесу;
- технічними засобами (комп'ютер);
- суддівською колегією;
- положенням про змагання;
- розміщення команд з інших міст.

Учасники змагань зобов'язані:

- знати і дотримуватись правил та положення про змагання.
- бути готовим виконати вправу за 30 хвилин до змагань.
- мати відповідну спортивну форму: купальник – жінки, комбінезон чоловіки. Взуття – кросівки.

Програма змагань складається з довільної вправи, в якій спортсмени демонструють безперервний, високо інтенсивний комплекс, який включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією з обов'язковими елементами та взаємодію між партнерами (в програмах змішаних пар, трійок і груп). Програма змагань складається з чотирьох видів [2]:

- індивідуальні виступи жінок;
- індивідуальні виступи чоловіків;
- виступи змішаних пар;
- командні виступи.

Довільні вправи складаються з урахуванням вимог до їх змісту.

Складність вправ, вимоги до композицій, технічні помилки, композиційні помилки визначаються існуючими правилами, положенням про змагання або спеціальним розпорядженням організацій, які проводять змагання і доводяться до відома учасників не пізніше ніж за три місяці. Тривалість змагальної вправи 2 хв.±5с. Фіксація часу виступу починається з першого звуку музики та закінчується останнім. Порядок виступів визначається жеребкуванням.

Змагання проводяться в три етапи:

- попередні, в яких беруть участь всі команди, котрі подали заявки;
- півфінальні, в яких беруть участь по 12 спортсменів у кожному з чотирьох видів програми, які набрали найбільшу кількість балів в результаті відбіркового змагань;
- фінальні, в яких беруть участь по 6–8 спортсменів у кожному з чотирьох видів програми, які набрали найбільшу кількість балів в результаті півфінальних змагань [1].

Переможці особистої першості визначаються в кожному виді програми по найбільшим оцінкам, отриманим за виступ у фіналі. Переможці командних змагань визначаються за результатами учасників у кожному виді попередніх змагань.

Таким чином, аеробіка є популярним неолімпійським видом спорту. Заняття аеробікою дозволяють розвивати у спортсменів не лише координацію рухів, емоційність і виразність рухів, а мати оздоровчий ефект, впливати на зміцнення всіх систем організму, формувати правильну поставу, нормалізувати вагу тощо. Масові змагання, які проводяться з аеробіки, є рушійною силою фізичного і духовного удосконалення дітей та молоді.

Список використаних джерел:

1. Нестерова Т. В., Овчинникова Н. А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: учебно-методическое пособие. Киев: УГУФС. 1998. 33 с.
2. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу: офіційний сайт – Електронний ресурс – режим доступу <https://scu.org.ua/federation/federaciya-ukra%D1%97ni-zi-sportivno%D1%97-aerobiki-ta-fitness/>
3. Cooper K. H. New aerobics for women. USA, Bantam books, 1988. 224.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТІВ

Яценко В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіпріч С. В.*

Сучасний гандбол характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер та відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень та аритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Серед них основними є дії з м'ячем та пересування майданчиком (біг, ходьба). І від того, наскільки гандболіст добре володіє своїм руховим апаратом і як високо у нього розвинені рухові здібності, залежить швидкість, точність і своєчасність виконання конкретної тактичної задачі. Швидкість гандболіста виступає головним чинником, який визначає результативність змагальної діяльності.

Разом з тим, ніяка інша якість не може зрівнятися зі швидкісними здібностями за багатогранністю проявів. Це особливо має враховуватись у підготовці юних спортсменів. Встановлення та облік закономірностей структуризації та динаміки проявів швидкісних якостей юних гандболістів – проблема в теорії та практиці сучасного гандболу.

Вивчивши науково-методичну літературу можна сказати, що останнім часом не приділяється належної уваги швидкісно-силовій підготовці гандболістів. Для розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно підбирати вправи як загального, і спеціального впливу виходячи з принципу динамічної відповідності. Вправи швидкісно-силового характеру необхідно чергувати з вправами на вдосконалення техніки, такий підхід сприяє покращенню спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Застосування вправ, подібних за структурою з основною руховою навичкою, сприяє переважно поліпшенню спеціальної фізичної і технічної підготовленості юних гандболістів.

В результаті теоретичного аналізу було розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей у гандболістів 13–14 років з використанням методу сполученого впливу. Розробляючи експериментальну методику розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів 13–14 років на секційних заняттях, ми враховували такі умови: забезпечення наступності при освоєнні нових рухових дій; суворе дотримання загальних дидактичних принципів [1].

У основі розвитку швидкісно-силових здібностей за основу прийняли методику А. А. Гужаловського. У своїй методиці він запропонував застосування спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, що дозволить надалі досягати вищих результатів. Заняття, як експериментальної, і контрольної групі проводилися 3 рази на тиждень. Відмінною особливістю занять у групах було те, що в основній частині заняття в експериментальній групі застосовувалися комплекси вправ, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей [2].

У тренувальному процесі вирішувалися такі завдання з фізичної підготовки: розвиток фізичних якостей до рівня, розширення запасу рухових навичок, підвищення функціональних можливостей систем організму спортсмена. Ці завдання вирішувалися як засобами ЗФП так і спеціальної фізичної підготовки [2].

У процесі розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів під час дозування фізичного навантаження враховувалися:

- інтенсивність;
- тривалість вправ;
- інтервал відпочинку між вправами;
- характер відпочинку;
- кількість повторень вправ на уроці.

У період проведення експерименту було проведено 130 тренувальних занять, включаючи змагання, у 68 з них спеціально відводився час для швидкісно-силових вправ, у 24 тренуваннях (в основному в підготовчих періодах) ми застосовували власне силові вправи в помірному режимі. У зв'язку з тим, що з використанням лише швидкісно-силових вправ не вдається значно підвищити рівень максимальної сили, оскільки у швидких рухах вплив на нервово-м'язовий апарат дуже короткочасний, ми застосовували швидкісно-силові вправи у поєднанні з власне силовими і ніби спиралися на них. Кількість та обсяг власне силових вправ в експериментальній та контрольній групах був однаковий. Напередодні застосування комплексів вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей ми дали помірний обсяг вправ зі штангою (присідання зі штангою на плечах, підйоми на стопі зі штангою на плечах тощо). Це, на наш погляд, мало здійснити позитивний тонізуючий вплив на руховий апарат спортсмена наступного дня або через день.

Для швидко-силової підготовки відводилося по 20 хв. у тренувальному занятті двічі на тиждень.

В експериментальній групі при розвитку швидко-силових здібностей застосовувався метод сполученого впливу. Швидко-силова підготовка носила переважно спеціальний характер, у ній використовувалися вправи за структурою рухів і характером нервово-м'язових зусиль близькі до ігрових дій. У контрольній групі використовувалися швидко-силові вправи, що чинили переважно загальний вплив [4].

У обох групах залежно від поставлених завдань ці вправи давалися наприкінці підготовчої та основної частин тренувального заняття. Використовувалися вправи з набивними м'ячами, штангою, мішками з піском, вагою власного тіла, вагою партнера, спеціальними поясами з навантаженнями, завжди чергувалися з удосконаленням технічних прийомів.

Один раз на тиждень у контрольній та експериментальній групах проводилося коловне тренування, що включає вправи на розвиток швидко-силових здібностей. Відмінність комплексів вправ у групах полягала у цьому, що у експериментальній групі вправи швидко-силового характеру чергувалися з удосконаленням технічних прийомів.

Список використаних джерел:

1. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Під ред. Данилова О. О., Кубраченко О. Г. – К., 2003. – 150 с.
2. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. // Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2007. – С. 58–64.
3. Фролова Л. С., Фролов О. О., Глазирін І. Д. Ігрове та тактичне мислення гандболістів і їх тестування // Слобожанський вісник. – 2007. – № 11. – С. 20–24.
4. Фролова Л.С., Глазирін І. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 109–113.

ЗМІСТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI Бабенко А. В.	3
ЗМІСТ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI Бакшанський М. С.	7
ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ЗСО Бережний В. В.	11
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ «SPLIT» І «FULL BODY» У СИЛОВОМУ ТРЕНУВАННІ Білан В. М.	14
ЗАКОНОДАВЧО-ПРАВОВА БАЗА ТА ПРАКТИКА ЯК ОСНОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Білокін А. О.	17
ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІЧНИХ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ Болюбаш Д. Д.	20
ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ Буневич А. А., Синиця Т. О.	25
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ Бут З. Ю.	30
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ Варакута В. О.	32
ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ І ПЛАНУВАННЯ ЇХ РОЗВИТКУ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ Васецький Б. І.	37

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ Гончаренко М., Момот О. О.	41
РОЛЬ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ Горбенко К. Ю.	45
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ Григоренко В. Д.	48
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ Дарнопих А.	51
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ Демус Я. В.	54
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ Дем'яновський В. М.	57
СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ Джунь Ю. О.	60
ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ПРАКТИКИ ТА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ДОНАУКОВИЙ ПЕРІОД Загородний А.	63
ПОНЯТТЯ «КОМПЕТЕНЦІЯ» І «КОМПЕТЕНТНІСТЬ» В ОСВІТІ Зайцева Ю., Ніколаєнко А.	70
ПАНКРАТІОН І ГРЕППЛІНГ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ, РОЛЬ ЦЬОГО ВИДУ СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ПАТРІОТИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИХОВАННЯ ГРОМАДЯН Заславець В. М.	72

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Зброя І. Я.	79
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ Іванова О.	83
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КРОССФІТУ ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ Ільченко С. В.	87
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ АВТОРСЬКОЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ Калюга Д. С.	89
ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ Капуста Р. Г.	93
РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ Коваленко А. В.	95
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МАРКЕТИНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РИНКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ Козинська Р. Ю.	100
ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ Коломієць В. Д.	104
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ Конь О. О.	107
ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ У ФІТНЕС-ЗАКЛАДІ Корносенко О. К.	110

МЕТОДИ ВИМІРЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Костомаров О. О.	115
ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Костяна Н. О., Коломєйцева О. М.	119
ЗНАЧЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ Кречетов О. С.	123
МЕТОДИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ Кривенко А. Ю.	126
СПОРТИВНИЙ НАПРЯМ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ УКРАЇНИ Леонов А. В.	130
МОРФО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ ТА ЇХ ВРАХУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ Литвин С. О.	134
ОСТЕОХОНДРОЗ ХВОРОБА СУЧАСНОСТІ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ Лоза В. В.	138
ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ МАРКЕТИНГОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ Маліченко Б. В.	141
РУКОПАШНИЙ БІЙ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНОГО СПОРТСМЕНА Малярчук І. В.	146
ПОТРЕБА У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ Марюхна В. Ю.	148

ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЗМУ ЯК ОДНОГО ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ	
Мисак М. М., Синиця С. В.	153
ВПЛИВ РЕЛАКСАЦІЙНИХ ВПРАВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Михайлик Д. С.	158
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Мищенко В. В.	162
ХАРАКТЕРИСТИКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	
Неділько С. Г.	165
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Панчишин А. І.	168
ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	
Парамоненко О.	171
УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ	
Пікалова В. О.	175
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ФУТБОЛІСТІВ	
Посєвкін Р. Д.	180
СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Прапірний В. В.	184

<p>НАВЧАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</p>	<p>Проценко С. О.187</p>
<p>РОЛЬ САМООСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗАГАЛЬНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА</p>	<p>Пупко А. І.190</p>
<p>СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ</p>	<p>Редун В. С.195</p>
<p>СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ</p>	<p>Рєпіна М. С.198</p>
<p>РОЛЬ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГЕНЕНЬ</p>	<p>Різник Д. В.200</p>
<p>АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАВОВІДНОСИН В СИСТЕМІ СПОРТУ УКРАЇНИ</p>	<p>Сергєєв М.204</p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІДПОВІДНО ДО ТЕОРІЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ</p>	<p>Сидоренко Д. В.210</p>
<p>МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО- КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ</p>	<p>Солоха В. А.214</p>
<p>МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ ТЕОРЕТИЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ</p>	<p>Стратій Є. М.217</p>

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ Стус С. А.	220
СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ Сулименко А. Р.	223
ПОНЯТТЯ ПРО ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ В СУЧАСНОМУ БОКСІ Татаренко Д. Ю.	227
ЗДОРОВ'ЯБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СКЛАДНИК ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ Топольник А. Р.	230
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ Федоров Д. Г.	234
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «МІНІ-ТЕНІСУ» НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ Хіль А. С.	238
МОНІТОРИНГ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИПУСКНИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Хлібкевич С. Б.	243
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМУ І ПОДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 8–9 КЛАСАХ Челебій-Кравченко К. В.	246
ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ Шинкаренко К. О.	255
ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ ПОЛТАВЩИНИ Щербина С. А.	262

ВПЛИВ РІЗНИХ МЕТОДИК ТРЕНУВАННЯ НА СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	
Явтушенко В. М.	267
ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ З ФІТНЕС- АЕРОБІКИ	
Якушева О. В.	272
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТІВ	
Яценко В. М.	276

ЧАСОПИС
кафедри теорії й методики фізичного виховання
адаптивної та масової фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Випуск № 6

Підписано до друку 29.11.2022 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 16,6. Зам. № 8691. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.
simon@simon.com.ua