



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

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XX Міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених

21–22 жовтня 2020 року



Суми 2020



СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

21–22 жовтня
2020 року

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

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

Матеріали XX Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених

21–22 жовтня 2020 року

Суми
2020

УДК 796.011.1/3+613.71 (477)
С91

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол № 3 від 28 вересня 2020 року)*

Редакційна колегія:

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

Рецензенти:

- О. І. Міхеєнко* – доктор педагогічних наук, професор
В. М. Сергієнко – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

С91 Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали ХХ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 281 с.

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

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

Журнал індексується в Google Scholar.

УДК 796.011.1/3+613.71 (477)

© СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020

ЗМІСТ

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

| | |
|--|----|
| Лянной М. О., Копитіна Я. М. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за 2019-2020 н. р. | 6 |
| Бермудес Д. В., Галета А. К. Корекція фізичного стану дошкільників засобами вільної боротьби..... | 20 |
| Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом..... | 24 |
| Бермудес Д. В., Черниш Д. В. Визначення показників розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості..... | 27 |
| Гакман А. В. Показники розумової працездатності у процесі активного старіння студентів університету третього віку..... | 31 |
| Гвоздецька С. В., Суховей Є. О. Теоретико-методичні особливості проведення години фізичної культури у групах продовженого дня з використанням рухливих ігор..... | 36 |
| Гвоздецька С. В., Урсаки О. В. Вплив секційних занять з вільної боротьби на фізичний стан юнаків 15–17 років..... | 40 |
| Гриб Т. О., Коломієць А. Я., Клименченко Т. Г. Розвиток витривалості студентів аграрного університету засобами колового тренування..... | 45 |
| Киричок Ж. М., Рибалко Л. М. Формування здорового способу життя засобами превентивного виховання студентів..... | 47 |
| Леоненко А. В., Білоус Р. Р. Національно-патріотична гра «Джура» як важливий засіб розвитку фізичних якостей старшокласників..... | 52 |
| Леоненко А. В., Миколаєнко В. В. Характеристика методик організації занять з кікбоксингу для учнів та студентів..... | 56 |
| Леоненко А. В., Панченко А. О. Фізичне виховання особистості на основі застосування фізкультурно-оздоровчих заходів..... | 60 |
| Леоненко А. В., Спіріна Г. Д. Розвиток фізичних якостей студентів засобами пауерліфтингу..... | 65 |
| Леоненко А. В., Циганій В. В. Застосування засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів..... | 69 |
| Лоза Т. О., Баранюк Т. Ю. Ігрова діяльність – основа навчання молодших школярів в Новій українській школі..... | 74 |
| Лоза Т. О., Білик К. О. Роль нетрадиційних видів гімнастики в розвитку гнучкості у школярів..... | 78 |
| Лоза Т. О., Стрижаков А. В. Особливості проведення занять з футболу з дошкільниками за методикою «Футбiк»..... | 81 |
| Лоза Т. О., Ювко Д. В. Особливості розвитку фізичних якостей на заняттях з волейболу з підлітками..... | 83 |
| Рибалко Л. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища засобами фізичної культури..... | 87 |
| Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта як складова особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів..... | 91 |
| Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Мосьпан А. О. Організаційно-методичні особливості занять з елементами одноборств у фізичному вихованні учнів..... | 95 |

| | |
|---|------------|
| Сыроваткина И. А., Головушкина Д. О., Кравченко А. А. Совершенствование процесса физического воспитания дошкольников средствами фитбол-гимнастики..... | 101 |
| Сыроваткина И. А., Горобцова К. В., Матюшкина Д. А. Методика проведения занятий по физической культуре с гиперактивными детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения..... | 106 |
| Томенко О. А., Воскобойник А. Р. Формування здорового способу життя старшокласників у процесі секційних занять..... | 111 |
| Томенко О. А., Кухарчук О. П. Особливості формування здорового способу життя жінок другого періоду зрілого віку засобами фізичного виховання..... | 117 |
| Хвалебо Г. В., Карякин А. А., Энс И. С. Влияние физической культуры на умственную деятельность дошкольников..... | 122 |
| Хвалебо Г. В., Наумов С. Б., Зайцева Т. Г. Музыкальное сопровождение как средство развития двигательных качеств у учащихся младшего школьного возраста..... | 127 |

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

| | |
|--|------------|
| Гусак В. В., Гусак О. М. Досвід використання магнітотерапії в реабілітації хворих з трофічними виразками нижніх кінцівок..... | 132 |
| Іваній І. В., Колоша М. Ю. Теоретичні основи формування здорового способу життя учнівської молоді..... | 137 |
| Іваній І. В., Мар'єнко В. О. Формування здоров'я учнів та профілактично-оздоровча робота в школі..... | 142 |
| Руденко А. М. Гідрокінезотерапія у процесі фізичної реабілітації дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів..... | 146 |
| Христова Т. Є. Комплексна фізична терапія чоловіків зрілого віку з ішемічною хворобою серця..... | 151 |

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

| | |
|---|------------|
| Досин Ю. М., Ягур В. Е., Хурса Р. В., Игонина Е. Н. Определение гемодинамического фенотипа методом количественного анализа связей параметров артериального давления..... | 157 |
|---|------------|

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

| | |
|--|------------|
| Балашов Д. І., Григор'єв О. Р. Аналіз дефініції «фізкультурно-рекреаційна діяльність»..... | 163 |
| Дивинская Е. В., Дивинская А. Е., Гончаренко Д. И. Формирование критериев и процедуры выбора города-организатора современных Олимпийских игр..... | 167 |
| Карпушко Н. А. Предпочтения школьников 11-15 лет в сферах спорта и двигательной активности..... | 171 |
| Іваній І. В. Формування професійно-педагогічної культури магістрів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту..... | 176 |
| Іваній І. В., Кривонос М. В. Сучасні тенденції в системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту..... | 180 |

| | |
|---|------------|
| Іваній І. В., Матушевський О. С. Діяльність вчителя фізичної культури у формуванні психічного здоров'я учнів молодших класів..... | 183 |
| Іваній І. В., Мирченко С. В. Проектування соціокультурного розвитку особистості студента в системі професійної фізкультурної освіти..... | 188 |
| Мельник С. А., Дерєка Т. Г. Професіографування фахівців будівельних спеціальностей..... | 192 |
| Неъматов Б. И. История развития олимпийского движения в Республике Узбекистан..... | 197 |
| Постельняк О. О. Спортивне орієнтування в Україні..... | 201 |

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

| | |
|--|------------|
| Абдуллаев Ф. Т. Методическая служба ДЮСШ залог качества подготовки спортивного резерва..... | 207 |
| Бурла А. О., Колесник С. О., Бурла О. М., Лянной М. О. Удосконалення спеціальної витривалості старшокласників, які займаються в спортивній секції з біатлону..... | 211 |
| Бурла О. М., Ольхова А. О., Возний А. П. Розвиток швидкісно-силових здібностей юних хокеїсток..... | 215 |
| Буров Б. В., Скрипка І. М., Ворона В. В. Особливості стрілецької підготовки біатлоністів..... | 219 |
| Воробьев Н. С. Сравнительный анализ физических кондиций детей и подростков, занимающихся циклическими видами спорта с преобладанием выносливости..... | 222 |
| Воронцов А. І. Методи та засоби вдосконалення техніко-тактичної підготовки у жіночому боксі..... | 226 |
| Затилкін В. В., Бурла О. А., Бурла О. М. Основні тренувальні засоби семиборок на етапі попередньої базової підготовки..... | 230 |
| Ишухин В. Ф., Авдеев М. Д. Физическое развитие, общая и специальная физическая подготовленность футболистов 12-14 летнего возраста..... | 234 |
| Лянной М. О., Бурла А. О., Дарвіш А. І. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів у річному макроциклі..... | 239 |
| Неъматов Б. И. Повышение эффективности технической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки ДЮСШ..... | 244 |
| Орлик А. В., Бурла А. О., Бурла О. М., Кудренко А. І. Деякі закономірності розвитку організму юних спортсменів під час занять лижними гонками..... | 248 |
| Осаулец К. С., Ратов А. М. Методика розвитку витривалості бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки..... | 252 |
| Скрипка І. М., Леоненко Є. О., Кравченко І. М. Удосконалення техніко-тактичних дій юних дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки..... | 256 |
| Скрипка І. М., Скачедуб Н. М., Коротін І. Ю. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів у боксі..... | 262 |
| Хурозов Г. К. Воспитание гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки ДЮСШ..... | 267 |
| Шалигіна А. М., Лапицький В. О. Удосконалення фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки..... | 271 |
| НАШІ АВТОРИ | 274 |

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

Лянной М. О., Копитіна Я. М.

ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2019-2020 н. р.

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

Проаналізована інформація станом на 01.06.2020 року про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК із ученими ступенями і науковими званнями, які працюють за основним місцем роботи становить 56 осіб, із них 10 професорів та/або докторів наук. Серед викладачів ННІФК: 6 Заслужених працівників фізичної культури і спорту, 12 Заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

Станом на вищезазначену дату в аспірантурі навчаються 7 осіб за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», з них: 1 курс – Матросов С. О. (науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О. А. Томенко), Мельник С.А. (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор кафедри ТМФК Т. Г. Дерека), Самохвалова І. Ю. (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Рибалко П. Ф.); на 2 курсі навчаються Фоменко І. С. (наразі знаходиться у відпустці по догляду за дитиною) (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор М. О. Лянной), Козерук К. В. (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент П.Ф.Рибалко), В. М. Босенко (науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О. Я. Дубинська); на 3 курсі навчаються А. А. Докаленко (науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О. А.Томенко);

24 червня 2020 р відбулося попереднє слухання кандидатської дисертаційної роботи аспірантки А. В. Сахненко (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Лазоренко С.А.) на тему «Акмеологічні засади організації професійно-орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей» (спеціальність 017 Фізична культура і спорт).

До захисту докторської дисертаційної роботи готується кандидат педагогічних наук, доцент Рибалко П. Ф. за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти (науковий консультант доктор педагогічних наук, професор О. В. Семеніхіна) із роботою на тему «Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти»; до захисту докторської дисертаційної роботи готується кандидат педагогічних наук, доцент І. В. Іваній за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти (науковий консультант доктор педагогічних наук, професор Ю.О.Лянной) із роботою на тему «Акме-культурологічні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту».

У поточному навчальному році відбулися наступні захисти:

✓ У спеціалізованій вченій раді Д 26.604.01 ДУ «Інститут громадського здоров'я імені О.М. Марзєєва НАМН України» 13 грудня 2019 року відбувся захист

дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата біологічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Д. О. Калиниченка зі спеціальності 14.02.01 – гігієна та професійна патологія (біологічні науки) на тему «Гігієнічне обґрунтування комплексної оцінки репродуктивного потенціалу жінок раннього фертильного віку» (науковий керівник кандидат біологічних наук, доцент О. О. Скиба);

✓ У спеціалізованій вченій раді К 55.053.03 Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 6 грудня 2019 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук старшого викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.О.Беспалової зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти на тему «Формування готовності майбутніх бакалаврів з фізичної терапії та ерготерапії до застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор Ю. О. Лянной);

✓ У спеціалізованій вченій раді Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського 28 листопада 2019 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури О. С. Хоменка зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення на тему «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент П. Ф. Рибалко);

✓ У спеціалізованій вченій раді Д 79.053.02 Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка 2 липня 2019 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук аспірантки кафедри теорії та методики фізичної культури О. П. Петренко зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання на тему «Методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т. О. Лоза).

Рішенням атестаційної комісії Міністерства освіти і науки України вчене звання доцента по кафедрі теорії та методики спорту присвоєно І. М. Скрипці, по кафедрі спортивних дисциплін та фізичного виховання В. В. Вороні, по кафедрі теорії та методики фізичної культури Д. В. Бермудес, Д. І. Балашову; вчене звання професора по кафедрі теорії та методики фізичної культури – М. О. Лянному.

У 2019 році кандидату наук з фізичного виховання і спорту, доценту, завідувачу кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання С. А. Лазоренку згідно Указу Президента України від 3 жовтня 2019 року №731/2019 присвоєно почесне галузеве звання «Заслужений працівник фізичної культури та спорту України».

Почесне звання «Заслужений професор університету» отримали доктор педагогічних наук, професор Ю. О. Лянной та звання «Почесний професор університету» кандидат педагогічних наук, професор А. І. Кравченко.

Почесне звання «Заслужений доцент університету» отримав М. П. Гудим.

Відзнаку університету «За заслуги перед колективом університету» було присвоєно почесному доценту університету, старшому викладачу кафедри теорії та методики фізичної культури Л. І. Прокоповій.

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри:

✓ Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), який створений у 2011 році;

- ✓ Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – кандидат педагогічних наук, професор А. І. Кравченко), який створений у 2014 році;
- ✓ Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), яка створена у 2008 році;
- ✓ Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – кандидат медичних наук, доцент В. І. Котелевский), яка створена у 2009 році;
- ✓ Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – кандидат педагогічних наук, доцент В. А. Литвиненко), яка створена у 2016 році;
- ✓ Навчально-науковий центр естетичної реабілітації (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), який створений у 2018 році.
- ✓ Навчально-реабілітаційна лабораторія кафедри ЗФТРЄ (керівник – Г. Ю. Лянна), яка створена у 2009 році.

Цьогоріч відбулося закриття Навчально-наукового центру фізичної та психологічної реабілітації, керівником якого був кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О. М. Звіряка. Причинами закриття центру є:

- закінченням терміну дії Меморандуму про взаєморозуміння та співпрацю між Сумською обласною державною адміністрацією, Управління охорони здоров'я Сумської ОДА, Військово-медичною службою управління служби безпеки України в Сумській області та СумДПУ імені А.С. Макаренка (термін дії з 18 лютого 2016 року по 31 грудня 2019 року);
- створення закладів для проведення заходів медичної та фізичної реабілітації та організації процесу для проведення психологічної і фізичної реабілітації на післягоспітальних етапах: «Центр надання соціальних, медичних та психологічних послуг учасникам бойових дій, учасникам АТО та членам їх сімей» (місто Суми, березень 2017 року), «Територіальний військово-медичний клінічний центр» (Україна, наказ ДПСУ №57 від 18.06.2017 року);
- втрата доцільності через існування співдружніх і диференційованих подібних структур в Університеті.

Даний центр працював з 2015 року по січень 2020 року.

У ННІФК у 2019-2020 навчальному році було проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

22-29 вересня 2019 року викладачі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії кандидат педагогічних наук, доцент Н. В. Кукса, кандидат педагогічних наук, старший викладач Т. В. Бугаєнко, викладачі Ю. М. Карпенко, Н.Б.Авраменко, а також кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури І. В. Іваній прийняли участь у Міжнародній науково-практичній конференції «Інформаційні та інноваційні технології в XXI столітті», що проходила у м. Катовіце (Польща).

1 жовтня 2019 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбулася IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Арт-терапевтичні технології у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти». Конференція організована ресурсним центром «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури.

4-5 жовтня 2019 року викладачі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедрою О. М.Звіряка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Я. М. Копитіна, кандидат педагогічних наук, доцент О. В. Лянна прийняли участь у Міжнародній науково-практичній конференції «Ерготерапія: нова професія для сучасної системи реабілітації в Україні» (м. Київ).

17 жовтня 2019 року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури відбувся шкільний семінар-практикум «Охорона дитинства, безпека життя та здоров'я учнів, санітарно профілактичні заходи в умовах сучасної школи».

18 жовтня 2019 року на базі університету професорсько-викладацьким складом кафедри логопедії було організовано захід «Логоквест».

5 листопада 2019 року кафедра медико-біологічних основ фізичної культури організувала IV Регіональний конкурс з основ громадського здоров'я імені М. М. Васюка.

9 листопада 2019 року кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організувала IV Всеукраїнський чемпіонат з класичного і СПА-масажу.

10 листопада 2019 року кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організувала III Форум масажних технологій.

26 листопада 2019 року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури було проведено IV Всеукраїнську конференцію з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці у галузі освіти».

5 грудня 2019 року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури було проведено IV Всеукраїнську електронну науково-практичну конференцію студентів та молодих учених «Безпека життєдіяльності в освітньому середовищі».

5-6 грудня 2019 року на базі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу було проведено V Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Стан та перспективи сучасного туризму».

6 грудня 2019 року кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організувала V Всеукраїнську дистанційну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії».

9 грудня 2019 року на кафедрі логопедії було організовано Обласний семінар-практикум Сумського осередку ВГО Українська асоціація корекційних педагогів.

12-14 грудня 2019 року викладачі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Я. М. Копитіна, кандидат педагогічних наук, доцент Н. В. Кукса, кандидат педагогічних наук, доцент О. В. Лянна прийняли участь у I Національному Конгресі Фізичної та Реабілітаційної Медицини «Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: практичне впровадження мульти-професійної реабілітації в закладах охорони здоров'я», що відбувся у місті Київ, НМАПО імені П. Л. Шупика.

29 січня 2020 року за підтримки кафедри логопедії відбувся II Регіональний логопедичний фестиваль «ЛОГОФЕСТ – 2020».

11 лютого 2020 року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури в рамках ресурсного центру «Школа здоров'я» відбувся IV Регіональний науково-практичний семінар «Фітнес-школа».

15 лютого 2020 року на кафедрі логопедії відбулася VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні проблеми логопедії та реабілітації».

20 лютого 2020 року на базі навчально-спортивного комплексу університету професорсько-викладацьким складом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури проведено II семінар-практикум «Надання допомоги пораненим в умовах бойових дій».

У лютому-березні 2020 року відбулися I-II етапи Конкурсу наукових та навчально-методичних робіт викладачів університету, опублікованих у 2019 році. Так, учасниками фінального етапу Конкурсу стали:

✓ У номінації «Коллективні наукові монографії» - Монографія «Гігієнічні аспекти організації навчально-тренувального процесу у позашкільних навчальних

зкладах спортивного профілю, авторами якої є професор І. О. Калиниченко, доцент О. О. Скиба;

✓ У номінації «Навчальні посібники, підручники для ЗВО» - навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільне навчання» «Основи педіатрії», авторами якого є професор Кондратюк С. М., доцент Лянна О. В.; навчальний посібник для студентів ЗВО «Технічні засоби реабілітації», авторами якого є доцент Звіряка О. М., викладач Карпенко Ю. М.; навчально-методичний посібник до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів ЗВО) «Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей», авторами якого є доцент Кулик Н. А., аспірантка Сахненко А. В., доцент Лазоренко С. А.;

✓ У номінації «Навчальні посібники, підручники для ЗЗСО» - Програма «Корекційно-розвиткова робота з дітьми із загальним та фонетико-фонематичним недорозвиненням мовлення» під авторством викладача І. В. Кравцової та доцента Л. Л. Стахової;

✓ У номінації «Збірники матеріалів конференцій, проведених на базі університету» – Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення».

Через карантин фінал Конкурсу був перенесений на осінь.

II регіональна науково-практична конференція «Актуальні питання естетичної реабілітації», яка була запланована на березень 2020 року колективом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури була перенесена на березень 2021 року через карантин.

II Міжнародна науково-практична конференція «Індустрія туризму і гостинності: досвід, проблеми, перспективи», яка була запланована кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу була проведена дистанційно через карантин 14-15 травня 2020 року.

7 квітня 2020 року кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури була проведено Х Всеукраїнська конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я». Конференцію організовано у дистанційному форматі через карантин.

IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації», яка організована кафедрою логопедії була перенесена з травня на квітень 2020 року через карантин. Організовується у дистанційному форматі.

Обласний семінар-практикум Сумського осередку ВГО Українська асоціація корекційних педагогів, запланований кафедрою логопедії на травень 2020 року був перенесений на 25 червня 2020 року через карантин.

23-24 травня 2019 року на базі кафедри теорії та методики фізичної культури мала б відбутися ХХ Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», але через карантин була перенесена на осінь 2020 року.

Упродовж усього 2019/2020 навчального року на кафедрах працювали студентські наукові гуртки та проблемні групи.

До свята 95-річчя Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка було відзначено:

✓ Почесними Грамотами міського голови – кандидата педагогічних наук, доцента Куксу Н. В., кандидата педагогічних наук Ляну О. В.;

✓ Подякою міського голови з врученням нагрудного знаку – доцента Чхайло М. Б.;

✓ Почесною відзнакою міської ради за заслуги перед містом II ступеня – Осташевського М. Л.;

- ✓ Почесною відзнакою міської ради за заслуги перед містом III ступеня – кандидата педагогічних наук, професора Кравченка А. І.;
- ✓ Подякою обласної ради – кандидата педагогічних наук Литвиненко В. А.;
- ✓ Почесними Грамотами голови Сумської обласної державної адміністрації – Заслуженого тренера України Красілова А. Д., кандидата педагогічних наук, доцента Рибалка П. Ф.;
- ✓ Подяками голови Сумської обласної державної адміністрації – кандидата наук з фізичного виховання і спорту Арешину Ю. Б., кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Скрипку І. М.;
- ✓ Подяками Національної академії педагогічних наук України – кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Міщенко В. О., кандидата психологічних наук Харченко Т. Г.;
- ✓ Грамотою Національної академії педагогічних наук України – старшого викладача Кравченко І. В.;
- ✓ Почесною відзнакою міської ради за заслуги перед містом III ступеня – доктора педагогічних наук, професора Лянного Ю. О.;
- ✓ Медалями Національної академії педагогічних наук України «Ушинський К.Д.» – кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Звіряку О.М., доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора Томенка О.А., доктора педагогічних наук, професора Міхеєнка О. І., почесного доцента Жукова В. Л., кандидата педагогічних наук, доцента Леоненко А. В.;
- ✓ Грамотами департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації – викладача Карпенко Ю. М., кандидата педагогічних наук, Стахову Л. Л., кандидата педагогічних наук, доцента Мороз Л. В.;
- ✓ Подякою МОН України – кандидата психологічних наук, доцента Заїкіну Г. Л.;
- ✓ Грамотами МОН України – кандидата біологічних наук, доцента Скибу О. О., кандидата педагогічних наук, професора Лянного М. О.;
- ✓ Грамотами університету – викладача Сидоренко О.Р., лаборанта Лапицьку Н. І., фахівця директорату Ганжу-Шепотько Л. М.

Професорсько-викладацький склад ННІФК щорічно готує студентів до участі у Всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт та Всеукраїнських предметних олімпіад, посідаючи призові місця. Вважаємо за доцільне зазначити, що у 2019-2020 навчальному році II етап Всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт здійснювався дистанційно – за підсумками попереднього подвійного сліпого рецензування студентських наукових робіт. Проте через режим карантину Всеукраїнські предметні олімпіади було перенесено на осінь 2020/21 навчального року.

У березні 2020 року у стінах Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту відбувся II етап Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт. Так, зі спеціальності фітнес та рекреація дипломом III ступеня отримали студенти Ольга Мариненко та Беля Анастасія (науковий керівник – доцент Дубинська Оксана Яківна).

Зі спеціальності фізичне виховання диплом III ступеня отримали студенти Кас'ян Вадим та Рашевська Юлія (науковий керівник – доцент Рибалко Петро Федорович).

Зі спеціальності спорт (за видами) диплом III ступеня отримала студентка Зацарна Олена (науковий керівник – доцент Ратов Анатолій Максимович).

У березні 2020 року у стінах Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця відбувся II етап Всеукраїнського конкурсу

студентських наукових робіт з туризму. Дипломом II ступеня нагороджена Нога Ангеліна (науковий керівник – доцент Зігунов Василь Миколайович).

У квітні у стінах Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка відбувся II етап Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з фізичної терапії, ерготерапії. Так, дипломом II ступеня нагороджений студент Овчар Олександр (науковий керівник – доцент Копитіна Яна Миколаївна); дипломами III ступеня нагороджені Костирко Діана (науковий керівник – доцент Звіряка Олександр Миколайович) та Заговайло Ольга (науковий керівник – доцент Литвиненко Віталіна Анатоліївна).

У зв'язку з відзначенням Дня науки в Україні (що припадає на 16 травня 2020 року) відповідно до результатів рейтингового оцінювання у межах Звіту про наукову та науково-технічну діяльність університету за 2019 рік, затвердженого рішенням вченої ради університету від 27 січня 2020 року, та результатів науково-дослідної роботи у 2019–2020 навчальному році, було нагороджено:

✓ Грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації – Ногу Ангеліну;

✓ Грамотою ректора за підготовку студентів-призерів Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт – кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Ратова Анатолія Максимовича;

✓ Грамотою ректора за захист кандидатської дисертації – кандидата педагогічних наук Беспалову Оксану Олександрівну;

✓ Грамотою ректора за підсумками 2019 року за науковими напрямками – колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії за зайняте I місце в рейтинговому оцінюванні кафедр університету в науковому напрямі «Біологічні науки та охорона здоров'я»;

✓ Подяками ректора за здобуття призових місць на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт нагороджено студентів Овчара Олександра, Зацарну Олену, Кас'яна Вадима, Рашевську Юлію, Мариченко Ольгу, Белю Анастасію, Заговайло Ольгу, Костирко Діану.

Щорічний звіт з наукової роботи за попередній 2019 календарний рік дозволив констатувати, що професорсько-викладацький склад ННІФК видав 342 одиниці друкованої продукції загальним обсягом 291,74 обл.-вид.арк. Серед них: 10 збірників наукових праць, 19 навчально-методичних посібників, 6 колективних монографій/розділів колективних монографій, 15 колективних монографій/розділів колективних монографій, що було опубліковано закордоном, 302 наукових статті, 18 з яких надруковані у фахових виданнях України, 12 статей вийшли друком за кордоном. До науко-метричної бази Scopus увійшло 8 статей, до Web of Science – 8, до Scopus – 79.

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: Сумська міська громадська молодіжно-спортивна організація «Люди спорту», КЗСОП «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни», КПСМР Муніципальний Сумський клуб з хокею на траві «Сумчанка», КУ Сумський навчальний виховний комплекс № 16 імені Олексія Братушки загальноосвітня школа I-III ступенів дошкільний навчальний заклад СМР, КУ «Сумська міська клінічна лікарня № 4», Лохвицька ЗОШ I-III ступенів № 2 Лохвицької міської ради Полтавської області, Навчально-реабілітаційний центр Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, ТОВ «Санаторій «Токарі» (м. Лебедин), Салон краси «Олена» (м. Лебедин), Харківська загальноосвітня школа №150, КЗ «Сумська обласна клінічна лікарня», Прилуцька центральна районна лікарня, Проблемна лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій Сумського

державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Лохвицького району, Студія реабілітації «Рух і здоров'я» (м. Суми), Глухівська центральна районна лікарня, ФОП Лукавенко І. М. (кабінет хірурга «Медична практика» на базі медичного центру «Мрія»), Комунальний лікувально-профілактичний заклад «Чернігівська обласна лікарня», ПП «Віталцентр» (Чернігівська обл, с. Андріївка), Навчально-наукова лабораторія інноваційних, корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, КУ «Сумська міська клінічна лікарня №1», Жіночий фітнес клуб «FitCurves» (м. Суми), КЛПЗ СОР «Сумська центральна районна клінічна лікарня», Великовільмівський дошкільний навчальний заклад «Сонечко» (ясла-садок), Гирявоісковецький ДНЗ «Колосок» Полтавської області, ПП спортивний зал «Perfect Body», Путивльський районний центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів, Громадська організація «Kids Life» (м. Суми), Фізіотерапевтичне відділення КНП «Дитяча клінічна лікарня Св. Зінаїди» СМР, Кардіологічне відділення КНП СОР «Обласна дитяча клінічна лікарня», м. Суми, КУ СОР «Лебединський психоневрологічний інтернат», КУ Сумський спеціальний навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеня – дошкільний навчальний заклад №37 «Зірочка» СМР, Кам'янець-Подільський національний університету імені Івана Огієнка, Бердянський державний педагогічний університет, Державний вищий навчальний закладу «Ужгородський національний університет», Криворізький державний педагогічний університет, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Львівський державний університет фізичної культури, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Сумський ЗДО № 2 «Ясочка», Український центр з фізичної культури і спорту «Інваспорт» (м. Київ), Комунальне некомерційне підприємство Сумської обласної ради «Обласна дитяча клінічна лікарня», Комунальне некомерційне підприємство Сумської обласної ради «Сумський обласний діагностичний центр», Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Київський університет імені Б.Грінченка, Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, Готельно-ресторанний комплекс «Здибанка» (м. Суми), Гастро-Паб «Wine&Meat» (м. Суми), Сумський спеціалізований дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №20 «Посмішка», Туристична агенція «На Набережній», Готель «REIKARTZ HOTEL MANAGEMENT».

У особистому рейтингу директорів та деканів університету професор М. О. Лянной посідає 3 місце із загальною сумою 883,8 балів.

У особистому рейтингу докторів наук, професорів університету серед 28 позицій рейтингу Ю. О. Лянной посідає 12 позицію (839 бал.), 14 позицію – О. А. Томенко (800 бал.), 22 позицію – І. О. Калиниченко (415 бал.).

У особистому рейтингу докторів наук, доцентів університету серед 9 позицій рейтингу Міхеєнко О. І. посідає 4 місце (525 бал.), Дерєка Т. М. – 9 позицію (37 бал.).

У особистому рейтингу кандидатів наук, професорів університету серед 9 позицій рейтингу Лянной М. О. на 2 місці (883,8 балів), Гончаренко В.І. – на 5 місці (428 балів), Кравченко А.І. – на 6 місці (416 балів), Лоза Т.О. – на 8 місці (400 балів).

У рейтингу гарантів аспірантур, який має 14 позицій, 7 позицію займає професор О. А. Томенко (800,0 балів).

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів професор О. А. Томенко (800 балів), друге – професор В. І. Гончаренко (428 балів), третє – професор А. І. Кравченко (416 балів), четверте – професор І. О. Калиниченко (415 балів), п'яте – доцент О. М. Звіряка (308 балів), шосте – доцент І. С Зігунова (236 балів), сьоме – доцент С. А. Лазоренко (231 бал.).

Загальноінститутський рейтинг наукової діяльності очолюють М. О. Лянної (883,8 балів), Ю. О. Лянної (839 балів), О. А. Томенко (800 балів), Бугаєнко Т. В. (558,3 бала), Міхеєнко О. І. (525 балів), О. В. Ласточкіна (437 балів), В. І. Гончаренко (428 балів), А. І. Кравченко (416 балів), І. О. Калиниченко (415 балів), П.Ф.Рибалко (413 балів).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2019 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (9 місце у загальноуніверситетському рейтингу) – 1206 балів; друге – кафедра теорії та методики фізичної культури (11 місце у загальноуніверситетському рейтингу) – 1168,2 бала; третє – кафедра логопедії (24 місце у загальноуніверситетському рейтингу) – 600,8 балів; четверте – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу (28 місце у загальноуніверситетському рейтингу) – 543,8 балів; п'яте – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (29 позиція загальноуніверситетського рейтингу) – 487,5 балів; шосте – кафедра теорії і методики спорту (30 місце у загальноуніверситетському рейтингу) – 417,3 бала, сьоме – кафедра спортивних дисциплін та фізичного виховання (32 позиція загальноуніверситетського рейтингу) – 211 балів.

У рейтингу результативності наукової діяльності серед кафедр суспільних наук (усього 13 позицій) 4 позицію займає кафедра теорії та методики фізичної культури, 10 позицію – кафедра логопедії, 11 позицію – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу, 12 позицію – кафедра теорії і методики спорту, 13 позицію – кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання.

У рейтингу результативності наукової діяльності серед кафедр галузі біологічних наук та охорона здоров'я (усього 4 позиції) 1 позицію займає кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, 4 позицію – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури.

Колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933) (2016-2021 рр.). Новою кафедральною темою є «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації, ерготерапії та спеціальної педагогіки» (номер державної реєстрації 0120U100803) на 2020-2025 рр. У звітному році обсяг публікацій викладачів кафедри склав 71 одиницю (43,28 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну монографію, опубліковану в Україні, 10 колективних монографій/розділів монографій, опублікованих закордоном, 3 навчально-методичних посібника, 57 наукових статей, 2 із них опубліковано у фахових виданнях України, 1 – опубліковано за кордоном, 2 – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 1 – у міжнародній наукометричній базі Web of Science, 14 - у міжнародній наукометричній базі Scopus, 2 збірника матеріалів конференції. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 1.

Таблиця 1

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|-----------------|-------|--------------------------|-------------------|-------|
| 1 | Лянной Ю.О. | 839,0 | 9 | Беспалова О.О. | 257,0 |
| 2 | Бугаєнко Т.В. | 558,3 | 10 | Карпенко Ю.М. | 213,0 |
| 3 | Міхеєнко О.І. | 525,0 | 11 | Авраменко Н.Б. | 185,0 |
| 4 | Литвиненко В.А. | 359,0 | 12 | Арешина Ю.Б. | 165,0 |
| 5 | Копитіна Я.М. | 327,3 | 13 | Корж Ю.М. | 154,0 |
| 6 | Лянна О.В. | 315,0 | 14 | Корж З.О. | 150,0 |
| 7 | Звіряка О.М. | 308,0 | 15 | Руденко А.М. | 137,0 |
| 8 | Кукса Н.В. | 285,5 | 16 | Котелевський В.І. | 64,5 |

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900) (2016–2020р р.). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 86 одиниць друкованої продукції (57,01 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 6 монографій, 4 з яких опубліковані за кордоном, 1 навчальний посібник, 1 збірник матеріалів конференції, 79 наукових статей, 3 із них опубліковано у фахових виданнях України, 3 - опубліковані за кордоном, 4 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 2 – у міжнародній наукометричній базі Web of Science, 28 – у міжнародній наукометричній базі даних Copernicus. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 2.

Таблиця 2

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|----------------|-------|--------------------------|-------------------|-------|
| 1 | Лянной М.О. | 883,8 | 9 | Чередніченко С.В. | 195,5 |
| 2 | Томенко О.А. | 800,0 | 10 | Дубинська О.Я. | 170,0 |
| 3 | Рибалко П.Ф. | 413,0 | 11 | Гвоздецька С.В. | 162,5 |
| 4 | Бермудес Д.В. | 404,0 | 12 | Прокопова Л.І. | 133,0 |
| 5 | Лоза Т.О. | 400,0 | 13 | Жуков В.Л. | 117,0 |
| 6 | Іваній І.В. | 342,0 | 14 | Бурла О.М. | 111,0 |
| 7 | Леоненко А.В. | 329,5 | 15 | Красілов А.Д. | 62,0 |
| 8 | Балашов Д.І. | 310,5 | 16 | Дерека Т.М. | 37,0 |

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Психолого-педагогічні засади корекції розвитку осіб з особливими освітніми потребами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0118U100353 (2018–2022 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 60 одиниць друкованої продукції (37,76 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 монографії, опубліковані в Україні, 2 збірника матеріалів конференції, 56 наукових статей, 4 із них опубліковано у фахових виданнях України, 10 – у міжнародній наукометричній базі даних Copernicus. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 3.

Таблиця 3

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|-----------------|-------|--------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | Ласточкина О.В. | 437,0 | 5 | Харченко Т.Г. | 313,0 |
| 2 | Кравченко А.І. | 416,0 | 6 | Кравченко І.В. | 215,5 |
| 3 | Стахова Л.Л. | 346,1 | 7 | Зелінська-Любченко К.О. | 145,0 |
| 4 | Мороз Л.В. | 320,0 | | - | |

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу працює над кафедральною науково-дослідною темою «Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми спорту і туризму» (Номер державної реєстрації роботи 0116U000899) (2016–2020 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 21 одиниця друкованої продукції (11,23 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 2 збірника матеріалів конференції, 21 наукову статтю, із них 1 стаття – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 1 – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 4.

Таблиця 4

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|-----------------|-------|--------------------------|-------------------|------|
| 1 | Зігунов В.М. | 304,0 | 5 | Мозгова Д.Р. | 84,0 |
| 2 | Зігунова І.С. | 236,0 | 6 | Павленко В.С. | 65,0 |
| 3 | Максименко Л.М. | 223,0 | 7 | Ксенофонтова М.М. | 60,0 |
| 4 | Євтушенко Я.В. | 93,0 | | - | |

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Оцінка репродуктивного здоров'я підлітків і молоді з різними типами гендерної ідентичності» (номер державної реєстрації роботи 046 U007542) (2016–2020 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 30 одиниць друкованої продукції (30,57 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну монографію, 2 навчальних посібника, 4 збірника матеріалів конференції, 27 наукових статей, із них 6 – опубліковано закордоном, 2 – у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 5 – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 5.

Таблиця 5

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|------------------|-------|--------------------------|------------------|-------|
| 1 | Калиниченко І.О. | 415,0 | 5 | Тонкопей Ю.Л. | 214,0 |
| 2 | Скиба О.О. | 402,0 | 6 | Колеснік А.С. | 151,0 |
| 3 | Латіна Г.О. | 345,0 | 7 | Щапова Ю.Л. | 121,0 |
| 4 | Заїкіна Г.Л. | 251,0 | 8 | Золотарьова Т.В. | 101,0 |

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898) (2016–2020 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 35 одиниць друкованої продукції (60,32 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 8 навчально-методичних посібників, 27 наукових статей, із них 3 – у фахових виданнях України, 1 – у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 11 – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 6.

Таблиця 6

Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|-----------------|-------|--------------------------|----------------|------|
| 1 | Гончаренко В.І. | 428,0 | 7 | Міщенко О.В. | 91,0 |
| 2 | Скрипка І.М. | 312,0 | 8 | Солоненко Є.В. | 64,0 |
| 3 | Лапицький В.О. | 155,0 | 9 | Кравченко І.М. | 56,0 |
| 4 | Ратов А.М. | 153,0 | 10 | Гладов В.В. | 55,0 |
| 5 | Гончаренко О.М. | 93,5 | 11 | Гученко Г.Б. | 46,5 |
| 6 | Чхайло М.Б. | 93,0 | 12 | Затилкін В.В. | 7,0 |

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Застосування інноваційних технологій у спорті вищих досягнень та у фізичному вихованні різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225 (2018–2020 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 39 одиниць друкованої продукції (51,57 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчально-методичних посібника, 35 наукових статей, 6 із них опубліковано у фахових виданнях України, 2 статті опубліковано за кордоном, 1 стаття входить до міжнародної наукометричної баз даних Scopus, 2 – у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 10 – до бази Scopus. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри

| Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу кафедри | ПІБ викладачів | Бали |
|--------------------------|-----------------|-------|--------------------------|----------------|-------|
| 1 | Лазоренко С.А. | 231,0 | 10 | Прийменко Л.О. | 76,00 |
| 2 | Кулик Н.А. | 219,0 | 11 | Азаренков В.М. | 68,50 |
| 3 | Оксьом П.М. | 217,0 | 12 | Скачедуб Н.М. | 55,00 |
| 4 | Павленко І.О. | 200,5 | 13 | Гудим М.П. | 54,00 |
| 5 | Ворона В.В. | 171,5 | 14 | Гудим С.В. | 54,00 |
| 6 | Востоцька І.Ф. | 128,0 | 15 | Титович А.О. | 49,50 |
| 7 | Бережна Л.І. | 122,5 | 16 | Шумаков О.В. | 49,00 |
| 8 | Головченко О.І. | 91,5 | 17 | Кисельов В.О. | 3 |
| 9 | Сидоренко О.Р. | 85,5 | 18 | Заяц С.В. | 0,0 |

Загальний рейтинг ПВС ННІФК подано у табл. 8.

Таблиця 8

Узагальнений рейтинг діяльності ПВС ННІФК

| Місце у рейтингу | ПІБ викладачів | Бали | Місце у рейтингу | ПІБ викладачів | Бали |
|------------------|-------------------|-------|------------------|-------------------------|-------|
| 1 | Лянной М.О. | 883,8 | 43 | Арешина Ю.Б. | 165,0 |
| 2 | Лянной Ю.О. | 839,0 | 44 | Гвоздецька С.В. | 162,5 |
| 3 | Томенко О.А. | 800,0 | 45 | Лапицький В.О. | 155,0 |
| 4 | Бугаєнко Т.В. | 558,3 | 46 | Корж Ю.М. | 154,0 |
| 5 | Міхеєнко О.І. | 525,0 | 47 | Ратов А.М. | 153,0 |
| 6 | Ласточкіна О.В. | 437,0 | 48 | Колесник А.С. | 151,0 |
| 7 | Гончаренко В.І. | 428,0 | 49 | Корж З.О. | 150,0 |
| 8 | Кравченко А.І. | 416,0 | 50 | Зелінська-Любченко К.О. | 145,0 |
| 9 | Калиниченко І.О. | 415,0 | 51 | Руденко А.М. | 137,0 |
| 10 | Рибалко П.Ф. | 413,0 | 52 | Прокопова Л.І. | 133,0 |
| 11 | Бермудес Д.В. | 404,0 | 53 | Востоцька І.Ф. | 128,0 |
| 12 | Скиба О.О. | 402,0 | 54 | Бережна Л.І. | 122,5 |
| 13 | Лоза Т.О. | 400,0 | 55 | Щапова Ю.Л. | 121,0 |
| 14 | Литвиненко В.А. | 359,0 | 56 | Жуков В.Л. | 117,0 |
| 15 | Стахова Л.Л. | 346,1 | 57 | Бурла О.М. | 111,0 |
| 16 | Латіна Г.О. | 345,0 | 58 | Золотарьова Т.В. | 101,0 |
| 17 | Іваній І.В. | 342,0 | 59 | Гончаренко О.М. | 93,5 |
| 18 | Леоненко А.В. | 329,5 | 60 | Чхайло М.Б. | 93,0 |
| 19 | Копитіна Я.М. | 327,3 | 61 | Євтушенко Я.В. | 93,0 |
| 20 | Мороз Л.В. | 320,0 | 62 | Головченко О.І. | 91,5 |
| 21 | Лянна О.В. | 315,0 | 63 | Міщенко О.В. | 91,0 |
| 22 | Харченко Т.Г. | 313,0 | 64 | Сидоренко О.Р. | 85,50 |
| 23 | Скрипка І.М. | 312,0 | 65 | Мозгова Д.Р. | 84,0 |
| 24 | Балашов Д.І. | 310,5 | 66 | Прийменко Л.О. | 76,0 |
| 25 | Звіряка О.М. | 308,0 | 67 | Азаренков В.М. | 68,0 |
| 26 | Зігунов В.М. | 304,0 | 68 | Павленко В.С. | 65,0 |
| 27 | Кукса Н.В. | 285,5 | 69 | Котелевський В.І. | 64,5 |
| 28 | Беспалова О.О. | 257,0 | 70 | Солоненко Є.В. | 64,0 |
| 29 | Заїкіна Г.Л. | 251,0 | 71 | Красілов А.Д. | 62,0 |
| 30 | Зігунова І.С. | 236,0 | 72 | Ксенофонтова М.М. | 60,0 |
| 31 | Лазоренко С.А. | 231,0 | 73 | Кравченко І.М. | 56,0 |
| 32 | Максименко Л.М. | 223,0 | 74 | Скачедуб Н.М. | 55,0 |
| 33 | Кулик Н.А. | 219,0 | 75 | Гладов В.В. | 55,0 |
| 34 | Оксьом П.М. | 217,0 | 76 | Гудим М.П. | 54,0 |
| 35 | Кравченко І.В. | 215,5 | 77 | Гудим С.В. | 54,0 |
| 36 | Тонкопей Ю.Л. | 214,0 | 78 | Титович А.О. | 49,0 |
| 37 | Карпенко Ю.М. | 213,0 | 79 | Шумаков О.В. | 49,0 |
| 38 | Павленко І.О. | 200,5 | 80 | Гученко Г.Б. | 46,5 |
| 39 | Чередніченко С.В. | 195,5 | 81 | Дерека Т.М. | 37,0 |
| 40 | Авраменко Н.Б. | 185,0 | 82 | Затилкін В.В. | 7,0 |
| 41 | Ворона В.В. | 171,5 | 83 | Кисельов В.О. | 3,0 |
| 42 | Дубинська О.Я. | 170,0 | 84 | Заяць С.В. | 0,0 |

Упродовж останніх 17 років викладачами ННІФК було захищено п'ять дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В. А. Кóсьяк, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, О. І. Міхеєнко, Ю. О. Лянной) та 45 кандидатських дисертації (М. О. Лянной, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, С. В. Гвоздецька, Л. В. Мороз, В. І. Котелевський, Г. О. Латіна, П. М. Оксьом, О. Я. Кібальник

(Дубинська), Н. В. Кукса, Ю. А. Картава (Бондаренко), О. В. Колишкін, О. М. Звіряка, Г. Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, І. В. Іваній, С. А. Лазаренко, В. А. Литвиненко, Ю. Б. Арешина, Я. М. Копитіна, В. І. Гончаренко, А. О. Титович, Ю. М. Корж, І. М. Коваленко, Ю. Л. Дяченко (Тонкопей), В. В. Ворона, Н. А. Кулик, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, І. О. Павленко, Л. Л. Стахова, О. В. Ласточкіна, К. О. Зелінська-Любченко, М. В. Зігунов, О. В. Шаповалова, І. С. Зігунова, О. В. Лянна, Д. В. Бермудес, Д. І. Балашов, Т. В. Бугаєнко, Л. М. Максименко, О. О. Беспалова).

Учене звання доцента отримали 34 викладача – В. В. Затилкін, І. О. Калиниченко, О. В. Міщенко, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, М. О. Лянної, В. О. Лапицький, М. Б. Чхайло, В. І. Котелевський, Н. В. Кукса, С. В. Гвоздецька, Г. О. Латіна, Л. В. Мороз, О. Я. Дубинська, Г. Л. Заїкіна, О. М. Звіряка, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, С. А. Лазаренко, І. В. Іваній, В. П. Самодай, Ю. М. Корж, А. О. Титович, С. В. Чередніченко, Я. М. Копитіна, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, Ю. Л. Тонкопей, І. С. Зігунова, В. М. Зігунов, Н. А. Кулик, І. М. Скрипка, В. В. Ворона, Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес, Ю. Б. Арешина, О. В. Лянна, В. А. Литвиненко.

Учене звання професора отримали 9 доцентів – В. А. Косяк, А. І. Кудренко, Ю. О. Лянної, Т. О. Лоза, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, А. І. Кравченко, В. І. Гончаренко, М. О. Лянної.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

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

У статті підтверджено, що діти недостатньо отримують знань з фізичної культури, і це призводить до зниження приросту рівня розвитку основних рухових якостей учнів, погіршення фізичного стану їх організму. У статті означили, що низька мотивація дошкільників і школярів до занять фізичною культурою і спортом викликає необхідність застосовувати у процесі їх фізичного виховання засобів різних видів спорту для зацікавлення дітей до занять руховою активністю. Розроблено та підтверджено ефективність використання засобів вільної боротьби в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Постановка проблеми. Проблема організації фізичного виховання в дошкільних закладах особливо актуальна в умовах сьогодення, оскільки за останні десятиліття через економічні, політичні та соціальні проблеми стан здоров'я дітей значно погіршився (Н. В. Москаленко (2010), Т. Ю. Круцевич (2012), Н. Є. Пангелової (2014), Н. А. Кулик (2014)). Сучасні зміни в системі дошкільної освіти суттєво впливають на зміст фізичного виховання дітей дошкільного віку та стимулюють прагнення фахівців і науковців до розробки інноваційних програм, використання нових методів навчання та виховання з метою покращення якості проведення занять з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

За даними О. А. Томенка (2016) в системі дошкільного виховання склалась така ситуація, при якій діти недостатньо отримують знань з фізичної культури, в результаті чого стає неможливим сформуванню у них стійку потребу займатись фізичними вправами, слідкувати за своїм здоров'ям та використовувати отримані знання для власного розвитку та удосконалення. Так, як під час відвідування дошкільного навчального закладу у дошкільників створюються елементарні знання з фізичної культури і життєво важливих рухових умінь та навичок, тому розв'язання проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку з метою їх якісної підготовки до молодшої школи є актуальним і потребує подальшого вивчення.

І. М. Скрипка, А. В. Гетте [12] вважають, що однією з умов результативності фізичного виховання дошкільників є їх позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, тому для його формування необхідне створення позитивної мотивації до навчальної діяльності. Дослідники А. А. Пивовар, Н. А. Кулик, Ж. Л. Козина, Н. Маковецька, О. Лахно (2018) вказує на низьку мотивацію дошкільників і школярів до занять фізичною культурою і спортом, що призводить в останні роки до зниження приросту рівня розвитку їх основних рухових якостей, погіршення фізичного стану дитячого організму [3, 6]. Важливим і цінним є вивчення та аналіз сучасних наукових досліджень щодо застосування інноваційних технологій, авторських програм в яких пропонується використовувати роботу з видів спорту для оптимізації розвитку видів спорту та привернення зацікавленості та уваги до спорту в цілому дітей дошкільного віку.

У зв'язку з цим, на наш погляд, виникає необхідність пошуку інноваційних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, а також розробки нових методик організації навчання на заняттях з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах і стимулювання самостійних занять дітей старшого дошкільного віку фізичними вправами. Правильний підбір форм і засобів фізичної культури значно покращує весь процес навчання новим руховим діям і формує у дітей позитивне емоційне ставлення до навчання.

Мета дослідження: визначити оздоровчий вплив розробленої методики занять з вільної боротьби для дітей старшого дошкільного віку

Завдання дослідження:

1. Розробити методику із пріоритетним використанням засобів вільної боротьби в системі фізичного виховання дошкільників

2. Визначити педагогічний потенціал єдиноборств як засобу розвитку фізичних якостей дітей старшого шкільного віку та корекції їх фізичного стану.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку, які були однорідні за віком (5–6 років). У дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У констатуючому дослідженні участь взяли 29 школярів віком 5–6 років (розподілені на ЕГ – 13 дітей і КГ – 16 дітей). На основі даних констатувального експерименту було розроблено методику фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби з метою корекції фізичного стану дітей.

Спортивне тренування дошкільників спрямоване на те, щоб забезпечити необхідний для дитини базовий рівень фізичної і загальної дієздатності. Заняття вільною боротьбою формують твердий характер, стійкість і силу, сприяють виробленню самодисципліни і розвитку якостей, потрібних для досягнення життєвих цілей. Так, як певний рівень розвитку фізичних якостей дошкільників може гарантувати їх успішне засвоєння нових, раніш невідомих вправ і рухових дій, необхідних їм для успішної адаптації в загальноосвітніх навчальних закладах. З метою досягнення високої якості освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах необхідно урізноманітнювати форми цілеспрямованого навчально-виховного впливу, зокрема шляхом проведення фізкультурної роботи.

Фізкультурно-оздоровчі заняття з вільної боротьби для старших дошкільників здійснювались з урахуванням інтересів дітей і їх здібностей, запитів батьків, існуючих матеріальних умов. Навчальний рік тренувальних занять з вільної боротьби експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, основного і перехідного, заняття проводились у другій половині дня 2 рази на тиждень. Кількість занять на рік для дітей експериментальної групи (ЕГ) за розробленою методикою – 64 заняття, а заняття для дошкільників ЕГ тривало – 25-30 хв. В підготовчому періоді на загальну фізичну підготовку (ЗФП) відводили до 50% часу. Основний період виконував завдання ознайомлення та навчання ементарним технічним діям ігровим методом. У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереження певного рівня фізичної підготовленості за допомогою різних видів активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду «спортивної форми». Головна мета розробленої методики секційних занять з вільної боротьби для дошкільників ЕГ полягає у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, внаслідок чого їхні результати в контрольних-нормативних випробуваннях з фізичної культури в молодшій школі будуть досягати високого рівня. При визначенні структури тижневого мікроциклу ми орієнтувались на мінімальну кількість занять на тиждень, при якій би забезпечувався оптимальний інтервал відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості. Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний ефект заняття; крім того, втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань.

Завдання розробленої методики занять з елементами вільної боротьби були наступні:

1. Оздоровчі: підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища; стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

2. Профілактичні: профілактика порушень ОРА завдяки застосування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей під час занять.

3. Виховні: формування готовності до ведення здорового способу життя в шкільні роки; особистісного розвитку; формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами; набуття знань щодо гігієнічної культури у повсякденному житті.

Систематичне використання елементів вільної боротьби на заняттях з дітьми експериментальної групи (ЕГ) позитивно вплинуло на формування і розвиток життєво необхідних умінь і навичок, що відображається в умінні збереження рівноваги пози і рухів учнями. Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники дошкільників ЕГ та КГ достовірно не відрізняються ($p > 0,05$) (табл. 1). Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів ЕГ достовірно покращились ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей у дітей ЕГ та КГ до та після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

| Група | Тест «Фламінго», разів | | Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с | | Динамічна рівновага на гімнастичній лаві, с | |
|-------|------------------------|---------------------|---|--------------------|---|---------------------|
| | до | після | до | після | до | після |
| ЕГ. | 27,8±0,63 | 22,7±0,57 | 23,88±0,45 | 31,60±0,76 | 9,24±0,12 | 8,32±0,12 |
| КГ. | 30,0±0,44 | 28,3±0,40 | 22,17±0,29 | 23,97±0,81 | 9,16±0,11 | 9,09±0,09 |
| t; p | t=-0,51; p>0,05 | t=-5,24, p<0,001 | t=1,35; p>0,05 | t=6,51; p<0,001 | t=0,53; p>0,05 | t=-5,24; p<0,001 |

Порівнюючи отримані данні стосовно рухових здібностей дітей в ЕГ вони також достовірно покращилися у порівнянні з дітьми КГ. Загальну оцінку рівню фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку надали за групою зросту і відповідності їй цих ознак. В результаті аналізу було визначено, що міжгрупові кінцеві результати фізичного розвитку ЕГ та КГ в усіх показниках були однаково достовірними, а саме більшість дошкільників мали середні рівні фізичного розвитку за показниками довжини та маси тіла.

Вивчення функціональних можливостей дошкільнят, а саме стану серцево-судинної системи дітей слугує одним із основних показників здоров'я, який важливий для адаптації організму дітей до фізичних навантажень та вказує про рівень їх функціональних можливостей. Оцінка функціонального стану кардіо-респіраторної системи дітей старшого дошкільного віку проводилась за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проб із довільною затримкою дихання на вдосі (проба Штанге) і на видосі (проба Генча) (табл. 2).

Аналіз цих показників дітей дошкільного віку (табл. 2.) свідчить, що до початку експерименту за показниками діти експериментальної групи дещо переважали дітей контрольної групи, але за показниками проби Штанге середньогрупові результати істотно не відрізнялись. За час педагогічного експерименту у дітей ЕГ відбулися достовірні позитивні зміни усіх показниках функціонального стану. Найбільший приріст спостерігався у показнику проби Штанге і проби Генча (100,9 і 53,1% відповідно). Доволі високі темпи приросту в ЕГ спостерігаємо у показнику життєвої

ємності легень (ЖЄЛ), що становив 14,3%, тоді як в КГ лише на – 1,4%.

Таблиця 2

Динаміка показників функціонального стану дітей ЕГ та КГ порівняння до та після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

| Період експерименту | ЖЄЛ, мл | | ЧСС | |
|---------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| до | 717,6±35,2 | 714,3±29,3 | 103,3±0,3 | 103,2±0,3 |
| після | 758,8±33,8 | 728,6±29,4 | 18,4±0,3 | 109,6±0,3 |
| t; p | t=3,1; p<0,001 | t=-3,7; p<0,001 | t=3,3; p<0,001 | t=3,74; p>0,05 |
| | Проба Генчі, с | | Проба Штанге, с | |
| | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| до | 3,0±0,9 | 3,1±0,8 | 5,6±0,4 | 5,1±0,5 |
| після | 6,4±1,0 | 3,3±0,7 | 13,0±1,1 | 6,3±0,5 |
| t; p | t=3,4; p<0,001 | t=3,3; p<0,001 | t=3,8; p<0,001 | t=3,3; p>0,05 |

Додатково ефективність експериментальної методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби визначалась за допомогою вивчення ступеню опірності організму несприятливим факторам (кількість днів, пропущених за хворобою протягом року – за рік в ЕГ та КГ). Аналізувались медичні довідки дошкільників протягом 2019–2020 навчального року.

Таблиця 3

Кількість днів, пропущених за хворобою одним дошкільником експериментальної та контрольної групи за рік навчання

| Група | Кількість пропущених днів 1 учнем | | | | Різниця | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|------------------|---------|-------|
| | Липень-Грудень | t | Січень-Червень | t | днів | (%) |
| ЕГ (n=13) | 10,54±0,47 | 0,72; p>0,05 | 7,30±0,45 | 6,09; p<0,001 | 3,10 | 44,38 |
| КГ (n=16) | 10,01±0,27 | | 10,47±0,39 | | +0,46 | 4,39 |

З результатів дослідження захворювань після експерименту відмічаємо вірогідне зменшення кількості днів, пропущених через хворобу, на одного учня ЕГ в середньому складає – 8 дні, тоді як в КГ – 10 днів. У дітей ЕГ порівнянно з КГ спостерігається статистично достовірне (p<0,001) зменшення кількості пропусків навчальних днів з причини захворювань на – 55,6%. З таблиці 3 визначаємо суттєву різницю порівняно вихідних даних, так в дітей ЕГ на 44,38% менше кількість пропусків навчальних днів у зв'язку із захворюванням, а в ЕГ навпаки на 0,46% збільшується.

Висновки. Зважаючи дані педагогічного експерименту, що підтверджують позитивний вплив вільної боротьби на розвиток на фізичний стан та фізичну підготовленість дошкільників та вказують на можливість використання елементів вільної боротьби в процесі фізичного виховання дошкільників. Зниження захворювань в дітей ЕГ підтверджує оздоровчий вплив методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби на стан здоров'я дітей.

Список використаної літератури

1. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років. / Ж. Л. Козіна, О. Г. Лакно, Т. В. Москалець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 8. С. 84–89.
2. Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. / Н.А. Кулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – 2017. Вип. 118 (3). –

С. 162–164.

3. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, 102 фізичне виховання різних груп населення» / Н. А. Кулик. – Харків. – 2014. – 20 с.

4. Линець М. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. / М. Линець, Л. Назаркевич // Фізична активність, здоров'я і спорт – 2017. Вип 1 (27). – С. 32–44.

5. Міщенко Л. Б. Організація гурткової роботи в дошкільних навчальних закладах / Л.Б. Міщенко // Львів: Вид. група «Основа». 2015. – С. 333.

6. Москаленко Н. В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят / Н.В. Москаленко, А.В. Полякова // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Харків. 2014. – С. 39–42.

7. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання» [автореферат]. // Н.Є. Пангелова. – Київ. 2015. – 39 с.

8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств / В.І. Шандригось // Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка – 2006. – 44 с.

9. Шулика Ю. А. Борьба вільної боротьби: первые уроки / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, А. А. Маслов // Ростов-на-Дону: Феникс – 2006. – 170 с .

10. Закон України «Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 № 2628-III (зі змінами і доповненнями).

11. Інструктивно-методичні рекомендації «Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі» (Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України від 26.07.2010 р. №1.4/18–3082).

12. Скрипка І.М. Теоретико-методичні основи застосування єдиноборств у фізичному вихованні дошкільників / І.М. Скрипка, А.В. Гетте // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; Вип. 11(119) 19, С. 162–165.

Бермудес Д. В., Клименко А. Ю.

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

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

У статті проаналізовано застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом. З'ясовано, що заняття волейболом дають можливість комплексно вирішувати розвиток фізичних якостей учнів основної школи.

Постановка проблеми. Дані І. Калиниченко свідчать, що 32% школярів мають функціональні порушення, 44% – хронічні захворювання і лише 24% – утворюють групу здорових дітей. Здебільшого зафіксовані хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його додаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%) [6].

У зв'язку із погіршенням рівня фізичного стану учнів основної школи низку наукових праць присвячено питанням його покращення засобами фізичного виховання (О. В. Андрєєва, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2013; О. А. Томенко, 2013; О. В. Шиян, 2017 та ін.).

Сучасні дослідження фізичного виховання учнів основної школи орієнтовано на розробку інноваційних методик, що сприяють підвищенню ефективності освітнього і виховного процесу в закладах загальної середньої освіти

(Д. І. Балашов, 2018; Д. В. Бермудес, 2018; О. Я. Кібальник, 2008 та ін). Визначено, що ефективність упровадження і застосування нового змісту фізичного виховання учнівської молоді залежить від розробки і реалізації дієвих засобів, форм і методів фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах швидких темпів зростання суспільного прогресу і безперервного збільшення обсягу інформації.

Досвід роботи закладів загальної середньої освіти вказує на те, що важливими є засоби, форми і методи, які сприяють вихованню в підлітків почуття любові і шанобливого ставлення до культурних та історичних цінностей; формуванню здорового способу життя засобами ігрової діяльності; вихованню фізично-тілесної досконалості; формуванню фізично-духовної гармонії особистості; розвитку фізичної працездатності у поєднанні з розумовою за рахунок ігрової діяльності; отриманню знань про особисту гігієну у процесі занять фізичними вправами і у повсякденному житті.

Розвиток рухових якостей дівчат-підлітків – це складний процес, успіх якого необхідний для освоєння рухових умінь і навичок.

Одними із пріоритетних видів рухової діяльності учнів основної школи є гра, а ігрові методи і засоби провідними в методиці фізичного виховання. Саме тому розвиток рухових якостей має ґрунтуватися на ігровому методі навчання. Окрім розвитку фізичних якостей, використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання також сприяє підвищенню інтересу учнів до занять спортом та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час.

Таким чином, використання засобів волейболу у процесі секційних може сприяти розвитку фізичних якостей дівчат-підлітків.

Мета дослідження. Проаналізувати застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна гра волейбол – один із поширеніших і доступних видів спорту, тому є відмінним засобом залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і до активного відпочинку. Заняття волейболом дають можливість комплексно вирішувати розвиток фізичних якостей учнів основної школи. Засоби волейболу мають оздоровчо-гігієнічний вплив, позитивно впливають на роботу серцево-судинної і дихальної систем, розвивають рухливість суглобів, підвищують силу і еластичність м'язів, а постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності і орієнтуванні в просторі. Розвивається миттєва реакція на зорові і слухові сигнали.

Заняття волейболом позитивно впливають на психоемоційний стан учнів підліткового віку у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності. Деякі вітчизняні фахівці [1, 2; 7] вважають, що в досягненні техніко-тактичної майстерності основну роль відіграє рівень розвитку рухових якостей.

Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних фізичних вправ у волейболі позитивно впливає на організм. Під час заняття волейболом відбувається полегшення діяльності органів кровообігу та лімфообігу за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, знижується підвищений тонуусу в артеріолах, змінюється просвіт капілярів, полегшується роботи серця, пов'язана із подоланням опору капілярної сітки кровонесних судин. У результаті занять підвищується працездатність як серцевого м'яза, так і всього організму.

Основу фізичної підготовки волейболістів становлять швидкокісно-силова підготовка й розвиток сили.

Різні варіації рухів гри у волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у розвитку фізичних якостей учнів основної школи. Засоби волейболу сприяють підвищенню їх рухової активності і розвивають такі фізичні якості, як силу, спритність, швидкість і витривалість. Всі рухові дії у волейболі мають природний характер. Вони базуються на різних видах бігу, стрибків і метанні, тому при правильному навчанні учні засвоюють їх порівняно легко.

Зазначимо, що вплив засобів волейболу на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Таким чином, для оптимального фізичного навантаження, а також для опанування вміннями швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля у часі та просторі на заняттях волейболом потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвивальних і підготовчих вправ.

Основними засобами фізичної підготовки волейболістів є загальнорозвивальні вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, використання додаткового обладнання. Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, футбольними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, легкими гантелями тощо.

Також на заняттях з волейболу необхідно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості.

Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси (присідання, стрибки, згинання і розгинання рук в упорі лежачи тощо), також корисні рухливі ігри, в яких потрібно виконувати швидко-силові напруження. Необхідно застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (з набивними м'ячами, гантелями, амортизаторами тощо). Силові вправи слід чергувати з вправами на гнучкість і розслаблення м'язів. Вправи на розвиток сили, що пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, виконуються наприкінці заняття [2, 5].

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями в руках); підкидання набивних м'ячів кистями. Щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів [1, 2, 7].

Широко застосовуються під час занять волейболом вправи на розвиток швидкості. Ці вправи мають бути різноманітними і охоплювати різні м'язові групи. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів. Дослідження показали, що такі засоби стають ефективнішими коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими вправами. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали. Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття [2].

Силу і швидкість металних рухів, що становить основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, слід розвивати за допомогою метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, мішечків з піском, гумових кілець) з якнайбільшою швидкістю.

Слід зазначити, що у процесі індивідуального фізичного розвитку учнів відбувається нерівномірний приріст фізичних якостей. Тому ефективність

управління процесом удосконалення фізичної підготовки у ході занять волейболом буде значно вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть збігатися з віковими особливостями розвитку [5; 6].

Основні фізичні якості волейболістів повинні піддаватися цілеспрямованому вихованню в наступні вікові періоди:

- координаційні здібності - найбільший приріст із 5 до 10 років;
- швидкість – розвиток походить від 7 до 16 років, найбільші темпи приросту в 16-17 років;
- сила – розвиток відбувається з 12 до 18 років, найбільші темпи приросту в 16-17 років;
- швидкісно-силові якості – розвиток відбувається з 9 до 18 років, найбільші темпи приросту – в 14 16 років;
- гнучкість – розвиток відбувається в окремих періодах з 9 до 10 років, 13-14 років, 15-16 років;
- витривалість – розвиток проходить від дошкільного віку до 30 років, а до навантажень помірної інтенсивності й старше, найбільш інтенсивні прирости спостерігаються з 14 до 20 років [5; 6].

Висновки. В ході аналізу наукової і навчально-методичної літератури з'ясовано, що заняття волейболом дають можливість комплексно вирішувати розвиток фізичних якостей учнів основної школи, ззасоби волейболу мають оздоровчо-гігієнічний вплив. Визначено, що основу фізичної підготовки волейболістів становлять швидкісно-силова підготовка й розвиток сили. Основними засобами фізичної підготовки волейболістів є загальнорозвивальні вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням і предметами, використанням додаткового обладнання тощо.

Список використаної літератури

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9–16.
2. Демчишин А. Підготовка волейболістів / А. Демчишин, Б. Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.
3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 390 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М. М. Линець. – Л.: Штабар, 1997. – 207 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература. 2013. – 624 с.
7. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е.Хапко, В. Н. Маслов. – К.: Здоровье, 1990. – 128 с.

Бермудес Д. В., Черниш Д. В.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

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

У статті визначено показники розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, які проживають сільській місцевості.

Постановка проблеми. Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами, особливо в сільській місцевості, впливає з основ перебудови національної школи, де великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей.

З запровадженням Концепції Нової української школи (2017) [5], введено в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовані на розвиток фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Проте вжиті на державному рівні заходи суттєво не змінили на краще фізичний стан школярів. На жаль, більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями.

Так, дослідженнями І. Калиниченко встановлено: 24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання. Серед дитячої популяції поширені здебільшого хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його додаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%) [4].

За даними Міністерства охорони здоров'я у 1–4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% – нижчий середнього і середній рівні, і лише 7,5% – вищий середнього і високий рівні.

Однією з причин цього є недостатня рухова активність дітей. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження М. М. Борейко, І. І. Савченко (2003), Н. В. Москаленко (2006). Зокрема відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

За даними О. Д. Дубогай, Н. В. Москаленко, зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50% порівняно з дошкільнятами.

Фізична підготовленість дітей 6–10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Але, означені форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості. Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості організму є «стабілізатором» здоров'я.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний добір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах трьох уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6 (7), а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення підвищення фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

Мета дослідження. Визначити показники розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, які проживають сільській місцевості.

Результати дослідження та їх обговорення. Віковий період 6 (7) – 8 років, як показують наукові дослідження найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних якостей. Практично всі показники фізичних якостей у цьому віці демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування

структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі [7]. Досліджено, що вік початкової школи є сприятливим для розвитку більшості рухових здібностей, в цьому віці найбільш інтенсивно розвиваються швидкість, гнучкість і координаційні здібності, а менш інтенсивно – сила і витривалість [1; 2; 3; 6; 7].

За даними Л. Волкова [13], багато дітей не можуть досягнути високих результатів у стрибках, метаннях, бігу не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Установлений факт такого зв'язку і зміни характеру в процесі вікової еволюції потребує пояснення, розкриваючи фізіологічні властивості вікового розвитку рухової системи.

Наше дослідження було проведено з метою визначення показників розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, які проживають сільській місцевості.

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є сила. В результаті дослідження розвиток сили оцінювався за результатами виконання тесту «підтягування у висі лежачи». Отримані результати показали високий рівень сили у хлопчиків 6 (7) – 8 років, незначне зменшення спостерігається у дівчаток 6 (7) – 8 років.

Загалом аналіз тесту «підтягування у висі лежачи» свідчить про стрибкове зростання сили у дівчаток і поступове у хлопчиків. Разом з тим, у цьому випробуванні великий відсоток дітей (хлопчики 6(7) років – 68,33%, 8 років – 51,26%; дівчатка 6 (7) років – 64,34%, 8 років – 59,09%) склали цей тест на початковий рівень (табл. 1).

Таблиця 1

Результати визначення показників розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, які проживають сільській місцевості

| Вид випробування | Стать | Вік | Рівень навчальних досягнень, % | | | | |
|---|----------|------|--------------------------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | | | «високий» | «безпечний» | «достатній» | «середній» | «початковий» |
| Підтягування у висі лежачи (кількість раз) | Хлопчики | 6(7) | 8,33 | 13,33 | 0,83 | 9,16 | 68,33 |
| | | 8 | 12,60 | 10,92 | 9,24 | 15,96 | 51,26 |
| | Дівчатка | 6(7) | 5,94 | 2,97 | 8,91 | 16,83 | 64,34 |
| | | 8 | 15,45 | 8,18 | 17,27 | - | 59,09 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хлопчики | 6(7) | 12,5 | 20,0 | 33,33 | 10,83 | 23,33 |
| | | 8 | 15,96 | 23,52 | 36,97 | 15,12 | 8,40 |
| | Дівчатка | 6(7) | 6,93 | 24,75 | 15,84 | 18 | 33,66 |
| | | 8 | 25,45 | 19,09 | 27,27 | 81 | 12,72 |
| Біг 30 м (сек) | Хлопчики | 6(7) | 2,5 | 29,16 | 30,0 | 26,66 | 20,83 |
| | | 8 | 5,88 | 15,12 | 33,61 | 10,11 | 7,50 |
| | Дівчатка | 6(7) | 2,97 | 20,79 | 48,51 | 13,63 | 9,90 |
| | | 8 | 3,63 | 15,45 | 35,45 | 37,39 | 11,81 |
| Човниковий біг 4x9 м (сек) | Хлопчики | 6(7) | 5,83 | 10,0 | 25,0 | 27,61 | 29,16 |
| | | 8 | 20,16 | 35,29 | 21,84 | 22,47 | 14,28 |
| | Дівчатка | 6(7) | 9,90 | 10,89 | 9,90 | 8,18 | 42,57 |
| | | 8 | 40,0 | 33,63 | 15,45 | 6,50 | 3,63 |
| Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см) | Хлопчики | 6(7) | 8,33 | 5,0 | 10,83 | 29,52 | 58,33 |
| | | 8 | 16,80 | 7,56 | 10,08 | 31,46 | 46,21 |
| | Дівчатка | 6(7) | 10,89 | 5,94 | 14,85 | 6,36 | 64,35 |
| | | 8 | 14,54 | 5,45 | 23,63 | 7,31 | 43,63 |

Дані дослідження стверджують, що силові показники розвиваються в тісній взаємодії з формуванням м'язової системи дитини і відрізняються за ритмом та темпом розвитку як у хлопчиків так і у дівчаток. Водночас вони мають загальні риси: нерівномірність розвитку, наявність періодів інтенсивного й сповільненого розвитку, швидкого темпу росту силових якостей в окремих періодах життя. Вказані закономірності зобов'язують нас ввести у відповідні вікові етапи різноманітні засоби й методи інтенсивного навчання. Наскільки перспективними виявляються вони, залежить від зростання показників розвитку фізичної підготовленості.

Наступним показником визначення фізичної підготовленості є швидкісно-силові якості. Це можливості нервово-м'язової системи побороти опір із високою швидкістю м'язового скорочення. Розвиток цих якостей має визначальне значення у руховій діяльності ациклічного й змішаного характеру (стрибки, спортивні ігри), в таких видах спорту, де результати залежать від швидкості відштовхування, вибухового напруження.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 6 (7) – 8 років ми використовували тест «стрибок у довжину з місця». Отримані показники середніх результатів свідчать, що «безпечний» рівень мають 20,32% хлопчиків і 51,68% дівчаток 6 (7) років. Найбільший відсоток учнів, які мають «початковий» рівень спостерігається у дівчаток і хлопчиків 6 (7) років – відповідно 33,66 і 23,33.

За показниками бігу на 30 м бачимо, що оцінку «високий» рівень отримали найбільше 8-річних хлопчиків (5,88%). Найнижчий «початковий» рівень отримали дівчатка 8 років (33,63%).

Серед фізичних якостей спритність характеризує здатність людини швидко оволодівати новими рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з обставинами, які змінилися і проявляються в комплексі з іншими фізичними якостями. Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, при цьому поступово ускладнюючи їх.

Отже розвиток спритності проявляється в координаційних здібностях із руховими навичками, тому носить комплексний характер і є однією з передумов розвитку фізичної підготовленості.

Порівнюючи показники "човникового бігу 4x9м", нами з'ясовано, що результати за цим тестом у хлопчиків і дівчаток з роками покращуються. Найкращі показники спостерігаються у хлопчиків та дівчаток 8 років (хлопчики – 40,0%, дівчатка – 20,16%). Найгірші показники у хлопчиків та дівчаток 6 (7) років (хлопчики – 29,16%, дівчатка – 42,57%).

Підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості залежить від показників еластичності м'язів і зв'язок. Суттєвим впливом на рівень розвитку гнучкості впливає рухливість у суглобах, які мають індивідуальні особливості у кожної людини. Саме у дітей молодшого шкільного віку ці якості розвиваються ефективніше, ніж у старшому віці. Фізичний показник гнучкості характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. За показниками нашого дослідження результати розвитку гнучкості свідчать, що у хлопчиків ця якість найкраще розвинена у віці 8 років (16,89%) у дівчаток відповідно 6 (7) – 8 років (6 (7) років – 10,89%; 8 років – 14,54%).

Висновки. За результатами визначення показників фізичних якостей встановлено, що значний відсоток учнів (хлопчики 6(7) років – 68,33%, 8 років – 51,26%; дівчатка 6(7) років – 64,34%, 8 років – 59,09%) склали тест «підтягування у висі лежачи» на початковий рівень. Отримані показники середніх результатів «стрибка у довжину з місця» свідчать, що «безпечний рівень» мають 20,32% хлопчиків і 51,68% дівчаток 6 (7) років. За показниками бігу на 30 м визначено, що «високий» рівень розвитку швидкісних здібностей мають 5,88% 8-річних хлопчиків.

Найкращі показники «човникового бігу 4×9м» ми спостерігали у хлопчиків і дівчаток 8-ми років (хлопчики – 40, 0%, дівчатка – 20, 16%), а найгірші показники у хлопчиків і дівчаток 6 (7) років (хлопчики – 29,16%, дівчатка 42,57%). Показники розвитку гнучкості свідчать, що у хлопчиків ця фізична якість найкраще розвинена у віці 8 років (16, 89%), у дівчаток в 6 (7) – 8 років (6 (7) років – 10,89%, 8 років – 14, 54%).

Список використаної літератури

1. Дубинська О. Я. Теорія фізичної культури, фізичне виховання. Навчально-методичний посібник для студентів для студентів 8.01020101 «Фізичне виховання» / О. Я. Дубинська. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. – 248 с.

2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012 – 208 с. : іл.

3. Жуков В. Л. Вікова фізіологія : навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація» / В. Л. Жуков, О. О. Єжова – Суми : Су, 2012 – 208 с. : іл. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – 72 с.

4. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

5. Концепція Нова українська школа (2017). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.

6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія] – 2-е вид. перероб. та допов. / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2003. – 415 с.

Гакман А. В.

ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПРОЦЕСІ АКТИВНОГО СТАРІННЯ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті представлено специфіку діяльності університетів третього віку. Визначено показники розумової працездатності у осіб похилого віку в процесі активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної діяльності під час навчання в університеті третього віку. Показники розумової працездатності у осіб похилого віку в процесі активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної діяльності покращилися. У жінок та чоловіків похилого віку наприкінці дослідження перевагу мали рівні середньої та високої концентрація уваги. Встановлено також позитивну тенденцію показників когнітивних функцій досліджуваного контингенту.

Постановка проблеми. Одним із соціальних інститутів у вирішенні питань активного старіння, які активно розвиваються у з початку XXI століття, є Університети третього віку (УТВ). Методологія університетів третього віку, спрямована на підвищення соціальної активності людей, їхньому здоровому способу життя. Зміст методики полягає у тому, щоб формувати в людини передпенсійного віку позитивне ставлення до життя після виходу на пенсію, готовність до зміни способу життя. В останні роки розвиток мережі університетів третього віку, отримав подальший поштовх, завдяки підтримці цього напряму проектами Фонду народонаселення ООН [2, 5].

Основні концептуальні засади функціонування УТВ в Україні на сьогодні визначені на рівні національного законодавства в Наказі Міністерства соціальної

політики України від 25 серпня 2011 року № 326 Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку».

Метою діяльності УТВ є надання послуги із реалізації принципу навчання людей старшого віку впродовж всього життя та підтримки фізичних, психологічних та соціальних здібностей. Основними завданнями УТВ виступають організація та проведення безкоштовного навчання та освітніх заходів для людей похилого віку згідно із затвердженими програмами та планами даної установи [7].

Серед сучасних досліджень закордонних та вітчизняних науковців зверталася увага на університети «третього віку» як складової безперервної освіти (Федоренко С. А., 2012; Скорик Т.В., 2014 та ін.), досліджувалось поняття «Активного старіння» в контексті проблеми освіти людей похилого віку (Сагун І. Г., 2010; Робак В.Є., 2011; Гакман А.В., 2018; Дудіцька С.П., 2019 та ін.), соціально-педагогічне середовище університету третього віку як чинник формування життєдіяльності людей похилого віку (Житинська М. О., 2016; Попик Ю.В., 2016).

Мета дослідження – визначити показники розумової працездатності у осіб похилого віку в процесі активного старіння з використанням потенціалу оздоровчорекреаційної діяльності під час навчання в університеті третього віку.

Для досягнення мети дослідження використовувався ряд наукових взаємопов'язаних **методів дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, метод визначення розумової працездатності («Коректурна проба» (за Б. Бурбоном) та тест MMSE), методи математичного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Діяльність УТВ спрямована на: створення умов та сприяння всебічному розвитку людей похилого віку; реінтеграцію людей похилого віку в активне життя суспільства; надання допомоги людям похилого віку в адаптації до сучасних умов життя шляхом оволодіння новими знаннями (щодо процесу старіння та його особливостей; сучасних методів збереження здоров'я; набуття навичок самодопомоги; формування принципів здорового способу життя; основ законодавства стосовно людей похилого віку та його застосування на практиці; формування та розвитку навичок використання новітніх технологій, насамперед інформаційних та комунікаційних; потенціалу та можливостей волонтерської роботи); підвищення якості життя людей похилого віку, завдяки забезпеченню доступу до сучасних технологій та адаптації до технологічних перетворень; формування практичних умінь і навичок; можливість для розширення кола спілкування та обміну досвідом [3, 4].

В Україні УТВ користуються широкою популярністю і розповсюджені майже у всіх регіонах. Послуга реалізується як через державні установи (територіальні центри соціального обслуговування, університети), так і через різні громадські організації.

Процес старіння населення, який активно відбувається в усьому світі, створює принципово нову ситуацію в багатьох областях суспільного буття (соціальної, економічної, політичної), вимагає комплексної оцінки наслідків, розробки конкретних заходів і принципово нових, інноваційних підходів для рішення багатьох питань, пов'язаних з максимально продуктивним використанням потенціалу численної демографічної групи – осіб похилого віку [1]. Вже зараз вчені звертають серйозну увагу на важливість процесу підготовки до старості, профілактики передчасного старіння, максимально можливого продовження повноцінної діяльності, створення умов для підтримки різних видів активності людей похилого віку. Ми могли б визначити як позитивні, так і негативні наслідки цього явища. Позитив ми вбачаємо, у тому що старіння населення є успішним, оскільки це свідчить про значне поліпшення умов життя та охорони здоров'я у нашій державі. Однак, це являє собою інновацію нових потреб, які суспільство ще не в змозі виконати, як, наприклад, орієнтація на

здорове старіння населення через залучення до рухової активності осіб похилого віку.

Враховуючи особливості діяльності УТВ, які різняться між собою пріоритетними напрямками діяльності, видами послуг, матеріальною базою, фінансовою діяльністю, кадровим складом, нами запропоновано типову модель технології організації оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку які навчаються в УТВ. Як цілісна система дана технологія містить структурні елементи, які функціонують відповідно їх призначень. Структура технології організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку, які навчаються в університетах третього віку має такий вигляд: мета, принципи, умови, рівні впровадження, форми занять, програма, критерії ефективності.

Результатом цього процесу є програма (тривалість – один семестр), її зміст, відносини між суб'єктом та об'єктом процесу (експерименту), їхній особистісний характер. Програма базувалася на принципах свідомості і активності, врахування індивідуальних особливостей, оптимальної інтенсивності і величини навантаження, безперервності тренувального процесу, поступовості придбання оптимального фізичного стану, забезпечення управління навантаженням і спрямованістю занять на основі даних медичної та спортивно-педагогічної діагностики, медичної діагностики. У перетворювальному експерименті прийняло участь 221 особа віком 60-65 років, які відвідують університет третього віку (152 жінки та 69 чоловіків). Варто відзначити, що періодичність занять в університеті третього віку склало 3 заняття на тиждень тривалістю по 60-70 хвилин. Під час практичних занять значну увагу приділялося психоемоційному стану, та технічному виконанні фізичних вправ із правильним режимом дихання.

Розумова працездатність у похилому віці – провідний показник активного функціонування стану психіки, що відображає основні її властивості: увагу, сприймання, мислення, пам'ять тощо. Розумова працездатність проявляється в здатності людини сприймати і переробляти інформацію, приймати рішення і діяти, що свідчить про прояв когнітивних функцій у похилому віці.

Для дослідження когнітивних функцій осіб похилого віку, застосувались міні-дослідження когнітивного стану (тест MMSE), в якому було оцінено такі показники як орієнтація у просторі, пам'ять, увага, мова, сприйняття оточення, лічильні властивості, читання та письмо (табл. 1-2). На нашу думку, саме ці показники піддаються корекції у похилому віці за допомогою оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Таблиця 1

Показники когнітивних функцій осіб похилого віку на початку дослідження (n=221)

| № | Показник когнітивних функцій, балів | Жінки (n=152) | | Чоловіки (n=69) | |
|---|-------------------------------------|---------------------|------|---------------------|------|
| | | Абсолютна кількість | % | Абсолютна кількість | % |
| 1 | Норма, 28-30 б | 101 | 66,4 | 52 | 75,4 |
| 2 | Когнітивні порушення, 24-27 б | 43 | 28,3 | 15 | 21,7 |
| 3 | Легка деменція, 20-23 б. | 8 | 5,3 | 2 | 2,9 |
| 4 | Помірна деменція, 11-19 б | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Тяжка деменція, 0-10 б | 0 | 0 | 0 | 0 |

Як видно із таблиці 1, на початку дослідження у респонденток 60-65 років виявлено показники когнітивних функцій у нормі у 66,4%, мали незначні когнітивні порушення 28,3% і у 5,3% – виявлено легку деменцію. У чоловіків цього ж віку виявлено дещо кращі показники, ніж у жінок даного віку. Так, показники когнітивних функцій у нормі виявлено у 75,4%, мали незначні когнітивні порушення 21,7% і у 2,9% – виявлено легку деменцію.

Показники когнітивних функцій осіб похилого віку у кінці дослідження (n=221)

| № | Показник когнітивних функцій, балів | Жінки (n=152) | | Чоловіки (n=69) | |
|---|-------------------------------------|---------------------|------|---------------------|------|
| | | Абсолютна кількість | % | Абсолютна кількість | % |
| 1 | Норма, 28-30 б | 138 | 90,8 | 62 | 89,9 |
| 2 | Когнітивні порушення, 24-27 б | 12 | 7,9 | 7 | 10,1 |
| 3 | Легка деменція, 20-23 б. | 2 | 1,3 | 0 | 0 |
| 4 | Помірна деменція, 11-19 б | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Тяжка деменція, 0-10 б | 0 | 0 | 0 | 0 |

Позитивною динамікою відзначається під час нашого перетворювального експерименту і показники когнітивних функцій досліджуваних осіб. Варто відзначити, що під час дослідження не було виявлено осіб із ознаками помірної та тяжкої деменції. Однак, наприкінці дослідження кількість осіб із показниками норми когнітивних функцій виявлено 90,8% жінок та 89,9% чоловіків віком 60-65 років (табл. 2).

На думку В. Фролькіса [8], термін «деменція» об'єднує групу мозкових розладів, які сприяють поступовому погіршенню функцій мозку, навичок мислення і здатності виконувати повсякденні завдання. У осіб похилого віку з деменцією можуть також виникати проблеми з психічним здоров'ям (настрій і емоції) і з поведінкою, з якими їм важко справлятися. Процес, який викликає психічні розлади, часто є дегенеративними змінами в мозку (через пошкодження мозку, які пов'язані із віковими процесами).

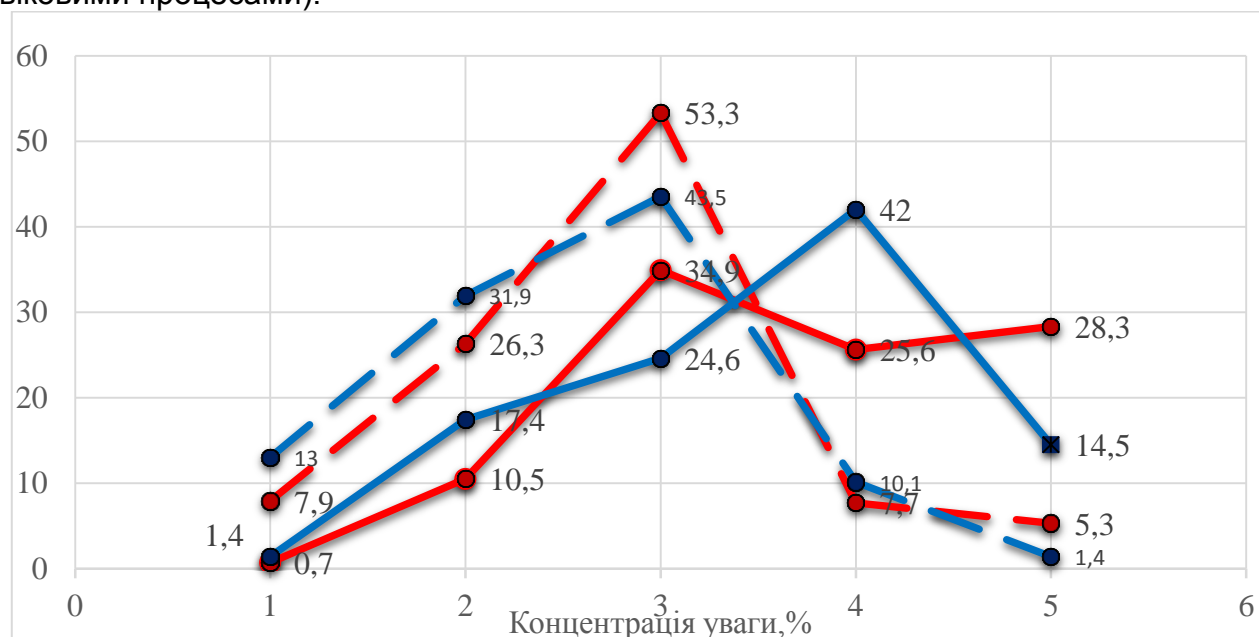


Рис. 1. Показники розумової працездатності досліджуваних на початку та в кінці дослідження (n=221),%:

- — жінки на початку дослідження;
- - - — жінки в кінці дослідження;
- — чоловіки на початку дослідження;
- - - — чоловіки в кінці дослідження.

1 – дуже висока концентрація уваги; 2 – висока концентрація уваги; 3 – середня концентрація уваги; 4 – низька концентрація уваги; 5 – дуже низька концентрація уваги.

Концентрація уваги, як показник розумової працездатності, з віком значно знижується. Метод дослідження «Коректурна проба» (за Б. Бурбоном) – це своєрідний тест, результати якого допомогли оцінити рівень концентрації

досліджуваних осіб, їх уважність, здатність швидко виконувати письмові завдання. Дана методика використовується для визначення обсягу уваги (за кількістю переглянутих букв) і її концентрації – за кількістю зроблених помилок. Як відома рухова активність позитивно впливає на розумову діяльність. Так в результаті впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, якими наші респонденти займалися протягом шести місяців значно покращилася їх розумова працездатність (рис. 1).

У кінці дослідження більша частина респондентів мала середню концентрацію уваги (жінки – 53,5%, чоловіки – 43,5%) та високу (жінки – 26,3% та чоловіки – 31,9%).

Висновки. У ході дослідження було розкрито основну специфіку діяльності УТВ. Перетворювальний педагогічний експеримент дозволив визначити позитивний вплив занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на розумову працездатність осіб похилого віку, що є студентами УТВ. Показники розумової працездатності у осіб похилого віку в процесі активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної діяльності покращилися. У жінок на початку дослідження переважали показники рівнів середньої концентрація уваги (34,9%) та дуже низької концентрація уваги (28,3%). Однак, наприкінці дослідження перевагу мали рівні середньої (53,3%) та високої (26,3%) концентрація уваги. Чоловіки похилого віку продемонстрували таку ж тенденцію. На початку дослідження переважали показники рівнів низької концентрація уваги (42,0%) та середньої концентрації уваги (24,6%). Однак, наприкінці дослідження перевагу мали рівні середньої (43,5%) та високої (31,9%) концентрація уваги. Встановлено також позитивну тенденцію показників когнітивних функцій досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. / Андрєєва О. В., Гакман А. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 1(121). – С. 7–10.
2. Житинська, М. О. Соціально-педагогічне середовище університету третього віку як чинник формування життєдіяльності людей похилого віку. / Житинська, М.О.// Соціальна робота в Україні : теорія і практика : науково-методичний журнал. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 1-2. – С. 131-139.
3. Робак В.Є. проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті: понятійно-термінологічний апарат дослідження / В.Є. Робак // Педагогічні науки. – 2011. – С. 90– 98.
4. Сагун І. Г. Поняття “Активного старіння” в контексті проблеми освіти людей похилого віку в Європейській спільноті. / Сагун І. Г. // Вісник Хмельницького національного університету. – 2010 – С. 45–49.
5. Скорик Т. В. Університет третього віку як модель соціальної інтеграції осіб похилого віку в сучасне суспільство. / Скорик Т. В., Шевченко І.С. // Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. – 2014. – Вип. 8 – С. 60–68
6. Томенко, О., Горюк, П., Слобожанінов, А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. / Томенко, О., Горюк, П., Слобожанінов, А. // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, – 2020. – (17). – С. 80-84.
7. Федоренко С. А. Університети «третього віку» як складова безперервної освіти; зарубіжний досвід. / Федоренко С. А. // Педагогічний процес : Теорія і практика. – 2014. – Вип. 1 – С. 133-138.
8. Фролькіс В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / Фролькіс В.В. – Л.: Наука, 1988. – 239 с

Гвоздецька С. В., Суховей Є. О.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ГОДИНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР

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

У статті розглянуто теоретико-методичні особливості проведення години фізичної культури у групах продовженого дня з використанням рухливих ігор. Включення годин фізичної культури у навчальний процес носить позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості учнів. Спостерігається тенденція до покращення показників засвоєння рухових дій, вивчення яких відбувається в основній частині уроку відповідно до навчальної програми з фізичної культури.

Постановка проблеми. На сьогодні рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів знаходиться на низькому рівні, тому необхідно створити умови для збільшення їх рухової активності. Згідно з наказом Міністерства освіти та науки України від 21.07.2003. №486, година фізичної культури являється провідною формою фізичного виховання в групах продовженого дня.

Дані заняття здатні розв'язувати проблеми, що виникають у навчально-виховному процесі, а саме: вчасне зняття розумової втоми через забезпечення активного рухового відпочинку учнів; розвиток базових умінь та навичок; передача знань з фізичної культури; оптимізація рухового режиму дня відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості та статі учнів [6].

Нинішній екологічний стан, сучасні технології, що значною мірою спрощують наше життя, призвели до погіршення стану здоров'я у більшій частини школярів після закінчення початкових класів [6]. Тому години фізичної культури також повинні забезпечувати підтримку та покращення рівня здоров'я учнів. У концепції Нової української школи 2016 прописані положення щодо фінансування та використання в повному обсязі годин фізичної культури, що передбачені всіма варіантами типових навчальних планів. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування розумової та фізичної діяльності [5].

Більшість науковців (Н. В. Москаленко (2014), Т. Ю. Круцевич (2017), О. М. Духновська (2019), Б. М. Шиян (2012) та інші) зазначають, що найбільш важливим періодом в онтогенезі людини для формування базових знань, умінь та навичок є саме молодший шкільний вік. Ця проблема набуває особливого значення, оскільки слід зосередитись на формуванні фундаментальних компетенцій у молодших школярів та розглядати їх як важливий чинник формування гармонійно-розвиненої особистості.

Для покращення ефективності занять слід заздалегідь планувати режим роботи, який здійснюється для оптимізації щільності занять у групі продовженого дня, а також забезпечувати доцільний режим дня відповідно до вікових потреб учнів: харчування, виконання домашньої роботи, відпочинок та різноманітні заходи, які заплановані; також лаконічно змінювати форми роботи, збільшувати кількість занять на свіжому повітрі, та контролювати стан здоров'я [2].

Впровадження годин фізичної культури у навчально-виховний процес дітей молодшого шкільного віку пов'язане з позитивним впливом на процеси їх відновлення, опанування ними тих чи інших рухових навичок та їх удосконалення, а також розвитком фізичних якостей. При цьому рухливі ігри є провідним видом діяльності молодших школярів, що стимулює якісне засвоєння ними відповідних

знань, умінь та навичок отриманих у процесі гри. Таким чином, проведення годин фізичної культури у групах продовженого дня з використанням рухливих ігор набуває особливого значення для формування гармонійно-розвиненої, активної та цілеспрямованої особистості [5].

Виходячи з цього, науково-методичне обґрунтування, практична розробка й упровадження методики проведення годин фізичної культури у групах продовженого дня засобами рухливих ігор є актуальним напрямком у теорії та методиці фізичного виховання.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні методичних особливостей проведення години фізичної культури у групах продовженого дня з використанням рухливих ігор.

Результати дослідження та їх обговорення. Година фізичної культури, як і звичайний урок, складається з підготовчої, основної та заключної частини. Проте такої суворої регламентації до занять як до уроків з фізичної культури немає.

Здебільшого тривалість занять для дітей 3-4 класів складає 45-60 хвилин, що на 10-20 хвилин довше ніж для учнів, що знаходяться у 1-2 класах. Також дуже важливо враховувати рівень фізичної підготовленості учнів [1]. Завчасно слід приділяти увагу аналізу погодних умов для планування місця проведення рухливих ігор, а також які саме з них слід підібрати відповідно до умов, які склалися. Оскільки саме оздоровчі сили природи такі як: повітря, сонце та вода мають важливе значення у формуванні здорової гармонійно-розвиненої особистості, слід якомога більше часу проводити на вулиці.

У своїх заняттях бажано використовувати шкільну програму, адже години фізичної культури повинні її доповнювати шляхом розвитку тих чи інших рухових умінь та навичок, які у свою чергу допоможуть розв'язувати завдання на уроках фізичної культури. Дуже важливим є врахування вікових можливостей учнів, оскільки навантаження слід нормувати відповідно до їх особливостей щоб не перенавантажити учнів, а навпаки активізувати їх та спрямовувати на активний та здоровий спосіб життя [2].

Відповідно кожна частина заняття вирішує певні завдання. Підготовча частина триває 12-15 хв. За цей час необхідно привести організм дитини у робочий стан, активізувати системи організму для розв'язання завдань, що відведені на основну частину, «включити» учнів у процес заняття, тобто свідоме і активне виконання ними практичних завдань.

Під час проведення підготовчої частини, найбільш поширеним та зручним являється фронтальний метод організації учнів. Він дозволяє підтримувати високу щільність заняття, а також працювати одразу з усім класом. Вправи підбираються таким чином, щоб вони були координаційно не складними. Хоча даний метод не дозволяє здійснювати контроль за кожним учнем, проте є можливість виправляти найбільш поширені помилки для зниження можливих випадків травмувань.

У основній частині здебільшого застосовується ігровий метод, оскільки саме гра є найбільш доцільним методом навчання школярів початкових класів. Це зумовлено тим, що діти під час рухливих ігор досягають найбільшого рівня концентрації уваги. Тому вони краще опановують відповідні навички та уміння, які надалі будуть підґрунтям для подальшого їх фізичного, розумового та психічного розвитку [3].

У заключній частині заняття слід привести учнів у до робочий стан. Для цього застосовуються вправи, які спрямовані на відновлення дихання, релаксаційні вправи, самомасаж та інші.

Рухливі ігри, наразі, являються найбільш ефективним засобом для комплексного та ефективного розвитку фізичних якостей, а тим більше, якщо їх застосовувати зі школярами початкових класів.

Реалізація максимальної ефективності рухливих ігор на заняттях з фізичної культури у групах продовженого дня більшою мірою підпорядковується якості підготовки вчителя до занять, а також керівництву ігровим процесом. Ігри мають підбиратися такі, щоб у навчальний процес були залучені всі учні та могли спробувати себе у різних ігрових ролях, що представлені самою грою. Також можна варіювати місця занять. Це може бути перехід на сусідній майданчик, відвідування паркових зон та ігрових майданчиків на даній території, або частіше змінювати інтенсивність ігрового процесу та завдання, які слід розв'язати. Якщо вчитель помітить, що у дітей простежуються складнощі у виконанні певних рухових завдань, то слід або замінити вправу або розібратися у техніці її виконання. Можливе використання підготовчих та підвідних вправ. Не слід застосовувати вправи, які викликають в дітей негативні емоції, оскільки одне з головних завдань годин фізичної культури у групах продовженого дня – це зацікавити учнів займатися фізичною культурою та вести здоровий спосіб життя.

Важливе значення має наявність інвентарю та обладнання, бажано сучасного, для створення умов, що дозволяють урізноманітнити ігрову діяльність. Ігри можуть бути різної спрямованості, наприклад як представлено в рисунку 1.

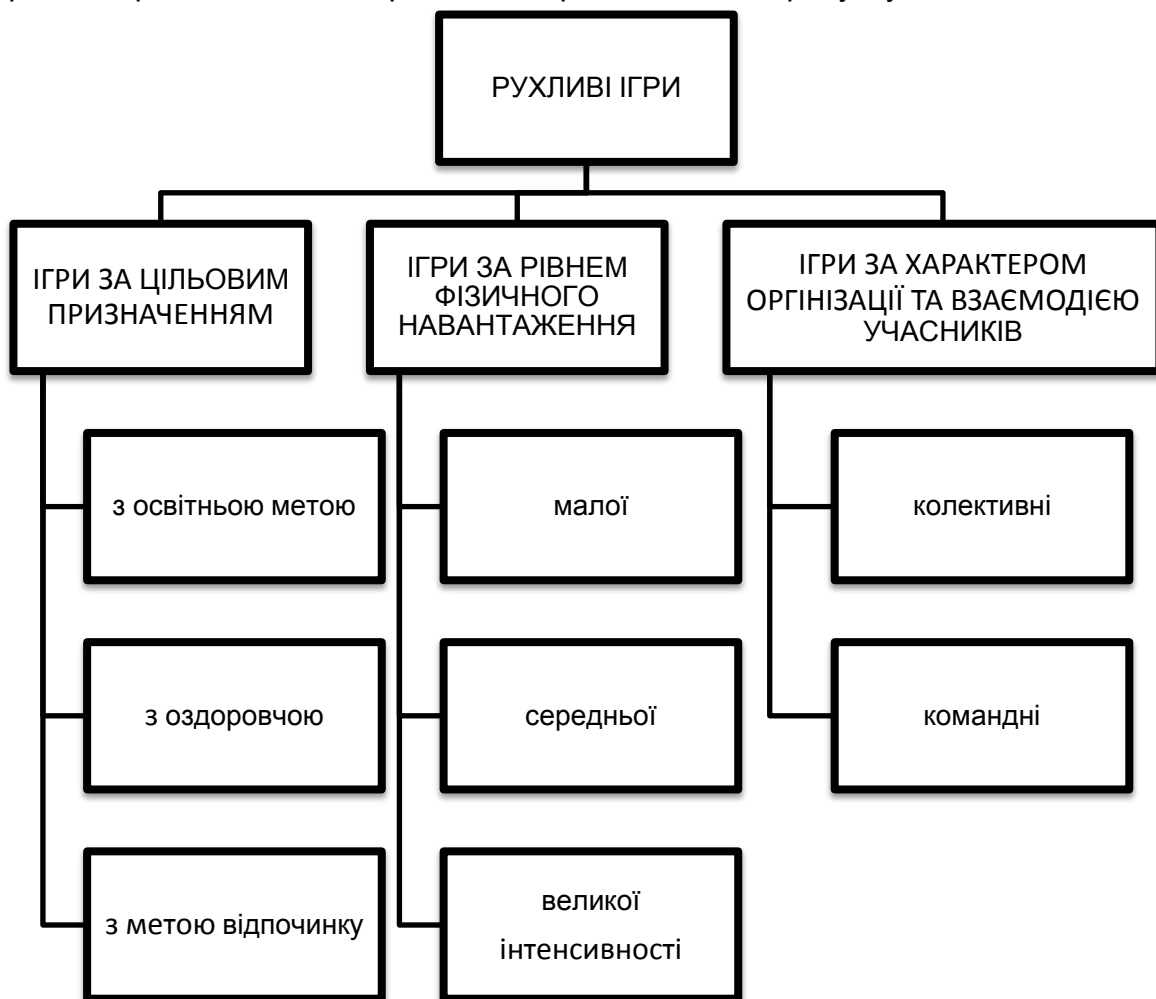


Рис. 1. Класифікація рухливих ігор за Т. Ю. Круцевич

Таким чином, рухливі ігри за цільовим призначенням поділяються на освітні, оздоровчі та ігри для відпочинку. Освітня мета рухливих ігор полягає у створенні

базових знань у галузі фізичної культури, формуванні життєво-важливих рухових умінь та навичок, особливостей розв'язання певних ігрових ситуацій, пропагування користі занять фізичними вправами тощо.

Оздоровча спрямованість рухливих ігор передбачає всебічний, гармонійний фізичний розвиток, загартування, охорону здоров'я, підтримку та підвищення рівня здоров'я, а також покращення функціональних можливостей організму.

У свою чергу ігри, які спрямовані на відпочинок дають можливість дітям відновити функціональні можливості організму, підвищити стан розумової та фізичної працездатності, відволіктися від буденних справ, що можуть негативно впливати на психічний стан дитини, а це, у свою чергу, призводить до погіршення успішності учня на уроках, роздратованості та до інших негативних проявів.

За допомогою зміни інтенсивності фізичних навантажень можна регулювати вплив рухливих ігор на різні системи організму, а також на розвиток фізичних якостей, рухових умінь та навичок. Виділяють три основні гілки величин інтенсивності, таких як: мала, середня та велика. Відповідно мала інтенсивність рухливих ігор найбільше підходить на початкових заняттях, де вчитель навчає учнів техніці виконання рухових дій, розучує нові рухи та правила гри. Також така інтенсивність притаманна здебільшого для розвитку витривалості. Надалі варто застосовувати ігри середньої та високої інтенсивності, що потребують більших зусиль, прояву швидкості рухів, координаційних якостей, та вищого рівня технічної підготовленості.

За характером організації та взаємодії учасників ігри поділяються на колективні та командні. Кожна з цих груп має свої особливості. Наприклад, в основі колективних ігор лежить принцип залучення всіх учнів, що відвідують заняття, де кожен виконує певну роль та бере участь в одному процесі. Здебільшого такі ігри проводяться ведучим. Такий вид ігрової діяльності дозволяє учням навчатися працювати в команді як один механізм, розподіляти обов'язки відповідно до можливостей між членами колективу. У той самий час командні ігри пропонують інший вид діяльності. В основі даного підходу лежить принцип розподілу учнівського колективу на команди, кожна з яких працює у тандемі між собою та вирішує певні завдання, які представлені учителем для кожної групи.

Висновки. У результаті аналізу науково-методичної літератури було визначено, що година фізичної культури немає суворої регламентації за часом, дає більшу свободу дій у проведенні занять. Завдання на таких заняттях обов'язково повинні переплітатися з темами уроків з фізичної культури і бути спрямованими на розвиток тих фізичних якостей, які допоможуть розв'язанню відповідних рухових завдань. Використання сучасного інвентарю та музичного супроводу дозволяють збільшити зацікавленість дітей до таких занять, підвищити їх емоційність та ефективність. Таким чином, години фізичної культури здатні знизити розумове перенапруження після плідного начального дня, а також задовольнити біологічну потребу в рухах за допомогою рухливих ігор та активного відпочинку в цілому.

Список використаної літератури

1. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореферат / Луцьк, 2010. – 38-42с.
2. Гаврилюк А. П. Проблеми організації фізичного виховання в групах продовженого дня: наук.-метод. вісн. / Луцьк, 2010. – 2-4с.
3. Горащук В., Денисенко Н., Дубогай О. Підготовка майбутнього вчителя початкової школи до оздоровчої діяльності в групі продовженого дня як наукова проблема: Бондарю–80 років, 2018. – 138с.
4. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С. Коберник І, Ковтунець В. Макаренко О., Малахова О. Нанаєва Т., Усатенко Г. Хобзей П. Шиян Р. Нова українська школа, концептуальні засади реформування середньої школи 2016. – 40 с.

5. Духновська О. М. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня початкової школи / Редакційна колегія, 2019. – 85 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. – 366 с.

Гвоздецька С. В., Урсаки О. В.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 15–17 РОКІВ

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

У статті підтверджено, що одним із ефективних напрямів підвищення здоров'я молоді є організація навчально-фізкультурних занять за принципом спортивної спеціалізації. Визначено показники фізичної підготовленості юнаків та розроблено методику занять із застосуванням вільної боротьби, що передбачає підвищення рівня фізичного стану юнаків. В статті експериментально підтверджено ефективність використання методики секційних занять з вільної боротьби.

Постановка проблеми. Останнім часом одноборства набувають в світі все більшу популярність. Заняття боротьбою позитивно впливають на організм дитини. Вони ведуть до рівномірного розвитку всіх рухових здібностей, функціональної витривалості організму і одночасно до розвитку моральних і волевих якостей характеру. Боротьба виховує в дитині відчуття дисциплінованості, самовладання, відповідальності, колективізму.

Основні дослідження К.В. Ананченко [1] спрямовані на вивчення основних принципів тренування, на систему і її зміст, на характер технічної і тактичної підготовки юнаків, тоді як Р. М. Гонтюк, І. М. Коваленко [4], І. М. Скрипка, С. В. Чередніченко [5] вказують на ефективність застосування програми загальної фізичної підготовки з елементами спортивних одноборств у позашкільний час із метою формування мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей учнів.

За даними Є. В. Ручки [7] вільна боротьба підходить і чоловікам, і жінкам, і дітям, саме тому вона є найпопулярнішою серед молоді. Декларативні заклики до учнів про необхідність та доцільність здорового способу життя в останній час не є результативними. Кількість школярів із незадовільним станом здоров'я та низьким рівнем фізичної підготовленості вимагає застосування шляхів покращення стану їх здоров'я за допомогою застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що серед пріоритетів розвитку фізичної культури та спорту в країні відзначено проведення гуртково-секційної роботи в системі закладів освіти. Це говорить про актуальність пошуку шляхів оптимізації гуртково-секційної роботи, але застосування засобів одноборств для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з старшими школярами розглянуто не достатньо, що вказує на перспективу та актуальність вивчення даного питання.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати методику проведення секційних занять з вільної боротьби для юнаків 15-17 річного віку із метою формування їх здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально виховного процесу з фізичного виховання школярів.

2. Розробити методичку проведення секційних занять з вільної боротьби для старшокласників та визначити її вплив на їх фізичний стан.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування знань з галузі фізичної культури проходить в системі шкільної освіти, а процес навчання здійснюється враховуючи вікові особливості старшокласників. Саме тому, при побудові занять з фізичного виховання старшокласників необхідно знати морфо-функціональний розвиток їх організму, вікові особливості розвитку фізичних якостей та психологічні властивості юнацького віку.

Вільна боротьба в останній час отримала широку популярність серед молоді, так як цей вид спорту здавна користується великою популярністю. Саме підлітки цікавляться спортивною боротьбою і це пояснюється ще й тим, що вона дуже динамічна. Щоб вийти переможцем у сутичці, потрібно бути сильним, спритним, володіти швидкістю мислення [3, 6]. За даними досліджень деяких авторів (І. М. Скрипка, С. В. Чередніченко 2017, В. І. Шандригось, 2004 та ін.) заняття боротьбою розглядаються як один із ефективних засобів загальної фізичної підготовки школярів підліткового віку. Разом з тим аналіз літературних джерел показав, що боротьбі як виду спорту у шкільній програмі приділяється все менше і менше уваги, а в програмі «Основи здоров'я і фізична культура» (2001), на жаль, місця для боротьби не знайшлося (навіть у варіативній частині, на відміну від атлетизму, загальної і спеціальної фізичної підготовки). Саме тому, фахівці розглядають впровадження боротьби в гуртково-секційну роботу підлітків як можливість набути ними відповідних професійних компетентностей для подальшої їх спортивної спеціалізації.

Адже заняття вільною боротьбою можуть ефективно та позитивно впливати на розвиток сили, швидкості та спритності учнів, так як сила є одним з головних рухових якостей юнаків. Вправи з боротьби швидкісно-силової спрямованості розвивають м'язи тулуба і кінцівок, надають високий рівень силової підготовленості, забезпечують збереження здоров'я дитини.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах учбово-тренувального процесу юних спортсменів з вересня 2019 року по червень 2020 року на базі ЗОШ №25 м. Суми.

На підставі контрольного тестування фізичних здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група в кількості 16 учнів 15-17 літнього віку і контрольна група – 16 учнів такого ж віку. Експериментальна група займалася за спеціально розробленою методикою секційних занять в які були включені рухливі ігри з елементарними формами одноборств, які ми впроваджували в завершальній частині заняття, а в основну частину включали елементарні техніко-тактичні прийоми з вільної боротьби.

Застосування ігрової методички в учбово-тренувальному процесі шляхом включення спеціалізованих рухливих ігор, що відображають ситуації, що найбільш часто зустрічаються в спортивних поєдинках, дозволило нам:

а) розробити методичку навчання техніко-тактичним діям із застосуванням спеціалізованих рухливих ігор, в яких зміст учбової програми включається в зміст ігор;

б) підвищити результативність використання техніко-тактичних дій в спортивних поєдинках.

Традиційні засоби і організація тренувального процесу унаслідок неповної адекватності віковим особливостям контингенту не дозволяють повною мірою оптимізувати учбово-тренувальний процес. Істотним недоліком традиційних методик, на нашу думку, є строга регламентація процесу навчання, що не дозволяє в достатній

мірі індивідуалізувати технічну майстерність і виховати варіативність рухових навичок.

Ігрова методика виявилася достатньо ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення і активізації стилю ведення сутички, причому це досягається, перш за все, за рахунок індивідуалізації і варіативності дій, про що свідчать достовірно значущі відмінності при виконанні прийомів-тестів учнями експериментальної і контрольної груп. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що на початку навчального року результати тестування юнаків в експериментальній і контрольній групах не дуже відрізнялись.

Після застосування розробленої методики в учнів ЕГ у результатах підтягування на перекладині відзначається тенденція до росту цього параметра. На прикінці експерименту хлопчики ЕГ підтягнулись на 2 рази більше ($t=-2,48$; $p<0,05$). Як засвідчують результати тестування, у юнаків ЕГ та КГ відбулись позитивні зміни швидкісних здібностей, однак якісні показники цих змін різні, як у юнаків КГ, так і у спортсменів ЕГ. Так, у юнаків КГ приріст швидкісних здібностей за період експерименту складав лише 0,8%, а в ЕГ – 1,8% ($t=-2,49$; $p<0,05$). Результати виконання тестових вправ вже на початку січня дещо відрізнялись в експериментальній і контрольній групах, а наприкінці травня стали достовірно відрізнятися за всіма показниками (рис 1).

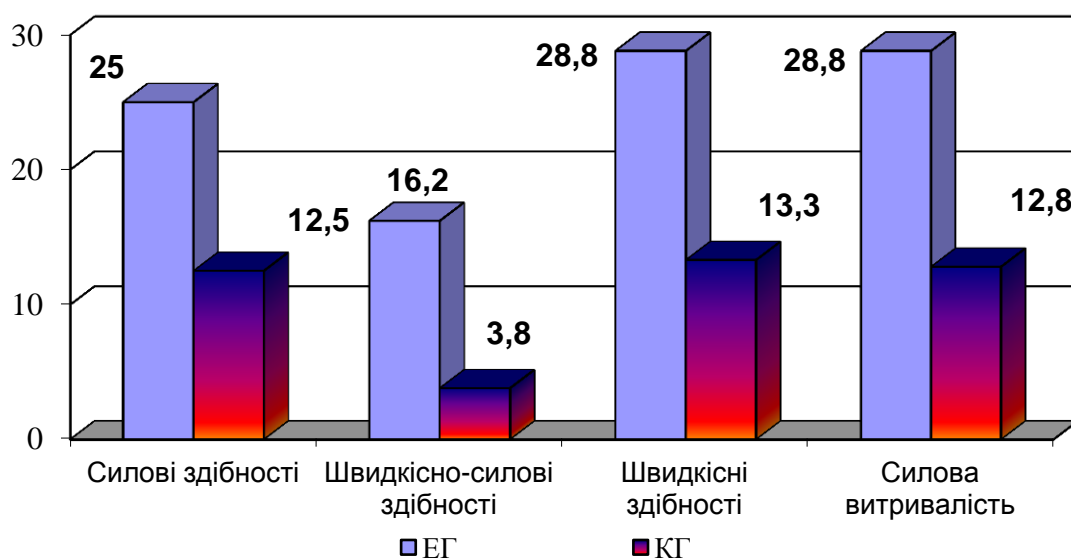


Рис. 1. Різниця показників розвитку рухових якостей у юнаків ЕГ та КГ до та після експерименту

Аналогічні зміни спостерігались в учнів ЕГ у результатах прояву рухливості суглобів хребта. Аналізуючи отримані результати, встановлено, що в учнів ЕГ і КГ були достовірно однакові показники нахилу тулуба вперед до початку педагогічного експерименту ($t=-0,42$; $p<0,05$). Дослідження впливу експериментальних занять на рухливість хребта – гнучкість, учнів ЕГ засвідчили достовірний приріст ($p<0,001$) показників у порівнянні з КГ.

Між групою ЕГ та КГ після експерименту виявили суттєву різницю ($p<0,05-0,001$) у результатах виконання контрольної вправи (згинання, розгинання рук), що характеризує розвиток силових якостей. Так, юнаки ЕГ покращили результати у даному виді випробувань за період експерименту з $12,9\pm 0,81$ см до $18,8\pm 0,86$ см. Результати показників в експериментальній групі з контрольного

випробування «Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см» покращилися на 2,5 см, тоді як у КГ лише на 0,4 см.

У юнаків обох груп високий рівень фізичного здоров'я не спостерігався (рис. 2).

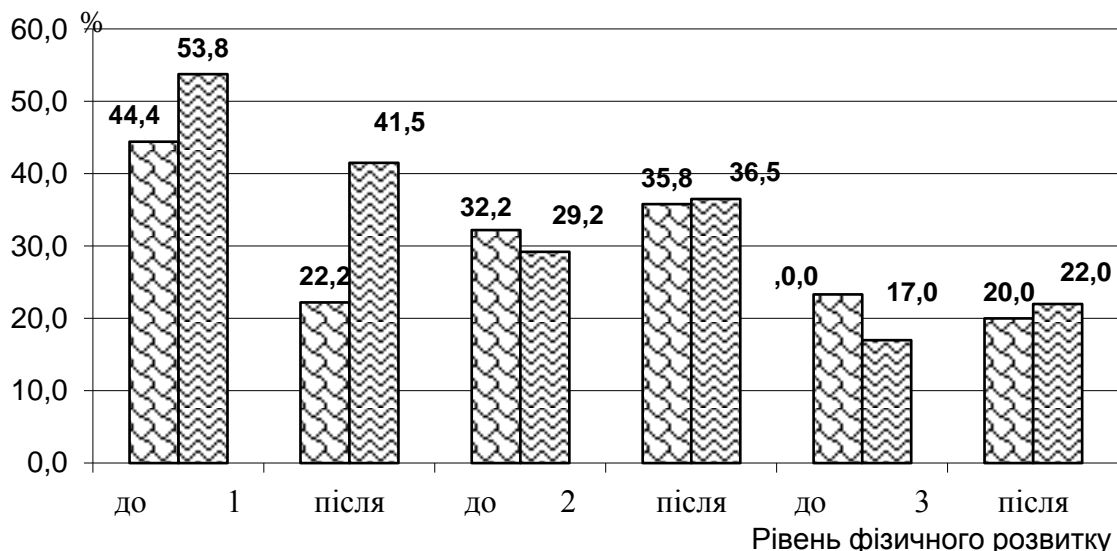


Рис. 2. Розподіл юнаків 15-17 років за РФЗ до експерименту

Примітки: 1 – низький РФЗ, 2 –нижче середнього РФЗ, 3 – середній РФЗ

■ – ЕГ; ■ – КГ.

В результаті дослідження рівня фізичного здоров'я юнаків обох груп до експерименту ми встановили, що 53,77% юнаків КГ і 44,43% юнаків ЕГ відносилися до низького рівня здоров'я. У 29,23% юнаків КГ та 32,23% ЕГ показники рівня здоров'я відповідали нижче середньому значенню, 17,0% учнів контрольної групи і 23,34% учнів експериментальної груп відносились до середнього рівня здоров'я. Після педагогічного експерименту ми спостерігали достовірно покращення рівня фізичного здоров'я учнів ЕГ. В таблиці 1 подано результати фізичного розвитку юнаків 15-17 років.

Таблиця 1

Показники функціонального стану юнаків 13-14 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

| № з/п | Показники | КГ (n=16) | | ЕГ (n=16) | |
|-------|---|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | x ± S | | x ± S | |
| | | до | після | до | після |
| 1 | ЖЄЛ (мл) | 3241,00±1,59 | 3441,00±3,59* | 3283,00±2,17 | 3675,00±3,25* |
| 2 | ЧСС (уд·хв ⁻¹) | 71,00±0,04 | 72,30±0,02 | 71,00±0,03 | 72,60±0,02 |
| 3 | АТ сист. (мм.рт. ст.) | 121,00±0,04 | 122,67±0,02* | 121,00±2,45 | 122,00±2,06* |
| 4 | Життєвий індекс (мл·кг ⁻¹) | 55,85±0,06 | 56,62±0,06 | 55,32±0,20 | 57,73±0,10* |
| 5 | Індекс Робінсона (ум. од.) | 85,35±0,06 | 82,21±0,07* | 85,76±0,07 | 80,40±0,04* |
| 6 | Проба Руф'є (ум. од.) | 9,13±0,02 | 7,38±0,02* | 9,16±0,02 | 7,30±0,02* |

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

У юнаків 15-17 років експериментальної групи приріст показників зросту тіла складав 1,33%, а у юнаків контрольної групи – 1,30%. Середньостатистичні показники маси тіла юнаків показали приріст на 1,77% в експериментальній групі та на 2,98% в

контрольній групі, що відповідає віковій нормі. Суттєве покращення ($p < 0,05$) було у юнаків експериментальної групи за показниками динамометрії – приріст склав 13,84%, тоді як показник силового індексу збільшився на 5,16%. В контрольній групі теж відбулося достовірне покращення показників кистьової динамометрії – на 10,44% і силового індексу – на 1,67%.

Дослідження відмінностей функціональної підготовленості юнаків під час педагогічного експерименту показало достовірне збільшення ($p < 0,05$) у показниках життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) на 6,24% у юнаків ЕГ і на 3,29% у юнаків КГ (табл. 1). Показники функціонального стану серцево-судинної системи суттєво покращились у юнаків під час секційних занять з вільної боротьби, а юнаки, займаючись в групах загальної фізичної підготовки силовими вправами, мали покращення показників, але воно не було суттєвим.

Висновки. 1. У процесі підготовки юнаки опановували базові та допоміжні прийоми та дії вільної боротьби. Методика підготовки підлітків відповідала закономірностям розвитку і формуванню їх організму. Використання розробленої методики секційних занять з вільної боротьби в позашкільний час дало позитивний ефект як відносно безпосереднього впливу на фізичну підготовленість юнаків, так виявилось і достатньо ефективним засобом підвищення рівня фізичного розвитку.

2. Суттєве покращення ($p < 0,05$) було у юнаків експериментальної групи за показниками динамометрії: приріст склав 13,84%, тоді як показник силового індексу збільшився на 5,16%. В контрольній групі теж відбулося достовірне ($p < 0,05$) покращення показників кистьової динамометрії – на 10,44% і силового індексу на 1,67%. Вивчивши відмінності показників функціональної підготовленості юнаків під час педагогічного експерименту, ми встановили достовірне збільшення ($p < 0,05$) показників життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) на 6,24% у юнаків ЕГ і на 3,29% у юнаків КГ.

Список використаної літератури

1. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V. Ananczenko [at al.] // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, 2015. – P. 32-39.

2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.

3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. - К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.

4. Гонтьок Р.В. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів) / Р.В. Гонтьок, І.М. Коваленко. – Суми, 2013. – 41 с.

5. Скрипка І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону» (для учнів 1–4 класів) / І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко, Суми, 2017 – 54 с. Гриф МОН Наказ від 23.06.2017 № 21.1/12-Г-265.

6. Коджаспиров Ю.Г. Игровые элементы борьбы / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 3. – С. 30–33.

7. Ручка Є. В. Використання рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних юнаків вільного стилю / Є.В. Ручка // Vědecký průmyslevropského kontinentu Pedagogika a sport – 2015, - S. 54-56

Гриб Т. О., Коломієць А. Я., Клименченко Т. Г.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Сумський національний аграрний університет

У статті проведений аналіз динаміки зміни показників витривалості студентів аграрного університету. Встановлено, що застосування на заняттях з фізичного виховання вправ колового тренування забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості студентів.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є одним із основних чинників відновлення та зміцнення здоров'я, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності студентів.

Професіограми фахівців агропромислового комплексу вимагають від майбутніх фахівців належного рівня працездатності, який базується саме на м'язовій витривалості [7]. З цієї позиції наші дослідження силової витривалості у студентської молоді, є досить актуальними.

Витривалість - це здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу. Так як тривалість роботи обмежується в кінцевому рахунку наступаючим втомою, то витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі.

На думку Н.Г. Озоліна витривалість – це не тільки здатність боротися з втомою, а й здатність виконати поставлене завдання найбільш ефективно в умовах суворо обмеженої дистанції (біг, ходьба на лижах, плавання та інших циклічні види спорту) або певного часу (бокс, водне поло та ін) [3].

В залежності від конкретних умов витривалість проявляється по-різному. Витривалість, яка проявляється при виконанні різних за характером видів тривалої фізичної роботи помірної інтенсивності, умовно називається загальною витривалістю. Поряд із загальною витривалістю існує спеціальна витривалість. Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність в певному виді фізичних вправ[3].

Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я студентів має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичної культури.

Особливості розвитку витривалості в молоді були висвітлені в наукових працях Круцевич Т. Ю. (2008), Гогіна О. В. (2001), Самокиша І. І., Босенко А. І. (2011), Мякішева В. А. (1977), Ільїна Є. П. (2000, 2003), Шияна Б. М. (2004), Земскова А. С. (2005), Худолія О. М. (2007), Козлова І. С. (2009), Посохова Д. В. (2009) та інших. Але слід зауважити, що звичне за змістом і інтенсивністю, монотонне заняття з розвитку витривалості, перестає бути цікавим для студентів та не є чинником, що викликає позитивні зміни в їх організмі [4].

Таким чином, це стає одним із проблемних питань, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання сучасної молоді. Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з розвитку витривалості студентів. На думку Т. Ю. Круцевич Т.Ю., Н. Є. Пангелової, О. Д. Кривчикової м'язова витривалість в значній мірі визначає адаптаційну стійкість до різних факторів в тому числі до тих, що супроводжують професійну діяльність [3].

Специфіка навчальних занять з фізичного виховання зі студентами аграрного університету показує, що для їх поліпшення, модернізації та підвищенню

ефективності необхідно впроваджувати до процесу навчання різні універсальні форми та методи розвитку рухових здібностей. Найбільш зручними в цьому сенсі вважаються комплексні засоби, особливо ті, які є найбільш доступними та простими у виконанні [5, 6]. У зв'язку з цим використання вправ на заняттях з фізичного виховання зі студентами, що проводяться за методом колового тренування, безсумнівно, матимуть значення для розвитку витривалості. Данильченко

Мета дослідження – аналіз динаміки зміни показників витривалості студентів аграрного університету під час занять з фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 15 студентів першого курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку експерименту ми визначили рівень розвитку витривалості за наступними тестами: Силова динамічна витривалість – піднімання тулуба з положення лежачи; згинання рук в упорі лежачи за 30 с; човниковий біг 10х10 м. Силова статична витривалість – вис на зігнутих руках. Швидкісно-силова витривалість - вистрибування вгору з упору присівши.

Таблиця 1

Зміни показників статичної та динамічної м'язової витривалості студентів в умовах колового тренування

| № | Тести | $\bar{x} \pm S_x$ | | P |
|----|--|----------------------|---------------------|--------|
| | | Початок експерименту | Кінець експерименту | |
| 1. | Піднімання тулуба в положення сидючи з положення лежачи за одну хв., разів | 35,93±0,32 | 40,52±0,42 | p<0,05 |
| 2. | Згинання рук в упорі лежачи за 30 с., разів | 18,86±0,18 | 23,27±0,12 | p<0,05 |
| 3. | Човниковий біг 10х10м, с | 27,17±0,25 | 26,53±1,23 | p<0,05 |
| 4 | Вис на зігнутих руках, с. | 42,24±1,14 | 44,0±0,43 | p<0,05 |
| 5 | Вистрибування вгору з упору присівши, кількість разів | 45,51±0,32 | 48,41±1,52 | p<0,05 |

Вихідний рівень розвитку витривалості різних м'язових груп наведений в таблиці 1. Як свідчать наведені показники рівень показників в тесті «Піднімання тулуба в положення сидючи з положення лежачи за 1 хв.» склало 35,93 рази, що відповідає рівню нижче за середній. В тесті «Згинання рук в упорі лежачи за 30 с» студенти показали середній рівень. Рівень показників в тесті «Човниковий біг 10х10м» склав 27,17 с., що відповідає рівню нижче за середній. В тесті «Вис на зігнутих руках» середній показник становив 42,24с, що відповідає рівню нижче середнього, а в тесті «Вистрибування вгору з упору присівши» – 27,51 – середній рівень.

Розвиток м'язової витривалості здійснювали методом колового тренування із застосуванням розроблених комплексів силових вправ. Вправи виконувались в динамічному режимі з використанням власної ваги, з еластичними гумовими стрічками, опором партнера, з використанням тренажерів з постійним та змінним обтяженнями. На кожній станції студенти виконували 10–15, а в деяких вправах 40 повторень. Величина опору, чи обтяження складала 30-60% від максимального для кожного студента зокрема. На виконання вправи в одному підході відводили 15–80 с. Інтервал між виконанням наступної вправи складав у першому колі одну хвилину і в другому – 2 хв. Після і перед виконання кожної вправи студенти вимірювали ЧСС. Допускалося збільшення ЧСС після виконання навантаження до 170 уд/хв., а перед виконанням – 120 уд/хв. Тривалість педагогічного експерименту складала чотири

місяці з частотою занять двічі протягом тижня (вівторок, п'ятниця). Тривалість кожного заняття 90 хвилин.

Аналіз результатів тестування після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни м'язової витривалості всіх досліджуваних м'язових груп (табл. 1). Так результати «Піднімання тулуба в положення сидючи з положення лежачи за 1 хв.» змінились з 35,93 рази до 40,52, що відповідає середньому рівню. В тесті «Згинання рук в упорі лежачи за 30 с» студенти покращили свій результат з 18,86 до 23,27 разів, та показали рівень вище за середній. Рівень показників в тесті «Човниковий біг 10x10м» змінився з 27,17 с. до 26,53 с, що відповідає середньому рівню. В тесті «Вис на зігнутих руках» середній показник змінився з 42,24 с, на 44,0 с що відповідає середньому рівню, а в тесті «Вистрибування вгору з упору присівши» показники зросли з 45,51 до 48,41разів, що відповідає рівню вище середнього.

Динамічна та статична м'язова витривалість скелетних м'язів живота зросла на 40, 84%, плечового поясу – на 29,68%, а м'язів нижніх кінцівок - на 19,99%. Абсолютні значення вказують на середній рівень досягнень студентів. (табл. 1).

Висновки. Отже, встановлено, що застосування силових вправ в процесі фізичного виховання студентів які передбачали виконання їх в динамічному та статичному режимі з використанням власної ваги, еластичних гумових стрічок, опору партнера, тренажерів з постійним та змінним обтяженнями забезпечує вірогідні зміни м'язової витривалості.

Список використаної літератури

1. Данильченко С.І., Корнієнко Д.С., Мілкіна О.В., Мотуз С.О. Застосування методу колового тренування на заняттях фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю. Вісник Запорізького національного університету №1, 2017 С. 34 - 41
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.
3. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера. Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. - 863 с.
4. Почерніна А.Г., Почерніна М.Г. , Селіванов Є.В. Особливості розвитку витривалості у студентів - першокурсників Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. №6 С. 48 - 52
5. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ. Вип. 91, Т.1, 2011. С. 392 - 394.
6. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім.. Василя Стефаника, 2019. С113 – 116.
7. Харченко Р. М. Самохвалова І. Ю., Гриб Т. О. Динаміка зміни показників спеціальної витривалості студентів – волейболістів аграрного університету. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця : Планер, 2017. Вип. 3 (22). С. 458-461.

Киричок Ж. М., Рибалко Л. М.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет фізичної культури та спорту

У статті розкрито сутність і зміст поняття «превентивне виховання». Описано функції превентивного виховання в умовах ЗВО. Представлено результати дослідження впливу здорового способу життя на превентивне виховання студентів.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямів сталого розвитку суспільства є превентивне виховання молодого покоління. Воно проводиться з дітьми дошкільного віку, учнями та студентами з метою попередження відхилень у поведінці, особливо з тими, хто характеризується проявом агресії та неадекватності, хто став на шлях асоціальної і протиправної поведінки. Попри це в суспільстві залишається складним і невирішеним питання обліку молоді, які вживають наркотичні засоби, психотропні речовини й алкогольні напої, та потребують превентивного виховання.

Мета дослідження полягає в розкритті ролі превентивного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Використовували такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття сутності і змісту поняття «превентивне виховання»; порівняння та синтез задля розкриття функцій превентивного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Студентська молодь є майбутнім нації, елітою нашого суспільства. Від її інтелектуальних здібностей, професійної майстерності, рівня фізичного та психічного здоров'я залежить розвиток нашої країни в науковому, економічному, соціальному, культурному, оборонному та інших напрямках діяльності. Однак в останній час виявлено погіршення здоров'я не тільки в студентів, але і в школярів, дорослих. Тому у сучасних умовах зусилля педагогів, медиків, вчених повинні бути спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я зростаючого покоління.

Аналіз останніх публікацій показує, що сьогодні основним фактором кризового стану здоров'я учнівської молоді та дорослих України є обмежена (або недостатня) рухова активність (гіпокінезія). Адже лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [2, с. 20-21].

Турбота про здоров'я учнівської молоді має починатися з перших років життя, особливо це дуже важливо для дітей, які пішли до школи. Серед них вже до 30% мають низький рівень шкільної зрілості, тобто спостерігаються недоліки фізичного розвитку і психіки [1, с. 230]. У початкових класах спостерігається зниження рухової активності сучасних учнів на 50% у порівнянні з дошкільнятами; у 50% школярів у віці 6-8 років, у 60% учнів 9-12 років, у 75-80% школярів старшого віку. В результаті тільки 5-7% учнів шкільного віку закінчують загальноосвітню школу здоровими, для інших школярів характерні різні проблеми зі здоров'ям: захворювання органів травлення, нервово-психічні розлади, функціональні відхилення серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, швидка стомлюваність, зниження розумової та фізичної працездатності.

Для учнівської молоді рекомендований мінімальний обсяг рухової активності становить 1,3-1,8 годин на добу, або 10-12 годин на тиждень (деякі автори говорять про 8-10 годин) при достатньому фізіологічному навантаженні. Але аналіз стану здоров'я учнівської молоді України констатує щорічне зростання кількості школярів і студентів, яких за результатами медичних оглядів скеровують для занять фізичними вправами до спеціальних медичних груп. Останніми роками їх кількість зросла на 41%. За результатами МОН України та Міністерства охорони здоров'я тільки 4% випускників ВНЗ можна назвати практично здоровими, 70-80% студентів мають нервово-психічні розлади, понад 50% - страждають різними морфо-функціональними захворюваннями, 30-40% - хронічно хворі.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що в сучасних дослідженнях наведені різні визначення поняття «здоровий спосіб життя», але всі вони спрямовані на комплексне розуміння досліджуваного питання і суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я [4, с. 157].

В нашому дослідженні здоровий спосіб життя студентської молоді ми розглядаємо як «сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку, передачі його у майбутньому».

Здоровий спосіб життя студентів характеризується рядом показників (складових), до яких відносяться: оптимальна рухова активність, раціональний режим навчання і відпочинку, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, усвідомлення цінності здоров'я, культура міжособистісних відносин, особиста гігієна, психологічний спокій, безпечна сексуальна поведінка тощо.

Оптимальна рухова активність є однією з найбільш важливих серед інших показників. Студентська молодь протягом навчання у ЗВО значну частину свого часу приділяє розумовій діяльності, що безпосереднім чином впливає на зниження їх рухової активності. В свою чергу, зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, яке спричиняє негативний вплив на опорно-руховий апарат (зменшується м'язова маса, втрачаються швидкісно-силові якості, витривалість, гнучкість, відбуваються зміни в кістковій і хрящовій тканинах), призводить до порушень постави, роботі різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, органів дихання, кровообігу). Саме тому оптимальна рухова активність повинна бути основою формування здорового способу життя студентської молоді.

Виявлено, що на всі заняття з використанням фізичних вправ (заняття з фізичного виховання, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях і різних спортивних заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гімнастику) студентами відводиться в середньому 5,9% загальних витрат часу. При цьому обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 20-25% необхідного добового обсягу рухової активності студентів.

Слід відзначити і такий момент: на заняття руховою активністю протягом доби юнаки в середньому виділяють лише 34 хв., а дівчата ще менше – 22 хв.. Можна з впевненістю відзначити, що цього часу вкрай недостатньо для забезпечення рухової активності. В той же час, студентська молодь дуже сильно потребує на фізіологічному рівні активного руху, якій має становити принаймні 15-20 годин на тиждень.

Істотний внесок у підвищення рухової активності студентів вносять фізична рекреація, яка істотно збагачує можливості фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи ВНЗ. Вважається, що фізична рекреація задовольняє основні біологічні, психічні, фізичні та суспільні потреби студентів; готує їх до раціонального використання вільного часу; сприяє боротьбі зі шкідливими звичками, формуванню здорового способу життя.

Для фізичної рекреації характерні наступні ознаки: базується на рухової активності; головними засобами виступають фізичні вправи; застосовуються як у вільний, так і в спеціально призначений час; до уваги беруться культурно-ціннісні фактори; включає емоційні, фізичні та інтелектуальні елементи; використовується на самодіяльних та добровільних засадах; ефективно впливає на організм людини; містить у своїй структурі освітньо-виховні аспекти; наявні певні рекреаційні послуги; застосовується зазвичай у природних умовах; носить науково-методичне підґрунтя.

Існує суттєва різниця між фізичною культурою і фізичною рекреацією. Особливість фізичної рекреації у тому, що це не просто виконання різноманітних фізичних вправ, а ігрова активність, де проявляється фізична діяльність, а індивід отримує задоволення від процесу фізичної активності при виконанні оздоровчих процедур, у процесі товариських заходів, відвідуванні цікавих місць тощо [4, с. 158].

У зміст фізичної рекреації входять всі форми фізичних вправ, які спрямовані на відновлення фізичних і психічних сил, отримання задоволення від рухової діяльності, різного роду розваги, а також ті, що сприяють емоційно-активному відпочинку. Тому вважається, що до структурних компонентів (видів і форм) фізичної рекреації можна віднести: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм [4, с. 157].

Відносно вільна форма занять фізичними вправами в процесі фізичної рекреації дозволяє вирішувати переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміну характеру та змісту фізичних вправ в залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів. Однак позитивний ефект можна отримати лише завдяки їх грамотної та вмілої організації, знання їх впливу на організм людини.

З існуючих умов здорового способу життя відсутність шкідливих звичок є однією з таких, яка превалює в молоді. Тому запобігти цьому можна засобами превентивного виховання.

Превентивне виховання Рибалко Л.М. трактує як систему підготовчих та профілактичних дій, спрямованих на запобігання формуванню в молоді шкідливих звичок, негативних рис характеру, проявам асоціальної поведінки, та організацію належного догляду за її діяльністю [5, с. 209].

Превентивне виховання в умовах ЗВО виконує такі функції:

1) *діагностично-прогностичну*, що полягає в аналітичній роботі по з'ясуванню причин і умов відхилень у поведінці студентів; у передбаченні тенденцій її розвитку; у виявленні шляхів і способів превентивного втручання в соціальний розвиток особистості;

2) *корекційно-реабілітаційну*, яка ставить за мету: узгодження виховного процесу з реальними умовами соціалізації студентів, втручання у їх спосіб життя на рівні знань, емоцій, поведінки, використання оптимальної коригувальної допомоги, перевиховання та подолання негативних проявів у поведінці, мотивацію на здоровий спосіб життя;

3) *освітньо-консультативну*, що передбачає використання сучасних інформаційних і здоров'язбережувальних технологій з метою надання оптимальної освітньої та консультативної інформації; попередження і нейтралізацію надмірної інформації про види і форми негативних наслідків шкідливих звичок;

4) *організаційно-методичну*, яка ставить за мету опрацювання і реалізацію міжгалузевих науково-дослідницьких проектів із проблем превентивного виховання; дослідження соціально-гігієнічних та медико-біологічних чинників розвитку схильності студентів до неадекватної поведінки та розробку заходів щодо її профілактики;

5) *інтегративно-просвітницьку*, що передбачає збір, аналіз, адаптацію узагальнення та впровадження вітчизняного й зарубіжного досвіду превентивної практики, інтеграцію у світовий превентивний процес роботи з молоддю.

Превентивне виховання включає [5, с. 211]:

- раннє, або первинне, превентивне виховання (соціально-педагогічна профілактика);

- вторинне превентивне виховання (превентивна допомога і корекція);

- третинне превентивне виховання (адаптація, реабілітація і ресоціалізація).

Соціально-педагогічна профілактика як вид превентивної роботи, спрямований на здійснення освітньо-профілактичних заходів та інших педагогічних моделей впливу на особистість з метою попередження різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях відхилень. Вона ґрунтується на позитивній педагогічній діяльності, мета якої - своєчасне виявлення та виправлення несприятливих інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних та інших чинників, що зумовлюють

відхилення у психологічному та соціальному розвитку студентів, у їхній поведінці, стані здоров'я.

Зміст соціально-педагогічної профілактики полягає у формуванні в свідомості студентів знань, умінь, установок та мотивів свідомого вибору соціальних моделей поведінки; підготовці та розповсюдженні превентивної інформації через друковану продукцію, засоби масової інформації, спілкування на рівні міжособистісних стосунків, інші форми соціально-педагогічної роботи.

Превентивна допомога і корекція - вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, що полягає у допомозі окремим групам студентів, що належать до групи ризику. Це передбачає психолого-педагогічний та соціально-терапевтичний вплив на особистість з тим, щоб вона сама навчилась допомагати собі, розв'язуючи багаточисельні проблеми, що провокують на деструктивну поведінку.

На цьому рівні є доцільними:

- реалізація програм превентивного виховання з «групами ризику» із залученням державних, громадських, конфесійних організацій, волонтерів;
- патронажна робота з «групами ризику» по усуненню соціально-психологічних передумов деструктивної поведінки;
- організація різноманітних форм превентивної освіти, проведення дозвілля.

Адаптація, реабілітація та ресоціалізація полягає в реконструкції соціокультурного оточення для різних категорій студентів, допомозі в спілкуванні та навчанні з метою відновлення втрачених соціальних зв'язків або адаптації в соціальній життєдіяльності. Необхідними заходами такої роботи є:

- науково-методичне забезпечення превентивної соціально-терапевтичної роботи у ВУЗі;
- співпраця і науково-методична підтримка роботи служби у справах дітей, служб «Телефонів довіри», інших закладів, до функцій яких входить вирішення проблем негативної поведінки студентів;
- науково-методичне сприяння організації і розвитку взаємопідтримки серед студентів

Ефективними формами та методами превентивного виховання студентів є: години спілкування, тренінги, «круглі столи», консультаційні пункти, діяльність органів студентського самоврядування, дні відкритих дверей, відеолекторії, фестивалі соціальної реклами, просвітницькі акції, колективна творча справа, студентські газети тощо.

Висновки. Превентивна допомога і корекція - вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, що полягає у допомозі окремим групам студентів, що належать до групи ризику. Це передбачає психолого-педагогічний та соціально-терапевтичний вплив на особистість з тим, щоб вона сама навчилась допомагати собі, розв'язуючи багаточисельні проблеми, що провокують на деструктивну поведінку.

Список використаної літератури

1. Алєксова Т., Осіпов В. Аналіз мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в період дозвілля. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Житомирського державного університету ім. І. Франка. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка. 2016. Вип. 2. С. 229 – 232.
2. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 19 – 22.
3. Борщик Л. М. Титаренко Л. В. Савіна О. Г. та ін. Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 60 – 66.

4. Косівська А. В. Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я. XV міжнародна науково-практична конференція. Харків, Харківська ДАФК. 2015. С. 157 – 159.

5. Рибалко Л.М. Показники здорового способу життя студентської молоді. Вісник ЧНПУ. Сер. Пед. Науки. Фіз. Вих. та Спорт. 2018. Вип. 154(2). С. 208-214.

Леоненко А. В., Білоус Р. Р.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНА ГРА «ДЖУРА» ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ

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

У статті окреслено сутність поняття «національно-патріотичне виховання» та запропоновано власне його визначення. Обґрунтовано зміст та тенденції розвитку національно-патріотичного виховання в закладах середньої освіти. На основі сучасних наукових досліджень встановлено, що важливим засобом формування фізичних якостей старшокласників є національно-патріотична гра «Джура». Визначено мету та зміст названої гри, а також її характерні особливості.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства однією з важливих проблем є національно-патріотичне виховання молодого покоління.

Сучасний етап розвитку України особливо потребує від органів державної влади та суспільних інституцій здійснення системних заходів, спрямованих на національно-патріотичне виховання молоді, зокрема з огляду на потребу підготовки потенційних кандидатів для прийняття на державну, військову службу (Г. Андрійченко та С. Кучирин, 2017 [1]).

Тому надзвичайно важливо також говорити про розвиток фізичних якостей учнів та студентів призовного віку.

Проблему національно-патріотичного виховання учнів у сучасній науці розглядають А. Леоненко, 2015, 2016, О. Порохнавець, О. Горбонос-Андронova та О. Хвостенко, 2016, О. Ковнір, 2016, Г. Андрійченко та С. Кучирин, 2017, Н. Кропачева, 2018, О. Отравенко та Д. Пелипась, 2018, Т. Тарасова, 2018, В. Сандул і В. Сікорський, 2019 та інші науковці.

Аналіз відповідної наукової літератури показує, що проблема патріотичного виховання учнів старшого шкільного віку є предметом дослідження багатьох вчених. Проте, недостатньо вивченими є аспекти, пов'язані з розвитком їх фізичних якостей засобами національно-патріотичних ігор, зокрема гри «Джура».

Мета дослідження полягає у теоретичному визначенні особливостей впливу національно-патріотичної гри «Джура» на фізичні якості учнів старшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо основні підходи до визначення сутності та змісту поняття «національно-патріотичне виховання» в сучасній науці.

У Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді «національно-патріотичне виховання» визначається як комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, освітніх закладів, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності

України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [4].

Ми визначаємо національно-патріотичне виховання як організовану спільну діяльність державних органів управління, суспільства та кожного громадянина щодо формування патріотичних почуттів та обов'язку шляхом збереження, дотримання та передачі національних традицій.

Зміст військово-патріотичного виховання учнівської молоді закладів середньої освіти, на думку О. Остапенка [6], має спрямовуватися на формування в неї ключових компетентностей:

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

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

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

За словами В. Нагорної [7], головна тенденція національно-патріотичного виховання ґрунтується на:

- визнанні й забезпеченні в реальному житті прав людини, гідності та свободи як правових і соціальних цінностей (підхід, що ґрунтується на правах людини);

- утвердженні гуманістичної моралі та формуванні поваги до таких цінностей, як свобода, рівність, справедливість, чесність, відповідальність тощо;

- утвердженні поваги до Конституції України, законодавства, державної символіки, державної мови;

- формуванні соціальної активності особистості – готовності до участі в процесах державотворення, до виконання громадянського й конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів і незалежності держави, здатності до спільного життя та співпраці в громадянському суспільстві, здатності до самостійного життєвого вибору та готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до правових і демократичних принципів [5].

Тобто, ми вважаємо, що тенденція національно-патріотичного виховання охоплює особистісний та державний рівні.

Одним із засобів формування фізичних якостей особистості дослідники називають національно-патріотичну гру «Джура».

Метою гри «Джура», як наголошує Г. Коломоець [3], є виховання юних патріотів України на засадах національної гідності, високої самосвідомості та активної

громадянської позиції, здорового способу життя духовно багатой та фізично розвиненої особистості.

Завдання гри полягають у вихованні дітей та молоді у дусі відданості Батьківщині та українському народу на основі:

- відродження національних і загальнолюдських духовних та моральних цінностей;
- набуття учнями знань, умінь і навичок, необхідних захиснику Вітчизни;
- формування у молоді високих морально-психологічних якостей: доброчинності, мужності, сміливості, рішучості, відваги, стійкості, наполегливості, дисциплінованості та ініціативності на основі відновлених народних традицій;
- оволодіння учнями основами народної культурної спадщини (пісні, думи, розпис та опорядження житла і сакральних споруд, звичаї, традиції, ритуали і свята);
- упровадження військово-прикладних видів спорту, єдиноборств, верхової їзди на конях, бойових танців, видів спортивної боротьби, народних ігор та забав з метою гартування духу й тіла;
- вивчення народного способу господарювання на землі;
- оволодіння навичками приготування страв народної кухні;
- пропагування та популяризація здорового способу життя;
- зміцнення міжрегіональних зв'язків і дружби дітей та юнацтва;
- організація змістовного дозвілля;
- формування та закріплення основ самоврядування в учнівських колективах [2].

О. Остапенко, М. Зубалій та Б. Шаповалов виокремлюють такі завдання військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в закладах середньої освіти:

- підвищення статусу військово-патріотичного виховання в системі освіти;
- ефективне використання національних традицій з урахуванням сучасного світового та вітчизняного педагогічного досвіду й досліджень психолого-педагогічної науки з військово-патріотичного виховання;
- забезпечення взаємодії системи освіти з усіма соціальними інститутами щодо інтенсифікації процесу військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді;
- забезпечення формування в дітей та учнівської молоді освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності до військової служби та спонукання до активної протидії сепаратизму, аморальності, шовінізму й фашизму;
- забезпечення військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в процесі військово-спортивних ігор типу Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг – Патріот» та Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») [9];
- відродження на нових теоретико-технологічних засадах системи позакласного й позашкільного військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді [6].

Програмою гри «Джура» передбачено проведення таких видів змагань (конкурсів, вікторин), а саме;

- конкурс «Візитка рою»;
- брейн-ринг;
- вікторини з історії України;
- конкурси на кращу пісню, рукописну газету, кінофільм чи відеофільм про гру «Джура»;
- змагання на туристській смузі перешкод, спортивного та туристського орієнтування;

- конкурс технічної творчості;
- огляд якості (рівня) початкової військової підготовки;
- стройовий впоряд – особиста підготовка та дії в складі рою;
- військово-тактична підготовка у формі теренової гри на місцевості з використанням елементів страйкболу;
- фізична підготовка – крос, плавання, метання гранати, лазіння по канату або жердині, згинання і розгинання рук в упорі, опорний стрибок через «коня» тощо;
- медична підготовка – надання долікарської допомоги;
- цивільна оборона – виконання нормативів щодо роботи зі спеціальними приладами та користування індивідуальними засобами захисту, гасіння умовної пожежі та рятувальні роботи;
- комбіновані військово-спортивні та туристські естафети [8].

Крім того, науковець [5] відмічає, що найбільш результативним методом перевірки сформованості патріотичних почуттів та розвитку фізичних якостей у старших підлітків є опитування, в його формах: анкетування, бесіда, інтерв'ю та участь у змаганнях. Ми погоджуємося з такими висновками вченого та вважаємо за необхідне врахувати зазначене в подальших наукових дослідженнях з означеної проблеми.

Важливо говорити в даному контексті про питання розвитку фізичних якостей старшокласників у процесі Всеукраїнської гри «Джура».

Як зазначає Г. Коломоєць, в даному контексті формування фізичних якостей полягає в тому, щоб розвивати в старших підлітків швидкість, силу, спритність, витривалість, гнучкість. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності дитини [3].

Ми вважаємо, що важливо розвивати фізичні якості, адже від рівня їх розвитку багато в чому залежить і рівень сформованості природних рухів.

Г. Коломоєць називає такі:

- біг;
- стрибки;
- плавання;
- метання гранати;
- підтягування;
- лазіння по канату або жердині;
- згинання і розгинання рук в упорі;
- опорний стрибок через «коня» тощо.

Отже, враховуючи матеріал, представлений вище, можна сказати, що національно-патріотичне виховання старшокласників передбачає не лише розвиток їх фізичних якостей, але й сприяє ознайомленню з історією, звичаями та традиціями рідного народу.

Висновки. Національно-патріотична гра «Джура» є одним із засобів патріотичного виховання старшокласників, формування активної громадянської свідомості й позиції, виховання здорової нації. Це також цілісна комплексна система тіловиховання та розвитку фізичних якостей.

Список використаної літератури

1. Андрійченко Г. І., Кучирин С. М. Військово-патріотичне виховання учнів та студентської молоді, формування української національної ідеї – основа нової концепції освітньої політики України. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 4. С. 13–17.
2. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України. URL : <http://www.mon.gov.ua>
3. Коломоєць Г. А. Розвиток фізичних якостей та формування патріотичної вихованості старших підлітків засобами Всеукраїнської гри Джура. Науковий часопис НПУ

імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3. С. 187–190.

4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. URL : <http://bdpu.org/upbringing-work/national-patriotic-education/>.

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

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

7. Нагорна В. Національно-патріотичне виховання як складова правового статусу громадянина України (теоретико-правові аспекти). Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Юридичні науки. 2018. Вип. 1.

8. Остапенко О. І. Військово-патріотичного виховання в системі пріоритетів державної політики. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. Вип. 5. С. 40–43.

9. Остапенко О. І., Зубалій М. Д., Шаповалов Б. Б. Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 6. С. 33–35.

Леоненко А. В., Миколаєнко В. В.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З КІКБОКСИНГУ ДЛЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ

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

У статті визначено причини, що визначають необхідність запровадження позакласної роботи з фізичного виховання. Обґрунтовано методики занять кікбоксингом, зокрема спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів, навчальної програми «Кікбоксинг» для розвитку учнів та студентів, вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки, фізичної рекреації, спортсменів, що займаються у секції кікбоксингу.

Постановка проблеми. Сьогодні проблема удосконалення фізичного виховання сучасної молоді є актуальною, оскільки науковці наголошують на низькому рівні фізичного здоров'я та рухової активності.

Звичайно, важлива роль у вирішенні цієї проблеми відводиться позанавчальній роботі з учнями, а особливо організації секційних занять за видами спорту, в яких учні виявляють бажання займатися.

Основні аспекти організації позанавчальної діяльності учнів старшого шкільного віку розглядають В. Захожий, 2010, О. Андрєєва та Н. Ковальова, 2013, Р. Гайволя, 2014, О. Дикий, 2015, Л. Гурман і О. Вергуш, 2016 та інші науковці.

Також виявлено низку наукових досліджень, присвячених організації секційних занять зі старшокласниками з настільного тенісу (І. Асєєва, О. Шинкарьова та С. Шинкарьов, 2016), хортингу (М. Зубалій, 2015, С. Закопайло, 2018), баскетболу (І. Кліш, 2009), карате (М. Скляр, 2013), атлетичної гімнастики (М. Мороз та Т. Суворова, 2014), спортивної боротьби (Ю. Остапчук та О. Тиравська, 2013), волейболу (В. Гузар, Н. Решотка та О. Шалар, 2019) та ін.

У сучасній науковій літературі недостатньо розглянутим є питання організації секційних занять з кікбоксингу з учнями старшого шкільного віку. Це й підтверджує актуальність дослідження.

Мета дослідження – схарактеризувати сучасні методики організації занять кікбоксингом для молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Секційні заняття належать до позакласної роботи зі школярами. Тому важливо, на нашу думку, визначити причини, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у закладах середньої освіти.

Так, О. Андрєєва та Н. Ковальова виокремлюють такі:

- застаріла матеріально-технічна база – недостатня кількість інвентарю та обладнання, зорієнтованого на сучасні форми рухової активності; низька забезпеченість спортивними залами;

- невідповідність системи кадрового забезпечення процесу фізичного виховання з урахуванням соціального замовлення суспільства, низький рівень кадрового забезпечення, формальність у підвищенні кваліфікації вчителя, кадрова неуккомплектованість;

- хронічне недофінансування вітчизняної галузі освіти, що стало домінуючою причиною негативних тенденцій у її розвитку: недостатня фінансова забезпеченість на утримання та розвиток навчальних закладів; низький рівень оплати праці, неефективність механізмів заохочення працівників вітчизняної освіти;

- неузгодженість нормативно-правової бази, що регламентує позакласну роботу школи з фізичного виховання;

- нерозробленість змісту програмного матеріалу; низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі;

- низький рівень поінформованості та теоретичних знань старшокласників, батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на рівень фізичного здоров'я школярів;

- відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності;

- відсутність упорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання [1, с. 46–47].

Отже, дійсно, нині існує проблема якісної організації позанавчальної роботи з фізичної культури з закладах середньої освіти.

Сучасні науковці звертають увагу на організацію секційних занять за видами спорту, зокрема й кікбоксингу.

Кікбоксинг – один з тих контактних видів єдиноборств, де рівень швидкісно-силової підготовленості суттєво впливає на результат змагальних поєдинків [5].

Н. Санжарова та Г. Огарь запропонували методику спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів [5].

Всі вправи були поділені на групи:

а) бігові вправи;

б) акробатичні вправи;

в) стрибкові вправи;

г) пересування у стійках;

д) махові вправи;

є) бойові вправи (в тому числі ударні дії з обтяженнями);

ж) ігри з елементами єдиноборства.

Навчально-тренувальні заняття за методикою, запропонованої науковцями [5] були сплановані наступним чином:

У підготовчій частині включалися вправи, спрямовані підготувати юних спортсменів до основної тренувальної роботи (бігові вправи, пересування в стійках, тощо), а також засоби для розвитку координації, в тому числі й різноманітні акробатичні вправи, вправи на гнучкість.

Розминка була динамічною. Для розвитку гнучкості використовувались, переважно активні, махові вправи, більшість з яких імітувала ударні дії кікбоксерів.

На початку та у середині основної частини тренувального заняття – вправи бойового характеру (техніка виконання окремих ударів, ударних серій, захисних дій, які виконувались, переважно у пересуваннях).

Для удосконалення швидкісно-силового компоненту підготовленості юних спортсменів використовувались стрибкові вправи і вправи з обтяженнями [5].

Отже, у експериментальну методику були включені загальнорозвиваючі, спеціальні та змагальні засоби спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, вибухової сили і спеціальної швидкісно-силової витривалості, що були об'єднані у чотири комплекси, які використовувались у навчально-тренувальному процесі юних кікбоксерів.

О. Наумов та В. Ємець розробили навчальну програму «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді [2]. Програма розрахована для дітей з 10-річного віку та призначена для фахівців навчальних закладів різних типів, організацій, які розвивають бойові мистецтва, дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Згідно з програмою складовими спортивної підготовки кікбоксера є теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки.

Розглянемо кожен вид підготовки, запропонованих програмою [2].

Фізична підготовка спрямована на розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Тактична підготовка кікбоксера – це процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань. Її структуру становлять дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення загалом. Складовою тактичної підготовки є стратегічна підготовка,.

Стратегічна підготовка найбільше необхідна спортсменам, які працюють у групах підготовки до вищих спортивних досягнень. Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність та ефективність тактичних дій.

Психологічна підготовка кікбоксера – це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості. У сучасній системі психологічної підготовки кікбоксерів, окрім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі блоки:

- перший – формування мотивації до занять кікбоксингом;
- другий – ідеомоторне тренування, удосконалення реагування та спеціалізованих умінь;
- третій – корекція психічного напруження, удосконалення толерантності до емоційного стресу, а також керування передстартовим і стартовим станами.

Інтегральна підготовка кікбоксера – це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовки (технічної, тактичної, психічної, фізичної, стратегічної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей кікбоксера у специфічних умовах змагальної діяльності, є основним завданням інтегральної підготовки. Найбільш популярним засобом постають різні за рівнем значення та педагогічними завданнями поєдинки.

На нашу думку програма, запропонована О. Наумовим та В. Ємець, є комплексною, повною та довершеною, оскільки передбачає всі види підготовки в кікбоксингу, а також включає психологічну складову.

О. Скирта, Т. Лошицька та О. Володченко розробили методику вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [6].

Педагогічний експеримент був запланований упродовж передзмагального етапу першого макроциклу та тривав 3 тижні.

Тренування за методикою [6] передбачало цілеспрямовану підготовку, спрямовану на подальше підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості. Поставлене завдання вирішувалося за допомогою застосування спеціально-підготовчих і змагальних вправ. У процесі підготовки враховувалися всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, які ставилися перед спортсменом у тому чи іншому поєдинку, закінчуючи складом ймовірних учасників змагань.

Задачами першого тижня (втягуючий мікроцикл) було: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості кікбоксерів, збільшення можливостей функціональних систем організму, підготовка до максимальних навантажень спеціального характеру.

Задача другого тижня (ударний мікроцикл) – збільшити рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів шляхом використання максимальних навантажень спеціального характеру в умовах вільних двобійів і спарингів, чергуючи такі навантаження з активним відпочинком.

Задача третього тижня (відновлювальний мікроцикл) – відновлення організму кікбоксерів і підвищення їх підготовленості шляхом перемінного чергування вправ з активного відпочинку, та вправ на швидкість, вдосконалення індивідуалізованого кола техніко-тактичних дій. Третій тиждень – є тижнем кумуляції, під час якого відбувається досягнення високих показників рівня інтегральної підготовленості.

За висновками дослідників [6] авторська методика вдосконалення спеціальної витривалості має пріоритет над загальноприйнятою методикою.

О. Тищенко та В. Солоха в наукових працях акцентують увагу на визначенні особливостей розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки [7].

Для розвитку сили науковці використовували такі методи:

- максимального зусилля, що сприяє розвитку власної сили;
- повторних зусиль, припускає розвиток силової витривалості;
- динамічних зусиль, сприяє розвитку вибухової сили;
- для комплексного впливу на основні прояви впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку використовувався метод кругового тренування.

Регулювання навантажень здійснювалося так:

- кількістю вправ;
- числом підходів;
- чергування навантажень і інтервалів відпочинку між підходами.

Дана методика, як зазначають науковці [7], може бути рекомендована тренерам з кікбоксингу та застосована в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної підготовки.

І. Пашков та О. Пелєвіна звертають увагу на визначенні методичних особливостей побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу [4].

Зокрема, науковці зазначають, що раціональна побудова тренувального процесу ґрунтується на формуванні оптимальних тренувальних циклів, відповідних особливостям специфіки єдиноборств взагалі і конкретного виду зокрема, на домірності динаміки тренувальних навантажень на різних етапах підготовки, на впровадженні нових раціональних засобів спортивної підготовки. Інтеграція цих окремих понять, положень та принципів спортивного тренування з особливою ефективністю досягається на основі системного підходу [4].

Вагомими є висновки дослідників [4] стосовно того, що побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші його принципи:

- безперервність;

- єдність загальної і спеціальної підготовки;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень.

Ми вважаємо, що якісне оволодіння технічними діями є результатом правильного добору методики навчання.

С. Пашкевич та Е. Крюков розробили методику фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу [3], що базується на застосуванні спортивного масажу для підвищення їх спортивної працездатності.

Автори зазначають, що спортивний масаж впливав на робочі та післяробочі показники стомлення студентів-кікбоксерів. Попередній масаж мав більш виражений позитивний ефект на показники швидкості реакції та витривалості студентів. Відновлювальний масаж покращував тільки процеси витривалості студентів під час тренування.

Висновки. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що нині зростає популярність кікбоксингу як серед учнів, так і студентів. Також розробляються методики секційних занять з кікбоксингу, проте більшість із них спрямовані на студентів та спортсменів. Тому перспективним напрямом подальших наукових досліджень вбачаємо розробку, наукове обґрунтування та апробацію програми секційних занять з кікбоксингу для учнів старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Ковальова Н. Характеристика чинників, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 45–53.
2. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 4. С. 44–53.
3. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 8–13.
4. Пашков І. М., Пелевіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. Єдиноборства. 2016. № 2. С. 48–50.
5. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. 2018. С. 70–80.
6. Сирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 124–128.
7. Тищенко В. О., Солоха А. С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 2. С. 129–134.

Леоненко А. В., Панченко А. О.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ

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

У статті представлено основні підходи до визначення сутності та змісту поняття «фізкультурно-оздоровчі заходи». Встановлено мету, завдання фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти, основні підходи до її організації, а також її основні форми. Схарактеризовано методи, на яких ґрунтується оздоровче тренування. Визначено напрями фізкультурно-оздоровчих заходів.

Постановка проблеми. Нині науковцями ведеться активний пошук оптимальних шляхів удосконалення фізичного виховання учнів закладів середньої освіти. Особливо, на нашу думку, це повинно стосуватися школярів середнього шкільного віку, оскільки саме в підлітковому віці відбувається формування організму, що в подальшому сприятиме розвитку як рівня їх фізичного здоров'я, так і рухової активності.

Проблему фізичного виховання учнів середнього шкільного віку вивчали такі дослідники: О. Головченко, 2011, Т. Бондар, Ю. Васьков та В. Сутула, 2012, І. Боднар, 2013, В. Коваль, 2013, Н. Сороколіт, 2015, І. Боднар та В. Кожух, 2015 та інші учені.

Також у процесі дослідження застосували наукові дослідження з проблеми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах середньої освіти (О. Булгаков, 2013, О. Ванюк, 2014, А. Старченко, 2015, С. Гвоздецька, П. Рибалко та Л. Прокопова, 2016, В. Черній, 2015, Д. Бермудес, 2019, В. Ганчева, А. Красілов, М. Лянной та П. Рибалко, 2019 та ін.).

Для визначення рівня фізичного розвитку та адаптаційних можливостей школярів середнього шкільного віку до фізичних навантажень ми використали наукові праці О. Тяжкої та Л. Козакової, 2011, П. Дацківа та Ю. Петришина, 2014, Т. Імас, О. Іщенко та Т. Круцевич, 2014, О. Меньших та Ю. Петренка, 2015, С. Гозак, О. Єлізарової та А. Парац, 2016, О. Шиян, 2016.

Зважаючи на те, що проблема застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку нині є актуальною, ми обрали цей напрям для дослідження.

Мета дослідження – визначити сутність та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Метою фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є формування фізичної культури особистості та мотивації до цілеспрямованого використання різних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження свого здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних здібностей і психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [1].

Фізкультурно-оздоровчу діяльність Д. Бермудес визначає як «один із основних напрямів упровадження фізичної культури в освітнє середовище, який спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я учнівської молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку, уподобань та інтересів» [1, с. 244].

О. Стасенко основною метою організації й проведення фізкультурно-оздоровчої роботи називає сприяння раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану, підтримки високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей [6].

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності підлітків, на думку П. Рибалки, С. Гвоздецької та Л. Прокопової [5], належать:

– зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки, ліквідація недоліків статури;

розвиток рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості; виховання ініціативності, самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей; виховання навичок здорового способу життя; організація активного відпочинку й дозвілля.

Також науковці [5] виокремлюють такі підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти:

- удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури та спорту;
- збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягу рухової активності на тиждень;
- широке залучення батьків до виховання здорової дитини;
- поступове оновлення матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту;
- популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації;
- широке впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони всіх прямих і прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо.

Як справедливо відзначає М. Верховська [3], об'єктом діяльності учителя фізичної культури в закладі середньої освіти є координація фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра, яка, відповідно нормативних документів, поділяється на:

- навчальну діяльність;
- фізкультурно-оздоровчі заходи;
- довільну діяльність.

Навчальна діяльність школяра з фізичного виховання – це уроки фізичної культури, уроки з плавання (у закладах, які мають відповідні умови), заняття в спеціальних медичних групах – для учнів, які мають медичні показання.

Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, серед яких розрізняють фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки на загальних уроках, рухливі перерви, години здоров'я в групах продовженого дня) та позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи (фізкультурно-оздоровчі свята, спортивно-масові заходи).

Довільна діяльність – це позашкільна діяльність, що передбачає самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність (ранкова гімнастика, загартування, виконання рухливих домашніх завдань, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань тощо) та заняття в спортивних секціях.

О. Стасенко [6] виділяє такі ефективні форми фізкультурно-оздоровчої роботи:

- заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я);
- туристичні походи, рухливі ігри на місцевості;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- спортивна година в групах продовженого дня і т.п.

Використання цих форм, на думку науковця [6], сприяє:

- зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження;
- збільшенню рівня рухової активності дітей;
- формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяльності, надання методичних рекомендацій для самостійних занять фізичними вправами.

О. Форостян та І. Наконечний [7] надають коротку характеристику фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня:

1. Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі.

2. Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців,

струшування кистей, які проводяться під час письмових робіт. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки. Повні фізкультхвилинки включають 3-5 загальнорозвиваючих вправ, що охоплюють усі основні групи м'язів. Дозування кожної вправи 4-6 повторень.

3. Фізкультурні паузи корисні під час виконання домашніх завдань. Від фізкультурних хвилинки вони відрізняються змістом і тривалістю. Фізкультурні паузи слід проводити систематично, через кожні 45-60 хв, тривалість 10-15 хв. Крім загальнорозвиваючих вправ, до них входять біг, стрибки, рухливі ігри.

4. Фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі, зокрема взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі.

О. Стасенко наголошує на важливості застосування методу фізкультурно-оздоровчої роботи. Дане поняття науковець визначає як система «дій вчителя в процесі викладання, а учня під час виконання фізичних вправ» [6].

Залежно від чергування фізичних вправ й інтервалів відпочинку між ними в оздоровчому тренуванні використовується ряд методів, як зазначає О. Стасенко [6], а саме:

1. *Перемінний метод* – коли при багаторазовому застосуванні вправи змінюється її тривалість, або структура. Цей метод є одним із основних для підвищення функціональних можливостей організму. Перемінний метод виконання навантаження означає, що інтенсивність навантаження під час його виконання змінюється. Зокрема, початківці чергують виконання відрізків ходьби й бігу. Більш фізично підготовлені діти можуть використовувати крос по пересічній місцевості (20–35 хв.) не частіше 1 разу на тиждень. Це найбільш ефективний засіб розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості, тому що інтенсивність бігу на окремих відрізках може досягти змішаної зони енергозабезпечення із збільшенням ЧСС до «пікових» показників (90–95% від максимуму).

2. *Інтервальний метод* характеризується поступовим скороченням інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. У дітей, які ще недостатньо адаптувалися до фізичних навантажень, інтервали відпочинку повинні забезпечити початок наступної роботи у фазі суперкомпенсації, тобто фазу підвищеної працездатності. У міру підвищення тренуваності організму інтервали відпочинку скорочуються, і наступна робота повинна розпочинатися у фазі зниженої працездатності, тобто у фазі недовідновлення.

3. *Рівномірний метод* є основним методом фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, який сприяє розвитку витривалості. Сутність цього методу полягає в тому, що навантаження виконується безперервно з постійною інтенсивністю. Як завжди, рівномірний метод застосовується в циклічних вправах.

4. *Повторний метод* характеризується багаторазовим повторенням вправи без зміни інтенсивності, темпу і структури її виконання. Використовується цей метод в усіх видах спорту для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Повторний метод виконання фізичних навантажень дещо подібний до інтервального. Відмінність його полягає у відносно більшій тривалості відпочинку (звичайно більше хвилини) і відповідно повнішим відновленням. Якщо для інтервального методу характерний активний відпочинок, то для повторного поряд з активним може бути й пасивний.

5. *Ігровий метод* має багато ознак, які характерні для гри. Основу змісту будь-якої гри у фізичному вихованні становлять дії, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини. Загалом, гру слід розглядати як систему конкретних дій, що

6. *Змагальний метод*. Цей метод дещо нагадує ігровий. Проте між ними існує і принципова відмінність. Вона полягає у тому, що в ігровому методі процес навчання і тренування будується на сюжетному змісті. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання дій повністю залежить від його змісту.

Розглянемо напрями фізкультурно-оздоровчих заходів у сучасній науковій літературі.

Так, Д. Бермудес акцентує увагу на застосуванні засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти [1].

На думку дослідниці [1], велика популярність упровадження засобів фізичного виховання з використанням музичного супроводу криється в різнобічності впливу таких вправ на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної й дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму.

І. Боднар визначила четвірку найпоширеніших на дозвіллі видів активності школярів [2]. Це сидячі та низькоінтенсивні види активності (комп'ютерні розваги, прогулянки, робота по господарству та перегляд телепередач), а от рухливі ігри у дворі посідають лише п'яте місце серед улюблених підлітками форм проведення дозвілля. Це ще раз підтверджує необхідність запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режим навчального та поза навчального дня учня.

Н. Москаленко та К. Пацалюк досліджують проблему визначення особливостей побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу для осіб зрілого віку [4].

Дослідники [4] пропонують алгоритм фізичного виховання осіб зрілого віку засобами фітнесу.

У першому варіанті передбачено переважне використання вправ циклічного характеру, у другому – застосування вправ силового й швидкісно-силового характеру, у третьому – комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ з обтяженнями й без них, на тренажерах тощо. Для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективні циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження, при яких задіяно понад 2/3 м'язового масиву і які можна продовжувати протягом тривалого часу.

Таким чином, основне призначення фізкультурно-оздоровчих заходів полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, організації активного відпочинку й дозвілля.

Висновки. Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні особистості є важливим напрямком та сприяє використанню різноманітних форм фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, дотриманню здорового способу життя. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначаємо розроблення та наукове обґрунтування програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Бермудес Д. В. Аналіз застосування засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6. С. 241–251.

2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 257–264.

3. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С. 12–19.

4. Москаленко Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. С. 59–63.

5. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 340–347.

6. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 151–157.

7. Форостян О. І., Наконечний І. В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали III міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.)*. 2019. С. 81–86.

Леоненко А. В., Спіріна Г. Д.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

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

Визначено, що сучасні наукові дослідження в окресленому напрямку присвячені здебільшого розробленню та науковому обґрунтуванню спеціальних методик, моделей та програм занять пауерліфтингом для студентів. Схарактеризовано особливості пауерліфтингу як силового виду спорту.

Постановка проблеми. Питанню розвитку фізичних якостей особистості присвячені наукові дослідження таких авторів, як А. Ільченко, 2011, Т. Бондар, Ю. Васьков та В. Сутула, 2012, О. Андрєєва та Т. Круцевич, 2013, О. Дубовой та В. Саєнко, 2013, О. Мололев, 2013, В. Гузар, М. Савченко-Марущак та О. Шалар, 2016 і ін.

Удосконалення процесу фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей розглядають Г. Берверхня та В. Маєвський, 2015, В. Маринчук, 2014, Т. Редько, 2015, В. Цибульська, 2015, С. Ільченко, 2017, М. Матвієнко, 2017 та ін.

Застосування засобів пауерліфтингу у фізичному вихованні студентів вивчають такі вчені – Ж. Сан, 2015, І. Максименко, 2015, М. Масалкін та Ю. Мартинов, 2016, О. Сиротинська та А. Соболенко, 2016, Д. Дерик, 2017, І. Мичка, 2018, І. Бондаренко, А. Пшеничний, Д. Тюветський та О. Бондаренко, 2018 та ін.

Важливо в даному контексті говорити про проблему розвитку фізичних якостей студентів засобами пауерліфтингу.

Мета дослідження – на основі аналізу сучасних наукових досліджень описати методики занять пауерліфтингом для студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні у фізичному вихованні студентів помічається підвищення інтересу до занять пауерліфтингом серед юнаків. Федерацією пауерліфтингу України щорічно проводяться чемпіонати, на яких молодь показує високі спортивні результати. Тому науковці розробляють методики та моделі організації занять пауерліфтингом для студентів.

Пауерліфтинг є засобом розвитку фізичних якостей студентів, зокрема сили (максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси, швидкісної сили, вибухової сили та силової витривалості).

На сучасному етапі розвитку пауерліфтингу спортсмени поєднують у тренувальному процесі різноманітні вправи, які спрямовані на розвиток як швидкісної, так і максимальної сили.

М. Мичка пропонує модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу [5].

Умовно модель складається з певних блоків, які спрямовані на ефективний розвиток силових якостей студентів засобами пауерліфтингу:

- теоретико-методичний блок розкриває цілі і завдання цілісного розвитку силових якостей студентів за допомогою пауерліфтингу, який складається з взаємозалежних частин, кожна з яких вносить свій внесок у розвиток пауерліфтингу. З контексту даного блоку дослідник здійснив аналіз того, які вимоги до студентів висуває ситуація і що для неї характерно; по-друге, повинен бути обраний відповідний підхід до здійснення розвитку силових якостей, по-третє, розвиток силових якостей студентів повинен бути спрямований на розкриття потенціалу за допомогою єдності між баченням і місією, ролями і цілями, пріоритетами і планами, бажаннями і дисципліною та можливостями;

- процесуальний блок містить низку компонентів, які в свою чергу взаємопов'язані із педагогічними умовами розвитку силових якостей;

- результативний блок являє собою систему дій щодо розв'язання професійних завдань, які пов'язані з усвідомленням, сприйняттям та оцінюванням важливості та ефективності розвитку силових якостей у професійній діяльності. Даний компонент демонструє готовність практичного застосування набутих знань, вмінь та навичок.

Реалізація моделі, представленої І. Мичкою, припускає розв'язок низки завдань: формування у студентів знань і принципів про пауерліфтинг, формування прагнення до розвитку силових якостей студентів та їхнього стійкого вияву в реальній поведінці та життєдіяльності.

У дослідженні І. Мички представлено методику розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу [6].

Зміст методики спрямований на розвиток у студентів силових якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок, забезпечення раціональної рухової активності.

В основі навчальної діяльності, як наголошує І. Мичка [6], лежить формування у студентів мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Розглянемо кожен компонент методики.

Мотиваційний компонент забезпечував: покращення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами, створення мікросередовища, що розвиває інтереси і мотиви студентів до активних занять силової спрямованості; формування позитивного ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання та самостійних занять; залучення студентів до активних занять пауерліфтингом, де діють екстремальні режими виявлення фізичного і психічного потенціалу особистості, панують відносини суперництва між студентами, під впливом цих взаємин формується особистість студента, набувається соціальний досвід у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Когнітивний компонент передбачав формування системи знань і розвиток мислення студентів. Формування фізкультурно-оздоровчих знань ґрунтувалася на загальнопедагогічних положеннях і визначалася специфікою засобів пауерліфтингу. Теоретичний матеріал був органічно пов'язаний зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для студентів. Інформація повідомлялася в процесі пояснення, бесід, виправлення помилок під час виконання змагальних вправ з пауерліфтингу.

Основою діяльнісного компонента було навчання студентів умінь та навичок для самостійної організації і проведення занять із пауерліфтингу. Під час секційних занять із фізичного виховання студенти вивчали комплекси загальноорозвивальних вправ зі штангою, які використовувалися у процесі занять із пауерліфтингу. Змістом самостійних занять студентів було закріплення або повторення вивченого матеріалу. На наступних заняттях здійснювалася перевірка рівня сформованості у студентів техніки вправ із пауерліфтингу.

В. Жамардїй розробив модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Завданнями навчальних занять за розробленою моделлю було засвоєння системи наукових знань, формування спеціальних умінь і навичок, світогляду, моральних поглядів і переконань, ідеалів, потреб, цінностей, способів поведінки та діяльності, підбір навантаження різної спрямованості в залежності від обсягу та інтенсивності фізичних навантажень [3].

У процесі занять із пауерліфтингу дослідником було виділено три етапи, що мали відповідні стадії. На першому етапі відбувалося початкове вивчення рухової дії. На другому – здійснювалося поглиблене деталізоване розучування. Цьому відповідала стадія засвоєння рухової дії на рівні уміння. На третьому етапі відбувалося закріплення і подальше вдосконалення рухової дії. Цьому відповідала стадія засвоєння рухової дії на рівні навички.

До основних засобів навчання використовуваних з метою формування рухових навичок, належали різні види фізичних вправ:

- загальнопідготовчі вправи застосовувалися для підвищення загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових і функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей студентів;

- спеціальні підготовчі вправи – для переважного розвитку тих м'язових груп і фізичних якостей, які є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Вплив спеціальних вправ залежить від умов їх виконання (тотожність змагальним потребам, інтенсивність, тривалість, емоційне тло);

- підвідні вправи – рухові дії, близькі за структурою до руху, який вивчався [3].

На нашу думку, засоби навчання, запропоновані В. Жамардїєм, можуть надати змогу студентам поповнити дефіцит рухової діяльності, забезпечуючи додаткові фізичні навантаження, зняти втому та повноцінно відпочити.

Ю. Гордїєнко визначає особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу [2].

Планування спортивно-орієнтованих занять, як зазначає дослідниця [2], складалося з трьох періодів – підготовчого, основного та підтримувального. Кожен період, зі свого боку, поділявся на етапи: підготовчий – на загальний і спеціальний; основний – на оздоровчо-тренувальний; підтримувальний – на контрольний та відновлювальний. Загальна структура навчальних занять силової спрямованості ґрунтувалася на принципах побудови занять з пауерліфтингу з урахуванням рівня фізичної підготовленості студенток та графіка навчального процесу.

Кожний навчальний рік було розподілено на етапи підготовки відповідно до завдань, динаміки навантаження, доцільного поєднання різних засобів і методів, що передбачало модулі, які мали такі цілі:

- підготовчий період – поступове підведення організму студенток до ефективного виконання фізичних вправ силового спрямування (вправи на

розв'язання завдань загальної фізичної підготовки за допомогою вдосконалення швидкісно-силових якостей, становлення рухових умінь і навичок);

– основний базовий період – підвищення функціональних можливостей основних систем організму студенток, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, підготовленості (навчально-тренувальні заняття характеризуються різноманітністю засобів, значними за обсягом й інтенсивністю роботи, широким використанням занять із великими навантаженнями);

– відновлювально-підтримувальний період забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі студенток (використовуються засоби активного відпочинку).

Подібні програми сприяють вихованню позитивного ставлення та інтересу молоді до занять фізичними вправами, формуванню системи науково-практичних і спеціальних знань, відповідних умінь та навичок, залученню студентів до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних психофізіологічних особливостей організму.

Ж. Ц. Сан запропонував оздоровчу методику занять пауерліфтингом для студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату для позааудиторних занять від першого до п'ятого курсів. Використання методики, за висновками дослідника, сприяє постійному вдосконаленню рухових якостей і навичок, поліпшенню нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності [7].

Р. Власенко та А. Зозуля зазначають, що заняття пауерліфтингом варто проводити тричі на тиждень та розподіляти вправи таким чином: понеділок – присідання, жим; середа – жим, тяга; п'ятниця – присідання, жим. Присідання потрібно виконувати два рази на тиждень, щоб була можливість на початку тижня виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2-х–3-х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Жим лежачи потрібно виконувати на кожному тренуванні, тому що м'язи рук і верхнього плечового пояса встигають відновитися [1].

О. Худолій та Н. Дідюк зазначають, що більшість початківців-пауерліфтерів, спортсмени і спортсменки тренуються по два-три рази на тиждень. У спортивному тренуванні застосовують різну кількість підходів (від трьох до восьми), повторень (від двох до десяти) і відпочинок між підходами 2–3 хвилини або 3–5 хвилин з обтяженням 70–85% від максимального індивідуального результату в основних базових вправах (присіданні, жимі, тязі), а при подальшому зростанні функціональних можливостей організму можливе застосування обтяжень 90–100% від максимуму [8].

М. Корюкаєв у наукових дослідженнях звертає увагу на проблемі впливу занять пауерліфтингом на м'язи тіла та особливості формування силових здібностей у пауерліфтерів [4]. Дослідник наголошує, що на початковому етапі багато атлетів часто переоцінюють свої можливості і на кожному тренуванні вони намагаються піднімати максимальні ваги, що може призвести до випадків травматизму. Тут дуже важливо не допустити цього – тренеру необхідно вести постійний контроль за дозуванням і інтенсивністю виконуваних вправ. Також тренер завжди повинен пам'ятати, що під час розучування техніки виконання класичних вправ, головне значення має не вага штанги, а кількість повторень в підході. При виконанні вправ зі штангою не можна допускати великих навантажень. Розучувати техніку корисно зі снарядом середньої ваги. У міру освоєння вправи і поліпшення загального фізичного стану спортсмена вага штанги поступово збільшується.

Основним завданням методик занять пауерліфтингом є їх силова спрямованість. Однак, здійснивши аналіз наукових праць, можна прослідкувати, що вони також спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Висновки. У процесі дослідження визначено, що однією з найважливіших характерних ознак в обґрунтованих методиках тренування студентів у пауерліфтингу є удосконалення системи силової підготовки, що передбачає застосування вправ, спрямованих на збільшення м'язової маси, удосконалення міжм'язової та внутрішньом'язової координації, розвиток швидкісно-силової спрямованості.

Перспективи подальших наукових досліджень – розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми розвитку фізичних якостей студентів педагогічних спеціальностей засобами пауерліфтингу.

Список використаної літератури

1. Власенко Р. П., Зозуля А. М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. Біологічні дослідження. 2014. Вип. 1. С. 467–469.
2. Гордієнко Ю. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. № 21. С. 41–47.
3. Жамардій В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять із пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 13. С. 120–127.
4. Корюкаев М. М., Корюкаев Н. Н. Вплив занять пауерліфтингом на м'язи тіла та особливості формування силових здібностей у пауерліфтерів. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. Вып. 4. Часть 6. С. 131–136.
5. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2019. 18 с.
6. Мичка І. В. Модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4. С. 110–114.
7. Сан Ж. Ц. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-рухового апарату. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 11. С. 33–38.
8. Худолій О. М., Дідюк Н. О. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. Теорія і методика фізичного виховання. 2006. № 6. С. 41–45.

Леоненко А. В., Циганій В. В.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

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

У статті визначено основні види оздоровчого фітнесу та здійснено їх характеристику. Описано групи сучасних фітнес-програм. Визначено особливості застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання студентів досліджують такі вчені – Д. Анікєєв, 2012, Д. Бойко, 2012, Л. Пилипей, 2013, В. Лелека, 2014, Т. Редько, 2015, Л. Ібрагімова, 2016, Т. Круцевич та Н. Пангелова, 2016, Ж. Дьоміна, 2017 та ін.

Також сучасні науковці розглядають засоби підвищення рухової активності студентів. Це наукові праці Ю. Юрчишина, 2012, О. Школи та С. Штонди, 2015, Л. Дудорової, 2016, С. Адирхаєва та Л. Адирхаєва, 2016, Р. Луценка, 2017, К. Плотнікова, 2017 та ін.

Характеристику фітнесу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів здійснюють І. Грибовська, В. Іваночко та Ф. Музика, 2014, Л. Дудорова,

2015, О. Рудницький, 2016, С. Іванчикова, 2017, С. Присяжнюк, 2017, П. Слобожанінов, 2017, К. Мулик та К. Максимова, 2018 та інші науковці.

Оздоровчий фітнес нині є популярним серед студентів та є важливим чинником здорового способу життя. Тому, звичайно, актуальною є проблема застосування засобів оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання студентів

Мета дослідження – обґрунтувати особливості застосування засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Слово «фітнес» («to be fit») перекладається з англійської як «підготовлений» або «бути у формі». У сучасному науковому просторі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях: по-перше, як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я.

До таких заходів належать:

а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси;

б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем;

в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості;

г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя [4].

У практиці фізичного виховання науковці умовно виокремлюють три основних види фітнесу:

- загальний фітнес;
- фізичний (оздоровчий) фітнес;
- спортивно-орієнтовний [5].

А. Маракушин та О. Мкртчян [5] наводять детальну характеристику кожного із названих видів. Наведемо її нижче.

Загальний фітнес використовується на навчальному (початковому) етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Загальний фітнес обмежується виконанням вправ низької інтенсивності, плавними за амплітудою та напругою рухами. Головною метою загального фітнесу виступає фізичний і руховий розвиток, корекція статури та реалізація потреби у руховій повсякденній діяльності. Таким чином, режим занять людини при плануванні двох-трьох занять на тиждень, відповідає сутності загального фітнесу.

Фізичний (оздоровчий) фітнес - це досягнення оптимального фізичного стану у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та спрямований на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Л. Зеленська та Р. Зеленський виокремлюють такі найбільш поширені різновиди фітнесу:

- аеробіка і її різні напрями;
- стретч-тренування;
- елементи східних єдиноборств (тайн-чи, тай-бо тощо);
- фітнес-йога;
- шейпінг;
- пілатес;
- калланетика;
- бодібілдинг [4].

Названі різновиди фітнесу мають значний потенціал для розширення діапазону засобів рухової активності тих, хто займається з урахуванням потреб і інтересів, підвищення рівня їхнього здоров'я, покращення самопочуття, корекції тілобудови, розвитку фізичних якостей.

Однією з особливостей фітнесу, за висновками А. Чеховської та Н. Градусової [7], є те, що залежно від засобів спрямованості, сучасні програми можна розділити на чотири групи:

- кардіопрограми;
- програми силової спрямованості;
- програми
- «розумне тіло»;
- функціональні тренування.

Ці програми спрямовані передусім на розвиток кардіореспіраторної системи. Під час занять відбуваються значні зміни з боку серцево-судинної системи, активізується обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які виявляються у зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інше. Також великого значення ці програми набувають при вирішенні питання нормалізації ваги тіла.

А. Богдан та М. Шимчук, взявши за основу наукові дослідження Т. Круцевич, вважають, що класифікація фітнес-програм базується на:

а) одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.);

б) поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і т.д.);

в) поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і т.д.) [1].

В свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

В. Пантік пропонує застосовувати фітнес-програми силового спрямування для студентів закладів вищої освіти [6].

Ми погоджуємося з висновками науковця про те, що перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- вибір типу фітнес-тренування;
- частота занять;
- тривалість заняття;
- інтенсивність заняття.

Вагомою також є думка дослідника [6] щодо структури силової фітнес-програми. На думку В. Пантіка, вона повинна мати такі компоненти:

- розминку;
- домінуючий механізм енергозабезпечення м'язової діяльності;
- силову частину;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);

– заключну частину.

Ми підтримуємо думку вченого та вважаємо, що така структура є довершеною та може забезпечити ефективний вплив на розвиток фізичних якостей студентів.

Н. Бондарчук та В. Чернов наголошують на застосуванні комплексного підходу до побудови сучасних фітнес-програм для студентів [2].

За висновками науковців комплексні програми вимагають від кожного фітнес-заняття, що проводиться зі студентами, правильного підбору видів рухової активності з використанням принципів диференціації та індивідуалізації, раціональної організації заняття в цілому та кожної його частини [2].

При організації заняття студенти можуть розбиватися на невеликі підгрупи за інтересами та мотиваційними чинниками.

В основній частині заняття комплексні програми можуть передбачати аеробну частину, кардіореспіраторну складову, орієнтовану на розвиток аеробної продуктивності, силову частину, компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

Складовими ввідної частини (розминки) можуть бути м'який стретчинг, загальнорозвиваючі вправи, аеробний розігрів. Блоки вправ для кожного фітнес-заняття необхідно розробляти відповідно до цільової спрямованості програми. Наприклад, якщо програма орієнтується переважно на оздоровчі види гімнастики, заняття може включати одночасно (крім підвідної та релаксаційної частин) аеробну, танцювально-хореографічну (як для реалізації естетичних запитів, так і для розвитку координаційних здібностей), коригуючу (як для розвитку силових здібностей, так і для корекції фігури), профілактичну складову, а також вільні вправи на розвиток спритності, вестибулярної стійкості, музично-ритмічних здібностей тощо [2].

Сучасні науковці розробляють та пропонують запроваджувати фітнес-технології для розвитку фізичних якостей студентів. Зокрема, Л. Шуба обґрунтувала фітнес-технологію для студенток з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей [8].

Особливістю запропонованої технології є використання таких методів, як повторний, повторно-серійний та інтервальний [8].

Повторний метод передбачав виконання вправ із високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху (швидкість, величина обтяження). Тривалість відпочинку між підходами були такими, щоб можна було виконати наступний підхід із дотриманням заданих характеристик. Загальна кількість повторень у підході регламентувалася моментом помітного зниження ефективності руху у зв'язку з появою втоми.

Повторно-серійний метод передбачав послідовне виконання декількох вправ однієї спрямованості практично без відпочинку (серія). Інтервал відпочинку між серіями був більш тривалий. Кількість підходів і серій визначалася поточним рівнем фізичної підготовленості студентів.

Інтервальний метод. Різновид повторно-серійного методу, у якому інтервал відпочинку між підходами та серіями, інтенсивність і час виконання вправи жорстко регламентувалися.

Результати проведеного Л. Шубою експерименту показали ефективність розробленої фітнес-технології для студенток 17–20 років.

Цікавою для розгляду є методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, запропонована В. Жамардієм [3].

Як зазначає науковець, вона ураховує такі основні положення:

1) освітній процес із фізичного виховання студентів конструюється як методична система, яка має свою мету, завдання, зміст, методи, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності;

2) у зв'язку з ліквідацією навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в навчальних планах закладів вищої освіти фізкультурно-оздоровча діяльність є обов'язковою в освітньому процесі протягом усього періоду навчання і має розглядатися в єдності змістового, процесуального та результативного компонентів повноцінної підготовки майбутніх фахівців;

3) теоретичні відомості з фізкультурно-оздоровчої освіти мають являти собою систему знань з історії, психології, педагогіки, анатомії, фізіології, гігієни, екології, біохімії, основ харчування, етики, естетики тощо;

4) фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності відбувається за рахунок застосування фітнес-технологій за вибором студентів та можливостями закладів середньої освіти;

5) методична система застосування фітнес-технологій в процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів має забезпечувати: всебічну фізичну підготовку, бути спрямованою на збереження здоров'я, формування працездатності; забезпечувати необхідний освітній рівень знань із фізкультурно-оздоровчої освіти та норм здорового способу життя; сприяти профілактиці шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, куріння, ігроманії), раціональному використанню вільного часу й активному проведенню дозвілля тощо;

6) методи, форми, засоби фітнес-технологій мають бути адекватні рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Методична система, розроблена В. Жамардієм, представлена вперше в системі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності та може дати уявлення про мету, завдання, структуру й основні елементи фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами фітнес-технологій.

А. Чеховська та Н. Градусова відмічають, що застосування фітнес-технологій серед студентської молоді виявляється в трьох основних напрямках:

– визначає здатність студентів закладів вищої освіти до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що зумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення;

– фітнес є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, виявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці;

– фітнес-технології відображають творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають у процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших» [7].

Висновки. Фітнес науковці визначають як ефективний засіб оздоровлення, підвищення рухової активності, фізичної підготовленості, корекції тілобудови студентів. Перспективами подальших наукових досліджень окреслено розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів I–II курсів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 5. С. 38–41.

2. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів)*. 2020. С. 100–104.

3. Жамардїй В. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2019. № 23. С. 87–92.

4. Зеленська Л., Зеленський Р. Використання потенціалу фітнес-технологій у процесі організації фізичного виховання у ЗВО. *Педагогічні науки*. 2019. № 73. С. 72–77.

5. Маракушин А. І., Мкртчян О. А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 10. С. 64–67.

6. Пантїк В. В. Зміст, структура та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів ЗВО. *Вїсник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 155. С. 187–191.

7. Чеховська А. Ю., Градусова Н. В. Ефективність впровадження новїтніх фітнес-технологій в систему навчання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 4. С. 134–136.

8. Шуба Л. Фїтнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молодї. *Фїзичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільствї*. 2016. № 4. С. 45–52.

Лоза Т. О., Баранюк Т. Ю.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ – ОСНОВА НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

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

У статті було розглянуто теоретико-методичні основи обґрунтування та використання рухливих ігор на уроці фізичної культури з дітьми молодших класів. Визначено, що рухова активність є невід'ємною частиною кожного молодшого школяра так як в цьому віковому періоді формуються всі основи культури рухів. З'ясовано, що вибір гри для уроку фізичної культури базується на основі завдань уроку, віку, статі та фізичного розвитку учнів, спрямовані на комплексне вдосконалення фізичних якостей, та має сприяти розвитку оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Постановка проблеми. Оновлений Закон України «Про освіту» 2018 [6] ставить перед освітянами завдання пов'язані з пошуком та впровадженням нової системи навчання та виховання, розпочинаючи з початкової школи. Одним із ключових компонентів Закону є новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей потрібних для успішної реалізації людини у суспільстві. Мета нової української школи полягає в формуванні всебічно розвинутої особистості, ініціативної та творчої, здатну дбати про своє здоров'я та благополуччя протягом всього життя.

Надзвичайно важливого значення відповідно до завдань Концепції «Нова Українська школа» набуває процес фізичного виховання молодших школярів. Адже фізичне виховання повинне сприяти формуванню не тільки фізичного здоров'я учнів, а й допомогти адаптуватися до нових умов життя. Покращити психічну та соціальну складову здоров'я, сприяти розвитку розумових та творчих здібностей.

Освітня програма фізкультурної галузі для учнів початкової школи (2018) охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів в які входять (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку» [7]. А це зараз дуже актуальні питання.

Мета роботи: полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні методичних особливостей проведення уроку фізичної культури з використання рухливих ігор.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні проблема полягає в тому, що діти ведуть малорухливий спосіб життя, приділяють мало уваги фізичній культурі, ранковій гігієнічній гімнастиці та власному здоров'ю. Предмет «Фізична культура» закладає всі необхідні основи для збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, а також формує набуття необхідних життєво-важливих знань, рухових умінь та навичок які забезпечують загальний культурний розвиток дітей.

У дослідженнях таких науковців як (О. Д. Дубогай 2018, Т. Ю. Круцевич 2017 та інших), вказано, що 85% часу молодші школярі проводять у сидячому положенні перед екранами телевізорів, планшетів та моніторів комп'ютера, що призводить до порушення обміну речовин, серцево-судинної, дихальної системи та опорно-рухового апарату.

Рухова активність – це невід'ємна частина в життєдіяльності кожної людини, яка проявляється у виконанні певної сукупності рухів [4]. Вона є основним стимулом для гарного функціонування всіх фізіологічних функцій організму, та є гарантією для нормального розумового та фізичного вдосконалення людини. За допомогою фізичних вправ у дітей молодших класів необхідно розвивати такі фізичні якості як, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість та силу.

Молодший шкільний вік – це відповідальний період в житті дитини від 6-7 до 9-10 років, в якому формуються всі основи культури рухів, зміцнюється фундамент здоров'я, і успішно засвоюються нові раніше невідомі вправи [1]. Саме в цей період необхідно кожній дитині пояснювати про цінності здорового способу життя та сформувані в неї прагнення бути фізично здоровою та гармонійно розвинутою особистістю. Чим більше діти ведуть активний спосіб життя, тим краще розвивається і росте їх організм.

Використання рухливих ігор на уроках фізичної культури допомагають вирішити такий комплекс завдань як, задоволення потреби учнів в руховій активності, підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів, розвиток моральних якостей, розумових та творчих здібностей учнів (Г.В. Безверхня 2014, А.А. Семенов 2014, Р.В. Маслюк 2014, А.А. Килимистий 2014) [2].

Рухливі ігри в шкільному навчанні позитивно впливають на організм учнів молодших класів. Систематичне використання рухливих ігор сприяють зміцненню здоров'я та збагаченню рухового досвіду дітей, покращують процес оволодіння руховими вміннями та навичками. При цьому рухливі ігри є популярним та улюбленим видом занять фізичною культурою серед дітей молодших класів. Ігри в учнів формують позитивне ставлення до здорового способу життя, до цінностей фізичної культури та є одним із важливих чинників фізичного виховання. Отже, рухливі ігри на сьогоднішній день є одним із важливих компонентів виховання, оздоровлення, та підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді.

Виходячи з вищесказаного, науково-методичне обґрунтування, практична розробка та впровадження методики на заняттях фізичної культури з учнями молодших класів засобами рухливих ігор є актуальним напрямком в сьогоденні у теорії та методиці фізичного виховання.

У грі учні молодших класів навчаються самостійно думати та приймати рішення, розвивають увагу та фізичні якості відповідно цього віку. Захопившись учні грою не помічають того, як вони привчаються до активного способу життя. Рухливі ігри для дітей віком від 6 до 10 років цінні тим, що викликають позитивні емоції, учні проявляють активність та отримують задоволення від уроку. Гра допомагає сформувані такі якості в учнів як, рішучість, наполегливість, організованість, кмітливість.

Учні від 6 до 8 років проявляють природну потребу в руховій активності, вони бажають більше грати та проявляти свої рухові вміння в грі. Необхідно пам'ятати те, що дітям в цьому віковому періоді не можна грати в ігри які мають дуже складний зміст, та де у дітей може сильно підвищитись емоційний фон. В цьому віці ефективно використовувати ігри з сюжетним характером, де учні можуть відобразити рухи тварин, птахів, риб, та ігри які пов'язані з метанням в ціль та ловлею м'яча, вправи які супроводжуються з координаційними руховими діями.

Діти віком від 9 до 10 років мають вже помітне збільшення сили м'язів, швидкість рухів збільшується, стає кращою координація та витривалість. Ігри використовуються в цьому віці які потребують більшої тривалості та збільшення обсягу рухових дій. Для того, щоб дітям були цікаві ігри від одного уроку до наступного, потрібно використовувати різні ігри та надавати можливість учням змінювати правила гри. Інвентар який використовується на уроках повинен бути естетичний на вигляд, зручний та легкий у використанні і не травмобезпечним.

Використовуючи рухливі ігри на уроці фізичної культури з молодшими школярами необхідно вчителю слідкувати за дозуванням фізичного навантаження, тому що, захопившись грою учні втрачають почуття міри, бажаючи перемогти свого суперника вони не розраховують своїх сил і швидко перевтомлюються. Для того щоб, керувати фізичним навантаженням дітей в іграх, необхідно контролювати тривалість, інтенсивність, кількість повторень гри та враховувати розміри майданчика, вагу спортивного інвентаря та складність правил гри.

Вибір гри для уроку фізичної культури базується на основі завдань уроку, віку, статі та фізичного розвитку учнів. Рухливі ігри можна використовувати в будь-яку пору року, взимку проводяться в спортивному залі, де ігри підбираються таким чином, щоб вони були насичені активними руховими діями та швидкими переміщеннями. В літній період часу на спортивному майданчику, де на дітей впливають оздоровчі сили природи, сонце, вітер, вода, проведення ігор планується з невеликою амплітудою рухів, щоб уберегти організм дітей від перегріву та перевтоми. Оздоровчі сили природи створюють позитивний вплив на процес фізичного виховання, сприяють оздоровленню та загартуванню організму дітей, наприклад заняття руховою активністю в лісовій місцевості або на березі річки чи озера підвищують загальну працездатність організму та гальмують процеси стомлення.

Всі рухливі ігри спрямовані на комплексне вдосконалення фізичних якостей учнів, та мають сприяти розвитку оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Для розв'язання оздоровчих завдань слід враховувати вікові особливості учнів та фізичну підготовленість школярів. Ігри для дітей молодших класів сприяють покращенню дихальної та серцево-судинної системи, забезпечують сприятливий вплив на ріст та розвиток кістково-м'язового апарату, підвищують опірність організму до несприятливих чинників, та підвищує адаптацію організму до навколишнього середовища. Оздоровчий вплив на організм дітей буде кращий при проведенні рухливих ігор на свіжому повітрі в будь-яку пору року [3].

Освітнє завдання вирішується в рухливих іграх та формує в учнів життєво-необхідні вміння та навички, позитивно впливають на розумовий розвиток дітей молодших класів та організаторські навички. Ігри допомагають дітям мислити більш ширше, вміти контролювати свої емоції, швидко приймати рішення на дії суперників. Діти пізнають навколишнє середовище в процесі діяльності через гру, де учасники збагачуються новими відчуттями, уявленнями, та поглядами на навколишній світ. Для вирішення освітнього завдання на уроці фізичної культури можна використовувати народні ігри які допоможуть дітям розширити їх кругозір, вивчати

українські пісні, вірші, лічилки та сприяють ознайомленню їх з національною культурою своєї країни, обрядами та традиціями.

Народні рухливі ігри - це найвідоміший вид рухової активності дітей, який виник багато віків назад та передавався від покоління до покоління, народні ігри спрямовані на фізичний, психологічний, соціальний, та природний розвиток школяра, та пристосування дитини до соціуму, сприяють ігри зміцненню здоров'ю та підготовки до трудової майбутньої діяльності [5].

Виховні завдання: рухливі ігри виховують у дітей моральні та волевові якості, розвивають у школярів почуття колективізму та відповідальності за свою команду. Діти молодших класів під час гри можуть проявляти свою уяву, наприклад звичайна лавка може бути кораблем, маршрутним транспортом чи то домівною. Під час встановлених правил гри вчителем діти виховують в собі, чесність, сміливість, рішучість та вчаться долати різноманітні труднощі які в них виникають під час гри.

Рухливі ігри у дітей молодших класів повинні проводитися кожного уроку та тривалість кожної гри повинна бути до 5 хвилин. Дітей цього віку цікавлять ігри які потребують подолання різних перешкод, метання тенісних м'ячиків в ціль та сюжетні ігри в яких учні розкриваються через події в грі. Ігри для дітей молодших класів повинні відповідати хвилеподібній кривій заняття [8].

Висновки. 1. Гра є універсальним засобом фізичного та морального виховання дітей, вона є ефективним тим, що цікава та сприяє їх мотивації до руху.

2. Використання рухливих ігор на уроці фізичної культури з дітьми молодших класів підвищують рівень фізичного розвитку, покращують роботу всіх органів та систем організму дітей, сприяють вдосконаленню рухових вмінь та навичок.

3. Методично правильно побудований урок фізичної культури із використанням рухливих ігор, допоможе з більшою результативністю вирішувати оздоровчі, освітні та виховані завдання з учнями молодших класів.

Список використаної літератури

1. Балан О.Є., Мельник О.А. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. . – К.: НАУ, 2018. – С. 8.

2. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.

3. Єременко О. Розвиток фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор – Фастів : Фастівський ліцей-інтернат, 2011. – С. 3.

4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська літ-ра, 2010. – 248 с.

5. Матвієнко, С. І. Заплішний. І. І. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі : навч. посіб. Вид.3-тє, перероблене й доповнене / уклад. .: – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – С. 36-37.

6. Оновлений закон України «Про освіту» (2018) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

7. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1-2 класи. К. : ТД, ОВІТА – ЦЕНТР 2018. 240 с.

8. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2016. – 145 с.

Лоза Т. О., Білик К. О.

РОЛЬ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ

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

На сучасному етапі розвитку українського суспільства гостро постала проблема стрімкого погіршення стану здоров'я населення, зокрема у дітей. Останніми роками великого поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали єдиноборства, акробатика, танці, фітнес, заняття різними нетрадиційними видами гімнастики. У статті були розглянуто теоретико-методичне обґрунтування особливостей розвитку гнучкості школярів на заняттях нетрадиційними видами гімнастики. Визначається вплив таких занять на фізичний розвиток, фізичну, функціональну та психологічну підготовленість дітей.

Постановка проблеми. У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість нетрадиційних видів гімнастики. Вони дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Для успішного розвитку гнучкості, насамперед, необхідна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні знання для розвитку гнучкості належать до різних галузей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології. Для знаходження ефективних засобів розвитку гнучкості пропонується комплексний підхід, що поєднує різні області знання, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок всіх сторін розвитку гнучкості.

Сучасний стан фізичного виховання учнів характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання, що використовуються в школах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістовне наповнення цих форм та видів рухової діяльності не дає змогу в повному обсязі враховувати особливості дітей і не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей, особливо гнучкості.

Мета роботи: полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні особливостей розвитку гнучкості учнів на заняттях нетрадиційними видами гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. Нині сформувалася цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів, що знайшло відображення в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних фахівців (Т. Ю. Круцевич, В. С. Кузнецов, А. А. Тер-Ованесян, Ж. К. Холодов, Б. Б. Шиян тощо). Ідеї всебічного гармонійного розвитку дитини, виховання особистості завжди хвилювали передові верстви населення. Деякі вчені (О. М. Коробейников, А. А. Міхеєв, І. Т. Ніколенко) наочно показали неможливість всебічного розвитку людини тільки за допомогою фізичних вправ.

Багатство і різноманітність рухів людського тіла досягається завдяки спільній роботі основних фізичних якостей, серед яких важливу роль відіграє гнучкість [3].

Вона визначається рівнем сумарної рухливості складових опорно-рухового апарату і характеризується здатністю здійснювати рухи з великою амплітудою. Гарна гнучкість дозволяє дитині відносно вільно виконувати різноманітні рухи і приймати необхідне положення тіла в просторі [2].

Недостатня гнучкість збільшує витрати енергії при рухах і обмежує прояв таких фізичних якостей, як сила, швидкість рухів і витривалість [5].

Крім того, недолік гнучкості може привести до травм м'язів і зв'язок, порушень у поставі і змінам у ході, виникненню остеохондрозу та відкладення солей. Слабкий розвиток гнучкості перешкоджає переміщенню окремих ланок тіла, що утрудняє загальну координацію рухів дитини [4].

Через це, можна сказати що гнучкість є дуже важливою фізичною якістю, яку обов'язково потрібно розвивати. Через те, що на сьогодні не всім дітям подобаються професійні види спорту: такі як гімнастика, акробатика, тому що це потребує великих зусиль, на допомогу приходять саме нетрадиційними види гімнастики, які також зможуть допомогти в розвитку гнучкості, при цьому не шкодячи емоційному стану дітей.

Фахівці виділяють як традиційні, так і нетрадиційні види гімнастики, особливої уваги заслуговує нетрадиційна гімнастика, яка розвиває не тільки загальну витривалість організму, але і сприятливо впливає на серце і судини, особливо головного мозку. Під впливом систематичних занять нетрадиційними видами гімнастики людина стає активною не тільки в спорті, а й в інших сферах діяльності. Нетрадиційні види гімнастики дають нам можливість реалізувати різні завдання фізичного виховання в школі, не тільки зміцнювати здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати рухові уміння, навички й якості, а також формувати світогляд, забезпечувати моральне і етичне виховання. Виходячи з цих можливостей, нетрадиційні види рухової активності мають великий педагогічний потенціал особливо при роботі з важкими підлітками.

На сьогодні все більшу увагу привертають такі нетрадиційні види гімнастики як:

Ушу – китайська гімнастика, що має кілька стилів, починаючи від комплексу оздоровчої гімнастики і закінчуючи бойовим мистецтвом. Ушу поєднує різні види вправ, які можна виконувати зі зброєю і без зброї, з партнером чи без нього. Існує дві школи – зовнішня і внутрішня. Зовнішня школа припускає тверді і силові рухи, швидкість реакції, гнучкість, реактивні рухи, що подібні танцю. [6].

Тайцзіцюань – це напрям ушу, що якнайповніше демонструє зв'язок між духовним і фізичним здоров'ям людини.

Гідроаеробіка – виконання фізичних вправ у воді, є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості для осіб з різним фізичним розвитком і практично будь-якого віку. Структура занять, дозування фізичного навантаження, музичний супровід можуть бути такими ж, як при заняттях ритмічною гімнастикою. Однак, опір води ускладнює рухи, і його подолання приводить до більш швидкого, ніж на суші, розвитку сили, різних м'язових груп. Гідроаеробіка особливо корисна тим, хто прагне схуднути. Систематичне виконання фізичних вправ у воді нормалізує діяльність нервової і ССС, знімає зайву збудливість, поліпшує сон.

Йога. Слово "йога" у перекладі з древньоіндійської мови означає "союз, з'єднання, зв'язок, єднання, гармонія". Відомо безліч її різновидів, розділів, вправ - хатха – йога , раджа – йога, бхаггі – йога, тантра – йога. Найбільш важливі для розуміння на первісному етапі освоєння йоги Пранаяма – основні дихальні вправи і Санкхья - філософська основа йоги, а знамениті асани йоги – це не просто прийняття різних мудрих поз і розслаблення, а дійсна складна техніка контролю над тілом і концентрація уваги на ньому.

Стретчінг – розтягування, містить у собі комплекс поз, що сприяють підвищенню еластичності різних м'язових груп. Стретчінг надає позитивний ефект на весь організм в цілому, покращує самопочуття. Тому цей вид тренування широко використовується у складі оздоровчих тренувальних комплексів або як самостійного

заняття. Підвищення гнучкості - основний ефект стретчинга і поліпшенням цієї фізичної здатності людини найчастіше оцінюють його ефективність.

Шейпінг – вітчизняний вид оздоровчої гімнастики, який отримав у наш час широке розповсюдження, який формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури за допомогою зміни співвідношення між компонентами складу тіла. [7].

Каланетика – “домашня гімнастика” тонічно-оздоровчої спрямованості, заснована на активізації глибоко розташованих м'язових груп у процесі повторення відносно простих рухів (переважно статичного характеру) тіла.

Кардіо-фанк – комплекс вправ, спрямований на вдосконалення серцево-судинної системи і івитривалості.

Особливої уваги заслуговує гімнастика Поля Брега «Хребет – ключ до здоров'я». Ці вправи не тільки розвивають гнучкість, а й здатні оздоровити весь організм.

Проаналізувавши літературу, було встановлено, що діти молодшого шкільного віку найбільш сприйнятливі до розвитку гнучкості [1]. У цьому віці психофізіологічні передумови створюють сприятливі умови для динамічного освоєння і вдосконалення складних довільних рухів.

Скелет молодших школярів містить велику кількість хрящової тканини, зв'язки еластичні, суглоби дуже рухливі. Координаційні та розумові здібності дитини вже достатньо розвинені, він готовий усвідомлено слухати дорослих і цілеспрямовано виконувати необхідні вправи [8].

І в цьому відношенні нетрадиційні види гімнастики являють собою найкраще рішення для розвитку гнучкості. Заняття такими видами гімнастики включають цілий ряд різних вправ, які спрямовані спеціально на розвиток гнучкості. Головним чином це стосується вправ на розтягування і підвищення еластичності м'язів і зв'язок..

Така гімнастика дає можливість поєднувати підвищення гнучкості з розвитком інших фізичних якостей. Це значною мірою зміцнює м'язово-зв'язковий апарат, так як такі заняття збільшують силу і розтяжність м'язів. А найголовніше такі види гімнастики більше захоплюють дітей, і сприяють позитивному налаштуванню їх до фізичного виховання загалом.

Висновки. 1. Нетрадиційні види гімнастики є ефективним засобом для розвитку гнучкості учнів. 2. Використання нетрадиційних видів гімнастики на заняттях зі школярами дає можливість не тільки ефективно розвивати гнучкість, а й покращує роботу всіх органів та систем, підвищує рівень фізичного розвитку. 3. Такі види гімнастики є більш цікавими для учнів, так як дають змогу привити дітям любов не тільки до гімнастики, а й до спорту загалом.

Список використаної літератури

1. Барковський В. В. Теорія ймовірностей та математична статистика / В. В. Барковський, Н. В. Барковська, О. К. Лопатін. – К. : ЦУЛ, 2002. – 448 с.
2. Бойко В. В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека» / В. В. Бойко. – М.: Фізкультура та спорт, 1990. – 208 с.
3. Вайцеховський С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховський. – М.: Фізкультура та спорт, 1993. – 278 с.
4. Волков Л. В. Молодший шкільний вік : виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : [Навч. посібник] / Л. В. Волков, В. А. Голуб, П. П. Коханець. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.
5. Заціорський В. М. Фізичні якості спортсменів: Підручник для інститутів фізичної культури / В. М. Заціорський. – М.: Фізкультура та спорт, 1986. – 196 с.
6. Маслов А.А. Гімнастика ушу / Фізкультура та спорт – М., 1990.- 188 с.
7. Прохорцев В.І. Буклет Шейпінг. – Санкт – Петербург, 1994.- 12 с.
8. Уілмор Дж. Х. Фізіологія спорту : [Навчальне видання] / Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література. – 2001. – 503 с.

Лоза Т. О., Стрижаков А. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ З ДОШКІЛЬНИКАМИ ЗА МЕТОДИКОЮ «ФУТБІК»

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

У даній статті розкрити методичні рекомендації з розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку на заняттях футболу за методикою «Футбік». Визначено, що розвиток фізичних якостей дошкільників є невід'ємною частиною освітнього процесу, так як у даному віці формуються основи фізичного розвитку.

Постановка проблеми. Відомо, що дошкільний вік важливий період фізичного розвитку, формуванню рухової функції та становлення особистості людини. Всебічний розвиток дитини значною мірою залежить від рухової активності, котра є джерелом не тільки пізнання навколишнього світу, але й психічного, фізичного розвитку маленької людини. Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку дітей у дошкільних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес. Вирішення цих проблем у значній мірі пов'язується з фізичним вихованням, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною загального процесу виховання.

Мета роботи полягає у визначенні педагогічних умов, які сприяють ефективному навчанню дітей дошкільного віку ігор та ігрових вправ з елементами футболу.

Завданням нашої статті є показати значимість нової методики «Футбік» в процесі життєдіяльності дитини дошкільного віку у становленні і збереженні її здоров'я, розкрити особливості організації рухової активності дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожний віковий період дитини характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періодові. Ці переходи (так звані "переломні", або "критичні" періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища [5].

Сенситивний період розвитку-це етап у розвитку дитини, що створює найбільш сприятливі умови для формування у нього певних психологічних властивостей і видів поведінки (Марія Монтессорі). У різних дітей триває по-різному і закінчується у віці від 5,5 до 7 років. У цей період формуються клітини головного мозку. Ранній вік - ідеальний час для ігрових вправ на координацію і гнучкість [3].

Швидкість рухів, спритність, гнучкість, сила, витривалість мають велике значення для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення дітей, оволодіння широким колом рухів. Тому для дітей раннього віку (до трьох років) довжина дистанції для бігу у швидкому темпі була у межах 15 м; чотирьох-20 м. Тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх трьох років: 10-15 с; чотирьох - 20-25 с, а інтервал відпочинку у межах 1,5-2 хвилини. Відповідно до особливостей прояву швидкості у дітей на заняттях ми вирішували такі завдання: розвивати здатність швидко реагувати на сигнал (швидкий початок руху) та сприяти підтриманню високого темпу (частоти рухів) засоби розвитку швидкості були біг із максимальною швидкістю, рухливі ігри, різні вправи у розмахуванні, ударах, киданні, штовхання м'яча, удари по воротах які виконуються з максимальною частотою. Відомо, що

рівень спритності дошкільників має пряму залежність від обсягу сформованих умінь і навичок, оскільки збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно відбивається на функціональних можливостях його рухового аналізатора [3].

Тому, для розвитку спритності ми визначали наступні завдання на заняттях: сприяти оволодінню руховими вміннями у різних видах вправ (загально розвиваючі, основні рухи гри у футбол, стрибки, вправи з рівноваги та ін.), а також розвивати здатність виконувати вправи у різних умовах (ускладнених або змінюваних, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.). Вправи на розвиток спритності частіше проводили в першій половині основної частини заняття.

Для розвитку гнучкості виконували пружинисті (нахили та випрямлення тулуба, напівприсідання та ін.) та махові рухи (з різних вихідних положень верхніми та нижніми кінцівками).

У процесі розвитку гнучкості у дітей на заняттях ми ставили наступні завдання: покращити рухливість суглобів та еластичність м'язово-зв'язкового апарату для створення необхідних умов у оволодінні різними руховими діями. Слідкували, щоб рухи на розгинання виконувалися з поступовим збільшенням амплітуди діями.

Процес формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку може ефективно здійснюватись тільки на основі врахування закономірностей розвитку їх рухової функції [2]. Тому, протягом дня ми проводили рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор та спортивних вправ, забав тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснювали на заняттях з фізичного виховання, а закріплення – на прогулянках.

Більшість занять в «Футбіку» складалося з 4 блоків вправ:

- Володіння тілом
- Футбольна координація
- Володіння м'ячем
- Ускладнення

Володіння тілом. Цей блок - основа гри в футбол. Вправи на координація, спритність, витривалість, силу і швидкість є основними аспектами в даному блоці. Також володіння - тілом це необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок. Координація в рамках цієї проміжної дії відбувається перехід від загальної координації до конкретно футбольної координації.

Футбольна координація – це швидка робота ніг, дриблінг, біг з м'ячем і жонглювання та ін. Іншими словами «один гравець, один м'яч» координація – необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок тому слід, звернути увагу на вправи для розвитку координації.

Володіння м'ячем. В рамках даного блоку робиться наголос на розвиток функціональних технічних навичок: відпрацювання пасу і прийому, дуелі 1 на 1. Всі рухи, які відпрацьовуються на заняттях, можуть бути використані в реальній грі. Пас і прийом, де відпрацьовуються всі різні навички, є найважливішою частиною блоку «Володіння м'ячем», оскільки більше 80% гри - це саме пас і прийом. Дуель 1 на 1 - одна з форм «Володіння м'ячем», де необхідно в визначених ситуаціях діяти в залежності від простору і місця розташування противника.

Ускладнення. У цьому проміжному блоку ми з'єднуємо навички майстерності володіння тілом і інтуїцію, здатність дитини приймати власні рішення. В основному ми тренуємо даний навик під час міні-ігор 1 гравець проти 2 і до максимального 4 проти 4. В рамках блоку «Ускладнення» також проводиться ускладнений пас-прийом з наданням свободи вибору дитини. Всі рухи, які відпрацьовуються на занятті, можуть бути використані в реальній грі. Вправи (дуелі), які зосереджуються на

здатності розуміти концепцію футбольного матчу і опанувати грою як команда, і в кінцевому рахунку забивати м'яч.

Ми звернути увагу на методику «Футбік», як працювала вона з точки зору психології.

Відомо, що організм людини – це цілісна система, в якій тіло і розум тісно взаємопов'язані. Під час численних досліджень нейрофізіологам вдалося встановити, що певні рухи тіла впливають на стан мозку. Отже, якщо виконувати спеціально підібрані вправи, мозок можна розвивати. Чим більше ми повторюємо нове знання – тим міцніше наші нейрони і зв'язку між ними, що утворилися в процесі отримання цього досвіду [1]. Тому ми звернули увагу на методику розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку та їх взаємозв'язок з процесом навчання що було відображено в методиці занять з футболу.

Висновки. 1. Одним з головних напрямків роботи дошкільних закладів є діяльність, яка спрямована на збереження фізичного здоров'я дітей. Тому, дбати про фізичне здоров'я, формувати розумові і фізичні якості які покладені на фізичну культуру і спорт.

2. Всі розділи методики «Футбік» об'єднує ігровий метод проведення занять, ігровий метод надає заняттям у «Футбіку» привабливу форму, полегшує процес запам'ятовування і засвоєння вправ, підвищує емоційний фон занять та рівень рухової активності дітей.

3. Визначено, що розвиток фізичних якостей дошкільників є невід'ємною частиною освітнього процесу, так як у даному віці формуються основи фізичного розвитку.

Список використаної літератури

1. Марком Гус Инт Вельдом Основоположник центру раннього розвитку Footbik и Total Soccer Method. – Режим доступа: <https://www.057.ua/news/2436600/v-ukraine-takih-vesej-net-ni-u-kogo-kak-blagodara-evropejskoj-metodike-harkovcanin-sozdal-skolu-futbola-foto>.

2. Запорожец А. В., Неверович Я. З. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка / А, В. Запорожец, Я. З. Неверович // Вопросы психологии. 1974. № 6. С. 59-73.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Т. 2. Київ: Олімп. літ. 2017. С.28-84.

4. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу : методичні рекомендації МОНУ // Дошкільне виховання. 2010. № 9. С. 9-14.

5. Фізична культура і тренування дітей як шлях до формування і зміцнення здоров'я // Теоретико-методичні засади організації навчально-виховного процесу у ДНЗ та початковій школі: збірник науково-методичних праць / За аг. Ред.. О.О.Максимової, М.А.Федорової. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.. І Франка, 2015 . – С. 13 – 17

Лоза Т. О., Ювко Д. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ З ПІДЛІТКАМИ

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

У статті розкрито особливості процесу росту фізичних якостей в учнів підліткового віку, які займаються волейболом. Встановлено, що найбільший ефект фізичного виховання у розвитку окремих фізичних якостей досягається в період бурхливого природного розвитку організму, тобто у підлітковому віці.

Постановка проблеми. Стан здоров'я та фізичний розвиток школярів залишається постійною проблемою для батьків і педагогічних колективів шкіл, позашкільних закладів. З огляду на складність сучасного життя, несприятливу екологічну і соціальну ситуацію ця проблема стає все більш актуальною. За даними

наукових досліджень, рухова підготовленість дітей зі вступом до школи зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидко втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності, гальмується їхній фізичний розвиток.

Мета роботи: вивчити специфіку вдосконалення фізичних якостей у школярів під час секційних занять з волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Різноманіття рухів при грі в волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання в школі. Відомо, що використання волейболу у якості допомоги. Під час отримання ЗУН з волейболу учні мають змогу виробляти та розвивати силу, спритність, швидкість та витривалість. Природній характер рухів, які використовуються у волейболі, мають у основі біг, стрибки та метання, і використовуючи правильно підібрані методи та прийоми, учні мають змогу порівняно легко засвоїти матеріал. Саме через це в основу розвитку фізичних якостей підлітків покладено швидкісно-силова підготовка й розвиток сили, швидкості в поєднаннях [2].

Вплив специфічних для волейболу засобів на загальний стан організму, а також його всебічний розвиток у повній мірі залежить від рівня оволодіння учнями навичками гри. Звичайно цей процес багаторічної та цілеспрямованої роботи як учня так і учителя. Спочатку ні тактики гри в волейбол, ні вправи з техніки не мають достатнього впливу на загальний фізичний розвиток юних волейболістів. Саме тому на заняттях оптимізується застосування загальнорозвиваючих і підготовчих вправ, адже лише правильно підібране навантаження у вправах для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості дасть потрібну реакцію організму [1].

Все у світі взаємопов'язано, так сила являється певною можливістю переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів і залежить вона від рухової навички та координації рухів, які забезпечують можливість участі максимальної кількості м'язів у тому чи іншому русі. В свою чергу м'язова сила пов'язана з розвитком координації рухових одиниць у самому м'язі, адже вони забезпечують одночасне їх скорочення. Важливою є також будова і біомеханічний склад м'яза. Так процес відновлення після певного м'язового зусилля пов'язано з енергійним переключенням до гальмівних процесів в центральній нервовій системі та розслабленню напружених м'язів [1].

Так як у підлітковому віці силу розвивають зміцненням основних м'язових груп, на заняттях з даного виду спорту використовувати певні вправи для розвитку сили динамічного характеру з середнім навантаженням. Переважно це справи обтяжуваннями власної маси (присідання, стрибки, віджимання, підтягування тощо). Але поряд з ними бажано використати рухливі гри де використовуються короточасні швидкісно-силові навантаження, вправи з зовнішніми обтяжуванням (використовуємо набивні м'ячі, кулі, гантелі, та ін.). Слід зауважити, що важливо те, що під час їх виконання учні не повинні перевтомлюватись, адже кістково-м'язова система в них не достатньо міцна. Саме тому дані вправи потрібно чергувати з вправами на розслаблення, а вправи зі значним фізичним навантаженням слід застосувати наприкінці заняття [5].

Витривалість – це здатність повторювати серію скорочень м'язів тривалий час з певною інтенсивністю. Дана якість залежить від сформованості рухового навику і координації рухів, адже саме вони забезпечують оптимальну кількість задіяних у роботі м'язів за оптимальної динаміки їх скорочення і розслаблення. Цей процес формує змінність у роботі рухових одиниць у кожному із м'язів та допомагає

перебудовувати структуру і біомеханічні процеси у кожному із м'язових волокон організму учня [5].

Швидкість. Термінове реагування на подразник чи здатність до високої швидкості рухів без значного зовнішнього опору являється швидкістю. Вправи на розвиток швидкості юних волейболістів повинні охоплювати різні групи м'язів, сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності ЦНС, підвищувати координаційні здібності підлітків [4].

Основою на даних досліджень можемо впевнено сказати, що ці вправи ефективніші, якщо застосовуються у певному зв'язку з стрибковими, звичайно ж використовуючи ігри, вправи та різноманітні завдання у відповідних поєднаннях, які вимагають своєчасної рухової відповіді на відчуттєві сигнали під час занять з дітьми усіх вікових груп. Що ж стосовно частин заняття, то вони відрізняються за інтенсивністю матеріалу. Так, на початку основної частини заняття проводяться вправи спеціально спрямовані на розвиток швидкості, це можуть бути прийоми гри з волейболу (це можуть бути подачі, блокування, передачі та ін.), все залежить від того, який є в наявності рівень сили тих груп м'язів, що відповідають за рух кисті та пальців руки.

Для успішного володіння технікою кистьових і обманних ударів можна використати малоамплітудні вправи (чергування повільних та швидких рухів), які включають розгинання, згинання і обертання кистей (з навантаженням в руках); підкидання навантаження кистями (набивні м'ячі) та інші [6].

Швидкість рухових реакцій. Реакція типу «сприйняття інформації → дія → початок руху» є швидкістю рухових реакцій. Дія у даному випадку є певний завчасно обумовленим сигналом чи певною ситуацією, яка має сигнальне значення [4].

Взагалі дану реакцію можна поділити на п'ять частин: сприйняття подразника рецепторами → усвідомлення сигналу ЦНС і створення сигналу-відповіді → надсилання «сигналу-відповіді» до відповідних м'язів → приведення м'язів у дію певним рухом. Часом рухової реакції (латентний час) на практиці є час потенційного відрізка часу від самого початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього, в залежності від кількості подразників реакції можуть бути різноманітні [4].

Спритність являється здатністю людини виконувати складно координовані рухи при зміні динаміки їх виконання у мінливих оточуючих умовах. Фізіологічно спритність є координаційно-рефлекторним механізмом, сформованим в умовах постійної корекції під впливом умов виконання тих чи інших вправ. Зберігання цієї якості у спорті вимагає розвитку витривалості, так як вона розладнується у зв'язку з стомленням. Волейбол – це гра де спритність особливо необхідна гравцю при виконанні різних дій.

Однією з п'яти основних фізичних якостей людини є гнучкість, вона являє собою здатність виконувати рухи в суглобах за можливо більшої амплітуди [2].

Для розвитку гнучкості потрібні вправи для покращення еластичності м'язів, суглобів та зв'язок, із поліпшення координації роботи м'язів-антагоністів і (при багаторічних заняттях) із зміною форми з'єднуючих кісткових поверхней.

Наслідок дій фізичних вправ поєднаний із певною групою якісних особливостей рухової діяльності і рухового навичку. Сила, швидкість, спритність і гнучкість можуть бути порушені у результаті стомлення, адже при ньому зменшуються витривалість і працездатність [1].

Всі перелічені якості юних волейболістів повинні поступово розвиватися та виховуватися у певні вікові періоди (рисунок 1).

| | |
|----------------------------|---|
| координаційні здібності | • найбільший приріст - 5 до 10 років, |
| швидкісні здібності | • з 7 до 16 років (найбільший приріст в 16-17 років) |
| силові здібності | • з 12 до 18 років (найбільший приріст в 16-17 років) |
| швидкісно-силові здібності | • з 9 до 18 років (найбільший приріст в 14-16 років) |
| гнучкість | • з 9 до 10 років, з 13 до 14 років, з 15 до 16 років |
| витривалість | • дошкільний вік - 30 років, • до навантажень помірної інтенсивності й старше, найбільш інтенсивні прирости спостерігаються з 14 до 20 років |

Рис. 1. Приріст фізичних якостей у залежності від вікового періоду

Саме тому, знаючи ці періоди легше знайти правильне співвідношення в роботі над технікою вправ в волейболі і результатом, визначити комплексну міру розвитку фізичних якостей.

Висновки. 1. Волейбол – це гра, яка вимагає від учня володіння багатим арсеналом умінь та навичок, а також високим рівнем розвитку.

2. Основними вимогами до розвитку фізичних якостей у підлітковому віці є знання сенситивних періодів, які слід використовувати на заняттях.

3. Основними вимогами до розвитку фізичних якостей, у цьому віці, є забезпечення зв'язку з формуванням і удосконаленням рухових умінь і навичок, та потребує спеціальної організації.

Список використаної літератури

1. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання/ О. Власюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2016. – № 3. – С. 30–33.

2. Петрович В. Гнучкість та її вплив на організм людини / Петрович В., Альошина А. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2012. – С. 319–322.

3. Москаленко Н. В. – Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 372 с.

4. Ярошик М.Я. Швидкість та спритність як фізичні якості людини. [Електронний ресурс] / Ярошик М.Я. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://repository.idufk.edu.ua/handle/34606048/5034>.

5. Govind B. Taware. A Profile of Fitness Parameters and Performance of Volleyball Players [Електронний ресурс] / Govind B. Taware, Milind V. Bhutkar, Anil D. Surdi // JKIMSU – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/fise>

6. Vassil K. The effect of plyometric training program on young volleyball players in their usual training period. [Електронний ресурс] / Vassil K., Bazanov B. // J. Hum. Sport Exerc – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/fisl>

Рибалко Л. М.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет фізичної культури та спорту

У статті розкрито сутність і зміст поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище». Описані дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища засобами фізичної культури. Представлено модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища засобами фізичної культури.

Постановка проблеми. Життя та здоров'я сучасної людини є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Проте саме здоров'я є передумовою повноцінного життя особистості в різних сферах її діяльності. Нині людство потребує особливих заходів щодо формування, збереження, зміцнення та нерідко відновлення здоров'я. Особливо це стосується учнівської та студентської молоді. Виховання здорового молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. Адже, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, передумова життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я молоді. Це свідчить про те, що проблеми фізичного виховання в аспекті оздоровлення та здоров'язбереження були і залишаються актуальними в практиці загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. Вони диктують пошук ефективних шляхів і засобів його реалізації. Одним із таких шляхів є організація фізкультурно-оздоровчої роботи.

Постає необхідність у формуванні здоров'язбережувального середовища як такого, що не лише формує, а й сприяє зміцненню та збереженню її здоров'я у всіх його формах (фізичного, психічного, духовного та соціального). Саме тому актуальності набуває питання формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах освіти, наявність якого забезпечує стан фізичного, психічного та духовного благополуччя молодого покоління – майбутнього нації. Оскільки більшість свого часу сучасна молодь проводить саме в освітніх закладах.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні дидактичних умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах закладу вищої освіти засобами фізичної культури.

Використовували такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття сутності і змісту поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище»; порівняння та синтез задля виокремлення дидактичних умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Чимало науковців досліджують проблеми розвитку теорії фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у освітній процес ВНЗ і навчально-виховний процес ЗНЗ. Педагогічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи та спортивно-оздоровчої діяльності досліджуються такими вченими, як: О. Бичук, А. Бондар, В. Горашук, А. Дубогай, С. Закопайло, С. Лапаєнко, В. Маринич та ін. Проблему оздоровлення учнів середньої школи досліджували О. Андрєєва, М. Бердус, О. Богініч, А. Васильчук; студентської молоді – Л. Іващенко, Н. Пангелова, І. Работін, Л. Сущенко.

У працях Є. Вільчковського, Л. Волкова, Т. Круцевич та ін. доведено роль фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання в аспекті збереження рухової активності студентської молоді.

Під здоров'язбережувальним освітнім середовищем розуміється сукупність об'єктивних зовнішніх умов освітнього процесу з його матеріальним і навчальним забезпеченням, чинників та соціальних об'єктів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління [2, с. 479].

Задля формування здоров'язбережувального освітнього середовища необхідно дотримуватися відповідних дидактичних умов.

Дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти розглядаємо як взаємопов'язану сукупність складових освітнього процесу, від яких залежить ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності, збереження та зміцнення усіх складників здоров'я студентів та готовність їх до збереження і зміцнення здоров'я впродовж життя [1, с. 210].

Першою дидактичною умовою визначаємо спрямованість освітнього процесу з його навчально-методичним забезпеченням на формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у студентів.

Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом набуття студентами знань і навичок формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я та дбайливого ставлення до нього тощо. При організації навчання, орієнтованого на формування здоров'язбережувальної компетентності, необхідно мати на увазі, що розвиток навчальних здібностей студентів відбувається не тільки через оволодіння діяльністю, а й через постійне збагачення інтелекту, перетворення суб'єктивного досвіду на джерело власного розвитку.

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» пояснюємо як інтегративну здатність студента до застосування набутих під час освітнього процесу здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок, цінностей, особистого здоров'язбережувального життєвого досвіду; здатність до втілення в житті власної здоров'язбережувальної поведінки, здорового способу життя, який впливає на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я інших людей [2, с. 93].

Друга дидактична умова – наявність матеріально-технічної бази, що забезпечує формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. До матеріально-технічної бази ЗВО належать навчальні аудиторії, спортивна база, рекреаційна зона, столова, які забезпечують організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі. Гармонійне поєднання соціального, фізичного, психічного та морально-духовного елементів здоров'я є складовою благополуччя людини

Третьою дидактичною умовою визначаємо використання сучасних здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі ЗВО. Впровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти, по-перше, не допускати перенавантаження студентів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховуючи інтелектуальні та фізіологічні особливості суб'єктів, спланувати види роботи, які сприяють уникненню втоми.

Четвертою дидактичною умовою формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти визначаємо проведення постійного моніторингу стану фізичного здоров'я, дослідження впливу освітнього середовища на стан здоров'я студентів. Під моніторингом стану здоров'я студентів розуміємо контроль та аналіз якості здоров'язбережувальної діяльності освітнього закладу, постійне спостереження за освітнім процесом, спрямоване на формування,

збереження і зміцнення здоров'я студентів під впливом здоров'язбережувального освітнього середовища на рівень набутих ними знань, умінь та навичок. Моніторинг має передбачати відстеження ряду показників, що відображають реальний стан здоров'я студентів.

П'ятою дидактичною умовою формування здоров'язбережувального освітнього середовища засобами фізичної культури визначаємо організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗВО. Фізкультурно-оздоровча діяльність – це система педагогічних засобів, що спрямована на формування внутрішньої потреби студента в заняттях фізичним вихованням і спортом, розуміння анатомічних основ, розвиток фізичних показників, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок і здорового способу життя.

Найбільш популярними й поширеними формами фізкультурно-оздоровчої роботи, за висловом Ergun A. I Erol S. є спортивні секції та гуртки, що допомагають організувати дозвілля молоді згідно з їхніми інтересами, схильностями, здібностями.

Мета занять у спортивних секціях полягає не лише в досягненні спортивних результатів, а й зміцненні здоров'я, удосконаленні рухових умінь і навичок. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність має бути спрямована на більш широкий арсенал впливів на особистість, ніж звичайні заняття фізичним вихованням. Такі заняття оптимізують розвиток у студентів умінь взаємодіяти в групі; формують відчуття перемоги й умінь переживати невдачі, надавати підтримку та співпрацювати; розуміння корисності спортивних вправ для власного здоров'я.

Ототожнюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність і спортивно-оздоровчу діяльність, приходимо до висновку, що такого роду діяльність є основою фізкультурно-оздоровчих технологій, які посідають чільне місце у фізичному вихованні студентів в умовах ВНЗ.

Згідно з «Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в навчальних закладах України», фізкультурно-оздоровчі технології є невід'ємним складником фізичного виховання, що вможливорює набуття кожною особою необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методіку організації змістовного дозвілля. Адже, фізичне виховання спрямоване на формування фізичного здоров'я, удосконалення фізичних якостей та психічної готовності до ведення здорового способу життя. У документі зазначено, що мета запровадження спортивно-масових та оздоровчих заходів полягає у формуванні здорової особистості, забезпеченні необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, в утвердженні загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного добробуту); у вихованні зацікавленості самостійними заняттями фізичною культурою і спортом, набутті навичок здорового способу життя.

Шостою дидактичною умовою формування здоров'язбережувального освітнього середовища засобами фізичної культури визначаємо застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм:

– спортивні програми (спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів), зміст яких складають окремі фізичні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу;

– фітнес-програми (заняття фізичними вправами направлені на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань), що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо;

– фізкультурно-оздоровчі програми (заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);

– оздоровчі програми (спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного спрямування, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

Деякі вчені до видів фізкультурно-оздоровчих технологій відносять:

1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);

2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту);

3) активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);

4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи "Веселі старты").

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення. На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми; фітнес-програми; фізкультурно-оздоровчі програми; оздоровчі програми.

На основі результатів дослідження здоров'язбережувального освітнього середовища змодельовано схему впливу складових здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти на стан здоров'я студентів (за дослідженнями, проведеними на базі Національного університету імені Юрія Кондратюка) (рис. 1):

Сформоване здоров'язбережувальне освітнє середовище в ЗВО забезпечує: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; утвердження здорового способу життя; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення

фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

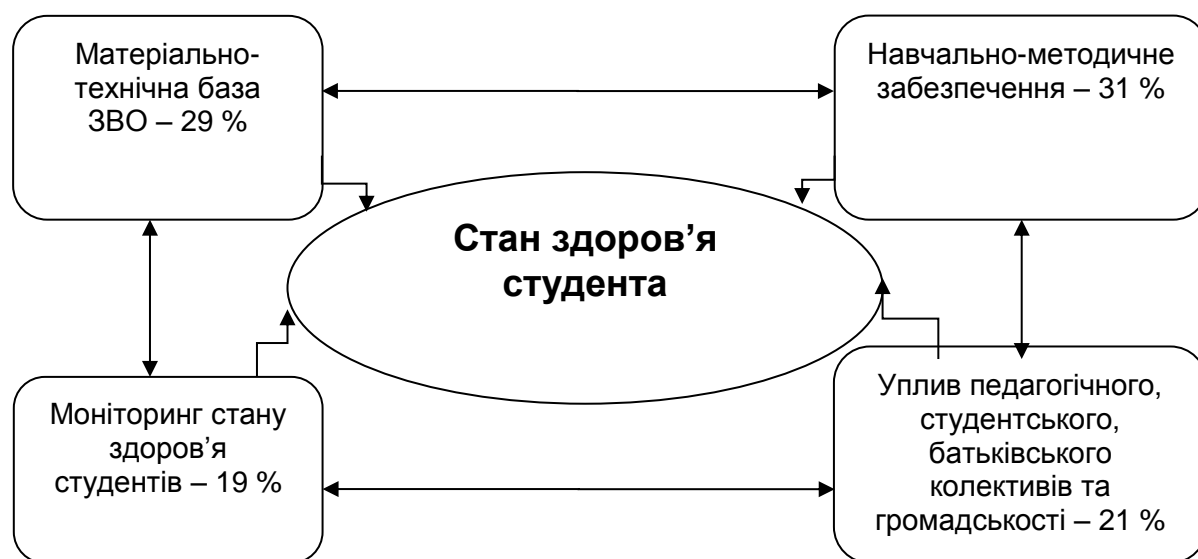


Рис. 1. Модель впливу структурних компонентів здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти на стан здоров'я студентів

Висновки. Отже, формування здоров'язбережувального освітнього середовища буде ефективним за таких дидактичних умов: спрямування освітнього процесу з його навчально-методичним забезпеченням на формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у студентів; наявності матеріально-технічної бази, що забезпечує формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів; використання сучасних здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі ЗВО; проведення моніторингу стану фізичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Рибалко ЛМ. Показники здорового способу життя студентської молоді. Вісник ЧНПУ. Сер. Пед. Науки. Фіз. Вих. та Спорт. 2018. 154(2): 208-214.
2. Рибалко ЛМ. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. ЗК(97)18: 478-482.

Самохвалова І. Ю.

НЕФОРМАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

У статті визначено основні компоненти неформальної фізкультурної освіти, які розкривають її сенс і зміст та відрізняють від інших видів. В результаті дослідження з'ясовані характерологічні ознаки неформальної фізкультурної освіти студентів.

Постановка проблеми. Важливий напрям діяльності вищих навчальних закладів – пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання та виховання, упровадження здоров'я збережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичною культурою й спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності [4].

Відтак модернізація фізкультурної освіти обумовлена необхідністю подолання проблемної ситуації, в якій яскраво виявляються дві суперечності: між вимогами соціальної практики з реалізації вже створених цінностей фізичної культури і спорту та необхідністю створення нових видів фізкультурно-спортивної діяльності; між інформаційно-продуктивним (пасивним) характером навчання, і необхідністю впровадження нових форм, методів та засобів фізичного виховання [5].

В сучасній системі вищої освіти обов'язкові заняття з фізичного виховання проходять тільки на 1 – 2 курсах навчання. І більшість студентів надалі майже не займаються фізичними вправами. Ми провели анкетування студентів 3 – 4 курсів аграрного університету. В результаті виявлено, що лише 15,6 відсотків з 150 опитаних студентів регулярно самостійно займаються фізичними вправами, епізодично приймають участь у спортивних заходах ще майже 6,74 відсотка. І хоча майже 67,9 відсотків визнають необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом, але з різних причин відкладають ці заняття на більш сприятливі часи.

На наш погляд, саме неформальна фізкультурна освіта може надати студентам старших курсів знання та можливість займатися фізичними вправами.

Мета дослідження: провести аналіз літературних джерел та виділити характерологічні ознаки поняття неформальна фізкультурна освіта.

Методи дослідження: узагальнення й аналіз літературних джерел за тематикою статті.

Результати дослідження та їх обговорення. У Законі «Про освіту» зазначено, що особа реалізує своє право на освіту впродовж життя шляхом формальної, неформальної й інформальної освіти. Неформальну освіта здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Тобто, це підвищення рівня освіти поза офіційною системою закладів освіти та підвищення кваліфікації – тренінги, гуртки, курси[3].

Неформальна фізкультурна освіта, за визначенням Ю. М. Вихляєва це освіта, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя. Ця додаткова освіта науково обґрунтована, доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня [2].

Неформальна освіта одна із складових особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів. Під особистісно орієнтованим підходом до фізичного виховання, дослідники розуміють комплексну всебічну дію на особистість засобами фізичної культури. Коли на рівні з вирішенням інших завдань перевагу одержує розвиток і актуалізація цінностей фізичної культури та здоров'я, формування особистісно значущих мотивів, знань та вмінь, а також, досвіду самостійного та безперервного використання засобів фізичної культури і оздоровлення. Навчальний процес з фізичної культури за особистісно орієнтованого підходу надає можливість кожному студенту, спираючись на свої здібності, нахили, інтереси, ціннісні орієнтації і суб'єктний досвід, реалізувати себе в активному пізнанні змісту навчальної діяльності, в своїй навчальній поведінці [1].

Сучасна неформальна фізкультурна освіта має накладати на особистість відповідальність, не тільки за свої професійні досягнення перед суспільством, але і за відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до вищої соціальної цінності. Зміна поведінкової парадигми студента щодо необхідності занять фізичним вихованням з примусової на добровільну, має бути підкріплена формуванням високих інтелектуальних та моральних цінностей. Студент має бути вмотивований відповідними інтересами та уподобаннями, потребою мати високий рівень фізичної підготовленості та здоров'я, соціального статусу [2].

Зміщення пріоритетів неформальної фізкультурної освіти у бік розвитку потреби студента у повсякденному виконанні фізичних вправ, самовихованні психологічних якостей борця за своє здоров'я, як необхідної умови досягнення високих соціальних стандартів та реалізації професійних надбань, має знайти своє відображення в лекційному матеріалі, бесідах, створеному інформаційному просторі.

Дослідники, для позначення процесу фізичного навчання і виховання у вищих навчальних закладах різного рівня акредитації найбільш прийнятними вважають терміни «неспеціальна фізкультурна освіта» (О. А. Томенко), «непрофесійна фізкультурна освіта» (С. А. Чернігівська) тощо. Нами було проведено порівняльний аналіз цих понять, результати якого висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз понять

| Поняття | Визначення поняття | Порівняння з неформальною фізкультурною освітою |
|----------------------------------|---|--|
| Неспеціальна фізкультурна освіта | Різновид фізичної культури, педагогічний процес, що здійснюється як цілеспрямовано у загальноосвітніх закладах, клубах, секціях так і недостатньо цілеспрямовано під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок (О. Томенко, 2018). | <i>Спільне:</i> сприяння формуванню фізичної культури особистості <i>Відмінне:</i> неформальна освіта завжди є цілеспрямованою, доцільно організованою діяльністю |
| Непрофесійна фізкультурна освіта | Процес досягнення людиною єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя. Або, інакше кажучи, формування креативної особи діяльного будівничого власного здоров'я (С. Чернігівська, 2012) | <i>Спільне:</i> актуальність змісту освіти для її учасників <i>Відмінне:</i> інтерактивність форм організації процесу пізнання, можливість професійного зростання |
| Інформальна освіта | Інформальна освіта – це найінновацініша з погляду класичної теорії, та містить усі види навчальної діяльності, які не підпадають під визначення формальної та неформальної освіти. Інформальна освіта найефективніше змінює моделі поведінки людей у повсякденному житті (М. Горшкова, Г Ключарьова, 2011) | <i>Спільне:</i> змінює моделі поведінки <i>Відмінне:</i> зазвичай відсутність організації та можливість здійснюватися як на індивідуальному рівні (самоосвіта), так і на груповому (на робочому місці, в сімі на дозвіллі). |
| | Це індивідуальна пізнавальна діяльність, яка супроводжує повсякденне життя громадян і необов'язково має цілеспрямований характер. Можна визначити як спонтанне утворення індивіда, в основі якого лежить його власна активність, самоствердження і самовираження <i>Окерешко А. (2016)</i> | <i>Відмінне.</i> Не має певної структури, а результати освітнього процесу обумовлюються здатністю особи перетворити можливості та потенціали суспільства на чинники його індивідуального розвитку |

| Поняття | Визначення поняття | Порівняння з неформальною фізкультурною освітою |
|---------------------------------|---|--|
| Формальна освіта | Належить до системи інституційних закладів: шкіл, коледжів, університетів, інших інституційних навчальних закладів, які забезпечують комплекс взаємопов'язаних навчальних програм як основного заняття дітей та молоді. Ця освіта завершується видачею дипломів державного зразка Закон України «Про освіту» (2017) | <i>Відмінне: освіта завершується видачею дипломів,</i> |
| Неформальна фізкультурна освіта | Це доцільно організований, цілеспрямований процесу навчання, виховання й розвитку молоді, який враховує її потреби у повсякденному виконанні фізичних вправ, самовихованні психологічних якостей борця за своє здоров'я, як необхідної умови досягнення високих соціальних стандартів та реалізації професійних надбань та не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня. Самохвалова І. (2019) | |

Висновки. Таким чином, неформальна фізкультурна освіта, маючи спільні характеристики з іншими визначеннями, є відмінною від них внаслідок інших методологічних основ і технології впровадження. На нашу думку, різниця між теоріями формальної та інших видів фізкультурної освіти полягає більше у процесах організації освітньої діяльності, аніж у підході до навчання як процесу передачі знань.

Узагальнюючи одержані дані, ми можемо визначити характерологічні ознаки неформальної фізкультурної освіти: толерантність, демократичність, доступність, динамічність, прогресивність, неперервність, добровільність, мобільність, гнучкість. До її основних функцій можна віднести: адаптаційну (розуміння і прийняття особистістю нових умов); інформаційну (вміння знайти, вибрати, використати необхідну інформацію); розвивальну (оволодіння новими способами дії)

Список використаної літератури

1. Белих С.І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів: навчальний посібник. Донецьк: ДонНУ, 2013. 253 с.
2. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с. 13 – 30
3. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України 2017. 27.верес № С. 178–179.
4. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю. Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ « Планер». Випуск 1. 2017. С. 217-221
5. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Випуск №3 (159). Чернігів, 2019. С. 292 – 295.

Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Мосьпан А. О.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ОДНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ

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

У статті підтверджено, що зниження рухової активності призводить до різноманітних порушень у фізичному розвитку дітей. Розроблено методiku фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для дітей молодшого шкільного віку у групах продовженого дня та визначено її вплив на рівень фізичного здоров'я учнів 1-4 класів. В статті експериментально підтверджено ефективність використання методики секційних занять з дзюдо в процесі фізичного виховання молодшої школи.

Постановка проблеми. Фізичне виховання – цінний скарб національної культури Українського народу. Одне з головних завдань фізичного виховання школярів – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й підготовленості школярів [3]. Розумове перевантаження, гіподинамія, комп'ютеризація, екологічна проблема – все це призводить до того, що дуже різко падає рівень здоров'я дітей. Розумове і фізичне вдосконалення учнів у групах з подовженим днем – важлива складова частина навчально-виховного процесу в початковій школі [4]. Саме тому, перед школою постає одне з найважливіших завдань – не допустити різкого зниження рухової активності, що може призвести до різноманітних порушень у фізичному розвитку (Л. Іващенко 1994, Н. Карачевська 2007), рухова активність залишається на досить низькому рівні. (Л. Суценко 2019). Незадовільний стан фізичної підготовки і рівень здоров'я підростаючого покоління викликає необхідність у вдосконаленні фізкультурно-оздоровчих занять і ліквідації дефіциту рухової активності за рахунок використання більш широкого кола засобів в процесі фізичного виховання молодших школярів, отже підвищення рівня здоров'я (І.Вовченко 2013, В. Семененко 2015, І. Когут 2017, В. Білецька 2018).

В наш час в фізичному вихованні не достатньо розглянуто можливість і підтверджена ефективність оздоровчих занять з елементами одноборств, які на нашу думку, являються одним з перспективних та цікавих видів спорту та рухової активності школярів. Тому, у зв'язку з недостатнім вивченням деяких аспектів оздоровчих занять, велике значення має теоретична розробка та експериментальне обґрунтування оздоровчих методик, за допомогою яких школярі досягнуть належного стану здоров'я, в залежності від рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Туму, вважаємо дане дослідження актуальним та необхідним.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття молодших школярів.

Предмет дослідження – методика фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для молодших школярів у групах продовженого дня.

Мета дослідження розробити і обґрунтувати програму фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств в групах продовженого дня для покращення рівня здоров'я і підвищення фізичної підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Виявити та проаналізувати досвід організації фізкультурно-оздоровчих занять в початковій школі та визначити умови його реалізації під час позакласної роботи.

3. Обґрунтувати зміст та розробити методику, перевірити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для дітей молодшого шкільного віку у групах продовженого дня.

Результати дослідження та їх обговорення. Питаннями методики проведення профілактико-оздоровчих занять, спрямованих на усунення поширених захворювань, займалися такі вчені: Р.В. Гонтюк, І.М. Коваленко [4], І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко [5]. Вплив гармонійного розвитку всіх рухових якостей, для досягнення нормативного рівня фізичної підготовки, вивчали [3, 5]. Однак до цих пір рішення найскладнішого завдання, такого як досягнення належного рівня фізичного стану, що забезпечить високий рівень здоров'я, розглянуто не достатньо. Але дослідження в цьому напрямку проводились і проводяться [2, 4, 6].

Систематичне використання фізичних вправ забезпечує оптимальний об'єм фізичних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему і покращує нервово-психічну діяльність. М'язова діяльність активізує процес обміну, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, збільшує захисні реакції, покращує роботу травної системи, збільшує працездатність [1]. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ [4], тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [5, с. 45].

Розгляд літературних джерел [7, 8] з даної проблеми і вивчення практики дозволяє зробити висновок про те, що терміново необхідний пошук і експериментальна апробація інноваційних засобів фізичної активності, які б дозволили досягнути оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Звісно, велика кількість заходів вживається у системі фізичного виховання дітей та молоді щодо покращення їх стану здоров'я, однак, як показують результати ряду досліджень, прийняті заходи не підвищили фізичне здоров'я дітей та підлітків.

Рухова діяльність дітей молодшого шкільного віку дуже різноманітна. Через це фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі повинна бути побудована таким чином, щоб планування оздоровчих занять для школярів базувалось не тільки на вікових, а й на індивідуальних особливостях розвитку.

На сучасному етапі шкільне фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Існує багато форм фізичного виховання, та урок фізичної культури є традиційно основним. Зміст уроку достатньо різноманітний і за характером фізичних вправ і за напрямом дії на розвиток фізичних якостей [7].

Час, відведений на урок, дозволяє задати фізичне навантаження, яке ставить значні вимоги до функціональних можливостей систем організму, планомірно підвищує показники його працездатності. Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системно утворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого – урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів [3].

Аналіз літератури показав [2], що найбільший об'єм рухової активності у молодших школярів досягається під час проведення рухливих ігор на перерві та правильної організації позакласної роботи з фізичного виховання.

При організації таких перерв для учнів 1–2 класів бажано використовувати прості командні рухливі ігри з наявністю сюжету, а для учнів 3-4 класів можна поєднати ігри та естафети. За 3–5 хв. до закінчення перерви діти шикуються, а

вчитель оцінює якість і результативність дій команд, окремих учнів, пропонує дітям виконати декілька заспокійливих вправ. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно [1].

Рухливі ігри мають велике значення у рішенні завдань фізичного виховання учнів, вони надають можливість дітям застосовувати знання і рухливі вміння в більш складних обставинах. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості [4, 6].

Доцільно організована діяльність груп продовженого дня створює сприятливі умови для проведення позакласних заходів, що сприяють збільшенню рухової активності молодших школярів і, таким чином, якісної організації дозвілля відповідно до інтересів і побажань кожної дитини, що відповідно покращує їх фізичний стан. На цей час з проблеми фізичного виховання в групах продовженого дня відомі роботи: О.М. Ващенко, 2013; В.О. Гаврилюк, 2019; О.Д. Дубогай, 2011, де в роботах названих авторів розглядається організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня. Однак досліджень, пов'язаних із застосуванням елементів одноборств в фізкультурно-оздоровчій роботі, не існує.

Багаторічний досвід провідних учених у сфері фізичного виховання [9] вказує на те, що фізична витривалість відіграє велике значення в житті дитини, тому що це здатність протистояти втомі; критерієм її є час, протягом якого молодші школярі здатні підтримувати задану інтенсивність. Отже, система фізкультурно-оздоровчих заходів повинна бути побудована таким чином, щоб планування фізичної підготовки школярів базувалось не тільки на вікових, а й на індивідуальних особливостях розвитку. Фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі шкільного дня, сприяють зміцненню здоров'я учнів, розвитку їх фізичних здібностей. Поряд з цим вони допомагають відновлювати фізичну і розумову працездатність, яка знижується в процесі навчальної роботи.

Доволі часто лікарі пропонують розсіяним і нервовим дітям займатись фізичними вправами з включенням елементів боротьби. Тому, що у процесі занять можна навчитись керувати своєю енергією. Що ж стосовно падіння, то вони не такі вже і страшні. Батьки не повинні керуватись тільки своїми помилковими думками про боротьбу одноборств. Факти говорять, що учні шкіл одноборств ніколи не зловживають прийомами цієї боротьби ні в дома, ні в колі друзів і знайомих [1, 7].

На заняттях у фізкультурно-оздоровчих групах з орієнтацією на одноборства велику увагу слід приділяти акробатиці, направленої, з однієї сторони, на координаційні, специфічні вимоги виконання технічних дій, з іншої на забезпечення певних вмінь самострахування при вивченні і виконанні технічних дій в боротьбі одноборств. Навчання техніці боротьби у фізичному вихованні молодших школярів повинен нести ознайомлювальний характер і здійснюватись на основі виконання базових елементів: виведення з рівноваги, формам і засобам захоплення суперника, ведучим елементам технічних дій.

Застосування названих засобів, з пріоритетним використанням вправ спрямованих на розвиток швидкості (50%) основної частини заняття, дозволить досягти більш високого рівня фізичної підготовки [3]. Навчання здійснюється на основі загальних методичних принципів. Використовується наочний метод, методи вправ ігровий і змагальний. При вивченні загально розвиваючих вправ, комплексів і ігор показ повинен бути цілісним і зразковим, а пояснення елементарним і простим.

В результаті нашого дослідження крім встановлення раціонального співвідношення фізичного навантаження різної спрямованості, визначили мінімальний обсяг фізичних навантажень в певному періоді фізкультурно-оздоровчих

занять, що забезпечить оздоровчий, підтримуючий та розвивальний ефект. Фізичне навантаження описували не тільки в абсолютних значеннях, а й охарактеризували його у взаємовідношенні до рівня соматичного здоров'я.

Розрахунок пульсових величин занять здійснювався наступним чином: спочатку вираховувалася максимальна пульсова вартість навантаження оздоровчого заняття для учнів цього віку (див. формулу 1.1). За даними спеціальної літератури підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи дітей сприяє навантаження при ЧСС від 125 до 139 уд/хв, а максимальне – 160–170 уд/хв [16]. Вправи, спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність яких для школярів знаходиться в межах 140–160 уд/хв.

Експериментальна методика розрахована на 30 тижнів навчального року і розділена на три етапи, які визначаються залежно від періодів: підготовчий, основний і підтримуючий, кожен з яких має свою мету та вирішує певні завдання (рис. 4.1). Перший етап продовжувався протягом 7 навчальних тижнів по 3 заняття в другій половині дня «Груп продовженого дня», другий етап – 15 навчальних тижнів по 3 заняття і третій етап – підтримуючий протягом всього навчання. *Під час карантинних заходів учні виконували загально розвивальні вправи у домашніх умовах та контролювались за допомогою відео зв'язку.*

Головним завданням першого етапу оздоровчих занять з елементами одноборств була підготовка організму молодших школярів до фізичних навантажень, які використовуються у основному етапі. А саме, підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, удосконалити фізичні якості, підійняти рівень розвитку основних функціональних систем та навчити правилам самоконтролю, страхування і самострахування.

На першому етапі занять використовували вправи в основному для всіх м'язових груп, дихальні вправи і т.п. В розминці застосовували вправи, які впливають на великі групи м'язів та вправи на розтягування з невеликою амплітудою, виключаючи різкі махові рухи.

Загалом, фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами одноборств, які відвідували учні груп продовженого дня, було побудовано за типовою структурою заняття для спортсменів-початківців розроблених М. Кулагою, 2013, В. Платоновим, 2017, і складалося з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи борця-початківця та ігровий підрозділ з елементами одноборств) та заключної, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання. Кожна частина представляла логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності.

Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств ми приділяли увагу ігровому методу та методу колового тренування. Колове тренування – це система спеціально дібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини. На заняттях із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання.

Суворо регламентована кількість вправ що виконуються під час колового тренування дозволили об'єктивно оцінити працездатність учнів під час фізкультурно-оздоровчих занять. Основу такого тренування складало поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку й удосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкісної сили. Комплекси колового тренування склалися в більшості випадків з технічно нескладних рухів. Простота

рухів дозволила повторювати їх багато разів і виконувати вправи як одну цілісну роботу.

Зміст колового тренування відображається в наступному: підбираються, як правило, 8– 12 вправ (відповідно 8– 12 місць – «станцій»), щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні групи м'язів і в той же час забезпечити оптимальне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Учні необхідно рівномірно розподілити по всім «станціям» і за сигналом викладача всі вони повинні одночасно почати виконувати вправу [2].

Як показують результати нашого дослідження, у хлопчиків ЕГ спостерігається достовірне підвищення життєвого та силового індексів у порівнянні з КГ ($p < 0,05$) (табл. 1). На нашу думку, дані дослідження в чергове підтверджують висунуту нами гіпотезу про необхідність пошуку та організації інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнів початкової школи під час навчального та продовженого дня. На початку експерименту у хлопчиків ЕГ життєвий індекс становив $51,6 \pm 1,82$ ум. од, а в кінці – $57,3 \pm 1,4$ ум. од. (збільшився на 11,0%), у хлопчиків КГ спостерігаються статистично вірогідне зменшення даного індексу, порівняно з початковими результатами дослідженнями ($p < 0,05$).

Слід відмітити, що середньостатистичні показники проби Руф'є у школярів ЕГ після експерименту значно відрізнялись від показників КГ. Наприкінці експерименту у хлопчиків КГ показник індексу Руф'є істотно не змінився, тоді як у учнів ЕГ, які займалися за розробленою експериментальною методикою, цей показник покращується, у дівчат на 24,5%, у хлопців на 34,9%. Що вказує на кращу адаптацію кардіореспіраторної системи до фізичного навантаження та покращення процесів відновлення у школярів ЕГ.

При дослідженні фізіометричних показників молодших школярів, а саме: ЖЄЛ та сили кисті провідної руки, після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між учнями обох груп. Показник ЖЄЛ у учнів ЕГ від початку експерименту значно поліпшився на відміну від школярів КГ. Так, ЖЄЛ за період занять ЕГ збільшилась на 14,2, до експерименту в представників обох груп показник сили кисті суттєво не відрізнявся (хлопчики $t = 0,38$ $p > 0,05$). У результаті застосування розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств відбулись достовірні зміни в показнику, що охарактеризував силу кисті провідної руки. Так, середня величина сили кисті у хлопчиків ЕГ на – 20,4% ($t = 2,02$; $p < 0,05$) у порівнянні з хлопчиками КГ.

Таблиця 1

**Результати тестування молодших школярів
за основними параметрами фізичного розвитку, $\bar{x} \pm \sigma$**

| Показники | Група | Хлопчики | |
|----------------|-------|-------------|-----------------|
| | | до | після |
| ЖЄЛ, мл | ЕГ | 1547,7±35,2 | 1768,5±33,8*,** |
| | КГ | 1474,7±29,3 | 1638,3±29,4* |
| Сила кисті, кг | ЕГ | 10,5±0,3 | 12,6±0,3*,** |
| | КГ | 10,4±0,3 | 11,9±0,3* |

Примітки: * – відмінність між показниками порівняно з первинним обстеженням статистично достовірна при $p < 0,05$; ** – статистично достовірна різниця після експерименту показника ЕГ порівняно з показником КГ відповідно ($p < 0,05$).

Узагальнені результати аналізу матеріалів одержаних нами протягом усього експериментального дослідження. За даними рисунку кількість учнів з достатнім рівнем фізичної підготовленості до експерименту в досліджуваних групах школярів дорівнювала близько 4%. Після експерименту ми спостерігаємо приріст за достатнім рівнем фізичної підготовленості у школярів ЕГ на 14,6%, а у КГ кількість учнів з

достатнім РФП не змінилась (2,4%). У ОГ після закінчення експерименту ми виявили зменшення учнів з низьким РФП на 35,5%, а у ГП – лише на 11,9%.

Після експерименту кількість учнів ЕГ з низьким рівнем здоров'я вірогідно зменшилось, тому кількість якісних оцінок з фізичної підготовленості збільшилась. З підвищенням РСЗ спостерігаємо появу у учнів ЕГ високого рівня ФП (10,3%) та збільшення кількості школярів з достатнім рівнем ФП на 12,8%, що представлено в таблиці 2.

Визначені дані підтверджують те, що високий РСЗ дітей можливий лише за умови достатнього розвитку у них фізичних якостей і відповідно фізичної підготовленості.

Таблиця 2

**Рівень фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ
з різним рівнем фізичного здоров'я до та після експерименту, %**

| Рівень соматичного здоров'я | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|------|-------|------|------------------|------|-------|------|----------|------|-------|------|
| РФП | Низький | | | | Нижче середнього | | | | Середній | | | |
| | До | | Після | | До | | Після | | До | | Після | |
| | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Низький | 26,4 | 17,2 | - | 16,2 | 14,5 | 18,5 | - | 18,6 | 10,9 | 7,5 | 37,5 | 4,3 |
| Середній | 2,9 | 6,3 | 2,4 | 8,4 | 16,4 | 21,9 | - | 23,9 | 27 | 26,2 | 46,4 | 26,5 |
| Достатній | - | - | - | - | 2,5 | - | 2,9 | - | - | 2,2 | 10,6 | 2,0 |
| Високий | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Диференціювання рівня нормативних вимог і фізичних навантажень для конкретного стану фізичного здоров'я дітей, які займались за експериментальною методикою фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, сприяло появі суттєвих відмінностей у результатах тестування ФП після експерименту на відміну від учнів, які відвідували традиційні оздоровчі заняття, а саме «Години здоров'я».

Висновки. 1. Для якісної організації та сприяння залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального та продовженого дня нами було розроблено методикою фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, метою якої було зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості учнів, організація корисного та цікавого дозвілля, підвищення опору організму до захворювань.

2. Ефективність запропонованої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для дітей молодшого шкільного віку успішно апробована у формульованому експерименті. Так, після впровадження експериментальної методики у школярів ЕГ спостерігається статистично вірогідне покращення загального рівня фізичної підготовленості, рівня соматичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О. П. Технологічні аспекти конструювання особистісно зорієнтованого змісту системи фізичного виховання дітей і учнів в умовах навчального закладу школи сприяння здоров'ю / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – № 1. – С. 13-16.

2. Альошина А. І. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навчальний посібник / А. І. Альошина, В. С. Добринський, Н. Б. Грейда. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2015. – 192 с.

3. Гонтюк Р.В. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів) / Р.В.Гонтюк, І.М.Коваленко. – Суми, 2013. – 41с.

4. Скрипка І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону» (для учнів 1–4 класів) / І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко, Суми, 2017 – 54 с. Гриф МОН Наказ від 23.06.2017 № 21.1/12-Г-265.

5. Апанасенко Г. Л. Экспрес-скрининг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуев. - К.: КМАПО, 2000. - 12 с..

6. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Вікторія Вікторівна Білецька; НУФВСУ. – К., 2008. – 20 с.

7. Гнітецька Т. В. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня / Гнітецька Т. В. // Здоров'язбережувальні технології проектування розвитку обдарованості в контексті інтеграції України до європейського освітнього простору: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Луцьк, 2010. – С. 74-84.

8. Одноборств. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо; общ. ред. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев; худож.-оформ. А. П. Киричек. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.: ил.

9. Томенко О. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. Томенко, А. Старченко // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 2. – С. 86-91.

10. Фізична культура Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. / авт. Круцевич Т.Ю. та ін. – Київ: Видавничий дім «Освіта», 2012.

Сыроваткина И. А., Головушкина Д. О., Кравченко А. А.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ
ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»

В статье представлены результаты исследования использования фитбол-гимнастики в дошкольном образовательном учреждении, описаны средства и методы используемые в процессе физического воспитания и их влияние на уровень физической подготовленности старших дошкольников

Постановка проблемы. В последние годы наблюдается неблагоприятная тенденция, связанная с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. Проведенный анализ НИИ гигиены и охраны здоровья детей указывает, что численность практически здоровых детей составляет 3–4%, функциональные нарушения отмечаются у 60% дошкольников, наиболее частыми из которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата (30–40%), нервной системы (30–35%), сердечно-сосудистой системы (10–15%), органов дыхания (20–25%) [2, с. 27].

Одной из основных причин данной ситуации, наряду с плохой экологией и неправильным питанием является снижение двигательной активности дошкольников. Недостаток двигательной активности наблюдается как на физкультурных занятиях так и в повседневной деятельности старших дошкольников. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на нормальном формировании и развитии ребенка: страдает мышечная система, наблюдается понижение тонуса мышц, нарушение осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы [4, с. 98].

Исследования показывают, что около 30% дошкольников 5–7 лет имеют низкий уровень развития основных физических качеств [4, с. 99].

Несмотря на повышенное внимание к проблеме совершенствования физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении данная проблема по-прежнему остается одной из актуальных.

В данном контексте особый интерес представляет методика проведения фитбол-гимнастики на занятиях по физической культуре и в режимные моменты с целью оздоровительного воздействия на организм ребенка, для улучшения физической подготовленности и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания дошкольников средствами фитбол-гимнастики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплексов упражнений с фитболами в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении окажет положительное влияние на уровень развития опорно-двигательного аппарата детей и будет способствовать повышению уровня физической подготовленности дошкольников.

Всего в эксперименте участвовало 43 дошкольника в возрасте 5–7 лет МБДОУ детского сада № 37 «Радуга». Были сформированы две группы: 22 ребенка составляли контрольную группу, 21 – экспериментальную. В контрольной группе физкультурно-оздоровительная работа проводилась согласно программе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В экспериментальной группе в физкультурно-оздоровительной работе использовались упражнения с фитболами, основу которых составляли рекомендации таких авторов как Т. С. Овчинникова, 2005; О. С. Рыбникова, 2008, Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина, 2016 [3, 5; 6].

Результаты исследования и их обсуждение. В основу планирования работы по применению методики с использованием фитбол-мячей в дошкольном образовательном учреждении со старшими дошкольниками были положены принципы:

- принцип наглядности – активизация зрительного анализаторов ребенка для формирования у ребенка представлений об осваиваемых движениях;
- принцип деятельного подхода – активизация слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов ребенка для вовлечения в активную деятельность для формирования здоровьесберегающих компетенций;
- принцип индивидуального подхода – максимальное учет индивидуальных физических, психологических особенностей ребёнка и создание наиболее благоприятных условий для их развития.
- принцип гуманизации – построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов.
- принцип развивающего обучения – построение занятий от простого – к сложному.
- принцип систематичности – регулярное, последовательное формирование у дошкольников знаний, умений и навыков двигательного поведения, согласно адекватных особенностей их развития в периоды младенчества, раннего и дошкольного возраста [6].

В дошкольном образовательном учреждении были созданы организационно-педагогические условия включающие в себя вариативную физкультурно-игровую среду, здоровьесберегающую предметно-пространственную среду, оздоровительные учебно-воспитательные мероприятия.

При планировании физкультурно-оздоровительной работы использовалось как стандартное, так и не стандартное спортивное оборудование. Средства физического воспитания включались в различные формы работы с дошкольниками:

- утренняя гигиеническая гимнастика (ежедневно);
- занятия по физической культуре (8 занятий в месяц);
- коррегирующая гимнастика (8-10 занятий);
- индивидуальные занятия (по необходимости);
- самостоятельная двигательная активность (ежедневно);
- спортивные праздники (1 раз в месяц);
- кружковая работа с фитболами (4 раза в месяц).

Для реализации поставленных задач были разработаны:

1. Конспекты занятий по физическому воспитанию с применением фитболов (занятия игрового, сюжетного и соревновательного характера, круговая тренировка).

2. Занятия по коррегирующей гимнастике с использованием фитболов, где решались задачи по укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки, улучшению функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, улучшению кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, стимулированию развития анализаторных систем и проприорцептивной чувствительности, улучшению развития двигательных способностей, развитию мелкой моторики, а так же привития интереса и формирования самостоятельности к занятиям физической культурой у дошкольников.

При проведении занятий учитывались индивидуальные возможности детей, фитбол-мячи подбирались для каждого ребенка по росту, были исключены упражнения с резкими и быстрыми движениями, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц спины и шеи, упражнения с задержкой дыхания.

Комплексы упражнений в зависимости от частных задач занятия имели разную направленность:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение подвижности в суставах и развитие гибкости;
- формирование правильной осанки;
- развитие вестибулярного аппарата;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие ритмичности и музыкальности.

Упражнения видоизменялись каждые 2-3 недели на 20-30%. Вначале все упражнения повторялись 3–4 раза, постепенно их количество увеличивалось до 6–10 раз.

Продолжительность занятия по коррегирующей гимнастике составляла 30-35 минут.

Согласно рекомендациям М. Н. Ключевой, Т. С. Овчинниковой, Е. Г. Сайкиной, Ж. Е. Фирилевой, О. С. Рыбниковой и другими методика обучения работы с фитболами была разделена на 4 этапа [1; 2; 5; 7].

1 этап. На протяжении занятия упражнения с фитбол-мячами составляли 20–30%. Основные задачи этапа:

- дать общее представление о форме и физических свойствах фитбола;
- обучить правильной посадке на мяче;

– обучить базовым положениям при выполнении упражнений (лежа, сидя, стоя, в приседе).

2 этап. Количество времени отводимого на упражнения с фитболами увеличивается до 60–70% от общей продолжительности занятия. В занятия включаются упражнения сидя на мяче, элементы стретчинга с использованием фитболов. Основные задачи этапа:

– обучить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;

– обучить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры;

– обучить упражнениям с различными положениями на фитболе на сохранение равновесия.

3 этап. Используется фронтальный способ организации детей. Основные задачи этапа:

– обучить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбол-мячей в едином для всей группы темпе;

– обучить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4 этап. Основными задачами четвертого этапа является совершенствования качества выполняемых упражнений в равновесии.

Утренняя гигиеническая гимнастика с использованием фитболов проводилась с целью перехода организма ребенка от сна к бодрствованию. Использовались упражнения для формирования правильной осанки, укрепления организма, развития двигательных и психических качеств ребенка.

Самостоятельная двигательная активность с фитболами была направлена на привитие интереса детей к физической активности, развитие двигательных качеств, расширение двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и привычки к здоровому образу жизни, снижению психоэмоционального напряжения.

Спортивные праздники с использованием фитбол-мячей проводились для закрепления определенных двигательных умений и навыков, повышения эмоционального настроения, повышения мотивации к двигательной активности.

Кружковая работа с фитболами включала в себя музыкально-ритмические композиции. Использование музыкального сопровождения, позволяет делать занятие более насыщенным и интересным, благотворно влияет на организм ребенка, способствует развитию общей культуры движений, пластичности, ориентировки в музыкальных ритмах, комплексно воздействует на двигательные качества, позволяет снять умственное напряжение, добиться эмоциональной разрядки.

Сводные результаты проведенного исследования отображены в таблице 1.

Как видно из полученных данных, наибольший прирост отмечается в показателях определяющих силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса в экспериментальной группе. Прирост в показателях силовой выносливости мышц живота в ЭГ составил 57%, в КГ – 20,4%; в показателях силовой выносливости спины в ЭГ 30,3%, в КГ – 9,4%. Можно так же отметить значительный прирост в показателях определяющих гибкость ребенка, как в экспериментальной (45%), так и в контрольной группах (33,3%), однако преимущество в экспериментальной группе.

Наименьший прирост наблюдается в показателях скоростно-силовой подготовленности экспериментальной группы (2,2%). Скорее всего, что использование упражнений с фитболами не способствует развитию скоростно-силовых способностей старших дошкольников.

Таблица 1

Средние показатели тестирования старших дошкольников

| Тесты | Группы | До эксперимента | t | После эксперимента | t | t внутри групп | Разница | |
|--------------------------------------|--------|-----------------|-----|--------------------|-----|----------------|-----------|-------|
| | | X±m | | X±m | | | Абсолютн. | % |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | КГ | 7,9±1,03 | 0,5 | 7,8±1,4 | 2,9 | 1,2 | 0,1 | 1,3% |
| | ЭГ | 8,0±0,14 | | 7,7±1,5 | | 2,8 | 0,3 | 3,75% |
| Челночный бег 3x10 (с) | КГ | 8,7±0,26 | 0,8 | 8,5±1,5 | 3,1 | 1,8 | 0,3 | 2,3% |
| | ЭГ | 8,5±0,5 | | 7,9±0,8 | | 3,1 | 0,7 | 7,1% |
| Прыжок в длину с места (см) | КГ | 91,5±0,6 | 0,9 | 92,5±1,4 | 2,0 | 1,5 | 1,0 | 1,2% |
| | ЭГ | 90±0,5 | | 92±2 | | 1,8 | 2,0 | 2,2% |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | КГ | +6±1,1 | 1,3 | +8±1,8 | 2,8 | 2,7 | 2,0 | 33,3% |
| | ЭГ | + 4±1,7 | | +8±3 | | 2,9 | 4,0 | 45% |
| Силовая выносливость мышц спины (с) | КГ | 22,3±0,23 | 1,5 | 24,4±0,23 | 2,9 | 2,6 | 2,1 | 9,4% |
| | ЭГ | 23,1±0,14 | | 30,1±1,14 | | 4,1 | 7,0 | 30,3% |
| Силовая выносливость мышц живота (с) | КГ | 16,1±0,16 | 1,1 | 19,4±1,16 | 3,1 | 1,8 | 3,3 | 20,4% |
| | ЭГ | 17,5±1,8 | | 27,5±1,15 | | 3,9 | 10,0 | 57% |

Примечание: t = 2,02 при P < 0,05; t = 2,7 при P < 0,01

Выводы. Обобщая полученные данные исследования, можно отметить, что прирост в показателях физической подготовленности старших дошкольников наблюдается в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе прирост показателей, значительно выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, проведенный анализ использования фитбол-гимнастики в системе физического воспитания старших дошкольников позволил сделать вывод об эффективности использования фитболов в учебно-воспитательном процессе с детьми дошкольного образовательного учреждения. Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу об эффективности использования фитбол-мячей в системе физического воспитания дошкольников.

Список используемой литературы

1. Ключева М. Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада / авт. сост. М. Н. Ключева – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 80 с.
2. Кравчук А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) / А. И. Кравчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. – №4. – С. 26–31.
3. Овчинникова Т. С., Черная О. В., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, а мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
4. Правдов М. А. Адаптация организма детей старшего дошкольного возраста к физической нагрузке: материалы международной научно-практич. Конференции. «Состояние и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях». – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2006 – №13 – С. 98-99.
5. Рыбникова О.С. Друг веселый, мячик мой.../ Рыбникова О.С. // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения, – 2008. – № 11.–С. 11-13.
6. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»: Парциальная программа / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2016. – 157 с.

7. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е., «Лечебно-профилактический танец – ФИТНЕСС-ДАНС»: учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях. – СПб., Изд-во «УТРО», 2005. – 276 с.

Сыроваткина И. А., Горобцова К. В., Матюшкина Д. А.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ
ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»

В статье представлены результаты исследования повышения уровня физической подготовленности и уровня развития познавательных способностей гиперактивных детей в дошкольном образовательном учреждении, описаны средства и методы используемые в процессе проведения занятий физической культурой с гиперактивными дошкольниками.

Постановка проблемы. В процессе формирования здоровья ребенка дошкольный возраст является одним из наиболее важных. В данном периоде происходит развитие психических и физических качеств необходимых для эффективной двигательной деятельности ребенка, что в свою очередь позволяет создавать условия для направленного формирования интеллектуальных способностей дошкольников, необходимых для подготовки ребенка к обучению в школе.

В настоящее время следует отметить снижение состояния здоровья подрастающего поколения. Статистические данные последних лет свидетельствуют о значительном увеличении числа детей имеющих хронические заболевания, в том числе и нервно-психические нарушения, основными проявлениями которых является гиперактивность, двигательные расстройства, дефицит внимания, трудности в межличностных отношениях и обучении [2, 6, 7, 8].

Первые признаки гиперактивности чаще всего наблюдаются у детей дошкольного возраста. Причинами их возникновения могут быть органические поражения ЦНС, а так же генетические факторы, приводящие к дисфункции *нейромедиаторных систем мозга и нарушениям регуляции активного внимания и тормозящего контроля* [4, с. 12].

У гиперактивных детей, по сравнению с их сверстниками, отмечается меньший двигательный опыт, двигательная расторможенность, наличие повторяющихся стереотипных движений в сочетании с дефицитом внимания. Все это препятствует освоению важных видов моторики [2, 3].

Следует отметить, что изучение детей с указанным синдромом и развитие дефицитарных функций имеет большое значение для психолого-педагогической практики именно в дошкольном возрасте. Ранняя диагностика и коррекция должны быть ориентированы на возраст, когда компенсаторные возможности мозга велики, и еще есть возможность предотвратить формирование стойких патологических проявлений [8, с. 28].

Ведущим положением Концепции дошкольного воспитания является – внедрение новых форм и методов воспитания и обучения, обеспечивающих индивидуальный подход к детям. Полноценное развитие гиперактивных детей невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень воспитания физических качеств, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности.

Разработанные в последнее время коррекционно-развивающие программы для гиперактивных детей, в которых авторы определяют гиперактивность, как сочетание чрезмерной активности в поведении, трудной управляемости, выраженной невнимательности, решают задачу психологического развития ребенка с использованием физических упражнений. Однако, возникают противоречия связанные с тем, что в предлагаемых программах большое количество физических упражнений направлено на релаксацию, расслабление. Данные упражнения снижают двигательную активность детей, и это приводит к задержке развития физических качеств. Так же можно отметить, что при решении задач психологического развития детей, учитывая взаимообусловленность психических и физических качеств, не решается вопрос развития координационных способностей гиперактивных детей, хотя они являются основой для формирования новых двигательных умений и навыков, основой для развития физических качеств [1, с. 98].

Цель исследования: заключается в разработке и использовании эффективных средств, позволяющих увеличить двигательную активность, физическую подготовленность, познавательные способности гиперактивных детей.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование специально разработанной методики на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении позволит повысить физическую подготовленность и уровень развития познавательных способностей гиперактивных детей, что в дальнейшем позволит им избежать школьной дезадаптации и неуспеваемости.

В исследовании, проводимом с сентября 2018 по май 2019 года, приняли участие 10 детей подготовительной группы МБДОУ детского сада «Крепыш» имеющих гиперактивность и 10 детей с гиперактивностью МБДОУ детского сада «Здоровый ребенок».

Различия содержания занятий в контрольной и экспериментальной группах заключались в средствах и методических приемах в решении коррекционно-развивающих задач физического воспитания гиперактивных детей. В экспериментальной группе занятия по физической культуре с гиперактивными детьми проводились по специально разработанной методике, а в контрольной – согласно «Программе по физическому воспитанию», под редакцией М. А. Васильевой.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование гиперактивных детей для определения их физического развития, уровня развития физических и познавательных способностей. Эти данные были необходимы для определения выбора оптимальных средств и методов обучения гиперактивных детей. Проведя статистическую обработку данных по критерию Стьюдента, можно отметить, что, что группы практически одинаковые по исследуемым показателям ($P > 0,05$), отсюда следует, что можно проводить педагогический эксперимент.

На основании полученных данных об особенностях психофизического развития детей 5-6 лет с гиперактивностью, анализа научно-методической литературы была разработана методика проведения занятий по физической культуре с гиперактивными детьми в дошкольном образовательном учреждении. Данная методика включала в себя решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач, базировалась на общепедагогических и специфических принципах ФВ (систематичности, последовательности, наглядности, доступности, активности и самостоятельности). Так же для проведения занятия по физической культуре с гиперактивными детьми были использованы принципы, учитывающие способности детей: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, адекватности, оптимальности,

вариативности, творческой активности, коррекционно-развивающей направленности [5, с. 114].

В работе использовались следующие методы и методические приемы: формирование знаний, строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств), игровой и соревновательный методы.

В методику вошли спортивно-дидактические, сюжетно-ролевые игры оказывающие влияние на развитие определенных физических качеств, специальные физические упражнения оказывающие влияние на двигательную активность гиперактивных дошкольников и на уровень развития познавательных интересов.

Для развития силовых способностей на занятиях применялись упражнения с преодолением внешнего сопротивления (бег по гимнастическим матам, прокатывание и броски набивных мячей, перетягивание каната); упражнения с отягощением собственного веса (приседания, сгибание-разгибание рук, в положении лежа, выпрыгивание вверх из приседа, поднимание и удержание ног, в положении лежа, сидя, ползание по скамейке); упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновый жгут, игры с набивными мячами). Использовались упражнения: «Лодочка», «Насос», «Муравей», «Лошадка», «Экскаватор», «Ракета», «Змея».

Для развития гибкости использовались: активные и пассивные упражнения в статическом и динамическом режиме («Бабочка», «Кобра», «Качалка», «Лодочка»).

Для развития быстроты использовались ходьба и бег, подвижные игры («Два Мороза», «Самолет», «Поменяй предмет», «Быстро возьми-быстро-положи»).

Для развития общей выносливости бег, бег с преодолением препятствий, ходьба, танцевально-ритмические комплексы («Ламбада», «Цыганочка», «Русский»).

Для развития координационных способностей были выбраны глазодвигательные упражнения, дыхательные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики [1, 7].

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения и улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз способствуют развитию межполушарных взаимодействий и повышению энергетизацию организма, способствуют улучшению процесса обучения [7, с. 74].

Кроме вышеперечисленных упражнений на занятиях применялись эстафеты, которые включали в себя задание для развития сенсорных систем и познавательных процессов. Так же использовались упражнения с постепенным увеличением их координационной сложности, повышения пространственной, временной, силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия.

Для развития способности к сохранению равновесия использовались упражнения с уменьшением площади опоры, изменением в сторону увеличения высоты опоры, ходьба по «кочкам», «камешкам», подвижные игры «Слепая лисица», «Змейка», «Переправа».

Для согласованности движений рук, ног и туловища использовалась «Азбука телодвижений». Использование «Азбуки телодвижений» способствует укреплению условных связей в коре головного мозга.

Так же на занятиях использовались упражнения на расслабление, способствующие расслаблению мышечного напряжения, восстановления нарушения координации, нормализации мышления:

- релаксация и визуализация;
- дыхательные упражнения;
- элементы самомассажа;
- упражнения на растягивание.

Релаксация на занятиях использовалась с целью интеграции приобретенного в процессе занятия опыта. Визуализация является репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления, события. Процесс визуализации происходит в обоих полушариях головного мозга, что способствует развитию мозолистого тела, и, следовательно, интегрирует работу мозга.

Дыхательные упражнения улучшают дыхательную систему организма, развивают самоконтроль и произвольность. Элементы самомассажа включали упражнения «Ушки», «Ручки» и др.

Упражнения на растягивание способствуют нормализации гипотонуса и гипертонуса мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейropsychологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития.

Занятия по физической культуре с детьми 5-6 лет проводились два раза в неделю по 30 минут и состояли из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительную часть, продолжительностью 5 минут входили: игра-приветствие, строевые упражнения, ходьба, бег, музыкальные речетативные композиции.

Продолжительность основной части составляла 20 минут. Структуру основной части занятия составляли: ОРУ, обучение основным видам движений, комплексы физических упражнений, подвижные игры умеренной интенсивности. Количество выполняемых общеразвивающих упражнений варьировалось в зависимости от сложности выполняемых движений.

Продолжительность заключительной части составляла 5 минут. Использовались упражнения на расслабление (релаксация и визуализация, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, элементы самомассажа).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования можно отметить, что изменения на достоверном уровне наблюдаются в показателях характеризующих силовые способности ($P > 0,05$), в экспериментальной группе показатели улучшились в весе на 27%, в контрольной на 10%, динамометрия – правая рука в ЭГ – на 16%, в КГ – на 6%, левая рука в ЭГ – на 10%, в КГ – на 7% соответственно; в показателях характеризующих скоростно-силовые способности детей ($P > 0,05$) в ЭГ – на 34%, в КГ – на 8%; в показателях характеризующих ловкость ($P > 0,05$) в ЭГ – на 30%, в КГ – на 13%; в тесте характеризующим уровень развития гибкости в ЭГ – на 32%, в КГ – на 16%, улучшились показатели статического и динамического равновесия в ЭГ на 40% (статическое равновесие), на 52% (динамическое), в КГ улучшение в показателях статического равновесия на 12%, динамического на 20%.

В показателях определяющих уровень развития скоростных способностей существенных различий не обнаружено. Скорее всего, это связано с тем, что скорость зависит в равной степени от генотипа и среды

Так же на заключительном этапе эксперимента определялся уровень развития познавательных способностей гиперактивных дошкольников.

Проведенный анализ полученных результатов позволяет отметить изменения по показателям, определяющим уровень развития познавательных способностей старших дошкольников с гиперактивностью. Улучшение результатов наблюдается в обеих группах, однако, показатели в экспериментальной группе значительно превосходят результаты в контрольной группе. В экспериментальной группе увеличение объема внимания составляет 30%, тогда как в контрольной – 10%; улучшение оперативно-слуховой памяти 43%, в КГ – 6%; образного воображения в

ЭГ – 10%, в КГ – на 3%; мышления в ЭГ на 22%; в КГ на 4%; концентрации внимания в ЭГ 19%. В КГ на 8%.

Повышение уровня познавательных способностей гиперактивных дошкольников в экспериментальной группе связано, прежде всего, с использованием специально подобранных средств и методов физического воспитания на занятиях физической культуры.

Использование на занятиях глазодвигательных, дыхательных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики способствуют оптимизации развития у детей коры головного мозга, что является немаловажным в работе с гиперактивными детьми.

Использование на занятиях эстафет, игровых заданий с постепенным их усложнением способствует развитию сенсорных систем и познавательных процессов.

Использование «Азбуки телодвижений» способствует укреплению условных связей в коре головного мозга.

Использование сюжетно-ролевых игр, музыкальных речетативных композиций, расслабляющих упражнений, в частности релаксация и визуализация способствует развитию и нормализации мышления, воображения, памяти.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить положительные изменения в уровне физической подготовленности и уровне развития познавательных способностей у гиперактивных дошкольников, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что специально подобранные средства и методы, используемые на занятиях физической культуры с гиперактивными дошкольниками являются наиболее эффективными.

Список используемой литературы

1. Альтхерр П. Г. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. Альтхерр, Л. Берг, А. Вельфль и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.– 160 с.
2. Брызгунов И. П., Кучма В. Р. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей (вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза) / И. П. Брызгунов, В. Р. Кучма. – М.: ИНФРА-М, 2010 – 498 с.
3. Грибанов А. В. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей / А. В. Грибанов, Т. Л. Волокитина, Е. А. Гусева, Д. Н. Подоплекин. – М.: Академический Проект, 2004. – 176 с.
4. Григоренко Е. Л. Генетические факторы, влияющие на развитие девиантных форм детского поведения / Е. Л. Григоренко // Дефектология. 1996. – №3 – С. 3-22.
5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапошникова. – М.: Советский спорт, 2000.– 238 с.
6. Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учебное пособие для студ. вузов / Н. Н. Заваденко. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 274 с.
7. Сиротюк А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: А. Л. Сиротюк / М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с.
8. Фарбер Д. А. Мозговая организация когнитивных процессов в дошкольном возрасте: / Д. А. Фарбер, Н. В. Дубровинская // Физиология человека. 1997. – №2. – С. 25-32.

Томенко О. А., Воскобойник А. Р.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

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

У статті підтверджено, що одним із ефективних напрямів підвищення здоров'я молоді є організація секційних занять із застосуванням елементів різних видів спорту та різних фізичних вправ для загального зміцнення організму школярів. Визначено показники фізичної підготовленості старшокласників та розроблено методiku занять із застосуванням фізичних вправ з метою покращення розвитку їх фізичних якостей.. В статті експериментально підтверджено ефективність використання методики секційних занять із застосуванням загально розвиваючих вправ різної спрямованості.

Постановка проблеми. Нервово-емоційне перенапруження і розумове перевантаження школярів може стати через інтенсифікацію навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах (Н.Б. Гонтаровська, 2010; Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, 2012). Так, як при зростаючих навчальних навантаженнях знижуються фізична і розумова працездатність, що позначається на фізичному, психічному розвитку та підготовленості учнів [7]. Саме, тому перебудова освітнього процесу в школі потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом (Н.В. Москаленко, 2009). Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов (Є.В. Столітенко, 2010; В.М. Єрмолова, 2011; Є.А. Захаріна, 2012; О.М. Ярмач, 2012).

Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Одним із найважливіших засобів зниження нервово-емоційного напруження у навчальному процесі є регулярні фізичні навантаження. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним (І.В. Городинська, 2004; Г.В. Безверхня, 2006; N.L. Rapp, 2009; K. Redmond, 2010; D. M. Anderson, 2012; G. Bert, L. Summers, 2012).

Одним із завдань фізичного виховання учнів в період навчання у школі є наукове обґрунтування застосування різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Однак дослідники Т. В. Герасимова [1], В. В. Дорошенко [2], Жук Ганна [3] вказують на відсутність впорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність залучення школярів до занять у позаурочний час. У вирішенні проблеми необхідно забезпечити навчання фізичних вправ учнів на гуртково-секційних заняттях з використанням різноманітних додаткових видів рухової активності з метою всебічного розвитку особистості учнів [4, 5, 6]. Поряд з уроком фізичної культури мають стати секції з різних видів спорту та розробити методiku занять з загальної фізичної підготовки учнів старших класів при загальноосвітніх навчальних закладах.

Слід зазначити, що, незважаючи на проголошену оздоровчу спрямованість занять фізичною культурою, здоров'я так і не стало головною цінністю фізичного виховання в школі. Дана обставина породила протиріччя між розумінням необхідності формування потреби здорового способу і стилю життя школярів, виховання у них усвідомленого ставлення до здоров'я і недостатньо розробленою

технологією реалізації цього процесу. Це протиріччя і визначило проблему нашого дослідження. У теоретичному плані – це проблема визначення методології формування здорового способу життя в ранньому юнацькому віці в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності; в практичному плані – це проблема визначення змісту, засобів і методів фізичного виховання, орієнтованого на пріоритет фізичного та психічного здоров'я, а також експериментальне обґрунтування запропонованої концепції.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику секційних занять з загальної фізичної підготовки з метою формування здорового способу життя старшокласників

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання.

2. Розглянути шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед учнівської молоді засобами фізичного виховання у процесі секційних занять з загальної фізичної підготовки.

3. Обґрунтувати методику секційних занять з загальної фізичної підготовки для учнів старших класів та визначити її оздоровчий ефект та вплив на рівень розвитку фізичних якостей старшокласників

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах учбово-тренувального процесу юних спортсменів з вересня 2019 року по червень 2020 року на базі ЗОШ №2 м. Лебедин.

На підставі контрольного тестування фізичних здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група в кількості 20 учнів 14-17 літнього віку і контрольна група – 20 учнів такого ж віку. Експериментальна група займалася за спеціально розробленою методикою занять з загальної фізичної підготовки

Аналіз результатів орієнтовних навчальних нормативів і вимог дозволив оцінити рівень навчальних досягнень школярів та фізичної підготовленості (ФП) в цілому. Оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань надає можливість визначити вихідні дані (вересень-жовтень), динаміку фізичної підготовленості учнів та встановити рівень навчальних досягнень учнів.

В результаті педагогічне тестування учнів старших класів було встановлено як у хлопчиків, так і у дівчаток фізична підготовленість відповідає низькому рівню. Так, оцінку задовільно у результаті тестування отримали майже всі учні, що вказує на низький рівень розвитку рухових якостей молодших школярів. Лише у 15-річних дівчаток та 14-річних хлопчиків результати контрольного випробування силових можливостей знаходяться на середньому рівні (табл. 1). У 16 річних дівчат за результатами контрольного випробування «Стрибок у довжину з місця» спостерігається вищий показник у порівнянні з хлопчиками цього ж віку. Отримані результати у контрольних випробуваннях фізичної підготовленості та їх аналіз дають підставу стверджувати, що у старших школярів за даною системою оцінювання результати не відповідають віковим нормативним вимогам. При оцінюванні поступальної динаміки показників швидкісних здібностей школярів необхідно зазначити, що результати в контрольних вправах вірогідно покращуються ($p < 0,05$).

Форми фізичного виховання у навчальних закладах поділяються на навчальні позанавчальні.

До позанавчальних форм відносять такі:

➤ в режимі робочого дня: – гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, ввідна гімнастика та корегуюча гімнастика тощо;

➤ самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

➤ масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, змагання, спартакіади.

У поза навчальний час старших колярів експериментальної впроваджувалась самостійні заняття, а саме заняття в групі ЗФП.

Таблиця 1

Рівень навчальних досягнень дітей старшого шкільного віку, $\bar{X} \pm \sigma$

| Вік, років | Контрольні випробування | | | | | |
|------------|---------------------------------|----------|---------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| | Згинання, розгинання рук, разів | | «Човниковий» біг 4×9 м, с | | Стрибок у довжину з місця, см | |
| | хлопчики | дівчатка | хлопчики | дівчатка | хлопчики | дівчатка |
| 14 | 16,6±0,9 | 10,8±0,6 | 11,6±0,16 | 12,7±0,14 | 133,6±2,1 | 135,6±1,2 |
| Результат | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 15 | 18,8±0,8 | 14,7±0,4 | 10,2±0,10 | 11,4±0,09 | 156,7±1,3 | 141,4±0,9 |
| Результат | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | 21,3±0,1 | 17,1±0,4 | 10,0±0,11 | 10,4±0,11 | 160,3±1,4 | 154,5±1,3 |
| Результат | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 17 | 28,0±1,5 | 18,9±0,5 | 9,7±0,21 | 9,6±0,13 | 179,2±4,2 | 168,9±1,7 |
| Результат | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |

Старший шкільний вік є сприятливим для розвитку таких рухових якостей як витривалість, сила та координаційні здібності. За даними літератури у ФВ школярів старшого віку 40% часу відводиться на формування рухових навичок і 60% на розвиток рухових функцій. Саме тому в процесі розвитку рухових якостей на заняттях у групі ЗФП із старшокласниками експериментальної групи 25% відводили на розвиток загальної витривалості, 25% – швидкість, 15% – силу, 20% гнучкість, 15% – координацію.

Найбільш використовуваний метод під час занять в групі ЗФП є метод повторних зусиль. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси (метод повторних зусиль). Це напрям у методиці силової підготовки. Розвивати силу шляхом переважного зростання м'язової маси найбільш доцільно у роботі з дітьми і підлітками, що сприяло не тільки розвитку власне сили, аї загальному зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню функціональних спроможностей вегетативних систем.

Для розвитку м'язової маси найбільш ефективні наступні **засоби**: вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи у подоланні опору власного тіла з додатковими обтяженнями. Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи інтервальний і комбінований методи, притримуючись низки методичних положень, а саме:

1. Величина зовнішнього опору підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб людина могла його переборювати протягом 20–55 с.

2. Темп виконання динамічних вправ. Найбільший тренувальний ефект проявляється при виконанні долаючої фази руху за 1,0–1,5 с, а поступливої – за 2–3 с. Наприклад, у жимі штанги лежачи на спині на вижимання витрачається 1 с, а на опускання у вихідне положення — 2 с. При такому темпі на одноразове виконання конкретної вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Кількість повторень вправи в одному підході – від 6-8 до 10-12 разів.

3. Кількість підходів. Початківці виконують, як правило, 2-3 підходи, а фізично добре підготовлені – до 5–6 підходів на одну групу м'язів.

4. Після виконання необхідної кількості підходів для однієї групи м'язів починають тренувати іншу групу м'язів. При цьому спочатку виконують вправи для більш масивних м'язових груп, а потім – для дрібних.

5. Між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку. Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати повний інтервал відпочинку.

6. Характер відпочинку між підходами активний, а між серіями вправ для різних груп м'язів – комбінований.

7. В одному занятті проробляли не більше однієї третини скелетних м'язів, наприклад тільки м'язи рук і плечового поясу або тільки м'язи тулуба.

У системі суміжних занять завдання розвитку м'язової маси вирішували наступним чином: Почерговий розвиток різних груп м'язів.

1-ше заняття – м'язи ніг і таза;

2-е заняття – м'язи тулуба;

3-тє заняття – м'язи рук і плечового поясу.

У подальших заняттях цей цикл багаторазово повторюється протягом 4–6 тижнів без змін тренувальної програми. Після 4–6 тижнів тренування використовували інші вправи, оскільки до попередніх вправ організм уже пристосувався і не буде відповідати адекватним зростанням м'язової маси і сили.

Така побудова системи суміжних занять дає досить високий тренувальний ефект з підлітками. Для того щоб зберегти досягнутий тренувальний ефект, продовжували виконання силових вправ і для тих груп м'язів, що вже достатньо розвинуті. Для цього застосовували силові навантаження, які становлять 30–40% навантажень циклу, що розвивається. Із зростанням маси м'язів та їхньої сили адекватно зростала і величина тренувальних обтяжень.

Загалом формування у підлітків мотивації до здорового способу життя вирішували через наступні **завдання**:

1. Інформування всіх учасників навчально-виховного процесу з питань збереження здоров'я та здорового способу життя;

2. Проведення тренінгової програми «Рівний-рівному» для учнів 9-10 класів;

3. Проведення лекції з елементами тренінгу для педагогів школи ;

4. Проведення лекції для батьків старшокласників з питань формування мотивації підлітків до здорового способу життя.

Програма розрахована на учнів 9-11 класів, педагогів та батьків . Строк реалізації програми - 7 місяців.

Етапи реалізації програми :

1. Організаційний етап

2. Підготовчий етап

3. Основний етап

4. Підсумковий етап

Для підлітків ЕГ на позаурочних заняттях за розробленим комплексом фізичних вправ з метою їх залучення до ведення здорового способу життя основним напрямком підготовки була всебічна фізична підготовка, оволодіння основами виконання фізичних вправ. Різномічне тренування, яке сприяє збільшенню швидкості, сили, витривалості дає кращий ефект, чим тренування, спрямоване на виховання тільки однієї фізичної якості.

Завдання розробленої програми ЗДЖ вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів.

1. *Виховні аспекти*: виховання національної свідомості; виховання культури поведінки, почуття власної гідності; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне удосконалення особистості; сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості і активному самовдосконаленню; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2. *Навчальні*: формування вміння самостійно займатись фізичними вправами; навчання прийомам самозахисту.

3. *Оздоровчі*: активізації розумової діяльності впродовж навчального дня на основі рухової активності; зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; організація корисного та цікавого дозвілля; підвищення опору організму до захворювань.

На початку підготовчої частини заняття пропонувалися основні типові види вправ на розвиток вестибулярної стійкості (обертання, нахили, повороти, акробатика) зі зміною їх координаційної складності й ступеня навантаження. Також рухливі ігри або естафети, спрямовані на розвиток сенсорної системи підлітків. В основній частині заняття підбиралися спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей

Для оцінки ефективності розробленої експериментальної методики застосування фізичних вправ з метою залучення учнів до ведення ЗСЖ було проведено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості підлітків. В процесі фізичного виховання ЕГ застосовували тренінги та фізичні вправи різної спрямованості, а КГ учнів в позаурочний час займались в групах загальної фізичної підготовки фізичними вправами за бажанням.

Відповідно до отриманих даних, на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами не визначено достовірних відмінностей за t-критерієм Стьюдента ($p \leq 0,05$). Після впровадження експериментальної методики нами встановлені достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами за усіма показниками рухових здібностей ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Показники рухових здібностей учнів старших класів до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

| Назва тесту | КГ до | ЕГ до | КГ до | ЕГ до | p |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| Поштовх ядра 4кг, м | 8,8±0,06 | 8,6±0,05 | 9,4±0,07 | 12,6±0,08 | <0,05 |
| Біг з високого старту на 30 метрів, с | 6,5±0,05 | 6,6±0,06 | 6,3±0,05 | 5,8±0,05 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 175,8±1,6 | 176,4±1,5 | 182,3±1,2 | 188,5±1,2 | <0,05 |
| Нахил тулубу вперед, см | 4,8±0,04 | 4,6±0,08 | 6,8±0,05 | 10,4±0,05 | <0,05 |
| Згинання розгинання рук, к-сть разів | 22,6±1,2 | 23,6±1,3 | 26,8 ±1,3 | 32,6±1,4 | <0,05 |

Динаміка приросту показників показала, що достовірний приріст до та після педагогічного експерименту відбувся у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній групі учнів (табл. 2.). Показники тесту „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи”, які характеризують силову витривалість учнів, вказали на суттєві зміни показників у бік поліпшення в учнів ЕГ (приріст склав $7,0 \pm 1,10$ рази, $p < 0,05$, 27,7%). у КГ-2 покращення відбулося лише на $4,0 \pm 1,24$ рази $p > 0,05$ (15,0%) з показником $26,7 \pm 1,3$ разів.

Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого приросту у показниках досягли учні ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця” в середньому на 12,1 см $p < 0,05$ (6,7%), при цьому

середньостатистичний результат склав $189,5 \pm 1,2$ см. Тоді, як приріст результативності в КГ був менш значним – $4,5 \pm 1,01$ см $p > 0,05$ (2,5%), середньо статистичний показник склав – $181,3 \pm 1,2$ см.

Достовірно поліпшення показників швидкості за результатами тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)” відбулося у учнів ЕГ на $0,8 \pm 0,25$ с, $p < 0,05$ (13,5%), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним $0,2$ с, $p > 0,05$ (4,7%). Розвиток гнучкості за результатами тесту „Нахил тулуба вперед з положення сидячи” в учнів ЕГ також статистично достовірно був кращим – $6,2$ см, $p < 0,05$ (58,1%). Середньостатистичний показник силових якостей учнів ЕГ склав $10,5 \pm 0,05$ см, а учні КГ результат покращили лише на $2,0 \pm 0,1$ см $p > 0,05$ (29,8%), середньостатистичний показник склав $6,7 \pm 0,05$ см. З малюнку 4.3 бачимо, що учні ЕГ покращили результат в поштовху ядра на 30, 4%, тоді як КГ лише на – 6,31%.

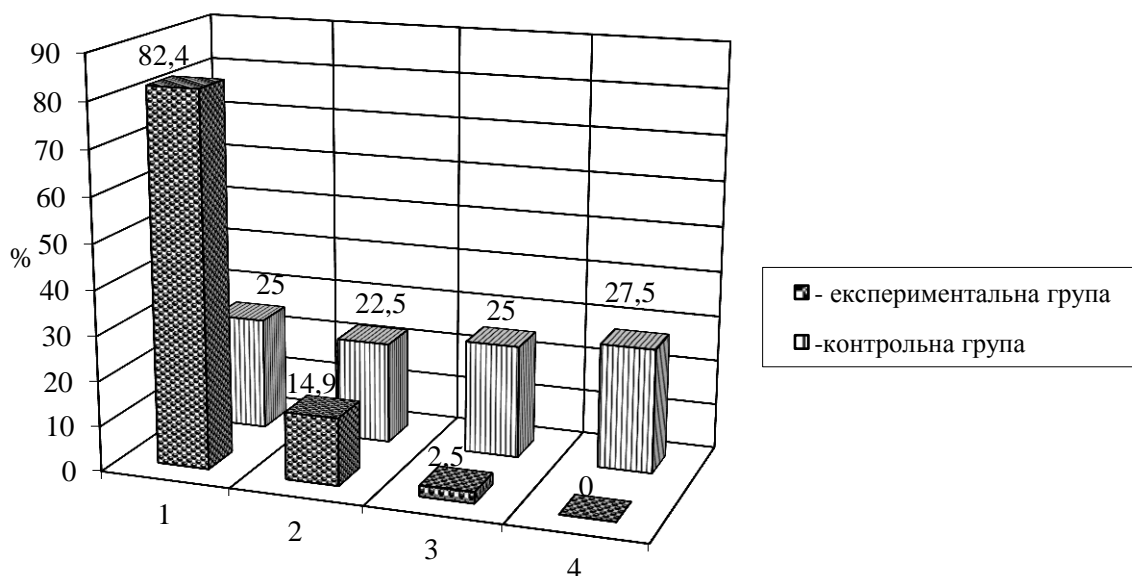


Рис. 1. Розподіл школярів експериментальної та контрольної груп за рівнем здоров'я після проведення експерименту:

- 1- перехід на більш високий рівень;
- 2- попередній рівень здоров'я, збільшення балів;
- 3- попередній рівень;
- 4- перехід на більш низький рівень здоров'я.

Комплексне оцінювання змін стану фізичного здоров'я (за методикою проф. Апанасенка Г.Л.) після застосування розробленого комплексу вправ та спеціальних тренінгів, показало позитивні результати. Залучення учнів старших класів до ЗСЖ є актуальним тому, що обстежені діти експериментальних груп (82,4%) набули більш високого рівня фізичного здоров'я. У дітей (14,9%), які залишилися на попередньому рівні здоров'я, спостерігали збільшення суми балів фізичного здоров'я, і лише 2,5% дітей залишились на тому ж рівні (рис. 1).

Експериментальні дослідження показали, що підвищення рівня здоров'я школярів можна досягнути за рахунок залучення їх до ведення здорового способу життя.

Висновки. 1. Визначено на позакласних заняттях в школі вчителі та учні мають певні труднощі, щодо застосування фізичних вправ з метою зацікавлення та залучення учнів до ведення здорового способу життя. Тому актуальним є розробка комплексу фізичних вправ, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати

представлений програмою матеріал з техніки їх виконання та застосування не залежно від місця перебування учня, або це в школі, або вдома.

2. Констатували, що динаміка приросту показників до та після педагогічного експерименту відбулась у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній.

Список використаної літератури

1. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури / Т. В. Герасимова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 10. – С. 25–28.

2. Дорошенко В. В. Ефективність застосування в загальноосвітніх школах оздоровчих та профілактичних заходів для дітей молодшого шкільного віку / В. В. Дорошенко, В. А. Трофимов // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – №2(6). С. 68–74.

3. Жук Ганна. Вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Ганна Жук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; Т. 2. – С. 52–55.

4. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с

5. Сивохоп Я. М. Формування навичок здорового способу життя учнівської молоді в умовах позашкільних навчальних закладів / Я. М. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – №21. – 2011. – С. 178 – 180.

6. Карпов О.О., Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді / О. О. Карпов // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2013. - Вип. 3. - С. 63-75.

7. Рачкова С.О., Кушнірчук А.М. Система роботи школи щодо формування навичок здорового способу життя: Методичний посібник. – Хмельницький, 2012. – 61 с.

Томенко О. А., Кухарчук О. П.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Вивчено і узагальнено за даними літературних джерел стан питання щодо організації та змісту формування здорового способу життя жінок засобами фізичного виховання. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Визначено показники, що характеризують дотримання здорового способу життя жінок другого зрілого віку.

Постановка проблеми. Проаналізувавши наукову та методичну літературу, можна свідчити про те, що у світі старіння швидко прогресує, здорове довголіття є одним з найважливіших факторів соціального та економічного добробуту суспільства.

Здоровий спосіб життя є важливим фактором у підтримці фізичного та психічного благополуччя, збільшуючи трудове життя жінки. Дуже важливо піклуватися про своє здоров'я і робити профілактику хронічних захворювань, які часто призводять до втрати здоров'я. Факт недостатності гігієнічного обсягу рухової активності жінок є наслідком інтенсифікації життя та робочого процесу. Результатом чого є низький рівень фізичної підготовленості жінок, який тісно пов'язаний з відхиленням у фізичному розвитку та стані здоров'я [1].

Вирішення актуальної проблеми всебічного фізичного розвитку жінки покладено, здебільшого, на самих жінок. Тому існує необхідність вирішення завдань

ефективної організації в формуванні здорового способу життя жінок із використанням засобів фізичного виховання.

Здоровий спосіб життя та підтримка фізичного розвитку на сучасному етапі відзначається :

- підвищенням соціальної значимості (в зв'язку з погіршенням криміногенного стану в суспільстві зростає необхідність бути спроможним захистити себе в небезпечних життєвих ситуаціях);

- підсиленням ідеологічного фактору (за допомогою засобів масової інформації значно поширилася пропаганда та реклама мотиваційного характеру);

- широке визнання та поширення фізичного виховання завдяки успішному попередженню хвороби, зміцнення здоров'я підтримки стабільності [3].

Все це разом свідчить про велику значимість мотивації жінок до занять руховою активністю, яка спрямована на покращення фізичного розвитку, душевного та фізичного благополуччя.

Аналіз актуальних досліджень. Заслуговує на увагу дослідження Б. В. Сермеєва, який розробив програми та рекомендації, які дозволяють за допомогою самостійних занять зберегти здоров'я, красу, високу працездатність і творче довголіття жінок другого періоду зрілого віку та розповідає про деякі особливості жіночого організму, про вплив занять фізкультурою на рівень фізичного розвитку жінок, функціонування різних органів і систем організму.

Роботи М. О. Ріпака [5] висвітлюють проблему залучення дорослих жінок до систематичної рухової активності та вказує причини, які перешкоджають жінкам систематично займатися різними видами рухової активності, надає велике значення ролі рухової активності у житті жінок і узагальнює дані літературних джерел з питань реального стану цього питання на сьогоднішній день. Заслуговують також на увагу розроблені рекреаційні заходи для підтримки та зміцнення здоров'я жінок [3; 6], висвітлені проблеми залучення жінок до спортивної активності. Особливо заслуговує увагу робота О. Митчик [4], в якій розглядалася психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці, їхнє місце у фізичній культурі.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав необхідність проведення анкетування з метою вивчення питання особливостей формування здорового способу життя жінок другого періоду зрілого віку засобами фізичного виховання

Метою дослідження є визначити особливості дотримання здорового способу життя жінок другого періоду зрілого віку.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Умови праці є складним об'єктивним соціальним явищем, що формується в процесі роботи під впливом взаємопов'язаних факторів соціально-економічного, техніко-організаційного та природно-природного характеру і впливає на здоров'я, працездатність жінок другого періоду зрілого віку, їх ставлення до праці та ступінь задоволеності роботою, ефективність роботи та інші економічні результати виробництва, рівень життя і загальний розвиток людини як основного продуктивної сили суспільства.

Провівши анкетне опитування з метою дослідження активності та дотримання здорового способу життя жінок другого періоду зрілого віку, до якого були залучені жінки сільської місцевості, робітників не активної праці, 30 жінок другого періоду зрілого віку. Анкета містила питання про особливості активності жінок, використання способів підтримки тіла в формі та збалансованість харчування. Чи дотримуються жінки дієт і чи допомагають вони в утриманні ваги? Дізналися про часті хвороби в

цьому віці, можливість жінок догляду за своїм здоров'ям. Часто використані фізичні вправи. Скільки часу жінка може приділити своєму фізичному розвитку. На скільки в наш час жінки піклуються про свою зовнішність.

Аналізуючи відповіді можна відзначити наступне: можна стверджувати, що жінки другого періоду зрілого віку намагаються дотримуватися здорового способу життя та використання фізичного виховання для підтримки фізичного благополуччя. Більше половини опитаних – 79,9% займаються у вільний від роботи час фізичною культурою. Це ще раз підтверджує, що фізичне виховання є основою всього життя людини.

Респонденти вважають, що найбільш вагомими факторами розвитку та занять фізичною культурою є час, який можна на нього виділити, було встановлено, час який жінка може відвести на себе: так, респонденти відповіли до однієї години на день – 50%; більше двох годин – 27%, більше трьох годин – 23%. Це замало для розвитку та вдосконалення особистісних якостей, і достатньо для підтримки мінімального балансу здоров'я.

За власними суб'єктивними відчуттями жінки хотіли б займатися фізичними вправами частіше: 50% жінок відповіли, що хотіли, але не можуть, 27% – хотіли, а 23% жінок не хотіли займатися і вважають це непотрібним. Було встановлено, що 79,8% респондентів вважають, що фізичні вправи допомагають у покращенні самопочуття. У питанні про можливість на робочому місці робити відпочинок з вправами на розслаблення були не одностайними: 60% жінок відповіли так, та 40% відповідь ні, з причини сором'язливості при інших колегах в кабінеті. У питанні щодо розвитку особистості після сорока років всі респонденти були одностайні в своїх думках та відмітили, що кожна жінка незалежно від віку повинна собою займатися.

Було встановлено, що більшість жінок другого періоду зрілого віку страждають на психічні розлади (майже 60%). На питання стосовно захворюваності в цілому 40% відповіли, що часто хворіють, 20% жінок майже не хворіють та 40% респондентів хворіють нечасто. В діапазоні від 2 до 6 годин жінки проводять час на свіжому повітрі в залежності від роду діяльності та пори року. Для зняття нервової напруги після робочого дня, загалом і в цілому зміцнення нервової системи й імунітету цього часу в повній мірі достатньо.

Було встановлено, що 80% жінок активно не відпочивають, ведуть більш пасивний відпочинок. Цей факт є негативним у відношенні з місцем роботи та способом життя жінок другого періоду зрілого віку. Респондентам найбільше подобається відпочивати тілом і душею без фізичних навантажень. 83% жінок другого періоду зрілого віку які приймали участь в анкетному опитуванні, вважають свій раціон не достатньо збалансованим, а 17% респондентів вважають свій раціон достатньо збалансованим. Більшість жінок намагаються вживати лише здорову їжу - 60%, а 40% – мають в своєму раціоні напівфабрикати, жирну та нездорову їжу.

Було також встановлено кратність прийому їжі на добу: 27% респондентів вживають їжу двічі на день, 34% з них тричі на день, 34% - чотири та 7% - п'ять разів на день. Що говорить нам про невідповідність збалансованості харчування з кратністю прийому їжі. Легкі перекуси жінки вважають не шкідливими та не враховують їх в кратність прийому їжі. В запитанні про дотримання дієт більшість жінок (83%) відповіли, що недотримуються ніяких дієт, та 7% які мають дієти чи то лікарські чи по власному бажанню.

Тенденція на захворювання серцево-судинної системи є суттєвою (78%), на захворювання опорно-рухового апарату страждають 56% респондентів. Було встановлено, що 60% жінок вважають причиною захворювань, місце роботи та не правильний спосіб життя. Більше 58% респондентів не втратили функції дітонародження. 60% жінок мають запаморочення при зміні положення сидячи-

стоячи, 10% – не страждають, 30% – мають запаморочення, але не часті. На питання про задишку під час піднімання на сходинках 20% жінок відповіли, що мають задишку, 68% мають задишку і потребують тривалого часу для відновлення, а в 12% респондентів задишка відсутня.

Було встановлено, що в поза робочий час 26,6% опитуваних займаються дозованою ходьбою, їздою на велосипеді 6,6%, 3,3% – плаванням, 23,3% – біг, 20% – ранковою гімнастикою, зовсім не займаються – 20,1% (рис. 1)

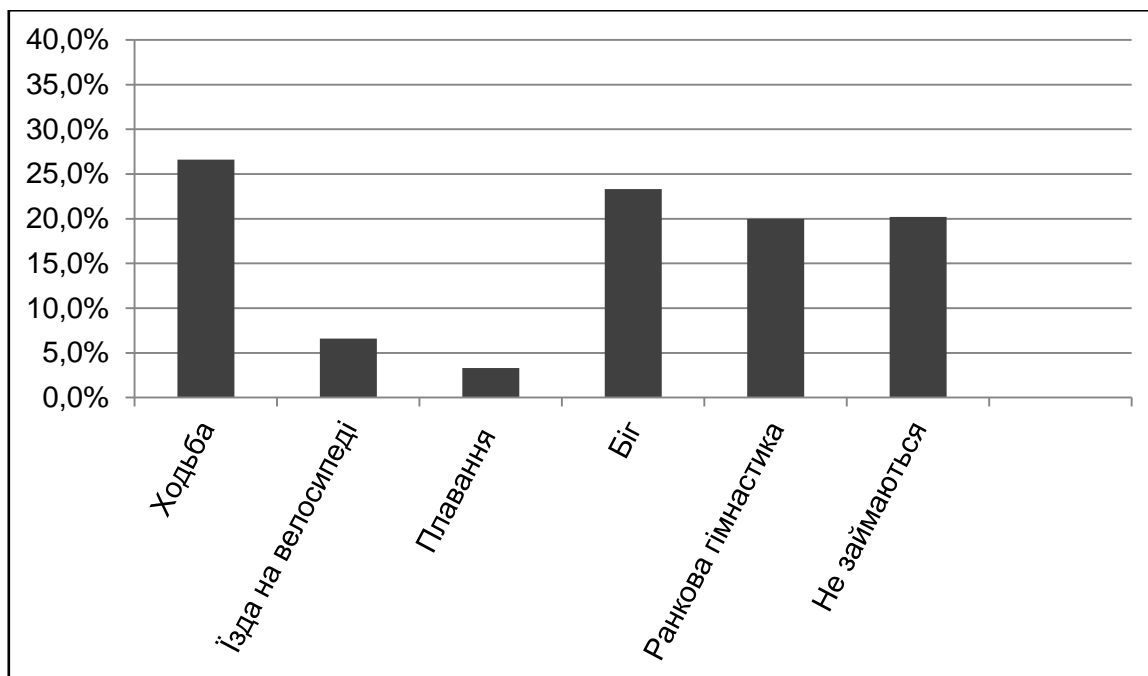


Рис. 1. Види фізичних вправ, якими займаються респонденти в позаробочий час (n= 30)

79,8% займаються фізичними вправами. Це ще раз підтверджує, що жінки вважають за необхідне займатися фізичним вдосконаленням заради досягнення поставлених для себе цілей. Популярність обумовлюється простотою, доступністю виконання елементарних вправ та занять.

На питання чи вважають жінки, що фізичні вправи допомагають в покращенні самопочуття – всі респонденти відповіли ствердно.

Було встановлено час, який жінка може відвести на себе: так, респонденти відповіли до однієї години на день – 50%; більше двох годин – 27% більше трьох годин – 23% (рис. 2)

На питання чи хотіли б займатися фізичними вправами частіше нами були отримані наступні результати: 50% жінок відповіли, що хотіли, але не можуть, 27% – хотіли, 23% – не хотіли. Отже, багато респондентів вважають, що вони не достатньо займаються фізичними вправами. А серед багатьох чинників, що обумовлюють можливість частіше займатися, є брак часу та зайнятість на роботі.

Було встановлено, що 79,8% респондентів вважають що фізичні вправи допомагають у покращенні самопочуття. У питанні про можливість на робочому місці робити відпочинок з вправами на розслаблення були не одностайними: 60% жінок відповіли «так», та 40% відповідь «ні» з причини сором'язливості при інших колегах в кабінеті.

На питання стосовно догляду за собою в другому періоді зрілого віку жінки були одностайні в своїх думках та відмітили, що жінка повинна слідкувати за собою незалежно від віку.

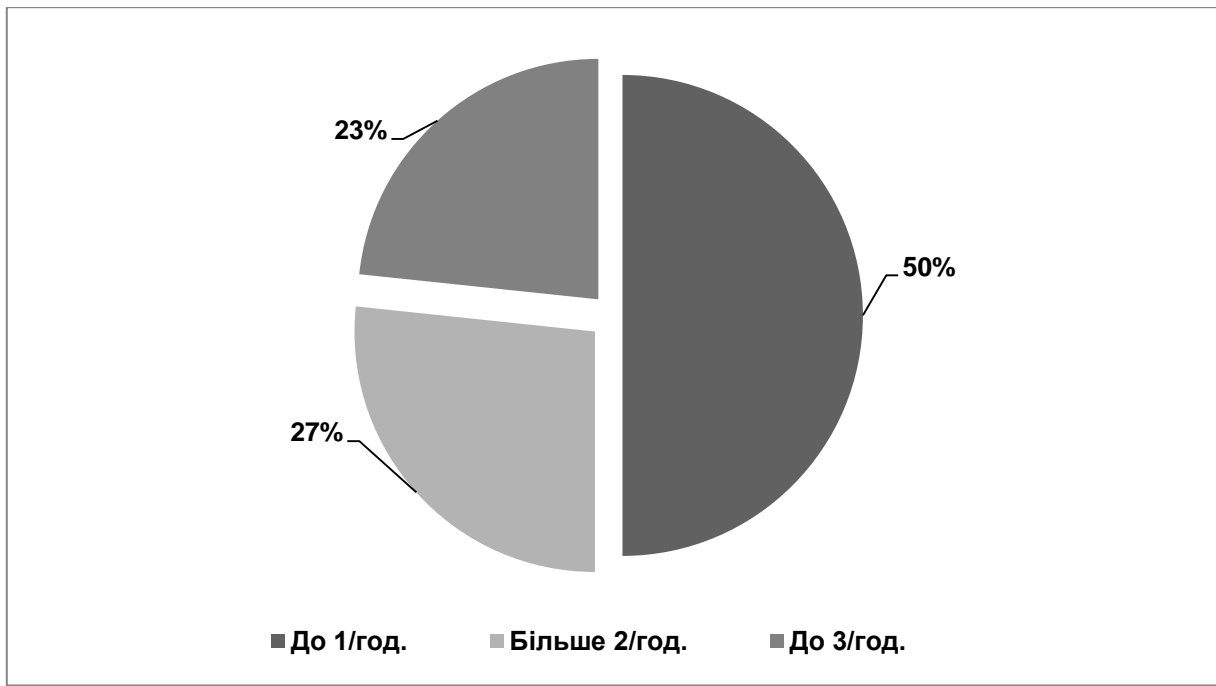


Рис. 2. Кратність часу відведеного на заняття фізичним вдосконаленням, разів (n= 30)

Було встановлено, що є тенденція частого страждання на психічні розлади майже у 60%. Цей факт є негативним. На питання чи часто хворієте відповіли: 40% – часто хворіють, 20% жінок майже не хворіють та 40% – нечасто.

На питання стосовно кількості часу, який жінки проводять на свіжому повітрі відповіді коливались в діапазоні 2-6 годин в залежності від роду діяльності та пори року . Даний час є раціональним для зняття нервової напруги після робочого дня, загалом і в цілому зміцнити нервову систему та імунітет.

Встановлено, що 80% жінок активно не відпочивають, ведуть більш пасивний відпочинок.

У жінок, які прийняли участь у анкетному опитуванні (n = 30): пульс становить ($77,26 \pm 1,89$ уд/хв) при тому що середній нормовий показник пульсу в другому періоді зрілого віку становить 74 уд/хв. Отже, частота серцевих скорочень в респондентів в межах норми та є стандартними для цього віку. При вимірюванні артеріального тиску систолічний становить ($126,69 \pm 1,03$ мм рт.ст) а, діастолічний ($80,06 \pm 7,26$ мм рт.ст) що свідчить про відмінний результат. Результати проби Генче дали такий показник ($40,91 \pm 6,07$ с.) ці результати відмінні при тому що час затримки дихання у здорових нетренованих жінок коливаються в межах 15-30 сек. Результати проби Штанге дали такі показники ($34,85 \pm 7,74$ с.) що також свідчить про гарний результат, при тому що у здорових, але нетренованих жінок час затримки дихання в нормі коливається у межах 30-40 сек.

Висновки. 1. Після досягнення жінкою 40 років, про що свідчать результати клінічних досліджень, в людському організмі наступають вікові зміни: звуження судини і знижується еластичності. Це призводить до погіршення життєво важливого кровопостачання органів: серця, мозку, печінки, шлунку, селезінки. У жінки сповільнюються регенеративні процеси, послаблюються м'язи спини і живота; кінцівки стають тонше по відношенню до тулуба. У результаті формується інший зовнішній вигляд жінки.

2. Рухова активність повинна поєднуватися з процедурами загартовування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, що в поєднанні

з фізичним вихованням і благополуччям сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінок.

3. Серед жінок, які прийняли участь у анкетному опитуванні (n = 30) статистичні обчислення дозволили отримати результати, що з впевненістю нам дають зрозуміти важливість даної проблеми, яка з кожним роком все більше поширюється і низький рівень фізичної підготовленості жінок, який тісно пов'язаний з відхиленням у фізичному розвитку та стані здоров'я.

Перспектива подальшого наукового дослідження полягає у розробці комплексу заходів, що сприятимуть залученню жінок другого періоду зрілого віку до систематичних самостійних спеціально організованих занять у вільний час.

Список використаної літератури

1. Ван Сюе Мань. (2010). Ставлення населення до деяких аспектів фізкультурно оздоровчої діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 14-17. (Wang Xue Manh. (2010). Attitude of the population to some aspects of physical health activity. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 14-17).

2. Кириленко О. (2001) Проблеми залучення жінок до спортивної активності (соціологічний аналіз) .*Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації*, 575. (Kyrylenko O. (2001) Problems of Women Involvement in Sports Activity (Sociological Analysis). *Olympic Sports and Sports for All: Problems of Health, Recreation, Sports Medicine and Rehabilitation*, 575).

3. Круцевич Т.Ю. (2008) Теорія і методика фізичного виховання. *Методика фізичного виховання різних груп населення* 367. (Kutsevich T. (2008) Theory and Methods of Physical Education. *Methods of physical education of different population groups*, 367).

4. Митчик О. (2010) Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 60-63. (Mitschik O. (2010) Psychophysiological aspects of physical education of women in adulthood. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 60-63).

5. Ріпак М.О. (2005) Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки. *Методичний посібник із самоосвіти педагога* 100-120 (Ripak M. O. (2005) Physical education and health of female teacher. *Teacher's guide to self-education*, 100-120).

6. Романчук О. П. (2010). Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. Навчальний методичний посібник 199-206. (Romanchuk O. P. (2010). *Medical and pedagogical control in health-improving physical culture*. Study Guide, 199-206).

Хвалебо Г. В., Карякин А. А., Энс И. С.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи физической и умственной деятельности у дошкольников. Представлены средства и методы физического воспитания, способствующие умственному развитию.

Постановка проблемы. Влияние физической культуры на умственное развитие ребенка огромно, а дошкольный возраст считается наиболее благоприятным периодом для всестороннего гармоничного развития ребенка. При этом наблюдается закономерность: чем больше у ребенка развита способность владения своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания [1].

Симметричные, разнообразные и точные движения способствуют равномерному развитию обоих полушарий головного мозга. В дошкольном возрасте важная роль отводится физическому воспитанию, поскольку благодаря ему у

ребенка развиваются не только физические качества, и укрепляется здоровье, но и воспитываются морально-волевые и нравственные качества.

В дошкольном возрасте физическое и умственное воспитание взаимообусловлены. Еще П. Ф. Лесгафт отмечал важность взаимосвязи умственной и физической деятельности. В своей работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» [3, с.51].

Цель исследования. Выявить особенности влияния занятий физическими упражнениями на умственное развитие учащихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Если говорить об умственном развитии дошкольников, то стоит отметить, что дети связаны с окружающим миром двумя типами связи: связь с миром вещей и связь с миром людей. Изучая окружающий ребенка мир вещей, он учится обращаться с различными вещами так, как принято в семье, во дворе, в дошкольном учреждении, то есть происходит социализация интеллектуальных функций. При том, что общение с родителями, сверстниками, старшими ребятами, способствуют социализации личности ребенка. С развитием речи у дошкольников происходит развитие вербального интеллекта, т.е. способность выразить мыслительный процесс в речи. Речь является активным стимулятором психофизического развития ребенка. Происходит накопление словарного запаса [2].

Одним из основных показателей умственного развития является мышление. По мере роста у дошкольников развиваются познавательные интересы, любознательность, а вместе с этим и мышление.

Двигательную активность можно считать одним из факторов интеллектуального развития, поскольку двигательная деятельность способствует улучшению мозгового кровообращения, активизирует психические процессы, благоприятно воздействует на функциональность ЦНС, в результате чего повышается работоспособность человека.

Отмечают два вида взаимосвязи физического воспитания с умственным развитием – непосредственное и опосредованное. Непосредственная связь – это прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся, собственно, во время занятий физической культурой и спортом. Это решение, возникающих на занятиях ситуаций, когда при обучении двигательному действию необходимо выполнять упражнение более выразительно, точно и т.п., правильно распределять силы по дистанции, в игровой ситуации выбирать наиболее эффективный прием. Опосредованная связь заключается в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей.

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментально проверить эффективность влияния физических упражнений на умственное развитие ребенка и выявить их особенности.

Педагогический эксперимент был направлен на решение следующих задач:

1. Исследование уровня физической подготовленности дошкольников 5-6 лет.
2. Подбор средств и методов, способствующих повышению, как уровня физической подготовленности, так и умственных способностей на уроках физической культуры.

Эксперимент проходил в МБДОУ д/с «Голубые дорожки» г. Волгодонска, в нем участвовали 32 ребенка подготовительных групп «Колокольчик» (КГ – 15 детей) и «Незабудка» (ЭГ – 17 ребят).

Используя общепринятые тестовые задания, которые дети выполняли в начале и в конце эксперимента, определяли уровень физической подготовленности испытуемых.

Если говорить об умственном развитии, то в первую очередь мы будем рассматривать уровень развития мышления, которое изменяется по мере роста ребенка. От наглядно-действенного, оно переходит к наглядно-образному, а в старшем дошкольном возрасте формируется уже словесно-логическое. И именно словесно-логическое мышление является предметом нашего наблюдения.

Чтобы оценить динамику показателей умственного развития дошкольников использовались, специально подобранные методики – «Вопрос – ответ» по Й. Ерасеку и «Четвертый лишний» по Е. Л. Агаевой. Тестирование проводилось в два этапа: в начале и в конце эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на занятиях по физической культуре в течение восьми месяцев. Занятия по физической культуре проводились 3 раза в неделю по 30 минут.

Основными средствами, способствующими умственному воспитанию, помимо физических упражнений, на занятиях физической культуры являлись еще и специально организованные проблемные ситуации в процессе выполнения заданий, требующих включения интеллектуальных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.), дидактические игры.

К упражнениям, которые оказывают прямое влияние на умственное развитие дошкольников в процессе занятий физической культурой, относят те, которые воздействуют на компоненты, определяющие умственное развитие детей. К таким компонентам относят: различные виды восприятия, наглядно-образное и логическое мышление, внимание, память, речь. Эти упражнения сочетают в себе два компонента: двигательное действие и упражнения, способствующие развитию умственной сферы ребёнка (дидактическая игра). Необходимо отметить, что дошкольникам достаточно сложно сочетать усиленную физическую работу с напряженной умственной деятельностью. Поскольку здесь действует принцип «однополюсной траты энергии», сформулированный К.Н. Корниловым. Учитывая этот принцип, мы постарались оптимально соединить двигательные действия с дидактическими играми, заданиями и упражнениями, разработав определенные схемы работы:

1. Работа при малых нагрузках и физических и умственных – предполагает одновременное выполнение двигательных действий и решения заданий дидактической игры.

2. Работа выстраивается по принципу последовательности, когда дидактическая игра или упражнение выполняется перед двигательным действием, или после его выполнения. В этом случае, достаточно сложные задания – упражнения, способствующие умственному развитию ребёнка, выполняются, когда физическая нагрузка не требует значительных мышечных напряжений (закрепление и совершенствование техники движений, общеразвивающие и строевые упражнения, игры средней и малой подвижности).

Понимая, что дополнительным средством для активизации умственной и двигательной деятельности в спортивном зале являются различные предметы и инвентарь, они были использованы на каждом занятии в виде ориентиров. Это помогает детям выбирать правильное направление движения, ширину шага, положение тела, учитывая требования педагога. Учитывая, что мышление дошколят конкретно, выполнение предметно оформленного задания будет способствовать мобилизации их индивидуальных возможностей, вызывать положительные эмоции, что скажется и на физических усилиях.

В занятия с ЭГ включался комплекс упражнений, в который входили физические упражнения, различных уровней сложности, дидактические игры, игровые эстафеты, включающие задания по вычитанию и сложению, вставить букву, в дополнение использовались логические блоки Дьенеша. Применение проблемного обучения позволило создавать на уроках проблемные ситуации, способствующие формированию собственного суждения, умозаключения ребенка, позволяющие ребенку сформировать простейшие выводы и обобщения.

По результатам повторного тестирования была проанализирована динамика показателей физического и умственного развития (рисунок 1, 2).

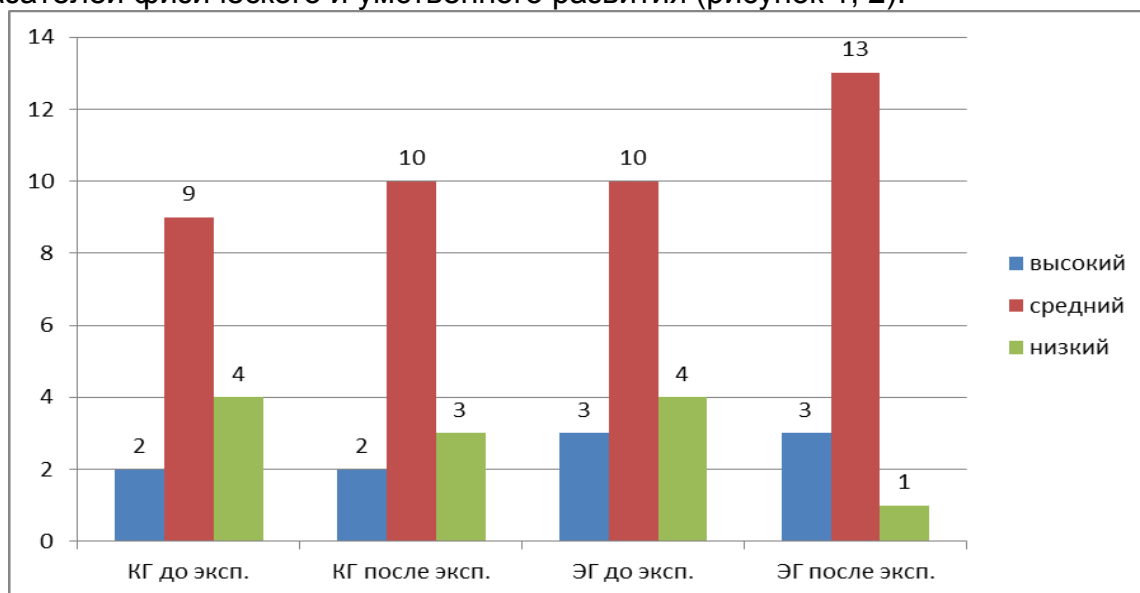


Рис. 1. Динамика показателей уровня физической подготовленности в обеих группах на конец эксперимента.

Анализ полученных результатов позволяет отметить, что у дошкольников преобладает средний уровень физической подготовленности. Анализируя полученные показатели в динамике, мы видим, что число детей имеющих высокий уровень не изменилось, а число детей с низким уровнем уменьшилось в обеих группах. При этом, уровень физической подготовленности в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, хотя достоверных различий не обнаружено. Это позволяет сделать вывод, что, не смотря на то, что в занятия включались задания на развитие словесно-логического мышления, воздействие на физическое развитие способствует его росту.

Контрольный срез по определению уровня развития словесно-логического мышления так же был проведен в конце эксперимента (2).

Анализируя результаты развития словесно-логического мышления мы отмечаем положительную динамику в обеих группах. Однако, уровень развития словесно-логического мышления в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной.

Полученные результаты показывают, что оптимальное сочетание средств физического воспитания и средств, способствующих развитию словесно-логического мышления, используя различные методы физического воспитания, включая проблемное обучение, способствуют активизации мыслительной деятельности детей дошкольного возраста, что делает более успешным процесс развития словесно-логического мышления при обучении различным двигательным действиям.

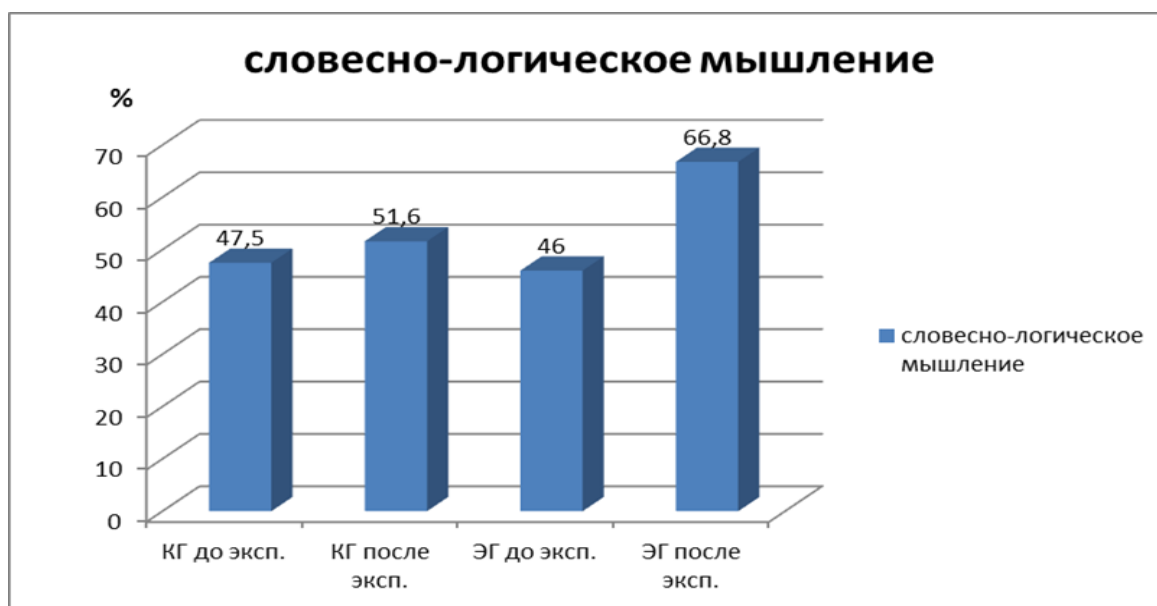


Рис. 2. Динамика показателей словесно-логического мышления у дошкольников обеих групп после эксперимента

Выводы. Проведенный педагогический эксперимент показал, что использование оптимального сочетания физических упражнений, дидактических игр, логических заданий, способствуют развитию словесно-логического мышления. Чем раньше начать формировать и развивать словесно-логическое мышление, основанное на ощущениях и восприятии ребенка, тем более высоким окажется уровень его познавательной деятельности. Помимо этого, интеллектуально-языковые взаимосвязи подтверждают развивающее влияние словесно-логического мышления на речь дошкольников.

Сформированные в ходе занятий логические приемы мышления необходимы для решения широкого круга умственных задач и служат основой интеллекта дошкольника. Недостаточная сформированность мыслительных процессов снижает эффективность обучения, замедляет развитие познавательных процессов. Поэтому важно уже в период подготовки к школьному обучению особое внимание уделять развитию у детей приемов словесно-логического мышления.

Введение заданий на развитие словесно-логического мышления в комплекс занятий физической культурой дает возможность гармоничного и всестороннего развития ребенка. И способствует формированию и раскрытию внутреннего мира дошкольника – его мыслей, чувств, нравственно-волевых качеств, развитию психических процессов: мышления, воображения, внимания, памяти.

Положительная динамика полученных, в ходе эксперимента, результатов тестирования подтвердила, выдвинутую гипотезу, что развитие умственной деятельности у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания на уроке физической культуры будет эффективна, если оптимально сочетать средства физического воспитания и средства, способствующие развитию словесно-логического мышления, используя различные методы физического воспитания.

Список используемой литературы

1. Киселева Э. Р. Интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста [Текст]: Э. Р. Киселева. //Проблемы педагогики. – 2014. – №. 1. – С. Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnoe-razvitie-detey-doshkolnogovozrasta-1>.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений [Текст]: монография / Ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 441 с.

3. Стародубцева И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания [Текст]: дисс. ... канд. пед. наук. / И.В. Стародубцева – Тюмень, 2004. – 141 с.

Хвалебо Г. В., Наумов С. Б., Зайцева Т. Г.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

В статье представлены результаты исследования влияния музыкального сопровождения на развитие двигательных качеств младших школьников.

Постановка проблемы. Низкий уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, по отношению к сверстникам прошлых поколений – это серьезная многоаспектная проблема, решение которой требуется найти незамедлительно.

Исходя из этого, в последнее время в занятия физической культурой младших школьников внедряются разнообразные виды двигательной активности и популярные виды спорта: ритмическая гимнастика, настольный теннис, баскетбол, оздоровительная аэробика, йога и др. И одним из стимулирующих средств развития двигательной активности является музыкальное сопровождение на уроках физической культуры.

Использование музыкального сопровождения содействует решению, как образовательных, так и оздоровительных задач и, при грамотном использовании средств музыки, повышает их эмоциональность. Можно сказать, что ритмичная музыка является одним из важных воспитывающих и организующих средств. Стоит отметить, что музыка способна управлять сознанием и поведением человека, регулировать его умственную и физическую деятельность, исцелять от болезней [2].

Цель исследования состоит в анализе влияния музыкального сопровождения на развитие двигательных качеств, на примере скоростных способностей, учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Использование музыки на уроках физической культуры дает возможность сделать их более разнообразными и увлекательными. При этом музыка способствует преодолению нарастающего утомления, что, в свою очередь, повышает эффективность процесса освоения техники двигательного действия.

Включение музыкального сопровождения в учебный процесс по физической культуре положительно влияет на психоэмоциональное состояние обучающихся, развивает у них чувство ритма, красоту и выразительность движений, способствует повышению работоспособности, повышению эффективности организации образовательного процесса.

Связь физической культуры и музыки – закономерное явление нашего общественного развития. И физическая культура, и музыка находят применение в различных сферах жизни человека – в быту, труде, учебе, и т.п. Неслучайно вопрос объединения физического воспитания и музыки, играет большую роль в укреплении здоровья, эстетического, нравственного воспитания.

В ходе эксперимента выявлялось влияние музыкального сопровождения на развитие двигательных качеств.

Всего в эксперименте участвовало 55 детей (экспериментальная – 3-А класс (28 учеников) и контрольная группа – 3-Б класс (27 учеников)). В обеих группах занятия по физической культуре проводились 3 раза в неделю.

Работа проводилась поэтапно:

Первый этап – обосновывался выбор темы исследования, осуществлялся теоретический анализ и обобщение литературных источников. Определялся объект и предмет исследования, его цель, гипотеза, задачи и методы исследования.

На втором этапе в экспериментальной и контрольной группах проводились контрольные упражнения-тесты на определение уровня развития двигательных качеств учащихся. Внедрялась экспериментальная методика с использованием музыкального сопровождения. Выявлялась эффективность, внедренной методики и ее влияние на развитие двигательных качеств ребенка.

Анализ результатов в начале эксперимента показал, что группы в целом идентичны, достоверных различий в показателях не обнаружено.

Опираясь на полученные результаты, с учетом физиологических особенностей младшего школьного возраста в уроки физической культуры вводилось музыкальное сопровождение. В зависимости от цели и задач урока музыка включалась в различные его части.

Выполняя задания учителя на уроках физической культуры, обучающиеся проявляют различные двигательные качества в комплексе, так как проявление одного качества в чистом виде встречается редко. Поэтому, учитель выстраивает уроки с преимущественным проявлением того или иного физического качества. К таким урокам, можно отнести игровые уроки с музыкальным сопровождением, на которых особое внимание уделяется развитию быстроты (эстафеты под музыку, задающую темп, подвижные игры дидактической направленности). Это способствует достижению результата за счет выполнения двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, демонстрируя при этом хорошую двигательную реакцию, скорость одиночного движения или частоту движений [3].

Разрабатывая учебные программы по дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях важно понимать и придерживаться ряда организационно-методических моментов:

- при обучении и совершенствовании технических элементов следует придерживаться принципов физического воспитания «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»;

- рациональное соотношение физических нагрузок различной преимущественной направленности – от комплексных в начале четверти к избирательным нагрузкам к середине и окончанию четверти [6];

- оптимальный выбор величины нагрузки ее динамика в течение четверти и управление нагрузкой за счет варьирования её составляющих – объема и интенсивности [5]. При этом необходимо помнить, что величина физической нагрузки и её направленность зависит от уровня подготовленности и состояния здоровья учащихся.

Исходя из этого, музыкальное сопровождение было активно использовано на уроках по физической культуре в экспериментальном классе.

Экспериментальная методика выстраивалась на основании требований, предъявляемых для успешного прохождения контрольных испытаний. Была избрана специфика качественной направленности игровых эстафет и выполнения комплекса общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение в виде определенных условий, которые позволили более точно определить соответствие упражнений, направленных на воспитание избранного двигательного качества.

Закреплению двигательных навыков способствовало их выполнение под музыку и видоизменение условий двигательной деятельности детей. Смена упражнений обеспечивалась многообразием и эмоциональностью их проведения.

Учитывая физиологические особенности, учитель обязан помнить, что у детей младшего школьного возраста есть стремление к скоростным движениям. Связано это, в большей степени, с особенностями развития нервно-мышечной системы (кратковременность и быстрая смена процессов возбуждения и торможения, повышенная чувствительность к утомлению, неготовность к проявлению предельных, максимальных усилий).

Развивая быстроту на уроках физической культуры при обучении основным движениям, учитель должен чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. При этом, использовать упражнения хорошо знакомые детям и относительно хорошо ими освоенными. Преимущество музыкального сопровождения состоит в том, что ребёнок непринуждённо подстраивается под темп и ритм музыки.

Использование музыкального сопровождения различного темпа и ритма, позволяет регулировать действия учащихся – остановки, ускорения, медленный темп. С музыкой сочетались все упражнения, особенно сложно-координационные (приседания, пружинистые прыжки и т.п.). При выборе музыки, учитывались и выделялись музыкальные фразы и такты, которым соответствовало одно или несколько упражнений, выполняемых поточно, в соответствии с количеством музыкальных фраз и тактов (4-8 – 16-32 и т.д.). Смена музыкальной темы служит началом выполнения нового упражнения. Поэтому, при выборе музыкального сопровождения учителю важно понимать структуру двигательных действий, их характер и назначение.

Предложенная экспериментальная методика занятий с музыкальным сопровождением скоростной направленности была применена в процессе уроков физической культуры обучающихся экспериментальной группы.

Основу методики, в разделе «Подвижные игры», составили игровые эстафеты, которые выполнялись под музыку. При выборе игровых эстафет учитывали функциональные возможности и уровень физической подготовленности обучающихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры, с целью определения эффективности использования упражнений под музыку для развития скоростных способностей у младших школьников. В. Г. Желнерович с соавторами утверждает, что совершенствованию быстроты содействуют игры и упражнения, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, эстафеты с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [1].

В осенне-весеннее время на уроках лёгкой атлетики по теме «Развитие двигательных качеств с помощью игровых эстафет» в экспериментальной группе (3А класс) проводились игровые эстафеты, где каждая команда проходила все этапы под музыкальное сопровождение. Темп и ритм музыки подбирался в соответствии с эстафетными заданиями и физической подготовленностью школьников. Благодаря правильно подобранному музыкальному сопровождению, дети активно и точно проходили все этапы эстафеты. Было замечено, что каждый ребёнок пытался двигаться в определённом, заданном музыкой, темпе и ритме. Следует отметить, что именно правильно подобранное музыкальное сопровождение сыграло большую роль в развитии двигательных качеств учащихся младших классов.

На уроках гимнастики, при прохождении темы «Развитие двигательных качеств» в подготовительной части урока проводился комплекс общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение. Именно музыкальное сопровождение положительно настроило детей на разучивание и выполнение двигательных действий в основной части урока. В заключительной части урока также применялась

спокойная музыка для упражнений на расслабление и восстановление после активного выполнения двигательных действий.

На уроке закрепления и совершенствования двигательных действий проводилась круговая тренировка под музыкальное сопровождение. Дети работали, пока звучала музыка. Когда музыка затихала, происходила смена мест занятий.

При использовании на уроках музыкального сопровождения учитель решает целый комплекс задач, воздействуя на физическое развитие личности обучающихся. Для организованного начала и завершения урока музыкальное сопровождение используется в подготовительной и заключительной части.

Музыка способствует эмоциональному настрою на предстоящую работу, повышает музыкальную культуру, развивает слух, ритм, такт. К тому же музыка оказывает положительное влияние на здоровье человека. Легкая и ритмичная музыка оказывает благоприятное влияние на развитие быстроты движений, выносливости, на процесс восстановления после нагрузки [4].

Наличие системы в использовании музыкального сопровождения способствует более успешному решению задач урока (образовательные, воспитательные, оздоровительные).

Используя музыкальное сопровождение при выполнении физических упражнений способствовало возникновению интереса у обучающихся к тем или иным музыкальным произведениям. Обучающиеся приобретают знания о некоторых элементах музыки: музыкальном такте, фразе, ритме, темпе.

Выполнение физических упражнений под музыку способствовало повышению способности организма переносить значительные физические напряжения при выполнении большого объема двигательной работы. что, в свою очередь, повышает тренированность не только сердечно-сосудистой системы, а всего организма в целом.

А выполнение физических упражнений под музыку, определенного ритма и темпа, вызывает у обучающихся положительные эмоции, воспитывает чувство ритма.

Проведенные на конец эксперимента тестовые упражнения позволили проследить динамику показателей результатов исследования.

Таблица 1

Динамика средних результатов в группах по всем видам тестирования до и после эксперимента

| Тесты | ЭГ | | t _{эмп.} | КГ | | t _{эмп.} |
|-----------------------------|--------|---------|-------------------|--------|--------|-------------------|
| | до | после | | до | После | |
| Челночный бег 3*10м (с) | 9.66 | 9.31 | 2.8 | 9,76 | 9,5 | 2.5 |
| 6-мин. бег (м) | 977.78 | 1035.56 | 2.8 | 985.33 | 999.44 | 2,2 |
| Прыжки через скакалку (раз) | 41.11 | 41.5 | 0.4 | 41.06 | 41.06 | 0 |

Исследование динамики показателей результатов развития двигательных качеств показало, что более высокий прирост результатов показала экспериментальная группа, благодаря включению в образовательный процесс музыкального сопровождения.

Выводы. Анализируя полученные результаты, можно прийти к выводу, что двигательная активность в обеих группах повысилась. В экспериментальной группе, которая занималась по системе использования музыкального сопровождения на уроках физической культуры, результаты достоверно выше, чем у контрольной группы по трём упражнениям проведенного теста, что способствовало приданию работе на уроке необходимого для решения поставленных задач, определенного ритма и темпа.

Это позволяет сделать вывод, что использование музыкального сопровождения в ходе развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры эффективно.

Список используемой литературы

1. Желнерович В. Г., Игнатович Д. А., Григоревич И. В., Салычиц А. Ф. Воздействие музыкального сопровождения на физическую активность [Текст]: пособие / В. Г. Желнерович. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2016. – 211 с.
2. Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста [Текст]: Учебное пособие / А. Н. Зими́на – М.: Владос, 2000. – 304 с.
3. Мельников Ю. А. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях. [Текст]: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с.
4. Сайкина Е. Г., Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями [Текст]: / Сайкина Е. Г., Смирнова Ю. В. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена.– 2005. – Ч. 2. – С. 46 - 52.
5. Шаламонова Е.Ю. Веселая гимнастика [Текст]: / Е.Ю. Шаламова. – Музыкальный руководитель – М. – 2017. – №3. – С. 58 – 64.
6. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности [Текст]: / И. Ю. Якуб, О. А. Крыжановская. – Молодой ученый. – 2016. – № 13. – С. 895

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

Гусак В. В., Гусак О. М.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ МАГНІТОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ТРОФІЧНИМИ ВИРАЗКАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті представлений досвід використання різних видів магнітних полів в комплексному лікуванні та реабілітації хворих з трофічними виразками нижніх кінцівок, що виникли на фоні варикозної хвороби. Доведено ефективність застосування магнітотерапії, як засобу усунення зовнішніх клінічних проявів хвороби та трофічних розладів, а також ліквідації післяопераційних ускладнень і профілактики рецидивів.

Постановка проблеми. За даними Українського симпозиуму по актуальним питанням флебології варикозне розширення вен спостерігається у 15–17% населення країни. Варикозним розширенням вен нижніх кінцівок страждають, в середньому, 12–15% населення Європи та США. За даними багатьох, як вітчизняних, так і закордонних авторів частота захворюваності на цю патологію, в залежності від регіонів планети, складає від 10 до 30%. Слід зазначити, що захворювання частіше зустрічається у осіб молодого, працездатного віку. В основному хворіють жінки. За даними останніх обстежень населення України, проведеним Київський Національний інститут хірургії та трансплантології ім. О.О. Шалімова серед хворих варикозною хворобою було 72,7% жінок та 27,3% чоловіків, причому 68% складала хворі віком до 40 років [5, с.170].

Варикозне розширення вен завдяки прогресуючому перебігу є частою причиною важких ускладнень (тромбофлебіт, флеботромбоз, посттромбофлебетичний синдром, трофічні виразки нижніх кінцівок та ін.) що знижують працездатність та призводять до інвалідності (48%). Венозну недостатність (ізольовану або поєднану) спостерігають у 60 — 85% пацієнтів при варикозній хворобі нижніх кінцівок (ВХНК). Щороку кількість вперше виявлених хворих у розвинених країнах світу становить 2,6% — у жінок та 1,9% — у чоловіків. У передопераційній підготовці та післяопераційній реабілітації, а також як самостійний метод лікування важливе значення мають методи фізичної терапії, що позитивно впливають на нормалізацію мікроциркуляторних процесів у тканинах [3, с.22].

У зв'язку з цим зростає значення фізіотерапевтичних методів лікування, зокрема різних видів магнітотерапії, подальше вдосконалення яких є цілком доцільним, обґрунтованим та актуальним.

Мета дослідження полягає у вивченні ефективності та особливостей застосування магнітотерапії в комплексній реабілітації хворих з трофічними виразками нижніх кінцівок.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на основі ретроспективного аналізу медичної документації (амбулаторні картки, виписки із історій хвороб, дані лабораторних та клінічних методів дослідження тощо) хворих із трофічними виразками нижніх кінцівок, які перебували на лікуванні у II хірургічному відділенні Обласної комунальної установи «Лікарня швидкої медичної допомоги» міста Чернівці, з подальшим проведенням відновного лікування в амбулаторно-поліклінічних умовах за місцем проживання.

Контроль за лікуванням здійснювали за допомогою клінічних методів дослідження: вивчались суб'єктивні відчуття хворих, скарги, температура тіла, дані огляду, пальпації; місцеві прояви з боку вогнища запалення: зміна гіперемії та

набряку тканин навколо виразки, характер та обсяг ексудату (консистенція, колір, запах), терміни очищення від некротичних тканин, час виникнення та вид грануляцій, їх колір та кровоточивість, початок епітелізації [4, с.55].

За допомогою планіметричного методу визначався характер та темпи загоєння поверхонь трофічних виразок в часі.

Нами були проаналізовані результати використання різних видів магнітних полів в комплексному лікуванні досліджуваних хворих. Застосовувались наступні три варіанти магнітотерапії.

1. Магнітотерапія постійним магнітним полем. Для цього після перев'язки на ділянку трофічних виразок накладається магнітний аплікатор, створений на основі постійних магнітів СК-1. Магніти постійні анізотропні на основі самарій-кобальту мають форму паралелепіпеда. Аплікатор містить 5 постійних магнітів з певним їх розташуванням і використовується в якості джерела постійного магнітного поля. Напрямок найбільшого намагнічування перпендикулярно площині. Магнітна індукція на поверхні пластин становить 150-170 мТл. Аплікатор накладається і фіксується поверх пов'язки, внаслідок чого відстань до осередку ураження становить 0,5-1 см. На цій відстані магнітна індукція знижується до 30-50 мТл, що відповідає рекомендованим лікувальним дозам. Процедури проводять щодня, в ранкові години з експозицією 30 хвилин. Курс лікування 15-20 сеансів.

2. Магнітотерапія змінним магнітним полем. З цією метою нами використовувався апарат "Полюс-1" з індукцією 35 мТл і частотою 50 Гц. Індуктор накладався поверх пов'язки над проекцією виразки. Відстань від робочої поверхні індуктора до тіла пацієнта була не більше 5-10 мм. Напрямок силових ліній перпендикулярний до судинно-нервового пучка, експозиція 20 хвилин. Процедури проводилися щодня, в ранкові години. Курс лікування коливався від 15 до 20 сеансів.

3. Магнітотерапія біжучим імпульсним магнітним полем. Для цього ми використовували апарат "Алимп-1". У положенні лежачи на спині нижню кінцівку хворого вводили в соленоїдний пристрій-1. Останній був зібраний з 5 індукторів-соленоїдів, з діаметром 185 мм, сумарною магнітною індукцією 25 мТл і частотою 100Гц. Процедури проводили щодня, в ранкові години, тривалість дії 20-30 хвилин при односторонній локалізації процесу і по 15-20 хвилин на кожен кінцівку при двосторонньому ураженні. Лікування можна проводити через одяг, сухі і вологі пов'язки, 10-15 сеансів на курс [1, с.162].

В основу роботи покладений досвід комплексного лікування 90 хворих з варикозною хворобою вен нижніх кінцівок III стадії, ускладненою наявністю трофічних виразок. Причиною що викликала захворювання у 28% пацієнтів була посттромбофлебітична хвороба, у 72% - первинне варикозне розширення вен нижніх кінцівок.

Із загальної кількості обстежених – чоловіків – 38%, жінок – 62%, вік – від 24 до 80 років. Більшість (62%) хворих були люди похилого та старечого віку, особи працездатного віку склали 38%. Вік хворих має значення в тому сенсі, що в старості відбуваються зміни форми, просвіту судин, вони видовжуються і стають більш звивистими, що створює несприятливі умови для кровообігу, призводить до метаболічних порушень в тканинах кінцівок, тим самим посилюючи трофічні порушення, що сприяють розвитку трофічних виразок. Давність захворювання варіювала від декількох місяців до 40 років. Процес був двостороннім у 14% хворих. В нижньої третини гомілки виразки локалізувалися у 78% хворих, в середньої третини у 22%. Всього було виявлено 107 виразок. Площа виразкових уражень сягала від 5,5 до 9,5 см².

Комплексне лікування хворих у всіх групах здійснювалось за загальноприйнятими принципами лікування трофічних уражень вен нижніх кінцівок, у

яких наголошено на необхідності мультидисциплінарного підходу до вирішення проблеми ураження нижніх кінцівок [2, с.33]. Результати лікування оцінювали за швидкістю загоювання дефекту впродовж двох і більше місяців.

Залежно від методу фізіотерапевтичного впливу всі пацієнти були розділені на 2 групи. У хворих першої групи (74 люд.) в комплексному стаціонарному лікуванні використовувалася магнітотерапія. Серед хворих цієї групи жінок було 46 (62%), чоловіків – 28 (38%), у віці від 24 до 80 років. Локалізація виразкового ураження на обох нижніх кінцівках мала місце у 10 хворих (14%). Переважно в нижній третині гомілки виразки локалізувалися у 78% хворих, в середній третині – у 22%. В другу групу (контрольну) увійшли 16 хворих з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок, ускладненим наявністю трофічних виразок, лікування яких здійснювали без застосування магнітотерапії. Середній вік і стать хворих, локалізація процесу в середньому співпадали з цими показниками в експериментальній групі. Значна кількість пацієнтів (53%) страждали на супутні захворювання різного ступеня важкості, в 19% випадків було виявлено два і більше супутніх захворювання. Велика частина хворих до цього неодноразово лікувалася амбулаторно і стаціонарно із змінним успіхом.

Різні операції були проведені у 28 хворих. Так, хірургічні втручання на венах нижніх кінцівок зроблені у 16 хворих, вільна шкірна пластика зроблена 7 пацієнтам, інші операції – 5 хворим. Іншим з ряду причин (старечий вік, важка супутня патологія та ін.) оперативне лікування не проводилося.

При поступленні хворі скаржилися на біль в уражених кінцівках, що під час ходьби різко посилюється, набряки, різке зниження або повну втрату працездатності. Під час обстеження визначались виразкові ураження, в більшості випадків вкриті брудно-сірими некротичними тканинами з набряковим валом та гіперемією навколо, пігментація шкіри та її ущільнення. Лікування даної категорії хворих проводилось за загальноприйнятими правилами і включало: медикаментозну терапію (антикоагулянти, спазмолітики, препарати, що покращують мікроциркуляцію та трофіку тканин, вітаміни тощо); місцево – пов'язки з розчином антисептиків або мазями, ферментативні препарати (трипсин, хімотрипсин тощо).

У 74 хворих в комплекс лікувальних заходів були включені фізіотерапевтичні процедури із застосуванням магнітних полів. Ці хворі склали основну групу.

В 1-й підгрупі (20 осіб) використовували постійне магнітне поле (ПМП);

У 2-й підгрупі (36 осіб) магнітотерапія здійснювалася з використанням змінного магнітного поля (ЗМП);

У 3-й підгрупі (18 осіб) лікувальний комплекс включав біжуче імпульсне магнітне поле (БІМП).

В контрольну групу були включені хворі (16 осіб), лікування яких проводилось за загальноприйнятою методикою без використання методів фізіотерапії.

При оцінці ефективності лікування в першу чергу враховувалось клінічна характеристика захворювання: зменшення або повне зникнення болі та набряку, темпи очищення виразкового ураження, терміни виникнення грануляцій та початок епітелізації виразки. Обчислювалась швидкість і темпи зменшення (у%) виразки за добу. Середні значення отриманих показників наведені в таблиці 1 ($p < 0,05$).

Перераховані групи хворих були схожі за характером ураження, важкістю і давністю захворювання, розповсюдженістю виразково-некротичного процесу, статтю, віком і особливостями догоспітального лікування. Між досліджуваними групами пацієнтів не було суттєвої різниці щодо початкових клініко-лабораторних показників.

Перші процедури магнітотерапії проводились під чітким контролем за загальним станом та самопочуттям хворих з вимірюванням артеріального тиску,

пульсу, температури тіла. Усі хворі добре перенесли лікування, побічних реакцій не виявлено.

Таблиця 1

Динаміка основних клінічних показників в залежності від виду магнітних полів

| № | Показники | Результати лікування / М ± m / | | | |
|----|--|--------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | ПМП (1 підгр.) | ЗМП (2 підгр.) | БІМП (3 підгр.) | Контрольна група |
| 1. | Середня тривалість госпіталізації /діб./ | 35 ± 4,11 | 29 ± 2,32 | 28 ± 2,94 | 41 ± 3,74 |
| 2. | <u>Терміни:</u> Зникнення болю / діб. / | 21 ± 2,63 | 14 ± 1,09 | 13 ± 2,16 | 22 ± 1,95 |
| 3. | Зникнення набряку /діб./ | 16 ± 3,03 | 12 ± 1,17 | 6 ± 1,12 | 24 ± 2,80 |
| 4. | Початку епітелізації /діб./ | 13 ± 1,59 | 11 ± 0,88 | 6 ± 0,70 | 18 ± 1,22 |
| 5. | Число випадків повного загоєння виразок | 9/45% / | 18 /50% / | 11/61% / | 5/31% / |
| 6. | Зменшення площі виразки за добу: а /відносне /у%/ | 3,19 ± 0,4 | 3,59 ± 0,3 | 4,04 ± 0,7 | 2,09 ± 0,2 |
| 7. | б / абсолютне /у см ² / | 0,5 ± 0,09 | 0,41±0,07 | 0,58 ± 0,08 | 0,24 ± 0,03 |

Як видно з таблиці 1 різні види магнітних полів справляли позитивну дію на перебіг ранового процесу.

Вже після 2-3-х процедур покращилось самопочуття, зменшувались болі, і ставали безболісними маніпуляції в ділянці патологічного ураження. В цей період виразкова поверхня була вкрита лізованими некротичними масами без запаху, які легко видалялися при промиванні з шприцу розчином перекису водню або просушуванням поверхні марлевими тампонами. Відмічалася тенденція до зменшення набряку, гіперемії і запальної інфільтрації по периферії виразкового ураження.

Наприкінці 10-12 дня від початку магнітотерапії у хворих значно зменшувались або зникали болі та набряк, поверхня рани повністю звільнялась від некротичних тканин, з'являлись здорові, соковиті грануляції, різко зменшувались запальні явища навколо виразок, а на периферії виразкових поверхонь з'являвся блідо-рожевий контур молоді епітеліальної тканини.

В кінці двотижневого терміну лікування поверхня рани повністю вкривалася грануляційною тканиною з яскраво вираженою ділянкою епітелізації по краях виразки. Темпи очищення язв від некротичного детриту були пропорційні глибині некротичних змін і майже не залежали від площі виразкової поверхні.

Одним із головних критеріїв ефективності будь-якого методу лікування є відсоток повного загоєння трофічних виразок на госпітальному етапі. Аналіз наших даних показав, що найбільш високий клінічний ефект в 61% випадків зареєстрований при використанні БІМП (3 підгрупа). В тій самій підгрупі хворих виявились і найменші терміни лікування (28±2,96 доби).

Швидкість і відсоток зменшення площі виразки за добу є важливими критеріями при оцінці ефективності лікування.

Найбільш високі темпи абсолютного (0,58 см²) та відносного (4,04%) зменшення площі виразки зареєстровані в підгрупі хворих із застосуванням БІМП. В інших підгрупах ці показники були дещо нижчими, однак дещо вищими ніж в контрольній групі. При цьому у осіб старечого віку дані величини виявились нижчими в порівнянні з хворими молодшого віку (25 – 45 років). Подібна закономірність

виявлена також і в залежності давності захворювання – трофічні виразки, що довго не загоюються, загоюються гірше.

Отримані дані свідчать про сприятливу дію різних видів магнітних полів на перебіг ранового процесу у хворих з виразково- некротичними ураженнями в ділянці нижніх кінцівок, які виникли на фоні варикозної хвороби, що підтверджується змінами основних клінічних показників.

Висновки. 1. Аналіз сучасної науково-медичної літератури свідчить про значне розповсюдження серед осіб працездатного віку варикозної хвороби вен нижніх кінцівок, ускладненої трофічними виразками, що потребує комплексного підходу до призначення засобів фізичної реабілітації у лікуванні та профілактики рецидиву захворювання.

2. Порівняльний аналіз отриманих даних показав, що найбільш високий клінічний ефект зареєстровано при використанні БІМП (3-тя підгрупа). У цій же підгрупі хворих виявилися і самі мінімальні терміни лікування ($28 \pm 2,94$) доби. Темпи абсолютного і відносного зменшення площі виразки були відповідно ($0,58 \text{ см}^2$) діб. і ($4,04\%$). В інших підгрупах ці показники були дещо нижчими, але більш високими в порівнянні з контрольною групою.

3. Результат застосування різних видів магнітних полів при лікуванні виразково-некротичних процесів нижніх кінцівок засвідчує більш високу ефективність БІМП (3-тя підгрупа) в порівнянні з ПМП (1-ша підгрупа) і ЗМПМ (2 підгрупа). Болі в ділянці ураженої кінцівки у хворих 3-ї підгрупи зникали на $13 \pm 2,16$ добу, в 1-й підгрупі – $21 \pm 2,63$, в 2-й – $14 \pm 1,09$ добу, у контрольній групі без використання магнітних полів болі зникали на $22 \pm 1,25$ добу.

4. Зникнення набряку відмічали в в 3-й підгрупі на $6 \pm 1,12$ добу, в 1-й підгрупі на $16 \pm 3,03$ добу, в 2-й підгрупі – на $12 \pm 1,17$, добу і в контрольній групі - на $22 \pm 2,80$ добу. Початок епітелізації відбувався в 3-й підгрупі на $6 \pm 0,70$ добу, в 1-й підгрупі – на $13 \pm 1,59$, в другій – на $11 \pm 0,88$ добу і в контрольній групі – на $18 \pm 1,22$ добу. Число випадків повного загоєння виразок в 3-й підгрупі склав 61% , в 1-й – 45% , в 2-й 50% , в контрольній групі цей показник найнижчий – 31% .

Список використаної літератури

1. Гусак В. В. Порівняльний аналіз різних видів магнітотерапії як засобу реабілітації хворих з варикозною хворобою ускладненою трофічними виразками нижніх кінцівок. // Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії» – 2019. – №2. – С. 162-163.

2. Делавар-Касмаи Мохаммад. Применение магнитотерапии для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы/ М. Делавар-Касмаи, В. В. Шлыков. // НТУ Украины «Киевский политехнический институт». – 2014. – №3. – С. 33–37.

3. Комплексное лечение больных варикозной болезнью нижних конечностей в амбулаторных условиях и по принципу «стационара одного дня» / Р. З. Лосев, В. А. Гаврилов, А. Г. Пятницкий [и др.] // Ангиология и сосудистая хирургия. – 2002. – Т. 8, № 1. – С. 22–27.

4. Особливості динаміки мікроциркуляції інфікованих і гнійних ран [Електронний ресурс] // Галицький лікарський вісник. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/17142/1/glv_%E2%84%963_2016_3.pdf. С. 54-56.

5. Русин В. І. Комплексне лікування хворих із трофічними виразками венозного генезу [Електронний ресурс] / В. І. Русин, В. В. Корсак, Б. А. Митровка // Український науково-практичний журнал. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: Клінічна%20флебологія-2013-1.pdf.

Іваній І. В., Колоша М. Ю.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

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

У статті розглянуто стан здоров'я дітей і підлітків в сучасних умовах. Виявлено чинники, що формують здоров'я молодшого школяра, пріоритети, принципи та педагогічні умови формування умінь та навичок здорового способу життя у процесі занять фізичною культурою. Надано аналіз науково-методичної літератури поняття «формування умінь і навичок здорового способу життя», встановлено співвідношення понять «формування», «уміння», «навички», «здоровий спосіб життя», що потребують особливої уваги в житті учнівської молоді.

Постановка проблеми. Стан здоров'я дітей і підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Сучасний стан здоров'я населення України, особливо підростаючого покоління, є національним лихом, що вимагає прийняття негайних і ефективних заходів для виходу з ситуації, що склалася.

Перед державою стоїть надзадача – виростити, вивчити й виховати здорове покоління. Особливо це є важливим зараз, бо після Чорнобильської катастрофи дитина є багатством не тільки родини, але й держави.

Неблагополучні показники здоров'я дитячого та підліткового населення як індикатор, відображають усі проблеми нашого життя. Нинішній час ставить своїм завданням збереження людини, тому культ здоров'я виокремлюється серед інших. Звичайно, провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда, є його ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Однією з найголовніших задач української національної школи, відображеної в національній доктрині розвитку освіти, є формування і збереження здоров'я дітей та молоді. Актуальність цієї проблеми зумовлена в першу чергу швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопулярних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства [4, с 12].

Сутність і закономірності формування здорового способу життя у дітей та молоді в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських вчених С. Білітюк [1, с. 56], Н. Білошицька [2, с. 16], Г. Ващенко [3, с. 119], Е. Вільчковський [4, с. 121], М. Данилевич [5, с. 31], О. Дубогай [6, с. 97], Н. Завадович [7, с. 9], Т. Круцевич [8, с. 56], В. Лозова [9, с. 45], та інших. Праці цих, та інших науковців свідчать, що молодший та середній шкільний вік має величезні нереалізовані можливості щодо формування здорового способу життя і є надзвичайно сприятливим періодом для набуття життєвих вмінь і навичок. Вищезазначені та інші автори демонструють в цьому контексті можливості уроків шкільної фізичної культури у формуванні умінь і навичок здорового способу життя.

Мета дослідження – вивчити стан досліджуваної проблеми у педагогічній науці і практиці та уточнити зміст поняття «уміння і навички здорового способу життя» у контексті їх формування в учнів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед причин кризового стану – соціально-економічна і психологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлює психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність учнів. Окрім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій має низький рівень культури здоров'я і відсутність знань щодо

здорового способу життя та профілактики здоров'я. Проблему навчання бути здоровим не можна вирішити лише в межах окремої науки чи предмета: рішення можливе лише для всієї низки взаємопов'язаних проблем. Напрямок, який дозволить людству вирішити проблему формування, збереження та зміцнення здоров'я має назву валеологія (від латинського «валео» - бути здоровим). Створена на інтегральній міждисциплінарній основі, валеологія як наука має на меті комплексне вивчення фундаментальних законів, механізмів та чинників, від яких залежить здоров'я особистості та популяції, а відтак і природи в цілому. Синтезуючи розпорошені знання таких вузькоспеціалізованих дисциплін, як екологія, біологія людини, фізична культура, психологія, соціологія, народознавство, гігієна тощо, які висвітлюють окремі аспекти і дають можливість фрагментарного вирішення багатогранної проблеми, валеологія відкриває кожному шлях до розвитку духовно-енергетичного потенціалу, управління власним здоров'ям, тривалої підтримки його на творчо-активному рівні. Вона є безмедикаментозною системою оздоровлення шляхом попередження хвороб, підтримки та нарощення захисних функцій організму.

В розробці нової стратегії передбачено розглядати здоров'я людини в єдності її психології, фізичної і духовної складових; в оздоровчих заходах пропонується перенесення акценту з лікувальної медицини та профілактичне валеовиховання, що включає в себе подолання чинників «ризик», зниження рівня функціональної напруги дітей і підлітків, моніторинг психофізичного стану, регламентація режимів життєдіяльності із врахуванням індивідуальних особливостей організму, «критичних періодів» індивідуального розвитку, удосконалення методів корекції і профілактики.

Таким чином, валеологічна система освіти, з одного боку, включає отримання системи знань про збереження, зміцнення здоров'я і формування високого рівня культури здоров'я, з іншого боку, валеологізацію освітнього середовища шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій:

- організація особистісно-орієнтованого навчання із врахуванням індивідуальних можливостей молоді;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я із врахуванням психоматичних, конституційних та соціально-духовних особливостей особистості;
- здійснення системи корекційних і реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення комфортних умов для дітей «груп ризику»;
- вибір оптимальних педагогічних технологій і навчальних програм, що враховують стать, вік, соціальне та екологічне середовище;
- формування на основі знань про власні можливості та особливості соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я, індивідуальних потреб особистості та профорієнтації;
- навчання методам самодіагностики, самооцінки, самоконтролю і самокорекції психосоматичного стану організму;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) так визначає поняття здоров'я – це стан повного фізичного, психічного (духовного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних недоліків. Тому здоров'я розглядається як мета життя.

Так здоров'я людини на 20 відсотків залежить від генетичного фундаменту, на 20 відсотків від екологічного оточення, на 10 відсотків від послуг медицини й на 50 відсотків – від способу життя.

Формування культури здоров'я передбачає дослідження кожного поняття (здоров'я, культура, культура здоров'я) у контексті загальної мети дослідження.

Рівень розвитку науки, культури, соціуму на сучасному етапі дозволяє розглядати системно сутність здоров'я людини як цілісного феномена з гуманітарної позиції в єдності з оздоровчими, культурологічними і аксіологічними аспектами [17].

Філософи, відповідаючи на питання про місце людини в світі, уважають, що людина має абсолютну цінність, з зв'язку з чим і її життя, і здоров'я є екзистенціальними цінностями. Джерела розуміння здоров'я як найвищої людської цінності незалежно від часу, місця і суспільної формації, сформувалися ще в контексті античної культури. Античні філософи вважали провідною ідеєю оптимального співвідношення різних складових тілесної і духовної природи людини, які утворюють її упорядковану внутрішню цілісність.

У дослідженнях вчених стверджується, що витоки людського здоров'я, звичайно, мають біологічну природу. Другий вимір здоров'я його якісний зміст, спрямованість і інтенсивність соціальної активності індивіда. Також здоров'я людини є в певному роді цілісним виміром її особистості. Людина невіддільна від соціальних взаємин (від соціальних ролей), одночасно як суб'єкт цих взаємин вона піднімається над ними як особистість, в деякому смислі автономна до своїх соціальних ролей. Ця істотна риса особистості краще всього виявляється в моральній свободі людини, і її творчості. Так і здоров'я людини виражає цю автономію людського індивіда відносно до навколишніх умов, бо воно є ступенем зверхності людини над обставинами її життя, один з ступенів її свободи.

Найбільша цінність, яка є у людини – це її здоров'я, але, на жаль, Україна займає за цим показником 60 місце у світі. За останні роки у 7-10 разів збільшилася кількість захворювань серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, кількість онкологічних захворювань. Середній біологічний вік українців на 4-5 років вищий за паспортний.

На теренах колишнього Радянського простору Україна є найстарішою державою із надзвичайно низькою тривалістю життя і народженістю на тлі високої смертності. Показником демографічної кризи у нашій державі є не тільки низька народжувальність, щорічне зменшення населення на 0,5 мільйона, але й зниження загального рівня життя, середньої його тривалості, збільшення кількості спадкових хвороб та інвалідизації населення. Демографічна ситуація в Україні дедалі набирає більш катастрофічного забарвлення. За останні 10 років середня тривалість життя жінок зменшилась на 2,5 роки, а чоловіків – на 4 роки, розрив у середній тривалості життя між ними складає 11 років. Разом з тим, вражаючи різниця середньої тривалості життя чоловіків і жінок, висока чоловіча смертність, не повинні створювати ілюзію, що з охороною здоров'я жінок в Україні все гаразд. Ситуація має дуже небезпечні тенденції. Наприклад, з кожним роком зростає смертність серед жінок працездатного віку – зараз вона удвічі перевершує цей показник у 1990 році. Особливо небезпечним є те, що найвищий показник смертності у віковій групі від 30 до 55 років, тобто – у репродуктивному віці. Цей показник залежить від регіонів мешкання жінок: він значно вищий у Південному і Південно-Східному регіонах, ніж у Західному. За останні 10 років більш, ніж удвічі зменшився розрив у показниках смертності між сільськими і міськими жителями. Головними причинами смерті жінок працездатного віку, як і раніше, є новоутворення, травми, отруєння, нещасні випадки тощо.

Рівень захворюваності серед жінок працездатного віку на 35 відсотків вищий, ніж у чоловіків, майже за всіма класами хвороб. Дані, наведені Українським центром здоров'я і Українським інститутом громадського здоров'я, стосовно жіночого населення визивають тривогу. Так, лише 2,9 відсотків жінок працездатного віку мають високий або вищий за середній показник стану здоров'я і належать до так званої «зони безпечного рівня фізичного здоров'я». Зниження цього рівня пов'язано

насамперед з погіршенням адаптаційної активності серцево-судинної і дихальної систем, що, як відомо, найбільше лімітує стан здоров'я і тривалість життя.

Здоров'я людини набуває значення соціальної цінності, конституційного права людини і його реальне забезпечення – одне з найважливіших завдань держави. Але враховуючи той факт, що здоров'я людей – це не тільки результат їх природніх задатків, але й продукт історичного і індивідуального розвитку, зміцнення здоров'я стає моральним обов'язком кожної людини перед собою і суспільством.

У сучасному світі має місце криза здоров'я з культурологічних позицій, яка пов'язана з культурно-антропологічною кризою та духовною кризою особистості. Інтенсивні темпи трансформації середовища існування, його забруднення, соціально-економічні негаразди, абіологічний спосіб життя стали причиною різкого погіршення стану здоров'я сучасної людини, виникнення «хвороб цивілізації».

Соціокультурний світ, у якому живе людина, підтримується не тільки несвідомими матеріальними силами, але і людськими цінностями, тому формування культури здоров'я стає однією з найбільш актуальних проблем сучасності.

Феномен здоров'я протягом усієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, котрі напружували велику кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато визначень і показників різного змісту, які висвітлюють різні аспекти феномена здоров'я (профілі здоров'я, його рівні, складові тощо). Обсяг цього видання не дає можливості достатньо повно ознайомити з усіма наявними доробками, тому ми наводимо ті поняття про характеристики здоров'я та їх визначення, що безпосередньо стосуються змісту Оттавської Хартії (I Міжнародна конференція з формування здорового способу життя (ФЗСЖ) у 1986 році, Оттава, Канада) або відповідають їй за духом і принципами.

Поняття здоров'я. Сучасні дослідження феномена здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також вживалося й у практичній медицині. Якщо у людини, котра звернулася до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, вона вважалася здоровою. Тобто, у практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не зважалося на те, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я.

Але за сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я зумовлює в середньому лише близько 10% усього комплексувпливів. Решта 90% припадає на екологічний стан навколишнього середовища (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50%). Тобто, суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Виходячи з цього, зрозуміло, як складно визначити здоров'я в повному обсязі, якщо це взагалі можливо – історія розвитку науки про здоров'я налічує близько восьми десятків різноманітних визначень.

Узагальненим для міжнародного спілкування є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ 1948 року: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Поняття сфер, або складових, здоров'я. Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: **фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну**. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але в реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжнетнічні стосунки, різницю в доходах різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини. Загалом соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Ще раз потрібно наголосити, що в реальному житті всі чотири складові – фізична, психічна, духовна і соціальна – діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісний складний феномен.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дав змогу розкрити сутність поняття «формування умінь та навичок здорового способу життя» як категорії теорії та методики фізичного виховання, встановити співвідношення понять «формування», «уміння», «навички», «здоровий спосіб життя». Вивчення стану проблеми в теорії і практиці засвідчив її актуальність і показав, що особливої уваги потребують дослідження проблеми формування умінь і навичок здорового способу життя учнівської молоді.

Список використаної літератури

1. Білітюк С. А. Ставлення дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням, до фізичного виховання і спорту / С. А. Білітюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – С. 54 – 60.

2. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція постави у дівчаток 7 – 8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дисс. На соискание уч. степени канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки / Н. В. Білошицька. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Ващенко Г. Г. Загальні методи навчання : підруч. для педагогів / Г. Г. Ващенко. – [1-е вид.]. – К., 1997. – 441 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 335 с.
5. Данилевич М. В. Фізичне виховання дітей – турбота спільна / М. В. Данилевич // Фізична культура та здоров'я нації : матеріали III Міжнар. конф. – К. – Вінниця : Укр. академія наук нац. прогресу, 1998. – Ч. 1. – С. 30 – 32.
6. Дубогай А. Д. Физкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К.: Здоровье, 1989. – 144 с.
7. Завадович Н. Р. Виховання інтересу до уроків фізвиховання / Н. Р. Завадович, Е. Г. Сахарук, С. Б. Мудрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: матеріали республ. конф. – Луцьк, 1994. – С. 8 – 10.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская лит-ра, 1999. – 232 с.
9. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / В. І. Лозова. – Х. : Основа, 1990. – 89 с.

Іваній І. В., Мар'єнко В.О.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ТА ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ШКОЛІ

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

У статті розглядається необхідність формування здоров'я учнівської молоді у процесі профілактично-оздоровчої роботи в школі. Обґрунтовано важливість проведення профілактично-оздоровчої роботи починаючи з дітей молодшого шкільного віку де відбувається формування всієї навчальної діяльності школяра, яка зумовлює його подальшу успішність, ведення здорового способу життя. Проведено систематизацію методів профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі.

Постановка проблеми. В останні роки дедалі частіше говориться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, а й як про властивість особистості. В системі фізичного виховання зібрано її механізми і наслідки впливу на розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, удосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Удосконалити та зміцнити здоров'я дітей можна шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди.

Нинішня концептуальна основа шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими уміннями і навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності — це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини.

Як вказують ряд учених О. Аксьонова [1, с. 15], Ю. Васьков [2, с. 126], О. Ващенко [3, с. 9], Е. Вільчковський [4, с. 223], О. Дуговий [6, с. 78; 7, с. 95] та інші) важливим є не тільки те, що учні знають про значення фізичних вправ, основ гігієни, а й те, як вони привчені систематично і якісно виконувати їх у своїй життєдіяльності. Обов'язковим у змісті фізкультурної освіти для школярів повинні бути знання та вміння з основ здорового способу життя – процедури загартування, користь фізичних вправ, рухових ігор для зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного росту і розвитку організму Е. Вільчковський [4, с. 124], І. Іваній [8, с. 126], С. Сінгаєвський [10, с. 98] та інші).

Вищезазначене вказує на те, що в системі роботи вчителя фізичної культури обов'язковою повинна бути профілактично-оздоровча робота, починати яку потрібно з дітьми молодшого шкільного віку, де відбувається формування всієї життєвої діяльності школяра, яка зумовлює його подальшу успішність, ведення здорового способу життя.

Мета дослідження – на основі аналізу навчально-методичної літератури систематизувати методи профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан здоров'я дітей та підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювань серед дітей України на 20%, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9% збільшився контингент дітей-інвалідів. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшення в 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (в 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 рази), вроджені вади розвитку зросли на 77,6%, хвороби нервової системи – на 43,4%. Залишається високою загальна захворюваність дітей. Аналіз захворювань учнівської молоді вказує на її зростання з кожним роком навчання: у дитячих дошкільних закладах 70% дітей мають порушення опорно-рухової системи і вже до першого класу приходять 44% дітей, що мають хронічні захворювання. Слід відмітити, що серед патологій перші місця займають захворювання носоглотки (73%), захворювання органів травлення (64,5%), хвороби ендокринної системи (55%). Зростає загальна дитяча інвалідність. Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними: 60% мають порушення постави, 50% – короткозорість, 40% порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення, 60% порушення мови. Кожен 4 юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. Більш як половина дітей 12-14 років – 62% та більше як 72% молоді 15-20 років вживають алкоголь. Кожна третя дитина 12-14 років і кожна друга після 15 років – курять. Кожний п'ятий підліток 15-18 років вживає наркотики. У віці 15-18 років 90,9% всіх вагітностей закінчилися абортom. Це набагато перевищує показник західноєвропейських країн. Медичне обстеження сексуально активних підлітків в одному з промислових регіонів підтверджує наявність ознак хвороб, що передаються статевим шляхом у 24% обстежених. Соціологічним факультетом Харківського національного університету імені Каразіна (2002 р.) зроблено комплексне опитування учнів 7-11 класів м. Харкова. Виявилось, що серед опитаних: 37% курять; 60% вживають алкоголь; 40% спробували наркотики; 14% їх постійно вживають (цитуюмо за даними Internet).

Аналіз стану здоров'я дітей у нашій країні підтверджує, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення. Здоров'я – це те без чого людина не може бути щасливою. Культура здоров'я формується шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуттям знань. Це знання здорового

спосіб життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть приумножував здоров'я, а не руйнував його. Здоров'я завжди було головним чинником безпеки нації. Завдання поліпшення здоров'я школярів і молоді не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Здоров'я має бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров'я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я. Привертають до себе увагу такі поширені відхилення в стані здоров'я, як деформації хребта, грудної клітини та порушення постави, які становлять близько 34%. Понад 38% дітей мали неврологічну симптоматику, які виявляються більше всього у підлітків старших класів.

Велика кількість дітей мають потребу консультації психологів і лікарів. Це пов'язано, насамперед, із причинами що негативно впливають на соматичне, психологічне і соціальне здоров'я. Дедалі наростаючий ритм сучасного життя, збільшення емоційної і нервово-психічної напруженості, зниження фізичної активності, погіршення харчування, поява факторів середовища, що негативно впливають на здоров'я, висувають нові завдання перед органами освіти, охорони здоров'я і соціальної служби зі збереження здоров'я дітей.

В даний час вважається доведеним сприятливий вплив активного рухового режиму, занять фізичною культурою і спортом, дотримання режиму праці і відпочинку на показники здоров'я дітей. Тим часом відомо, що лише 7-10% дітей займаються спортом, а 43% дітей займаються фізкультурою тільки на уроках фізичного виховання. Організм дитини не можна розглядати як копію дорослого в мініатюрі, чим молодша дитина, тим своєрідніший його організм і більше він відрізняється від дорослого. Не можна говорити про анатомо-фізіологічні норми для дітей, не диференціюючи ці показники у віковому розрізі, тому що показники властиві здоровим дітям одного віку можуть розцінюватися як патологічні для іншого. Велике значення у житті дитини має фізична підготовка. Опорно-рухова система складається із скелету і м'язів, що визначають його стан. Коли м'яз активний, добре розвинутий, сильний – скелет не втрапить своїх основних функцій, а слабкі м'язи не можуть утримувати його в належному стані. М'язи необхідно тренувати від народження до глибокої старості. Кожен м'яз безпосередньо пов'язаний з певним внутрішнім органом, тому покращити роботу внутрішніх органів можна через м'язи. Працюючи з м'язами підвищується інтелект, увага, пам'ять, настрої – практично всі компоненти нашого самопочуття і психологічного стану.

Останніми роками багато часу діти і підлітки витрачають на перегляд телепередач і комп'ютерні ігри. Порушення режиму праці і відпочинку викликає перевантаження центральної нервової системи, веде до її хронічної перевтоми. Проведені дослідження у 2003 р. засвідчили, що у більшості обстежених дітей мали місце прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг на підвищену втомлюваність у 55%, емоційна лабільність у 11%, неспокійний сон у 14%, підвищена пітливість у 30%, головний біль у 55%, артралгії у 22%, міальгії у 26%. Школа – це життєвий простір людини, в якому вона знаходиться близько 70% свого часу, тому саме школа повинна давати знання і вміння організовувати життя, берегти та поліпшувати здоров'я дитини. При цьому потрібно враховувати соціально-економічні, кліматичні та інші регіональні та індивідуальні особливості, в яких виховується дитина. Різке погіршення побутових умов, порушення системи шкільного харчування, неповноцінний відпочинок, зниження рухової активності, зменшення щоденного фізичного навантаження, наслідки хімізації промислового прогресу, поява багатьох раніше заборонених харчових добавок та наповнювачів, вживання в їжу неякісних продуктів, наслідки Чорнобильської катастрофи та інші несприятливі екологічні

фактори неминуче призводять до росту дитячої захворюваності, том політика формування здорового способу життя повинна стати соціальною політикою. Розробку здорової соціальної політики треба адаптувати до конкретних місцевих умов і вона повинна стати складовою частиною тієї соціальної політики, яка здійснюється в нашій країні.

Здоров'я – динамічний процес організму, що забезпечує повноцінну фізичну і психічну працездатність людини. Змінити стан здоров'я тільки той, хто буде сам активно і регулярно піклуватися про духовне і фізичне вдосконалення. Санітарно-гігієнічне виховання починається в родині, продовжується в дитячому дошкільному закладі і школі. Найбільше відхилення у стані здоров'я дає низький рівень санітарно-гігієнічного виховання, що призводить до спалахів інфекційних захворювань. Жодне інфекційне захворювання не проходить, не залишивши сліду в наших органах і системах. Наслідки перенесених інфекційних захворювань супроводжують людину все життя, вносячи в неї свої негативні корективи. Отримані дані про стан здоров'я дітей і вплив на нього різних факторів середовища диктують необхідність перегляду існуючої системи виховання дітей і підлітків. Органи охорони здоров'я не можуть протистояти неухильному погіршенню здоров'я дітей – їх діяльність зосереджена переважно на виявленні патологічних станів і значно менше уваги приділяється профілактичній роботі.

Для успішної роботи з підвищення здоров'я дітей важливим є об'єднання зусиль органів охорони здоров'я, освіти і громадських організацій, фондів тощо. Слід зазначити, що останніми роками органи освіти стали більше уваги приділяти цій проблемі. Прикладом може слугувати проведення Всеукраїнського конкурсу сучасної молоді школи сприяння здоров'ю, який було організовано Міністерством освіти науки разом з Міністерством охорони здоров'я. Слід також позитивно оцінити просвітню роботу, яку проводять центри здоров'я. Так, на базі Київського центру здоров'я відкрито клуб «Студенти-медики – за здоровий спосіб життя» та проведені цикли лекцій «Ліцей здоров'я» у 23 навчальних закладах, проведена антитютюнова акція, проведена міжвідомча науково-практична конференція «Сучасні підходи до профілактики наркоманії, тютюнокуріння та ВІЛ-інфекції» 7-9 жовтня 2012 р.

Сьогодні є тисячі людей в Україні, що ведуть здоровий спосіб життя, але їхнє відношення до власного здоров'я не є узагальненою у суспільстві нормою, скоріше це становить виняток ніж норму. Нормою у нас в країні є турбота про здоров'я тільки тоді, коли здоров'я погіршується і починаються хвороби. Тому для того щоб здоровий спосіб життя став нормою для більшості людей необхідні значні соціальні зміни, тобто зміни в соціальній політиці.

Висновки. Аналіз літературних джерел щодо стану здоров'я учнівської молоді показує, що виникає необхідність проведення профілактично-оздоровчої роботи в школі, а починати цю роботу потрібно з дітьми молодшого шкільного віку, де відбувається формування всієї навчальної діяльності школяра, яка зумовлює його подальшу успішність, ведення здорового способу життя. Отже, виникає необхідність проведення спеціального дослідження спрямованого на розробку методики профілактично-оздоровчої роботи, яка допоможе вчителю фізичної культури забезпечувати соціальне замовлення на підготовку здорового молодого покоління.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис.... кандидата пед. наук: 13.00.07 / Аксьонова Олена Петрівна. – Тернопіль, 2005. – 20 с.
2. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання / Ю. В. Васьков. – Харків: Ранок, 2008. – 223 с.

3. Ващенко О.М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. М. Ващенко. – К., 2007. – 21 с.
4. Вільчковський Е.С. Фізична культура в початковій школі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К.: Президент, 2007. – 374 с.
5. Віндюк А.В. Основи технологізації самостійних занять з фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Віндюк. – Львів, 2002. – 17 с.
6. Дубогай О.Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О.Д. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2005. – 110 с.
7. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2006. – 127 с.
8. Іваній І. Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи / Ігор Іваній // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.пр. Волинського державного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С.123-128.
9. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних експериментальних програм з фізичного виховання в школі, їх зміст та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смолюс, О.В. Андреева] – К.: Наук, світ, 2006. – 25 с.
10. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: методологічні, змістовно-спрямувальні та управлінські основи. Кіровоград, 2006. – 272 с.

Руденко А. М.

ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ НАСЛІДКАМИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ

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

У статті розглянуто особливості методики гідрокінезотерапії дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів, яка спрямована на зміцнення м'язів нижніх кінцівок, м'язового корсету тулуба, збільшення амплітуди рухів кульшового суглобу, покращення еластичності суглобово-зв'язкового апарату та зменшення проявів порушень постави.

Постановка проблеми. Однієї з найгостріших соціальних проблем сучасного суспільства залишається збереження та зміцнення здоров'я дітей, як майбутнього нації. За оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життєдіяльності в дитячому та молодому віці. Майже 90% дітей мають відхилення стану здоров'я та понад 50% – незадовільну фізичну підготовку та фізичний розвиток. За даними аналітично-статистичного довідника, в Україні за останні сім років захворюваність кістково-м'язової системи становить 30,2 випадків на 1000 дітей, по Сумській області даний показник складає 31,1 на 1000 [1, с. 22].

Дошкільне дитинство є одним із найбільш важливих періодів у житті людини. Саме, в умовах природного розвитку та соціалізації, закладаються основи здоров'я. Статистичні дані свідчать, що захворювання опорно-рухового апарату посідають третє місце у світі поряд з іншими захворюваннями, такими як онкологічні та серцево-судинні. Серед патологій ОРА значну частину займають дефекти постави, вроджені дисплазії кульшових суглобів, плоскостопість, клишоногість, укорочення ніг, вальгусні або варусні деформації нижніх кінцівок [6, с. 3].

З вищезазначеного найбільшої уваги потребує дисплазія кульшових суглобів (ДКС), яка за даними медичних досліджень виявляється у 100-200 випадках із 1000 новонароджених. Дівчатка в 5 разів частіше схильні до патології ніж хлопчики, особливо у жінок від першої вагітності. Аналіз медичної документації свідчить:

кількість дітей із наслідками дисплазії кульшових суглобів з кожним роком невпинно зростає через несвоєчасні діагностику, лікування та реабілітацію. Підтвердженням цього є значна кількість дітей з обмеженням амплітуди рухів у кульшовому суглобі, слабкістю м'язів нижньої кінцівки, збільшеним поперековим лордозом, скошеністю кісток тазу, сколіозом, вальгусними та варусними деформаціями нижніх кінцівок. Практична діяльність науковців Е. С. Вільчковського, О. І. Курка (2008), О. Д. Дубогай (2005), І. В. Рой (2009), Ю. О. Ляного (2013), Ю. М. Коржа (2015) щодо реабілітаційної роботи з дітьми, що мають порушення опорно-рухового апарату, свідчить про те, що стан м'язово-зв'язкового апарату, зокрема силових якостей, потребує більшої уваги під час реабілітаційної діяльності [1, с. 24; 4, с. 8].

Аналіз стану дитячої ортопедо-травматологічної служби в Україні, здійснений Українським центром ортопедії та травматології дитячого і підліткового віку, виявив, що основними причинами незадовільних результатів лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату у дітей є: недорозвинута мережа спеціалізованих відділень і кабінетів амбулаторного прийому, низький рівень матеріально-технічної бази дитячих реабілітаційно-оздоровчих установ та незадовільний стан реабілітаційного етапу лікування [4, с. 6].

Отже, виходячи з вищезазначеного існує необхідність пошуку ефективних новітніх засобів фізичної реабілітації для усунення наслідків ДКС. На сьогодні, одним із основних поширених засобів профілактично-корекційної роботи, яка застосовується у програмах, є гідрокінезотерапія (ГКТ). Тому зазначена проблема є актуальною і потребує своєчасного вирішення.

Мета дослідження науково обґрунтувати застосування методики гідрокінезіотерапії для дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів.

Результати дослідження та їх обговорення. Гідрокінезотерапія займає важливе місце серед форм ЛФК, ефективність застосування якої доведена фундаментальними працями багатьох науковців О. Ф. Каптеліна (1969), Н. Н. Кардамонової (2001), С. К. Копчака (2002) та іншими.

Гідрокінезотерапія передбачає виконання фізичних вправ у воді під контролем фахівця з метою оздоровлення, профілактики, реабілітації та лікування різних патологій опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку. ГКТ включає лікувальну гімнастику та рухливі ігри у воді, плавання.

Основною метою гідрокінезотерапії при даній патології є відновлення конгруентності кульшового суглобу, зміцнення суглобово-зв'язкового апарату, гармонійний розвиток всіх м'язових груп нижніх кінцівок, покращення обміну речовин, та загартовування організму дитини. Дослідженнями Круглого А. В. (2000) доведено, що гідрокінезотерапія сприяє росту і зміцненню кісткової тканини [6, с. 5]. За даними Васильєва В. С. (2003) заняття ГКТ гармонійно розвивають основні фізичні якості: силу, швидкість, спритність, витривалість та гнучкість.

Застосовуючи гідрокінезотерапію, слід звернути увагу на те, що основними особливостями водного середовища, які використовуються з лікувальною метою є: виштовхувальна сила, гідростатичний тиск, температурний чинник, супротив води та психоемоційний фактор [3, с. 14; 5, с. 26; 7, с. 19].

Згідно фізичних закономірностей вага тіла, яке перебуває у воді, значно знижується. Тому активні рухи у воді можуть виконуватись при мінімальному м'язовому зусиллі, так як знижується гальмівна дія ваги кінцівки під час руху, збільшується амплітуда рухів у суглобі, рухи виконуються з меншим м'язовим напруженням. Завдяки цьому у воді набагато швидше і легше досягається відновлення нормальної амплітуди рухів у суглобі при зниженій силі м'язів.

Гідростатичний тиск водного середовища викликає позитивну депресорну дію на периферичний кровообіг, що полегшує венозний відтік, крово- і лімфообіг, що в свою чергу, сприяє покращенню трофічних процесів в ураженому кульшовому суглобі. Вплив гідростатичних якостей води підвищується при поєднанні з тепловим ефектом [2, с. 13; 8, с. 21].

Температурний чинник сприяє зменшенню больових відчуттів і розслабленню м'язів, покращує еластичність сумково-зв'язкового апарату, що полегшує виконання різноманітних фізичних вправ для ураженого суглобу. Опір води використовують, як елемент дозування під час збільшення навантаження на м'язову систему.

Психоемоційний фактор під час занять гідрокінезотерапією сприяє покращенню самопочуття і настрою дитини та мотивує її до занять. Позитивні емоції підвищуються через музичний супровід занять.

Перш ніж розробити комплекс занять з гідрокінезотерапії ми дотримувалися наступних рекомендацій:

- заняття необхідно проводити маленькими групами;
- освоєння вправ відбувається спочатку на суші, потім у водному середовищі;
- поступовість зростання фізичного навантаження;
- руховий режим дітей повинен бути раціональним, з урахуванням їх вікових можливостей та фізичного розвитку;
- застосовувати ігрову форму навчання, для більшого заохочення дітей до виконання фізичних вправ та плавання;
- заняття обов'язково розпочинати з розминки та завершувати вправами на релаксацію [5, с. 26].

Враховуючи вікову категорію дітей, а саме дошкільний вік (5-6 років) ми спочатку освоїли 3 етапи занять на суші, щоб в подальшому правильно виконувати ці вправи у воді. На першому етапі навчання діти повторювали вправи за інструктором, освоюючи різноманітні види рухів і поступово починали їх застосовувати самостійно. На другому етапі навчання ГКТ діти набували певного досвіду, а саме розвивали вміння самостійно виконувати вивчені раніше вправи і комплекс в цілому. На третьому етапі навчання діти самостійно під наглядом інструктора виконували освоєні вправи.

Запропонований комплекс гідрокінезотерапії складався з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина заняття проводилася з метою адаптації дітей до водного середовища, подолання страху до води та підготовки всіх систем організму до основної частини заняття. Фізичні вправи були спрямовані на стимулювання виділення синовіальної рідини в синовіальну капсулу і розігрівання сухожиль, м'язів і зв'язок, що оточують кульшовий суглоб. Це забезпечує необхідне зволоження, амортизацію суглобів і дозволяє домогтися максимальної рухливості в кульшовому суглобі, що досягається за рахунок вправ на гнучкість. Вправи підготовчої частини повинні помірно збільшувати ЧСС, стимулювати кровопостачання м'язів і постачання в них кисню, покращувати еластичність м'язів для виконання вправ основної частини з більшою амплітудою. Підвищити увагу і концентрацію, відпрацювати основні рухові навички для подальших занять.

Ця частина складалася з виконання нескладних, помірних за інтенсивністю фізичних вправ у воді під музичний супровід. У підготовчій частині виконували такі вправи, як присідання, занурювання у воду, дихальні вправи, різні види ходьби по дну басейна зі зміною швидкості пересування.

Основна частина гідрокінезотерапії спрямована на зміцнення м'язової сили та витривалості м'язів нижніх кінцівок, зміцнення м'язів черевного пресу і спини, розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості), а також відпрацювання основних навичок плавання, що складається з виконання плавальних

рухів. У цій частині заняття для виконання запропонованих вправ діти використовували спеціальне обладнання: Noodle (нудли), плавальні дошки, надувні дитячі кола, гімнастичні палиці, м'ячі та обручі. Таке обладнання дозволяло диференціювати фізичні вправи, сприяло підвищенню інтересу до занять та покращенню психоемоційного настрою дітей.

У заключній частині відбувається поступове зниження фізичного навантаження з подальшим приведенням показників ЧСС та частоти дихання до початкових. Для досягнення раніше зазначеного у комплекс ГКТ були включені: дихальні вправи, вправи на релаксацію, вправи на розслаблення у повільному темпі. Також вправи на відновлення функцій ССС і ДС організму після фізичних вправ.

Слід зазначити, що температура води у басейні становила 28-30°C що сприяло розслабленню м'язів, нормалізації вегетативних функцій та врівноваженню процесів збудження і гальмування в ЦНС.

Заняття ГКТ проводили не раніше, ніж через 30-40 хвилин після їжі та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі. Заняття з гідрокінезотерапії проводилися двічі на тиждень. У ці дні не планувалася лікувальна гімнастика та заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси під час денних прогулянок, а також дитячий туризм, щоб не перенавантажувати організм дитини. Заняття організовувались окремими підгрупами по 10-12 дітей. Перші заняття короткотривалі – 5-7 хвилин. Поступово їхню тривалість збільшували до 25-40 хвилин. Перед початком заняття в басейні діти обов'язково приймали гігієнічні процедури.

За результатами наших досліджень виявлено високий рівень порушень постави, що підтверджує значний вплив патології на процес формування постави. Результати відеомоніторингу профілю постави свідчать про те, що порушення у сагітальній площині переважають (66,1%) як у хлопців, так і у дівчат з ДКС. Це говорить про важкість патології та її значний вплив на формування порушень не тільки суглобів, а й хребта. Такий тип порушень у фронтальній площині, як сколіотична постава, виявлено у 4,4% обстежених дітей (і лише у дівчат). Комбіновані порушення, зокрема сколіотичну деформацію та зміни фізіологічних вигинів хребта, спостерігали у 29,5% дітей із наслідками ДКС.

Відповідно до результатів досліджень розподілу патології у сагітальній площині було встановлено, що найчастіше у дітей з ДКС зустрічається такий тип порушень постави як плоско-увігнута спина, яка була виявлена у 26 (57,8%) обстежених. Далі отримані результати ранжуються таким чином: сутула спина була діагностована у 7 (15,5%) дітей, кругло-увігнута спина – у 7 (15,6%) дітей, кругла – у 4 (8,9%) дітей і плоска – в 1 (2,2%) дитини.

З вищезазначеного, наслідки дисплазії кульшового суглобу проявляються порушеннями постави у дітей, тому комплекс гідрокінезотерапії передбачав застосування різних стилів плавання в основній частині заняття з неповною координацією рухів. Таким чином, стиль кроль на спині виключав рухи руками, а пересування здійснювалося лише за рахунок ніг, руки розташовувалися уздовж тулуба. Якщо дитина ще не навчилася плавати на спині, використовували плавальну дошку. Плавання стилем кроль на грудях здійснювалося без рухів руками, аналогічно стилю кроль на спині. Кожній дитині видавалася дошка для плавання, яку необхідно було тримати спереду прямими руками, а ногами виконувати поперемінні рухи. Крім вищезазначених стилів застосовували плавання стилем брас, який сприяє гармонійному розвитку і зміцненню сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Також слід враховувати, що порушення постави призводить до розладу роботи дихальної та серцево-судинної систем, тому під час плавання дітям пропонували виконувати видих у воду. У положенні стоячи, тримаючись за бортик, виконати глибокий вдих,

опуститися з головою під воду і виконати видих. Тиск води на груди сприяє глибшому видиху і одночасно допомагає розвитку м'язового корсету та розширенню грудної клітки. Саме це призводить до збільшення життєвої ємкості легенів та покращення функціональних можливостей дихальної і серцево-судинної систем. Серед запропонованих фізичних вправ застосовували:

1. Ходьба по дну басейну, стоячи по пояс у воді, тривалістю 1-2 хв., змінюючи швидкість пересування. Потім починали допомагати рухатись, виконуючи руками одночасні і попеременні гребки. Далі виконували те ж саме, але переміщуючись приставними кроками лівим і правим боком, хресними кроками і спиною вперед. Дана вправа розвиває м'язи нижніх і верхніх кінцівок та координацію рухів.

2. Стоячи по пояс у воді і тримаючись руками за поручні. Зробити ротом глибокий вдих, присісти так, щоб голова повністю занурилась у воду, після цього енергійно видихнути через рот і частково через ніс. Виконували 10-20 видихів у воду. Вправа сприяє відновленню дихання під час плавання, збільшенню екскурсії грудної клітки та тренуванню серцево-судинної системи.

3. Стоячи по груди у воді, ноги на ширині плечей, діти піднімали руки в сторони, долонями вперед. Не зрушуючи ноги з місця, повертали тулуб вліво-вправо. У вихідному положенні робили вдих, під час поворотів тулуба – видих. Повторювали вправу 10-20 разів. Вправа спрямована на розвиток м'язів черевного пресу та збільшення рухливості поперекового відділу хребта.

4. Стоячи по пояс у воді, руки в сторони, долоні на поверхні води. Максимально піднімати ногу вперед, в сторону, а потім назад. Піднімаючи ногу в сторону і відводячи назад, робити вдих, піднімаючи вперед – видих. Вправу виконували кожною кінцівкою 10-20 разів. Вправа сприяє розвитку та зміцненню сідничних м'язів та стегна.

5. Стоячи по пояс у воді, діти згинали нижню кінцівку і, обхопивши її руками, сильно притискали коліно до грудей – робити видих. Опускали ногу у вихідне положення – вдих. Повторювали вправу 10-20 разів кожною кінцівкою. Вправа розвиває м'язи стегна, черевного пресу і м'язи верхнього плечового поясу.

6. Стоячи по пояс у воді, руки злегка зігнуті в ліктях, долонями вниз розводити в сторони. Виконували 10-15 стрибків вгору з одночасними гребковими рухами руками вниз. Дітям потрібно було вистрибнути з води якомога вище. У вихідному положенні – вдих, в момент стрибка – видих. Вправа розвиває м'язи нижніх та верхніх кінцівок та найширші м'язи спини.

7. Вправа біг по мілководдю, де вода доходять до колін. Вправа є ефективною для зміцнення м'язів нижніх кінцівок та розвитку їх силової витривалості.

Під час проведення занять з гідрокінезотерапії дотримувались наступних принципів, що є обов'язковими при роботі з дітьми: послідовність застосування різних вправ; поступовість зростання навантаження у збільшенні та подовженні занять і кількості вправ; поєднання масажу, ЛФК перед заняттями у воді; постійний контроль стану здоров'я дітей.

Висновки. Гідрокінезотерапія є ефективним засобом профілактики та фізичної реабілітації дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів. Фізичні вправи, рухливі ігри у воді і плавання позитивно впливають на діяльність дихальної, серцево-судинної та нервової систем, зміцнюють опорно-руховий апарат та забезпечують гармонійний розвиток всіх м'язових груп. Застосування гідрокінезотерапії для дітей з вищезазначеними наслідками сприяє зміцненню м'язів нижніх кінцівок, м'язового корсету тулуба, збільшенню амплітуди рухів кульшового суглобу, покращенню еластичності суглобово-зв'язкового апарату та зменшенню проявів порушень постави.

Список використаної літератури

1. Аксенов А. М. Реабилитация детей с дисплазией тазобедренных суставов / А. М. Аксенов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 1. – С. 22-29.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский, - М. : Физкультура и спорт, 2003 – 139 с.
3. Величко Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова, - М. : Академия Естествознания, 2014 – 207с.
4. Жилка Н. Я. Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму «Здоров'я дітей – майбутнє України». – К. : Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4-22.
5. Каптелин А. Ф. Плавание в лечебных целях / А. Ф. Каптелин, Здоровье. - 2000. - № 7. – С. 26-27.
6. Круглий А. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / А. В. Круглий. – М. : УГТУ, 2000. – 20 с.
7. Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов - М. : Гранд-Фаир, 2008 - 120 с.
8. Рибак М. В. Заняття в басейні з дошкільнятами / М. В. Рибак. - М. : ТЦ Сфера, 2012. - 96 с.

Христова Т. Є.

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

У статті представлено дані дослідження функціонального стану пацієнтів зрілого віку з ішемічною хворобою серця при використанні комплексної програми фізичної терапії, яка включала лікувальну гімнастику, гідрокінезотерапію, теренкур, масаж, дієтичне харчування, лазеротерапію, сухі вуглекислі ванни, фізіотерапевтичні методи. Встановлено, що системний підхід в комплексі з дозованими фізичними навантаженнями на курортному етапі поліпшує найближчі та віддалені результати фізичної терапії хворих, що перенесли інфаркт міокарда. Під впливом курсу активної реабілітації збільшилася частота сприятливих змін адаптаційного стану хворих до 78%, покращилися показники гемодинаміки та функціонального стану серцево-судинної системи з підвищенням толерантності до фізичного навантаження у клієнтів, що перенесли інфаркт міокарда.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні хвороби серцево-судинної системи займають провідне місце в структурі захворюваності та смертності серед населення. Безумовний пріоритет належить інфаркту міокарда (ІМ) як найбільш грізному прояву ішемічної хвороби серця (ІХС) [3, с. 5]. Особливої уваги заслуговує факт значного омолодження ІХС. Існуюча система етапного відновного лікування хворих, що перенесли ІМ, є ідеальним стандартом ведення таких пацієнтів [8, с. 34]. Разом з тим, вона вимагає тривалого проведення лікувально-реабілітаційних заходів, що супроводжується істотними матеріальними витратами для відновлення працездатності населення [1, с. 119].

Важливе місце в системі лікування хворих ІМ приділяється санаторно-курортному етапу реабілітації, який має важливе значення для відновлення фізичної працездатності, вторинної профілактики факторів ризику, адаптації серцево-судинної системи та організму в цілому до нових умов функціонування [4, с. 36].

Фізичні тренування як ефективний метод фізичної терапії хворих ІМ широко використовуються в кардіологічній практиці [5, с. 262; 7, с. 58]. Особливе місце у відновному лікуванні займають методи фізичних тренувань у сполученні з лікувальними ефектами природних і преформованих чинників, що найбільш актуально в умовах курорту. Все це сприяє позитивній динаміці процесів адаптації та

підвищенню реактивності організму хворих ІМ, поліпшенню скорочувальної здатності та кровопостачання вражених ділянок міокарда [2, с. 99; 6, с. 42].

Однак проблема вибору оптимальних методів тренувань і достатня складність дозування фізичних навантажень вимагають удосконалення існуючих і розробки нових програм реабілітації, що обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – вивчити вплив комплексної програми фізичної терапії на чоловіків зрілого віку, що перенесли ІМ на етапі санаторно-курортного лікування.

Завдання дослідження: вивчити динаміку адаптаційних реакцій організму хворих, що перенесли ІМ, в процесі відновного лікування з використанням методів активної фізичної реабілітації; оцінити вплив системного підходу з використанням дозованих фізичних навантажень на санаторно-курортному етапі на стан серцево-судинної системи чоловіків зрілого віку, що перенесли інфаркт міокарда.

Методи та організація дослідження. Було обстежено 50 пацієнтів відділення відновного лікування хворих, що перенесли ІМ у центрі реабілітації санаторію «Приазовський». Основну групу (ОГ) склали 25 чоловіків з ІМ давниною $24,4 \pm 0,6$ доби у віці $51,7 \pm 0,7$ років. Програма фізичної реабілітації включала: лікувальну гімнастику, гідрокінезотерапію, теренкур, масаж шийно-комірцевої зони за класичною методикою, дієтичне харчування, лазеротерапію, сухі вуглекислі ванни, фізіотерапевтичні методи (мікрохвильова терапія, метод гіпербаричної оксигенації) Контрольна група (КГ) складалася з 25 чоловіків віком $50,2 \pm 0,6$ років. Давнина перенесеного ІМ складала $26,7 \pm 2,9$ доби. Пацієнти цієї групи одержували традиційну санаторно-курортну терапію. Тривалість санаторно-курортного лікування становила для всіх хворих 24 дні.

У ході експерименту використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, велоергометрія (ВЕМ), ехокардіографія (ЕхоКГ), ритмографія, оцінка функціональних резервів організму, електрокардіографія (ЕКГ), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Клінічна ефективність курсу фізичної терапії в досліджуваних групах характеризувалась припиненням або зменшенням частоти та тривалості приступів стенокардії, скороченням приймання або скасуванням нітратів, поліпшенням загального самопочуття. По закінченню 12 днів відновного лікування приступи стенокардії зменшилися за частотою у 52,7% пацієнтів ОГ, які при середньому темпі ходьби долали не менше 1000 метрів і не відзначали больових відчуттів у серці. До 23 дня реабілітації число хворих ОГ з відсутністю симптомів стенокардії складало 67,3%, зі зменшенням частоти ангінальних приступів - 25,5%. Усі ці хворі мали можливість збільшення темпу ходьби від 80 до 100-110 кроків на хвилину з подоланням відстані до 2000 метрів, що свідчить про зростання в них толерантності до фізичного навантаження (ТФН). При цьому покращилися і результати дослідження функціональних резервів серцево-судинної системи методом ритмографії. З 25 хворих ІМ, що на початку експерименту мали приступи стенокардії, у 70,9% встановлені нормальний і помірно підвищений рівні функціональних резервів.

У КГ зменшення частоти випадків виникнення приступів стенокардії відзначалося на 12 день реабілітації у 46,2% хворих, що перенесли ІМ. Припинення ангінальних приступів вдалося добитися у 42,3% на 23 день проведення відновних заходів. Задишка, що виступає з одного боку симптомом недостатності кровообігу (НК), а з другого, еквівалентною ознакою стенокардії, не виявлялася на 23 день експерименту в 72% пацієнтів. Переважно це були хворі, у яких на 12 день суттєво зменшилися прояви задишки.

Зіставляючи дані ОГ та КГ, слід зазначити, що частота припинення приступів стенокардії була вище у чоловіків, які одержали запропоновану програму фізичної терапії - 67,3% проти 42,3%. При цьому пацієнти, що пройшли традиційний курс відновного лікування, уступали за таким показником системи «Самопочуття, активність, настрої» як активність - $3,63 \pm 0,08$ балів проти $4,94 \pm 0,09$ балів. Це підтверджує високу ефективність застосування метода активної фізичної реабілітації.

Важливим завданням курортної реабілітації є оцінка коронарного резерву за даними ВЕМ. Ефект курсової терапії хворих ІМ ОГ виразився у підвищенні ТФН, про що свідчить достовірне ($p < 0,001$) збільшення показника максимальної потужності навантаження (МПН) до $70,8 \pm 1,5$ Вт (було $45,1 \pm 1,1$ Вт). Показник подвійного добутку (ПД) становив до лікування $122,5 \pm 2,9$ у.о., після проведеної реабілітації він дорівнював $105,3 \pm 2,6$ у.о. ($p < 0,001$).

Аналогічні показники в КГ становили: вихідні МПН – $53,1 \pm 1,7$ Вт, ПД – $125,7 \pm 3,4$ у.о.; кінцеві відповідно – $72,9 \pm 1,4$ Вт, $112,5 \pm 3,2$ у.о. ($p < 0,001$), що також указує на досягнення позитивного ефекту з підвищенням ТФН.

Враховуючи оптимізацію курсової реабілітації чоловіків ОГ, був розрахований показник приросту МПН. До 23 дня експерименту він підвищився в ОГ до $25,7 \pm 1,4$ Вт. У КГ цей показник склав $19,9 \pm 1,7$ Вт, що вірогідно ($p < 0,05$) нижче, ніж в ОГ.

Заключні результати ВЕМ свідчать про певні особливості відновлення клініко-адаптаційного стану хворих ІМ, з урахуванням їх віку, типу і тяжкості перенесеного ІМ, індивідуальної характеристики програми фізичної терапії.

В обох групах спостереження переважали хворі, що перенесли ІМ з зубцем Q. Їх число в ОГ склало 69,7%, у КГ - 61,3%. Заключні результати ВЕМ свідчать про підвищення показника МПН в обох групах, однак в ОГ хворих ІМ приріст цього показника був вірогідно ($p < 0,01$) вище, ніж в КГ, відповідно на 26,1 Вт (66,4%) і на 18,8 Вт (41,5%). Також покращився показник ПД у хворих ІМ в ОГ на 19,2%. КГ на 10,3%. Помірне (на 10-20%) поліпшення ПД, незважаючи на збільшення МПН до 75 Вт і в окремих випадках до 100 Вт, свідчить про збільшення переносимості фізичних навантажень пацієнтами, що настав по закінченню курсу комплексної фізичної терапії.

Про підвищення ТФН в результаті фізичних тренувань свідчить частота випадків підвищення МПН, що перевищує середній показник, у кожній групі спостереження. Так, приріст МПН більше 25,7 Вт серед хворих ІМ в ОГ виявлено у 79,3% випадків, у КГ цей показник (більше 19,9 Вт) склав 70%.

Тренувальний вплив фізичних навантажень на міокард викликає поліпшення змінених при ІМ параметрів морфо-функціонального стану серця. Оцінюючи динаміку середніх значень морфометрії серця чоловіків і скорочувальну здатність міокарда за даними ЕхоКГ під впливом фізичної терапії, ми звернули увагу на певні відмінності в строках їх відновлення у хворих обох груп. Вплив фізичних тренувань на адаптаційний показник у осіб, що перенесли ІМ, був ефективним в ОГ: по закінченню курсу відновного лікування зменшився кінцевий діастолічний розмір лівого шлуночка (КДР) і склав $5,58 \pm 0,1$ см, аналогічні зміни відбулися і з кінцевим систолічним розміром лівого шлуночка (КСР), що знизився до $4,02 \pm 0,1$ см ($p < 0,05$). З показником кінцевого діастолічного обсягу лівого шлуночка (КДО) істотних змін не відбулося, при тенденції зменшення свого значення він став $156,5 \pm 4,0$ мл замість $160,8 \pm 4,8$ мл при вступі на відновне лікування. Показник кінцевого систолічного обсягу лівого шлуночка (КСО) поменшав вірогідно ($p < 0,05$) з $84,4 \pm 3,4$ до $73,4 \pm 2,8$. Із впливом фізичних тренувань пов'язано збільшення показника ударного обсягу (УО) з $76,5 \pm 2,5$ до $83,1 \pm 2,3$ мл і фракції викиду (ФВ) лівого шлуночка до $53,8 \pm 0,9\%$ ($p < 0,001$).

Отже, на підставі отриманих результатів дослідження морфо-функціонального стану серця чоловіків зрілого віку, що перенесли ІМ, слід відмітити факт більш

вдалого відновлення скоротливої функції серця у пацієнтів ОГ: показник УО збільшився на $15,8 \pm 3,6\%$, ФВ - на $15,0\%$. Отримані середні значення цих показників мають достовірні відмінності з КГ.

Становить клінічний інтерес динаміка змін показників морфо-функціонального стану серця при різних типах ІМ. У чоловіків ЕГ з Q-ІМ виявлена тенденція до збільшення УО і ФВ лівого шлуночка, до зниження - КСО. Залишилися без істотних змін показники КДР, КСР і КДО. Більш значимі зміни досліджуваних показників були встановлені у хворих ІМ без зубця Q. При вірогідності ($p < 0,05$) зафіксоване збільшення УО з $68,4 \pm 2,7$ до $78,6 \pm 3,5$ мл і ФВ з $50,2 \pm 3,1$ до $55,3 \pm 1,4\%$. При цьому відзначається тенденція зниження КСР і КСО, але залишаються без змін КДР, КДО. На нашу думку, відмінності в динаміці відновлення основних показників морфо-функціонального стану серця у хворих Q-ІМ та ІМ без зубця Q обумовлені не стільки впливом фізичних тренувань на серцево-судинну систему, скільки різними рівнями її функціональних резервів. При Q-ІМ вихідний рівень функціональних резервів серцево-судинної системи в $57,9\%$ пацієнтів був зниженим і низьким. Серед хворих з ІМ без зубця Q у переважній більшості ($81,8\%$) рівень функціональних резервів коливався між зниженим і нормальним. Усе це і обумовило відмінності в темпах відновлення морфо-функціональних показників серця під впливом методів активної фізичної реабілітації. Разом з тим, під впливом фізичних тренувань у процесі реабілітації у хворих ОГ з Q-ІМ приріст показника ФВ лівого шлуночка вірогідно ($p < 0,05$) відрізнявся від такого у хворих Q-ІМ у КГ: $16,3\%$ проти $7,7\%$. Даний факт може вказувати на сприятливий розвиток компенсаторних механізмів серця, що підтримують скорочувальну здатність міокарда лівого шлуночка під впливом фізичних тренувань.

Відновлення ФВ як основного показника, що характеризує скорочувальну функцію лівого шлуночка, відбувалося по-різному у хворих ІМ із клінічними проявами НК. В ОГ по закінченню курсу фізичної терапії приріст показника ФВ склав $15,7\%$, у КГ – $6,8\%$ ($p < 0,01$).

Таким чином, збільшення значень ударного обсягу при збереженні хвилинного обсягу крові вказує на те, що відбулася адаптаційно-компенсаторна реакція серцево-судинної системи у хворих ІМ з недостатніми функціональними резервами. До методу допоміжної активаційної терапії слід віднести лікувальну гімнастику, яка виявляє на організм хворого м'який тренувальний ефект і гармонійно сполучається з ходьбою на теренкурі. Як правило, у хворих ІМ зі зниженими функціональними резервами серцево-судинної системи лікувальна гімнастика застосовувалась як підготовча процедура в початковому періоді фізичної терапії.

Ми оцінювали ефективність курортної реабілітації з використанням активних фізичних методів у хворих, що перенесли ІМ, через 6 місяців. Усі пацієнти були на диспансерному обліку у кардіолога. $81,8\%$ хворих відмовилися від приймання нітратів у зв'язку з відсутністю приступів стенокардії або зменшили добову дозу цих препаратів. Аналіз суб'єктивних відчуттів також свідчить про зменшення задишки при виконанні звичного фізичного навантаження у $72,7\%$ чоловіків. Зберегли колишню толерантність до фізичного навантаження $63,6\%$ пацієнтів, тобто результати ВЕМ, виконаної в умовах поліклініки, не відрізнялися від таких по закінченню курортної реабілітації. Підвищення показника МПН виявлене у $18,2\%$ людей. У половини з них МПН підвищилася від 75 до 100 Вт, в решти - від 50 до 75 Вт.

Поліпшення показників ЕКГ за 6 місяців спостерігалось у $36,4\%$ пацієнтів, що раніше перенесли ІМ без зубця Q. Підтвердженням позитивної ЕКГ-динаміки у чоловіків з Q-ІМ можна вважати відновлення сегмента ST, у ряді випадків зникнення екстрасистол, блокад ніжок пучка Гісса.

За результатами ЕхоКГ через 6 місяців після виписки з відділення відновного лікування хворих, що перенесли ІМ, встановлено відсутність морфо-функціональних змін у 20 пацієнтів. Мається на увазі відсутність негативної динаміки основних досліджуваних нами показників ЕхоКГ - КДР, КСР, КДО, КСО, УО й ФВ лівого шлуночка.

Аналізуючи адаптаційні реакції у хворих через 6 місяців курортної реабілітації відзначається відсутність несприятливих реакцій (стресу, переактивації). У більшості випадків (77,3%) вони відповідали реакціям підвищеної та спокійної активації.

18,2% хворих, що перенесли ІМ, є непрацездатними з визначенням II групи інвалідності. Повернулися до попередньої професії 81,8% чоловіків.

Серед хворих КГ спостерігаються не настільки значні результати. Відмічено більш часте звертання цих пацієнтів за допомогою в поліклініку, часта госпіталізація у зв'язку з погіршенням самопочуття протягом 6 місяців - 1 року після перенесеного інфаркту міокарда.

Таким чином, на підставі отриманих даних про стан пацієнтів на поліклінічному етапі фізичної терапії можна говорити про збереження раніше досягнутого лікувального ефекту на санаторно-курортному етапі. Позитивні результати курортного лікування з використанням методів активної фізичної реабілітації відбиваються як на клінічному протіканні ІМ, так і в показниках, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи.

Висновки.

1. Використання дозованих фізичних навантажень на санаторно-курортному етапі поліпшує найближчі та віддалені результати фізичної терапії чоловіків зрілого віку, що перенесли інфаркт міокарда.

2. Під впливом курсу активної фізичної реабілітації збільшилася частота сприятливих змін адаптаційного стану хворих ІМ, досягаючи 78%. Установлені односпрямовані зміни реакцій стресу і тренування з їхнім переходом на рівень спокійної та підвищеної активації. У пацієнтів, що одержали традиційне санаторно-курортне лікування, аналогічні зміни адаптації реєструвалися в 62,5% випадків.

3. Застосування комплексного підходу до фізичної терапії збільшує вплив позитивних ефектів санаторно-курортного етапу на показники гемодинаміки, поліпшує функціональний стан серцево-судинної системи з підвищенням толерантності до фізичного навантаження у хворих, що перенесли інфаркт міокарда.

4. Диференційований підхід до застосування методів активної фізичної терапії у санаторно-курортному лікуванні хворих, що перенесли інфаркт міокарда, виявив нові можливості відновлення пацієнтів з нормальними та зниженими функціональними резервами серцево-судинної системи.

Список використаної літератури

1. Заболевания сердца и реабилитация / под. общ. ред. М. Л. Поллока, Д. Х. Шмидта / пер. с англ. Г. Гончаренко. Київ: Олімпійська література, 2000. 408 с.
2. Жарська Н. В. Оцінка ефективності програми фізичної реабілітації осіб з ішемічною хворобою серця у післялікарняному періоді на основі даних індексів Робінсона та Кердо. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 97-101.
3. Коваленко В. М., Дорогой А. П. Хвороби системи кровообігу в Україні: проблеми і резерви збереження здоров'я населення. *Серце і судини*. 2015. № 2. С. 4-10.
4. Медична реабілітація в санаторно-курортних закладах. Ч. 1. Оптимізовані комплекси медичної реабілітації: метод. посібник / за ред. Л. І. Фісенко, І. З. Самосюка. – К.: Купріянова, 2006. – 228 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
6. Христова Т. Є., Боклаг М. І. Оптимізація стану хворих на ішемічну хворобу серця методами фізичної реабілітації. *Соціальні та екологічні технології : актуальні проблеми теорії та практики*: матеріали X міжнар. інтернет-конф., 24-26 січня 2018 р. / за заг. ред. В. І. Лисенка, Н. М. Сурядної. Мелітополь: Колор Принт, 2018. С. 41-43.

7. Христова Т. Є., Ганюков М. Ю. Використання фізичних тренувань при ішемічній хворобі серця в домашніх умовах. *Vědecký průmysl evropského kontinentu - 2015: materiály XI mezinárodní vědecko-praktická konference, 27 listopadu-05 prosinců 2015 roku*. Praha: Education and Science, 2015. Díl 6. S. 58-59.

8. Management of acute myocardial infarction in patients presenting with ST-segment elevation. The Task Force on the Management of Acute Myocardial Infarction of the European Society of Cardiology / Van de Werf F. et al. *European Heart Journal*. 2003. V. 24 (1). P. 28-66.

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Досин Ю. М.¹, Ягур В. Е.², Хурса Р. В.², Игонина Е. Н.¹

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКОГО ФЕНОТИПА МЕТОДОМ КОЛИЧЕСТВЕННОГО АНАЛИЗА СВЯЗЕЙ ПАРАМЕТРОВ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

¹Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка

²Белорусский государственный медицинский университет

В статье проанализовано роль пАД в функциональной диагностике гемодинамики сердечно-сосудистой системы и определение гемодинамического фенотипа по трем параметрам – сАД, дАД и пАД.

Постановка проблемы. Диагностика артериальной гипертензии (АГ) базируется на измерении систолического и диастолического артериального давления (сАД и дАД) аускультативным или осциллографическим методами с последующей стратификацией риска сердечно-сосудистых осложнений.

Повышенный уровень дАД длительное время считался более важным фактором риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности, чем повышенный уровень сАД. В последнее время, в ряде крупных проспективных эпидемиологических исследований, установлено, что заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистой патологии более тесно коррелирует с повышенным уровнем сАД, нежели с повышенным уровнем дАД, причем оба эти параметра являются независимыми факторами риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, поражения почек и периферических сосудов, а также вносят существенный вклад в общую смертность [1, с. 3032].

Пульсовое АД (пАД) – важный параметр согласованной работы таких звеньев сердечно-сосудистой системы (ССС), как сердце, аорта и артерии. Оно прямо пропорционально сердечному выбросу (около 80 мл) и обратно пропорционально податливости артерий (около 2 мл/мм рт.ст.), отсюда среднее нормальное пАД составляет 40 мм рт.ст. (диапазон нормы 30-50 мм рт.ст.).

Высокое пАД (>60 мм рт.ст.), особенно в среднем и пожилом возрасте, чаще всего связано с потерей эластичности артерий и аорты из-за атеросклероза. Однако высокое пАД само по себе ускоряет повышение ригидности этих сосудов, а также риск усиленной кальцификации коронарных артерий. Кроме того, высокое пАД существенно повышает риск развития фибрилляции предсердий. На каждые 20 мм рт.ст. увеличения пАД риск развития составляет 1,3. Этот риск не зависит от среднего АД. Повышение пАД на 10 мм рт.ст. увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20%, а также риск смерти у пациентов с патологией сердца [2, с. 1085].

Но пАД нельзя рассматривать в отрыве от сАД и дАД. Например, рассмотрим двух пациентов с пАД 60 мм рт.ст. У одного пациента системное АД составляет 130/70 мм рт.ст., у второго – 180/120 мм рт.ст. Понятно, что несмотря на одинаковое пАД, второй пациент более подвержен риску неблагоприятного развития сердечно-сосудистой патологии.

При количественном анализе связей параметров АД (КАСПАД) такая недооценка системного АД исключена, а пАД получает более адекватную физиологическую и клиническую интерпретацию.

Объективно характеризовать кровообращение через динамику АД может только последовательность его мгновенных значений, то есть ряд величин, полученных при неоднократных измерениях, что открывает возможность к

получению информации о функциональном состоянии системы кровообращения путем анализа связей между его параметрами.

Основными гемодинамическими факторами, определяющими уровень и быстрые изменения АД, являются сердечный выброс, общее периферическое сопротивление сосудов, упругое напряжение аорты и ее крупных ветвей, а непосредственным *результатом* взаимодействия ударного объема сердца и факторов артериальной системы является пульсовое давление. Поскольку системообразующим элементом любой функциональной системы является *результат* взаимодействия ее объектов [3, с. 51], то и пульсовое АД следует признать системообразующим элементом кровообращения.

Самоуправление сердца обеспечивается его автоматизмом, а также способностью реагировать на наполнение своих полостей кровью и на увеличение сопротивления изгнанию. Самоуправление сосудов заключается в наличии исходного тонуса их гладкой мускулатуры и в способности реагировать на растяжение [4, с. 76]. Нейрогуморальная регуляция меняет частоту сердечных сокращений и объем крови в сосудах, что приводит к изменению диастолического и, соответственно, систолического объема крови, и в конечном итоге изменяет величину сердечного выброса и его эквивалента – пульсового давления. Таким образом, пульсовое давление является инструментом, посредством которого осуществляется нейрогуморальная регуляция кровообращения (т.е. переходной функцией).

Именно эти реакции (на автономном уровне), влияющие на величину сердечного выброса и общего периферического сопротивления сосудов, являются основными факторами, определяющими уровень АД и его результирующей – пАД.

Цель исследования: анализ роли пАД в функциональной диагностике гемодинамики сердечно-сосудистой системы и определение гемодинамического фенотипа по трем параметрам – сАД, дАД и пАД.

Результаты исследования и их обсуждение. Объектом теоретической части исследования явились отношения и связи параметров системного артериального давления (сАД, дАД и пАД) и представление полученных результатов в аналитической и графической формах. Для удобства использования в формулах указанные параметры обозначены как S, D и W соответственно.

Анализ системного АД проводился в стратифицированном пространстве гемодинамических параметров. Сущность способа диагностики систолической или диастолической дисфункции кровообращения заключается в том, что измеряют величины систолического (S) и диастолического (D) АД стандартным методом с заданной периодичностью (суточное мониторирование АД), или в случайные моменты времени (офисное или домашнее АД), строят графики линейных функций **средних стратиграфических (среднеуровневых) величин** $\bar{S}=f_1(W)$ и $\bar{D}=f_2(W)$, стратифицированных по значениям пульсового (W) АД, которое определяется выражением $W = S - D$ [5].

В общем случае изменение стратиграфических средних систолического \bar{S} и диастолического \bar{D} давления в зависимости от пульсового давления W в интервале времени наблюдения описывается сопряженными линейными уравнениями, найденными методом наименьших квадратов:

$$\begin{aligned}\bar{S} &= Q + a_1 W, \quad (1) \\ \bar{D} &= Q + a_2 W,\end{aligned}$$

где a_1 и a_2 ($a_2 = a_1 - 1$) – постоянные значения соответственно прессорного и депрессорного показателей работы сердца и сосудов, Q – постоянная, характеризующая давление равномерного неппульсирующего движения крови, которое имеет место в артериоларно-прекапиллярной области сосудистого русла, в

области затухающей пульсовой волны, т.е. при $W=0$. Геометрически уравнения (1) представляют прямые линии, пересекающиеся в точке Q (рисунок 1). Интервалы значений показателей в границах $0 < a_1 < 1$ и соответственно, $-1 < a_2 < 0$ характеризуют **гармоническое состояние кровообращения** с нормальными физиологическими отношениями между давлениями S, D и Q: $D < Q < S$.

Уменьшение прессорного показателя a_1 отображает уменьшение роли сократительной функции миокарда в продвижении крови, восполняемой усилением функции «периферического сердца» – сосудов и мышц, что выражается соответствующим увеличением депрессорного показателя a_2 . Равенство этих функций наступает при значениях $a_1 = 0,5$ и $a_2 = -0,5$ в (1), меньшие величины которых ($a_1 < 0,5$ и $a_2 < -0,5$) представляют интервал уменьшенного влияния сердечной составляющей в продвижении крови при сохранении справедливости неравенства $D < Q < S$ («миокардиально-недостаточный» подтип гармонического кровообращения). Тогда интервалы значений в границах $0,5 < a_1 < 1$ и $-0,5 < a_2 < 0$ характеризуют **оптимальное гармоническое состояние кровообращения**.

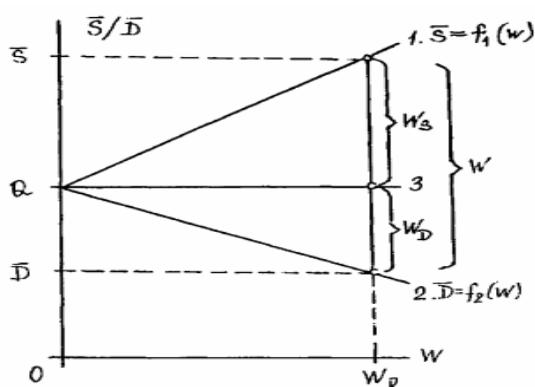


Рис. 1. Геометрическое представление кровообращения в КАСПАД

Увеличение прессорного показателя до значений $a_1 > 1$ указывает на возрастание роли систолической составляющей (т.е. «вклада» работы сердца) в процесс кровообращения при снижении роли его диастолической (сосудистой) составляющей и справедливости неравенства $Q < D < S$. Такая организация кровообращения является патологической, которую можно назвать **диастолической дисфункцией кровообращения**.

Значениями постоянных $a_1 < 0$ и $a_2 < -1$ определяется область диаметрально противоположной, но тоже патологической организации гемодинамики: **систолической дисфункции кровообращения**, выражающейся в возрастании роли «периферического сердца» при снижении «вклада» сердца и соблюдении неравенства $D < S < Q$.

Рассмотренные выше соотношения гемодинамических функций с принадлежащими им прессорным a_1 и депрессорным a_2 показателями работы сердца и работы сосудов свидетельствуют об их статусе детерминирующих гомеостатических постоянных, а обозначенные границы a_1 и a_2 легли в основу предлагаемой классификации гомеостатических типов гемодинамики, т.е. гемодинамических фенотипов (таблица 1).

Эта классификация отражает многообразие индивидуальных гемодинамических состояний (фенотипов) с разными уровнями давления Q в области затухающей пульсовой волны: гармонический тип, его миокардиально-недостаточный подтип, дисфункциональные диастолический и систолический, а также пограничные с дисфункциональными типы.

В экспериментальной части работы проведено стандартное измерение системного АД с определением гемодинамического фенотипа методом КАСПАД у 1158 человек разного пола, возраста и состояния здоровья, а также сравнение распространенности и параметров фенотипов в 2-х равновеликих группах (по 200 чел. в каждой): группа 1– здоровые и практически здоровые молодые люди, средний возраст $22,9 \pm 1,5$ года, группа 2 – пациенты с первичной артериальной гипертензией (пАГ), средний возраст $58,7 \pm 6,2$ года. Результаты исследования представлены в таблицах 2 и 3.

Статистический анализ данных проводили в программах «MS Excel» и «Statistica 6.0». Для количественных признаков, имеющих нормальное распределение, результаты представлены в виде параметров распределения: среднего значения, среднего квадратического отклонения в виде $M \pm SD$. Результаты анализа считали статистически значимыми при величинах $p \leq 0,05$.

Таблица 1

Гомеостатические типы функционального состояния гемодинамики сердечно-сосудистой системы (гемодинамические фенотипы)

| Значения показателей гемодинамических функций | Гемодинамические фенотипы |
|---|---|
| $1 < a_1 < 2, 0 < a_2 < 1, Q < D < S$ | Дисфункциональный диастолический |
| $a_1 = 1, a_2 = 0, Q = D < S$ | Пограничный диасто-гармонический |
| $0 < a_1 < 1, 0 > a_2 > -1, D < Q < S$ | Гармонический («баростатический») |
| $a_1 \leq 0,5, a_2 \geq -0,5, D < Q < S$ | Миокардиально-недостаточный подтип гармонического |
| $a_1 = 0, a_2 = -1, D < Q = S$ | Пограничный систоло-гармонический |
| $-1 < a_1 < 0, -2 < a_2 < -1, D < S < Q$ | Дисфункциональный систолический |

Таблица 2

Доля различных гемодинамических фенотипов в группе из 1158 лиц обоих полов разного возраста и состояния здоровья

| Возраст, количество пациентов, n | Гемодинамический фенотип по КАСПАД, доля (%) | | | | |
|----------------------------------|--|-------|-------|------|------|
| | ДД | ПД | Г | ПС | СД |
| до 30 лет (n = 404) | 16,58 | 12,62 | 60,89 | 6,43 | 3,46 |
| 31-50 лет (n = 271) | 43,91 | 11,81 | 39,85 | 2,58 | 1,85 |
| 51-70 лет (n = 335) | 42,09 | 16,12 | 38,21 | 1,79 | 1,79 |
| старше 70 лет (n=148) | 47,30 | 14,19 | 35,81 | 2,70 | 0,00 |

Примечание: ДД – диастолический дисфункциональный, ПД – пограничный диастолический, Г – гармонический, ПС – пограничный систолический, СД – систолический дисфункциональный.

Как следует из таблицы 2, частота гармонического типа убывает с возрастом от 60,9% у молодых (до 30 лет) лиц, до 38,2-35,8% у пожилых и старых людей за счет увеличения частоты диастолического дисфункционального и пограничного с ним типов, что может быть связано с возрастающей жесткостью сосудов (старение) и с увеличением частоты сердечно-сосудистых заболеваний в этом возрасте.

У здоровых лиц (таблица 3) статистически значимо чаще встречалось гармонический фенотип гемодинамики с нормальным давлением Q, тогда как при пАГ, даже на фоне лечения и с достигнутым целевым уровнем АД, такой вариант гемодинамики сопровождается значительно более высоким давлением Q (≥ 110 мм рт.ст.).

Патологические фенотипы гемодинамики по данным КАСПАД, из которых самый распространенным был дисфункциональный диастолический, статистически

значимо чаще отмечены у пациентов с ПАГ (62,0%). Причем это сочеталось с низким Q (<70 мм рт.ст.), что может свидетельствовать о более низком уровне обмена веществ между кровью и тканями.

Различные дисфункциональные фенотипы, отмеченные у 22,5% здоровых людей, сопровождаются разнонаправленными патологическими изменениями Q: при диастолическом фенотипе – снижение данного параметра до величин, не отличающихся от таковых у пациентов с ПАГ, а при систолическом – увеличение, но меньшее, чем при ПАГ, что может быть проявлением адаптации организма к каким-то клинически латентным нарушениям в систем кровообращения, требующим дальнейшего динамического наблюдения. В обеих группах значения давления Q при дисфункциональных типах статистически значимо отличались от его величины при гармоническом фенотипе гемодинамики у пациентов соответствующей группы.

Таблица 3

Гемодинамические фенотипы по КАСПАД и давление Q в области затухающей пульсовой волны (M ± SD) в группах сравнения 1 и 2

| Фенотип | Группа | Доля лиц, % | Количество, n | Q, мм рт.ст |
|---------|--------|-------------|---------------|---------------|
| ДД | 1 | 18,5 | 37 | 65,3 ± 8,0 |
| | 2 | 62,0* | 124 | 61,1 ± 17,2 |
| ПД | 1 | 6,5 | 13 | 75,5 ± 8,3 |
| | 2 | 17,5* | 35 | 85,5 ± 5,6 |
| Г | 1 | 66,5 | 133 | 90,4 ± 13,8 |
| | 2 | 15,5* | 31 | 111,9 ± 17,2* |
| ПС | 1 | 4,5 | 9 | 110,7 ± 13,5 |
| | 2 | 3,5 | 7 | 139,6 ± 7,6* |
| СД | 1 | 4,0 | 8 | 130,3 ± 17,3 |
| | 2 | 1,5 | 3 | 166,8 ± 16,7* |

Примечание: * – статистические значимые различия ($p < 0,05$) пациентов группы 2 сравнительно с группой 1.

В процессе динамического наблюдения (месяцы, годы) за рядом пациентов (46 человек) установлено, что гемодинамический фенотип (в том числе патологический) остается достаточно стабильным на протяжении длительного периода, что свидетельствует об адаптации организма к данному состоянию. Изменение фенотипа означает либо дестабилизацию кровообращения (при его кратковременности), либо переход к адаптации другого типа. В любом случае такого изменения гемодинамики необходим тщательный врачебный анализ и обследование пациента дополнительными лабораторно-инструментальными методами, а также коррекция лечения. Так, например, изменение диастолического дисфункционального типа на гармонический указывает на ослабление роли миокарда в процессе продвижения крови и может быть «псевдонормализацией», требующей коррекции лечения.

Заключение. Проведен анализ роли пульсового АД как переходной функции нейрогуморальной регуляции и системообразующего элемента гемодинамики в параметрах системного АД. Предлагаемый метод определения индивидуального гемодинамического фенотипа с помощью количественного анализа связей параметров артериального давления (КАСПАД) представляет собой линейную регрессию параметров системного АД (сАД и дАД) в распределенном по уровням ПАД гемодинамическом пространстве.

Существование различных фенотипов гемодинамики по КАСПАД у пациентов с ПАГ указывает на необходимость дифференцированного подхода к их наблюдению и лечению. В данном исследовании у лиц с АГ достоверно чаще, чем у здоровых, отмечен дисфункциональный диастолический тип (62%) с низким давлением Q.

Гармонический же тип у них не только реже наблюдался, чем у здоровых, но и отличался от последних достоверно более высоким (>110 мм рт.ст.) давлением в области затухающей пульсовой волны.

Предлагаемый подход открывает принципиально новые перспективы для анализа процессов, происходящих в кровообращении не только больных АГ, но и здоровых лиц, в том числе и спортсменов в тренировочном процессе.

Метод определения индивидуального гемодинамического фенотипа с помощью КАСПАД и рекомендации по ведению пациентов в амбулаторных условиях подробно изложен в Инструкции по применению [5].

В настоящее время метод КАСПАД реализован в аппаратуре суточного мониторинга АД, которая производится унитарным предприятием «Кардиан» (Республика Беларусь), что значительно упрощает использование метода в клинической практике.

Список использованной литературы

1. Williams, B. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH) / B. Williams [et al.] // *European Heart Journal*. 2018. – Vol. 39, № 33. – P. 3021-3104. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>.

2. Blacher, J, Staessen JA, Girerd X, et al. Pulse Pressure Not Mean Pressure Determines Cardiovascular Risk in Older Hypertensive Patients / J. Blacher [et al.] // *J. Arch..Intern. Med.* – 2000. – Vol. 160, № 8. – P.1085-1089. doi:10.1001/archinte.160.8.1085

3. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 198 с.

4. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.

5. Хурса, Р.В. Метод определения индивидуального гемодинамического фенотипа: инструкция по применению / Р.В. Хурса [и др.]. – Минск: БГМУ, 2018. – 14 с.

6. Хурса, Р.В. Пульсовое давление крови: роль в гемодинамике и прикладные возможности в функциональной диагностике / Р.В. Хурса // *Медицинские новости*. – 2013. – № 4. – С.13-19.

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

Балашов Д. І., Григор'єв О. Р.

АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЇ «ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ»

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

У статті визначено поняття «фізкультурно-рекреаційна діяльність». З'ясовано основні види оздоровчо-рекреаційної діяльності. Виокремлено три основні напрями шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності і визначено класифікацію форм і видів організації фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів.

Постановка проблеми. Виховання здорового покоління, гармонійно розвинутого фізично і духовно – одне з основних завдань сучасного суспільства. В суспільстві, що побудоване на гуманістичних і демократичних принципах здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави.

Сьогодні у освітян пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді.

У рекомендаціях парламентських слухань щодо становища молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України.

Так, дослідженнями І. Калиниченко встановлено: 24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання [5].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) подано данні про те, що на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6%, низький рівень – 33% населення. В документі зазначено, що серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [8].

Отже, стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності є поштовхом для розширення можливостей використання засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Мета дослідження полягає в аналізі дефініції «фізкультурно-рекреаційна діяльність» у сучасній науковій літературі.

Результати дослідження та їх обговорення. Вітчизняні науковці відзначають взаємозв'язок між систематичною руховою активністю і станом здоров'я і наголошують, що означений взаємозв'язок сприяє різнобічному розвитку особистості.

Найбільш успішно розв'язання цієї проблеми може здійснюватися в умовах фізичної рекреації [1; 2; 4; 5].

Визначено, що слово *рекреація* походить від двох слів: латинського – „recreation” (у буквальному перекладі – відновлення) та французького – „recreatif” – який містить елементи розваги, цікавості.

На сучасному етапі фізична рекреація є предметом наукового вивчення теорії і методики фізичної культури.

Фізичну рекреацію визначають як відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі та спортивні ігри, туризм, полювання та ін.), а також природних сил, унаслідок яких отримують

задоволення, досягають гарного самопочуття і настрою, відновлюють розумову і фізичну працездатність. Наявність у словосполученні «фізична рекреація» слова «фізична» конкретизує це поняття в межах фізичної культури і означає, що в процесі відновлення та оздоровлення переважає фізична або рухова активність з використанням фізичних вправ та ігор [1].

У наукових працях різних дослідників, йдеться про те, що в основу рекреаційної діяльності покладено нерегламентована рухова активність, яка ефективно використовується у вільний час для оптимізації фізичного і психічного стану людини [3; 4].

Дослідженнями визначено, що фізкультурно-рекреаційна діяльність сприяє відновленню функцій організму людини та оптимізує стан його здоров'я. У процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності певною мірою проявляються як фізичні так і духовні потреби людини. Фізкультурно-рекреаційна діяльність є процесом оновлення фізичного і духовного стану людини. Фізкультурно-рекреаційна діяльність сприяє формуванню позитивного емоційного стану, почуття радості і внутрішнього задоволення, що засвідчує її психологічне значення. А можливість пізнання навколишнього світу в більш широкому значенні відображає естетичну сутність фізкультурно-рекреаційної діяльності [3].

Зазначимо, що фізкультурно-рекреаційна діяльність може мати як індивідуальний так і масовий характер і реалізуватися в різних формах занять, але основна її мета – активний відпочинок, розвага, самовдосконалення і раціональне використання вільного часу з використанням пріоритетних засобів фізичної культури.

Б. Євстаф'єв підкреслює, що фізкультурно-рекреаційна діяльність є доповненням процесу фізичного виховання. Методи, засоби і форми, які використовують у фізичній рекреації, також спрямовані на формування всебічно розвиненої особистості [4].

Таким чином, аналіз теоретичних і науково-практичних джерел дозволяє нам зробити висновок, що фізкультурно-рекреаційна діяльність за допомогою різних засобів фізичної культури забезпечує нормальне функціонування людського організму.

Отже, потреба людини в удосконаленні свого тіла і фізичних кондицій, з одного боку, а з іншого – потреба в активному відпочинку, розвагах і самовираженні, знайшли своє відображення у фізкультурно-рекреаційній діяльності, яка передбачає прояв єдності духовних і фізичних сил людини.

Нам імпонує думка І. Нікуліна, який сформулював визначення поняття фізкультурно-рекреаційної діяльності як «добровільну рухову активність із використанням фізичних вправ, спрямовану на поліпшення психофізіологічної працездатності, з метою розваги і різнобічного вдосконалення особистості» [6, с. 14].

Серед різних груп населення найбільш поширеними формами оздоровчо-рекреаційної діяльності є:

- туристичні походи з нефорсованим фізичним навантаженням;
- колективні виїзди та виходи на природу для активного відпочинку;
- сучасні види інноваційної діяльності;
- відвідування спортивних змагань з різних видів спорту.

В дослідженнях Е. Трощинської наголошено про важливість рекреаційних вправ і заходів у режимі навчального дня школярів. Так як фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів – це педагогічно організований процес, що спрямований на підтримку оптимального рівня фізичних і духовних сил учнів, профілактику їхнього стомлення як у процесі навчання, так і у вільний час, дослідниця вважає, що наукова організація фізкультурно-рекреаційних занять здатна забезпечити стовідсоткове охоплення дітей та здійснити кваліфіковане керівництво їхньою навчальною

діяльністю та дозвіллям. А чергування навчальних занять і фізичних вправ, які виконують у режимі навчального дня, сприяє не тільки підвищенню рухової активності учнів, а і розумовому розвантаженню, підвищує працездатність учнів, їхню увагу і пам'ять.

Основними видами оздоровчо-рекреаційної діяльності, що реалізується в режимі навчального дня є:

- гімнастика до уроків;
- фізкультурні хвилини;
- фізичні вправи та ігри на перервах;
- динамічні паузи;
- спортивні години;
- факультативні заняття та кружки у групах подовженого дня;
- фізкультурно-спортивні свята, змагання та фестивалі;
- секції з різних видів спорту на базі шкіл.

У контексті нашого дослідження необхідно розглянути позакласні форми фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, що спрямовані на підвищення фізичної активності учнів основної школи. Дослідження В. Бальсевича і В. Запорожанова засвідчують, що збільшення обсягу рухової активності за рахунок позакласної діяльності учнів позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, стан серцево-судинної системи, має психоенергетичний ефект [2]. Означені форми занять сприяють раціональному використанню вільного часу і можуть бути одним із засобів фізичного виховання для тих школярів, які звільнені від уроків фізичної культури за станом здоров'я.

Зазначимо, що позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність характеризується спрямованістю на емоційне забарвлення проведених заходів. Її відмінною ознакою є свобода вибору рухової діяльності, характер якої зорієнтований на духовно-моральні цінності та творчу винахідливість. А правильна організація рекреаційно-фізкультурної роботи в позаурочний час дає можливість забезпечити оптимальну безперервність і ефективність процесу фізичного виховання.

Позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність не вимагає чітко регламентованого та дозованого навантаження. Водночас вона дозволяє збільшити тривалість занять фізичними вправами, прискорює процес фізичного вдосконалення. Але, за даними Ю. Рижкіна, сьогодні фізичною рекреаційною діяльністю в позаурочний час займається 30% школярів молодшого шкільного віку і лише 10% школярів старшого віку [7].

Важливо наголосити, що фізкультурно-рекреаційна діяльність має відбуватися з ініціативи школярів з урахуванням індивідуальних потреб і інтересів учнів.

Для більш якісної організації та проведення фізкультурно-рекреаційної діяльності потрібно визначити сучасні форми і види фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичної рекреації дав змогу виокремити три основні напрями шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності [1].

Перший напрям шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності містить ті форми, які певним чином пов'язані зі спортивною діяльністю. До них належать організовані на спортивній базі шкіл секції з різних видів спорту, фізкультурно-спортивні свята, фестивалі спорту, спортивні години та змагання.

До другого напрямку належать форми, які виявляють взаємозв'язок фізкультурно-рекреаційної діяльності з фізичним вихованням. Це секції із загальної фізичної підготовки, самостійні заняття загальною фізичною підготовкою та туристичні походи. Зміст цих фізкультурно-рекреаційних заходів передбачає вдосконалення фізичних якостей. Під час самостійних занять учні повинні

використовувати апробовані фізичні вправи, які поліпшують фізичні ресурси організму. Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою, які використовують у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів, дозволяють зменшити «руховий голод», вони є емоційно-активним відпочинком. До форм фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, переважно старших класів, можна віднести рекреаційні заняття з обтяженнями. Використання рекреаційних занять засобами атлетичної гімнастики є наслідком «фітнес-буму». Медико-біологічними факторами цих занять є: корекція ваги тіла, підтримання м'язового тону та зміцнення здоров'я. Одним із основних мотивів цих занять є поєднання соціально-психологічних і медико-біологічних факторів. Провідними соціально-психологічними факторами є отримання задоволення від занять, зміна виду діяльності і можливість неформального спілкування.

Третій напрям фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів об'єднує ті форми, які спрямовані на рухову реабілітацію. Це заняття в спеціальних медичних групах, тренажерних залах, прогулянки та загартувальні процедури. Прикладом взаємодії фізкультурно-рекреаційної діяльності з руховою реабілітацією є обов'язкова ранкова зарядка, тривалістю 10-15 хвилин, яка є обов'язковим засобом фізичного виховання у закладах освіти України.

Отже, аналіз наукової літератури щодо фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів дав змогу визначити класифікацію форм і видів організації. Так фізкультурно-рекреаційну діяльність школярів класифікують:

- за регулярністю використання, за характером застосування;
- за способом організації та за місцем застосування в школі [1; 3; 4].

За регулярністю використання фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів може здійснюватися щоденно, кілька разів на тиждень, у вихідні та в канікулярний період. До щоденних фізкультурно-рекреаційних занять належить ранкова зарядка і домашні заняття, спрямовані на рухову реабілітацію. Йдеться, зокрема, про виконання школярами щоденних піших прогулянок, вправ на загартування, формування постави або тренування зору тощо.

До позакласних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів за способом організації та за місцем застосування в школі належать заняття, які проводять кілька разів на тиждень, секції із загальної фізичної підготовки, організовані на спортивній базі шкіл; заняття в спеціальних медичних групах; години здоров'я; самостійні заняття загальною фізичною підготовкою тощо.

Висновки. Аналізом науково-методичної визначено поняття фізкультурно-рекреаційної діяльності як добровільної рухової активності із використанням фізичних вправ, що спрямована на поліпшення психофізіологічної працездатності, з метою розваги і різнобічного вдосконалення особистості. Фізкультурно-рекреаційна діяльність сприяє відновленню функцій організму людини та оптимізує стан його здоров'я. В процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності певною мірою оновлюється фізичний, духовний і емоційний стан людини.

З'ясовано, що основними видами оздоровчо-рекреаційної діяльності, реалізованої в режимі навчального дня є гімнастика до уроків, фізкультурні хвилини, фізичні вправи та ігри на перервах, динамічні паузи, спортивні години, факультативні заняття та кружки у групах подовженого дня, фізкультурно-спортивні свята, змагання та фестивалі, секції з різних видів спорту на базі шкіл.

Визначено, що фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів – це педагогічно організований процес, що спрямований на підтримку оптимального рівня фізичних і духовних сил учнів, профілактику їхнього стомлення як у процесі навчання, так і у вільний час.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичної рекреації дав змогу виокремити три основні напрями шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності: перший напрям шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності містить ті форми, які певним чином пов'язані зі спортивною діяльністю; до другого напрямку належать форми, які виявляють взаємозв'язок фізкультурно-рекреаційної діяльності з фізичним вихованням; третій напрям фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів об'єднує ті форми, які спрямовані на рухову реабілітацію. Також визначено класифікацію форм і видів організації фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О.В. Андрєєва, М.В. Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література. – 2005. – №4. – С. 34-37.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 227 с.
3. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2-3.
4. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л., 1985. – 133 с.
5. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
6. Никулин И. Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / И.Н. Никулин. – Белгород, 2000. – 20 с.
7. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17-19.
8. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» № 42/2016. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi>.

Дивинская Е. В., Дивинская А. Е., Гончаренко Д. И.

ФОРМИРОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ И ПРОЦЕДУРЫ ВЫБОРА ГОРОДА-ОРГАНИЗАТОРА СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлен исторический аспект формирования процедуры и критериев выбора города-организатора. Определены пять этапов в разные исторические периоды времени от начала проведения Олимпийских игр до настоящего времени. Описаны факторы, влияющие на формирование критериев и процедур выбора города-организатора Олимпийских игр.

Постановка проблемы. Основоположник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен один из первых оценил их интегративные возможности. Осмысливая этот компонент, он выдвинул и обосновал тенденции интернационализации Игр. В газете «Ревю Парижа» от 15 июня 1894 года, за день до начала работы Международного Атлетического конгресса, Кубертен опубликовал статью «Возрождение Олимпийских игр», в которой отметил: что «...современные Олимпийские игры должны быть передвижными», т.е. предложен так называемый принцип ротации стран и континентов [2, с. 57, 58].

Согласно Олимпийской хартии (2019, п.32), честь и ответственность за проведение Олимпийских игр МОК возлагает на город, который избирается в качестве города - организатора Олимпийских игр [5].

1. Избрание города-организатора является прерогативой Сессии МОК.

2. Исполком МОК определяет процедуру, которой надлежит придерживаться до проведения выборов на сессии. За исключением чрезвычайных обстоятельств, выборы города-организатора должны состояться за семь лет до празднования Олимпийских игр.

3. Правительство страны любого города-кандидата, должно представить в МОК документ, имеющий обязательную юридическую силу, содержащий обязательство и гарантии этого правительства о том, что страна и ее органы государственной власти будут соблюдать и выполнять Олимпийскую хартию [4].

Проведенный нами исторический анализ показал, что более чем за столетнюю историю проведения Олимпийских игр процедура и критерии выбора города – организатора постоянно менялись, не были объективными и последовательными [1, с. 4-12; 3, с. 88, 89]. Анализ Олимпийской хартии, принятой в разные годы, (2007, 2011, 2013, 2015, 2017, 2018, 2019) так же показал отсутствие четких критериев [5]. Это делает и предварительный, и окончательный выбор города-организатора в значительной мере субъективным и непредсказуемым, что может негативно отражаться как на самих соревнованиях, так и на олимпийском движении в целом.

Цель исследования: проект выбора города-организатора современных Олимпийских игр.

Результаты исследования и обсуждение. Проведен анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Выявлено, что по преимущественному воздействию отдельных факторов Feddersen A., Mannig W., Zimmermann P. предлагают выделить пять отдельных этапов с момента возрождения современных Олимпийских игр [6]. На каждом этапе выявлены особенности формирования критериев и процедуры выбора города-организатора Олимпийских игр.

На первом этапе выбор города-организатора Олимпийских игр проходил на безальтернативной основе. Игры I Олимпиады прошли в Греции (Афины) как продолжение древних традиций. Игры II Олимпиады - в Париже, на родине Пьера де Кубертена – в знак глубочайшего уважения к нему. Игры III Олимпиады прошли в Сент-Луисе (США), в знак уважения к выдающимся достижениям американских спортсменов на двух прошедших Олимпиадах, а также к профессору Уильяму Слозну, одному из ближайших соратников Кубертена.

Игры IV Олимпиады состоялись в Лондоне, так как Англия славилась своими спортивными традициями. Игры V Олимпиады прошли в столице Швеции в Стокгольме – в дань уважения успехам этой небольшой страны в развитии спорта.

Впервые на конкурсной основе был проведен выбор города для проведения Игр VI Олимпиады в Берлине, которые, к сожалению, не состоялись из-за I мировой войны.

В 30 – е гг. с ростом популярности Олимпийских игр возрастает и количество городов – претендентов.

Правительства и политики стран начинают понимать, что Олимпийские игры можно использовать в своих целях. Впервые за право организовать Игры XI Олимпиады 1936 года боролись 13 городов.

Берлин, против которого выступали многие члены МОК, впервые предоставил Олимпийскому конгрессу заявочную книгу - 99-страничный документ, заверил членов МОК в соблюдении Олимпийской хартии и получил право на проведение Игр.

Таким образом, выбор столицы Игр в течение первого этапа во многом зависел от связей и влияния членов МОК, а также от желания города – претендента проводить Игры.

В течение второго этапа (1948 - 1968 гг.), происходит спад количества городов-претендентов. Если на проведение Игр XIII Олимпиады 1944 года

претендовало 8 городов, то провести у себя Игры 1968 года выразили желание уже 4.

До 1964 года на процедуру выбора в значительной степени влияла готовность города к проведению Игр.

Подготовка инфраструктуры и спортивных сооружений началась уже после выбора Токио для проведения Игр XVIII Олимпиады 1964 г. Город выделил значительные финансы, благодаря чему МОК стало очевидно, что Игры могут способствовать значительному благоустройству и развитию города как будущей столицы Игр.

Это решение привело к появлению новой модели выбора столицы Игр - финансовые гарантии. В результате появился ряд городов-претендентов, желавших использовать Олимпийские игры в качестве трамплина для своего развития.

На третьем этапе (1972 по 1988 гг.) увеличивается программа олимпийских соревнований, и как следствие увеличивается количество участников Игр. В связи с этим повысились требования к материально-техническому и организационному уровню проведения соревнований, что привело к значительному увеличению финансовых затрат.

Так, Игры XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале принесли её организаторам убытки в размере 1,2 миллиарда долларов, которые были покрыты лишь через тридцать лет.

В результате уже к началу 80-х годов происходит резкое уменьшение желающих принять в своем городе Игры Олимпиады. В 1984 году из двух претендентов Тегеран снял свою кандидатуру. Власти второго претендента Лос-Анджелеса, не давали МОК никаких гарантий по поводу организации и проведения Игр.

В сложившейся ситуации президент МОК Хуан Антонио Самаранч осуществил коммерциализацию Олимпийских игр, дав возможность городу - организатору минимизировать убытки от проведения соревнований.

Процедура выбора города организатора на этом этапе происходила путем голосования на сессии МОК, опираясь на финансовые гарантии города-кандидата.

Четвертый этап (1992 по 2000 гг.) стал свидетелем возросшего стремления ряда городов стать столицей Олимпийских игр, порожденного финансовыми успехами Игр XXIII Олимпиады 1984 года в Лос-Анджелесе, прибыль которого составила 250 млн. долларов и Игр XXIV Олимпиады 1988 года в Сеуле с прибылью в 300 млн. долларов.

Усилившаяся конкуренция породила волну нездоровых явлений, противоречащих олимпийским идеалам. В 1998 году были выявлены факты коррупции у членов МОК в ходе выбора города Солт-Лейк-Сити.

Данный инцидент показал, что модернизация МОК и процедуры выбора города-организатора неизбежна.

В 1999 году на 110 - й Сессии МОК были приняты следующие радикальные решения:

1. Упрощается процедура выбора кандидатов на проведение Олимпийских игр
2. Отменяются визиты членов МОК в города-претенденты;
3. Создается Комиссия по кандидатам в члены МОК;
4. Заключается тройной контракт «город - НОК - МОК», который автоматически действует, если город становится олимпийской столицей.

Теперь процесс выставления кандидатуры проходил по следующей схеме: сначала происходит подача заявки по кандидатуре в МОК, далее - посещение Оценочной Комиссией МОК городов - претендентов, публикация итогового отчета Оценочной комиссии, после чего на сессии МОК проходит голосование. С 2002 г.

установлена процедура предварительного отбора, отсеивающая слабейших кандидатов на основе досье.

Опираясь на отчеты Оценочной комиссии, МОК, использовал следующие критерии при оценке города-кандидата: охрана и безопасность персонала, допинг-контроль, опыт в проведении соревнований, ценовая политика, транспортная система, культурное разнообразие и т.д. безопасность медицинских услуг, политический и экономический климат, структура правовых аспектов и гарантий, таможенные и иммиграционные формальности, разрешение на работу и ввоз товаров, окружающая среда и метеорология, финансовые гарантии, маркетинг, спорт и место проведения.

Таким образом, в четвертом этапе сформировались критерии, по которым оценочная комиссия МОК анализировала города-претенденты на право проведения Олимпийских игр, а также упростилась процедура выбора кандидатов на проведение Олимпийских игр.

На пятом этапе (с 2004 г. по наст. время) процедура выбора города-организатора Олимпийских игр усложнилась, поскольку появились дополнительные расходы на подготовку документов для подачи заявки, членский взнос за рассмотрение заявки, подготовку и организацию мероприятий по популяризации идеи проведения Олимпийских игр.

В результате, население ряда стран, (претенденты на Игры-2022: Давос и Санкт-Мориц, Барселона, Мюнхен, Стокгольм; Игры-2024: Гамбург, Бостон, Будапешт; Игры-2026 г. - Калгари) выступает против проведения Олимпийских игр, полагая, что лучше потратить деньги на развитие здравоохранения, образования и прочие социальные проекты. Страны третьего мира в большинстве не отвечают высоким требованиям к Олимпийской столице. Так, Игры XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро были проведены со значительными недостатками.

В попытке ответить на вызов времени МОК пошел на два принципиальных изменения:

1. Право проведения Игр дается не городу, а целому региону или даже стране;

2. Схема проведения заявочной кампании упрощается и становится более гибкой и менее затратной.

Помимо этого, в рамках реализации «Олимпийской повестки-2020» (принятой на 127-й сессии МОК в 2014 году), были выдвинуты следующие рекомендации, упрощающие процедуру отбора кандидатов:

1. Заявочный процесс должен стать приглашением к участию;
2. Оценивать города-кандидаты с точки зрения ключевых возможностей и рисков;

3. Сократить затраты на заявочный процесс;

4. Снизить затраты и повысить гибкость управления в рамках Олимпийских игр.

Кроме этого, МОК начинает отходить от привычной схемы выбора Олимпийской столицы. Вместо ожидания заявок от городов переходят к диалогу с возможными кандидатами на проведение Игр, что позволяет избежать процедуру голосования, в которой обязательно должен быть проигравший.

Примером этого - выборы столиц Игр XXXIII и XXXIV Олимпиад на 130-й сессии МОК в Лиме в 2017 году. Среди двух кандидатов не оказалось проигравшего — Париж получил право проводить Игры-2024, а Лос-Анджелес — Игры-2028 — за 11 лет до празднования Олимпиады, что противоречит Олимпийской хартии (Олимпийская хартия от 9 октября 2018 г. гл. V, п. 33). Произошло это из-за массового снятия заявок: Гамбург (Германия), Будапешт (Венгрия), Бостон (США),

поэтому олимпийское руководство заранее решило проблему с Играми XXXIV Олимпиады.

Кроме этого, МОК предложил новую концепцию для организатора Игр: принимать состязания теперь смогут сразу несколько городов, регионов и даже стран, что также противоречит Олимпийской хартии (гл. V, п. 34 Местонахождение, объекты и места проведения Олимпийских игр).

Отчасти это уже реализуется в двух зимних заявках на 2026 год: в Италии Милан объединил усилия с Кортина-д'Ампеццо, а в Швеции к Стокгольму присоединился шведский горнолыжный курорт – Оре.

Выводы. Проблема процедуры и критериев выбора города - организатора Олимпийских игр возникла в начале 80-х годов XX века, однако особенно острой она стала в настоящее время.

На разных этапах празднования современных Олимпийских игр на критерии и процедуру выбора города – организатора соревнований влияли политические, экономические, организационные и правовые факторы. Кроме этого, внутри олимпийского движения происходили кризисные явления: коммерциализация спорта, трансформация олимпийских идеалов, коррупционные скандалы, несоответствие положениям Олимпийской хартии и реалиям олимпийского движения в части процедуры выбора города-организатора Олимпийских игр.

Несмотря на то, что Олимпийская хартия зафиксировала требования к городам - кандидатам и гарантии, которые они обязаны обеспечить, в ней практически не отражены четкие критерии, по которым города - кандидаты должны отбираться оценочной комиссией. Отсутствие критериев выбора делает как предварительный отбор, так и окончательный выбор, исключительно субъективным. Это обстоятельство не может не влиять негативно на общественный авторитет Международного олимпийского комитета и олимпийского движения в целом.

Решение проблемы состоит, главным образом, в совершенствовании Олимпийской хартии путем правового закрепления в ней процедуры выборов и обоснованных критериев, которые послужат основой для отбора городов на каждом из этапов рассмотрения данного вопроса.

Список использованной литературы

1. Бреннеман Л. Выбор города организатора Олимпийских игр современности / Л. Бреннеман, В. И. Столяров // Наука в Олимпийском спорте. – № 1 – 2017. – С. 4-12.
2. Столяров В.И. Идеи Пьера де Кубертена и современное олимпийское движение / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – № 1 – 2014. – С. 57-60.
3. Нуреев Р. М. Издержки и выгоды Олимпийских игр / Р. М. Нуреев, Е. В. Маркин / Общественные науки и современность. – № 1. – 2010. – С. 88-104.
4. «Олимпийская повестка-2020» Международный олимпийский комитет. Материалы внеочередной сессии – декабрь 2014 г.
5. Олимпийская хартия МОК.
6. Feddersen A., Mannig W., Zimmermann P. The empirics of key factors in the success of bids for Olympic Games [Internet]. – 2008. – Available from: <http://login.ezproxy1.lib.asu.edu/login?url=http://search.proquest.com/docview/2i8>

Карпушко Н. А.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11–15 ЛЕТ В СФЕРАХ СПОРТА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры и спорта

В статье представлены результаты социологического исследования в связи с выявлением предпочтений и интересов школьников 11-15 лет в сферах

спорта и двигательной активности. В предпринятом исследовании использовались типичные для социологических работ опросные методы: анкетирование, интервьюирование, а также в целом ряде случаев использовалось развернутое личное собеседование. Социологическое исследование проводилось с марта по ноябрь 2019 г. в г. Владимире. В нем приняли участие школьники 11-15 лет обучающиеся в учреждениях основного образования (в пяти средних общеобразовательных школах). Респондентами исследования явились 236 школьников (в т.ч. 124 девочки и соответственно 112 мальчиков) т.е. те школьники, которые успешно справились с заданием по анкетированию, не допустили ошибок при заполнении анкет и внятно отвечали на вопросы в процессе интервьюирования. Все респонденты по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе и могут заниматься не только в общеобразовательных школах на уроках по предмету «Физическая культура», но и в спортивных школах, физкультурно-спортивных клубах, фитнес-центрах, Дворце детского и юношеского творчества и в других учреждениях дополнительного образования, где осуществляется спортивная подготовка или оказываются оздоровительные услуги средствами двигательной активности. Анкета включала 12 вопросов (девять закрытых и три открытых). Выбирая свой вариант ответов на заданные вопросы, респонденты могли в шести случаях выбрать несколько вариантов ответов. Анкетирование проводилось в очной раздаточной форме и дополнялось интервьюированием, а также выборочно, при необходимости личным собеседованием. Результаты исследования были обработаны методом вычисления средней статистической величины. При анализе полученных результатов учитывались гендерный и возрастной аспекты изучаемой проблемы.

Постановка проблемы. Современные данные, полученные в 2003 – 2019 гг. целом рядом исследователей Н.Г. Ивановой, С.В. Баландиной [2], Е.Б. Кузьминым [4], В.Ф. Лигутой, В.Г. Паршиным, А.В. Лигутой, А.В. Подгорным [5], А.Н. Волковой, О.Н. Степановой [1], Е.И. Смирновой, О.А. Сухоставом, Е.А. Пантюховой [7], Й. Полишкене, З.Х. Низаметдиновой, К. Полишките [6] и другими исследователями, а также данные специализированных центров изучения общественного мнения в ВЦИОМ и другие свидетельствуют о том, что в различных регионах страны только от 30 до 60% школьников 11–15 лет (т.е. обучающиеся среднего школьного звена) регулярно занимаются спортом или другими видами двигательной активности.

Опросы населения в т.ч. школьников показывают позитивную динамику в сравнении с началом 2000 – х гг. т.е. явный рост числа занимающихся в сравнении с 20–29%. Однако даже сегодняшняя статистика как факт весьма печальна т.к. даже трехразовый в неделю урок по предмету «Физическая культура» не может обеспечить биологически необходимого объема двигательной активности для полноценного физического развития и поддержания физического здоровья. Одновременно этот возраст в соответствии с положениями Федерального стандарта спортивной подготовки по целому ряду видов спорта совпадает со вторым этапом, т.е. с тренировочным этапом (этапом спортивной специализации). Сказанное в свою очередь предполагает, что вид спорта уже выбран школьниками, а суть заключается в регулярных занятиях избранным видом или дисциплиной спорта, росте показателей спортивной подготовленности и личной успешности в соревновательной деятельности.

Здесь важно подчеркнуть, что в соответствии с действующим Федеральным законом «О физической культуре и спорте» выделяются пять этапов спортивной подготовки: 1) спортивно-оздоровительный этап; 2) этап начальной подготовки; 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации); 4) этап совершенствования

спортивного мастерства; 5) этап высшего спортивного мастерства. При этом на первый этап – «Спортивно-оздоровительный этап» не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. А физкультурно-спортивные клубы, в которых также активно занимаются школьники, ориентированы на общефизическую подготовку детей старшего дошкольного возраста и школьников, подготовку значкистов ВФСК ГТО. В связи с этим ряд школьников кому территориально удобно, нравится и интересно заниматься в физкультурно-спортивных клубах не переходят в другие учреждения, оказывающие физкультурно-спортивные услуги или занимаются одновременно в двух учреждениях дополнительного образования. Как показали результаты предпринятого исследования до 12% школьников 11–15 лет помимо занятий спортом или фитнесом в других учреждениях, посещают занятия в физкультурно-спортивных клубах. Этому способствуют развивающаяся городская физкультурно-спортивная инфраструктура, подготовленный педагогический состав, проводимые физкультурные и спортивные мероприятия.

Вместе с тем, очень значимыми составляющими успеха являются интересы, мотивы, предпочтения школьников в сфере спорта и двигательной активности. Для успешной реализации поставленных задач, крайне важно знать какими видами спорта или видами двигательной активности хотят заниматься сами школьники. Ведь не всегда рекомендации родителей, тренера по виду спорта, педагога физической культуры или друзей совпадают с их собственными интересами, желаниями и предпочтениями. Эти вопросы не могут оставаться вне поля зрения исследователей, региональных руководителей спорта, руководителей спортивных школ и тренеров. Очевидно, что в подростковом возрасте ярко выражена гендерная специфика мотивов. Психология девочки-подростка и мальчика-подростка различны и требуют понимания и строго учета этих различий в технологиях физического воспитания как педагогического процесса, и в частности, в сфере спортивной подготовки. Вместе с тем открытие собственного «Я» происходит вне желания родителей или педагогов. В этом возрасте подросток открывает себя и закрепляет такие модальности как «Я – личность», «Я – телесное», «Я – спортивное», «Я – нравственное» и др.

Цель исследования – выявить предпочтения школьников 11–15 лет в сферах спорта и двигательной активности.

Результаты исследования и их обсуждение. С определенной условностью для данной совокупности респондентов и региона предпринятого исследования полученные результаты были распределены на четыре группы: высокое значение выбора вида спорта (или дисциплины спорта) или вида фитнеса (от 21 до 30%), среднее значение (11–20%), низкое значение (5–10%) и виды двигательной активности со значением ниже 5%.

В первой группе предпочтений (с высоким значением выбора) у девочек 11–15 лет самыми популярными видами спорта стали художественная гимнастика (24%), спортивные танцы (22%), фигурное катание (21%). Во второй группе предпочтений (со средним значением выбора) девочки назвали спортивную аэробику (18%), фристайл (13%), баскетбол (12%), волейбол, легкую атлетику, лыжный спорт (гонки), биатлон, туризм (по 11%). В третьей группе предпочтений (с низким значением выбора) оказались, прежде всего, различные виды единоборств, такие как дзюдо (8%), каратэ (7%), самбо (6%), а также пауэрлифтинг, конный спорт, фитнес (аквааэробика и другие программы – 6%). При этом следует подчеркнуть, что такой выбор преимущественно сделали девочки 15 летнего возраста. В возрастной группе 11–14 лет эти виды спорта имеют значение выбора ниже, т.е. от 2 до 5%. Помимо названных видов двигательной активности девочки 11–15 лет хотели бы

заниматься большим и настольным теннисом, спортивным ориентированием, бадминтоном, капоэйро, воздушной акробатикой, фехтованием. Однако таких респондентов немного – от 1 до 3%.

Главными мотивами занятий спортом и двигательной активностью у девочек 11-15 лет являются: стремление не болеть, быть здоровыми, иметь красивое тело и красивую осанку, красиво и изящно двигаться, добиваться значимых спортивных результатов, регулярно тренироваться и значительное время находится в спортивном коллективе, т.е. в коллективе единомышленников. Результаты предпринятого исследования показали, что девочки (не менее 21–26%) выражают большое желание регулярно участвовать в соревнованиях различного уровня, расти в своем спортивном мастерстве, выполнять нормативные требования спортивных разрядов. Им нравится сам соревновательный процесс, а также эстетичная, привлекательная, интересная и даже познавательная обстановка на соревнованиях. Мечтают выполнить мастерский норматив и получить первое спортивное звание «Мастер спорта» не менее 87% девочек 11–15 возраста. Стать олимпийскими чемпионками, чемпионками мира и Европы и других крупных международных соревнований мечтают не менее 73%. Эти составляющие в интересах и предпочтениях девочек в сфере спорта могут обеспечить весьма благоприятную почву для успешного решения ряда задач психологической подготовки как раздела целостной системы спортивной подготовки. Здесь явно наличествуют возможности формировать психологию чемпионки, позитивного лидера в коллективе, другие ценные и значимые духовно-нравственные качества. Иными словами формировать спортивное поведение и спортивный стиль жизни в духе Фэйр плей (FairPlay – честная, справедливая игра). При этом не только для массового спорта или спорта высших достижений. В выборе же видов спорта девочки проявили и проявляют большую самостоятельность. Более 63% девочек сами выбрали свой вид занятий и только потом обращались за помощью к взрослым. Около 65–70% девочек начали заниматься избранным видом спорта в 4–6 лет. Примерно 20–21% девочек приобщились к занятиям в младшем школьном возрасте в 9–10 лет. Высокий процент в группе девочек 11–15 лет, т.е. до 64–67% не переходили в другой вид спорта, к другому тренеру, в другую спортивную школу.

У мальчиков 11-15 лет в группе предпочтений с высоким значением выбора самыми популярными видами спорта стали футбол (23%), хоккей с шайбой (22%), дзюдо, самбо, каратэ (21%). В группе со средним значением выбора оказались такие виды как баскетбол (13%), фехтование (12%), настольный теннис, волейбол, легкая атлетика, бокс, смешанные единоборства (11%). В третью группу (с низким значением выбора) вошли лыжный спорт (гонки) и биатлон (8%), фристайл (7%), скелетон, тхэквондо (6%), велоспорт (5%). В возрасте 14–15 лет мальчики в большей степени отдают предпочтения единоборствам, а в 11–12 лет изъявляют желание заниматься спортивными играми и циклическими видами спорта (беговые дисциплины легкой атлетики, велоспорт, лыжные гонки). Небольшой процент мальчиков 11–15 лет от 2 до 4% занимаются или хотели бы заниматься тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, капоэйра, греблей, бадминтоном, бодибилдингом, конным спортом, спортивным ориентированием, дайвингом, охотой, рыбной ловлей.

Мальчики 11–15 лет главными мотивами занятий спортом и двигательной активностью назвали следующие стремления: стать сильным и выносливым, физически здоровым и развитым (93%), уметь постоять за себя (88%), добиться высоких спортивных результатов (89%), завоевать авторитет среди сверстников и старших (более 70% респондентов). Как девочки, так и мальчики мечтают выполнить мастерский норматив и получить первое спортивное звание «Мастер спорта». У мальчиков этот показатель несколько ниже, чем у девочек – около 81% в возрасте

11–15 лет. Стать олимпийскими чемпионами, чемпионами мира и Европы и других крупных международных соревнований мечтают не менее 82% мальчиков. Мальчики выказали большую заинтересованность заниматься командными видами спорта (футбол, хоккей) т.к. им нравится не только эти виды спорта с характерными для них особенностями, но и нравится тренироваться и соревноваться в команде, в коллективе своих друзей и единомышленников. Мальчики отмечают (в любом выборе вида спорта), что им нравится атмосфера спортивных соревнований, поддержка зрителей, внимание и поддержка друзей, сложившиеся церемониалы и традиции, спортивная символика и атрибутика. Ответы респондентов-мальчиков свидетельствуют и о том, что мальчики готовы к успешному освоению раздела психологической подготовки и к формированию таких значимых качеств как целеустремленность, проявление воли в достижении поставленных задач, позитивное лидерство и одновременно способность подчинить свои действия и желания интересам команды. Мальчики (93%) принимают и разделяют принципы спортивного поведения в духе FairPlay. Вместе с тем, в системе спортивной подготовки, и в частности, в психологической подготовке школьников 11–15 (как мальчиков, так и девочек) должны иметь место технологии совершенствования мотивации, интеллектуальной, волевой, эмоциональной сфер юных спортсменов. Здесь невозможно не согласиться с доводами и аргументами профессора РГПУ имени А.И. Герцена, спортивного психолога Е.П.Ильина представленных, например, в монографии «Психология спорта» [3]. Предпринятое исследование полностью подтверждает эти положения.

Результаты исследования также показывают, что мальчики в большей степени, чем девочки хотят быть похожими на своего спортивного кумира (34 и 26%). В выборе же видов спорта мальчикам в значительной степени помогли друзья (28%) и тренеры спортивных школ (29%). Самостоятельно выбрали свой вид спорта 27% респондентов.

Выводы. На предпочтения школьников 11–15 лет в выборе видов двигательной активности влияют и возрастные и гендерные особенности. Это особенно выражено проявляется в возрасте 15 лет, как в группе девочек, так и в группе мальчиков. Девочки 11–13 лет в большей степени ориентируются на занятия теми видами спорта, где рельефно, акцентировано, выражено музыкальное и эстетическое начало: художественная гимнастика, спортивные танцы, фигурное катание (от 21 до 24%). В возрасте же 15 лет девочки, сохраняя названные доминирующие предпочтения, активно расширяют эту сферу предпочтений за счет единоборств (дзюдо, каратэ, самбо), пауэрлифтинга, конного спорта, аквааэробики и танцевального фитнеса (от 6 до 8% опрошенных).

У мальчиков также в возрасте 14-15 лет помимо футбола и хоккея, ярко выражены предпочтения в таких видах спорта как единоборства (дзюдо, самбо, каратэ – 24%, также фехтование – 14%). В то время как в 11–13 лет и, особенно в возрастных группах 11–12 лет при высоком интересе к различным единоборствам, высокий уровень интереса приходится на различные спортивные игры и циклические виды спорта (13 – 19%).

Школьники 11–15 лет открыты для принятия социально значимых духовно-нравственных ценностей, и в частности, духовно-нравственных ценностей и традиций в сфере спорта. Они полностью разделяют олимпийские принципы, традиции, правила, идеалы и ценности, кодекс спортивной чести.

Результаты предпринятого исследования еще раз убеждают в том, сколь велика ответственность педагогов физической культуры и спорта в воспитании и образовании школьников. От успешности решения этих задач и зависит будущее страны, и в частности, будущее отечественного спорта.

Вовлеченність школьників в регулярні заняття спортом, другими видами двигательної активності – важливе умову зміцнення їх фізичного здоров'я, повноцінного, адекватного віку і статі фізичного розвитку, успішного духовно-нравственного і фізичного удосконалення. Тут дуже важлив кумулятивний ефект співпраці. Без взаємодії зусиль сім'ї, школи, педагогів додаткової освіти, керівництва установ основної і додаткової освіти, здоров'я, фізичної культури і ЗМІ неможливо вирішити настільки важливу і відповідальну задачу. Важливим підспорьем тут може слугувати знання і розуміння інтересів, уподобань, мотивації, інформованості школьників в сфері спорту і двигательної активності.

Список используемой литературы

1. Волкова, А. Н. Программа популяризации олимпийских видов спорта в подростковой среде / А. Н. Волкова, О. Н. Степанова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. - №3. – С.96 – 106.
2. Иванова, Н. Г. Анализ уровня проявления интереса к занятиям спортом у детей школьного возраста / Н.Г. Иванова, С.В. Баландина // Тезисы XXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2003. – С.124 – 125.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2012 — 352 с.
4. Кузьмин, Е.Б. К вопросу формирования интереса детей к занятиям спортом / Е.Б. Кузьмин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т.2 - № 2. – С. 173 – 184.
5. Лигута, В.Ф. Социологический мониторинг: фактор планирования развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне / В.Ф. Лигута, В.Г. Паршин, А.В. Лигута, А.В. Подгорный. – Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД РФ. – 2011. – 230 с.
6. Полишкене, Й. Влияние средств массовой информации на популяризацию физической культуры и спорта / Й. Полишкене, З.Х. Низаметдинова, К. Полишките // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С.17 – 19.
7. Смирнова, Е.И. Внешние факторы, влияющие на формирование у подрастающего поколения интереса к занятиям физической культурой и спортом / Е.И. Смирнова, О.А. Сухостав, Е.А. Пантюхова // Бизнес. Образование. Право. – 2017. - № 4 (41). – С.373 – 376.

Іваній І. В.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАГІСТРІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

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

У статті розглядається необхідність формування професійно-педагогічної культури у магістрів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти на акме-культурологічних засадах. Обґрунтовано значення професійно-педагогічної культури в становленні майбутніх фахівців як основи для підвищення рівня загальної культури (інтелектуальної, правової, духовно-моральної та ін.) і в якості носія професійно-педагогічної компетенції, тобто основи формування у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту високого професійно-педагогічного рівня. Результати дослідження свідчать про необхідність організації у закладі вищої освіти комплексу заходів, спрямованих на формування професійно-педагогічної культури магістрів, що обумовлює можливість посилення освітнього процесу на основі трансляції цінностей культурно-спортивної спадщини суб'єкта держави,

ефективного формування професіоналізму і педагогічної культури у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Постановка проблеми. У сучасних умовах система вищої освіти висуває високі вимоги до фахівця з фізичного виховання та спорту, не тільки до його особистісних характеристик, але й до високого рівня майстерності, професіоналізму, духовно-моральному потенціалу, готовності фізичної й психолого-педагогічної для якісного виконання професійної діяльності. Аналіз досліджень останніх років щодо вивчення проблеми професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (О. Ажиппо, О. Базильчук, М. Данилевич, Р. Клопов, Г. Кондрацька, Н. Степанченко та ін.) свідчить про те, що дефініцію «професійно-педагогічна культура» необхідно розглядати як результат формування, самореалізації, саморозвитку особистості фахівця з фізичного виховання та спорту, включено в систему соціальних і професійних відносин, де рівень сформованості компетенцій, знань, навичок й умінь, що виявляють підготовленість до виконання професійно-педагогічної діяльності, визначається запитаннями держави, суспільства, цінностями гуманізму, правового регулювання відносин у системі освіти, цілісних педагогічних процесів. У той же час, обґрунтування акме-культурологічних організаційно-методичних умов формування професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема у процесі професійної підготовки магістрів вивчено недостатньо.

Мета дослідження – теоретичне і експериментальне обґрунтування акме-культурологічних організаційно-методичних умов, які сприяють ефективному формуванню професійно-педагогічної культури магістрів - майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. У своєму дослідженні ми спиралися на уявлення про професійно-педагогічну культуру фахівця, розроблену В. Гриньовою [1, с. 131], І. Зязюном [2, с. 149], В. Іванієм [4, с. 64] та ін., а також результати власних досліджень з цього питання щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Професійно-педагогічна культура фахівця з фізичного виховання та спорту розглядається нами як інтегральна системно сформована в процесі акме-культурологічно спрямованої підготовки якості особистості, що забезпечує здатність фахівця до синтезування соціально-педагогічних та фізкультурно-спортивних цінностей, які відображають змістові й процесуальні характеристики означеної якості та виявляються у способах і формах його творчої самореалізації у різносторонніх видах фізкультурно-спортивної діяльності, є узагальненим показником професійно-педагогічної компетентності та метою професійно-педагогічного самовдосконалення [3, с. 21].

Ми пропонуємо розглядати професійно-педагогічну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на основі формування у них професійно-педагогічної культури як більш високого рівня духовної, моральної, естетичної і професійно-педагогічної компетентності в навчанні і вихованні [5, с. 79]. При цьому професійно-педагогічна культура в становленні майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, з однієї сторони, є базою для підвищення рівня загальної культури (правової, інтелектуальної, духовно-моральної, економічної та ін.), з іншої – носієм професійно-педагогічної компетенції, тобто підвищує рівень практичної і теоретичної підготовленості фахівців даного профілю, а також є основою формування у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту високого професійно-педагогічного рівня (підвищує професійний статус й престижність праці фахівця галузі фізичної культури і спорту) й стимулом професійно-особистісної самореалізації фахівця з фізичного виховання та спорту.

Професійно-педагогічна культура майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту нами представлена наступними компонентами:

- мотиваційно-орієнтаційний, який передбачає наявність: мотивів до отримання вищої фізкультурної освіти; переконання щодо значущості соціокультурної місії фахівця з фізичного виховання та спорту; цінностей як основи життєвої активності та вибору професійного шляху; професійної мотивації, яка враховує сукупність потреб та інтересів, що орієнтує студентів на розвиток професіоналізму і педагогічної майстерності на основі професійно-педагогічної самореалізації у процесі навчання та наступної професійно-педагогічної діяльності;
- особистісно-когнітивний, який визначається як освіченість особистості, що включає сукупність засвоєних акме-культурологічних знань, сформованість індивідуально-психологічних здібностей особистості, які сприяють пошуку раціональних методів і засобів опанування різними видами професійно-педагогічної діяльності;
- діяльнісно-процесуальний, який спрямований на діяльність не тільки як на раціональну, але й як ціннісно-орієнтовану дію, засновану на опануванні ключових, загальнопрофесійних і професійно-предметних компетенцій;
- креативний, який розглядається як такий, що відображає творчо-продуктивну доміную особистості фахівця, визначає евристичний інноваційний характер пошуку у галузі фізкультурної освіти; забезпечує ефективне, динамічне, перспективне функціонування усіх інших компонентів [5, с. 87].

В експериментальній роботі з визначення рівня сформованості професійно-педагогічної культури прийняли участь 63 магістранта Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету та факультету фізичного виховання Глухівського Національного педагогічного університету (рік вступу – 2018). Респондентам була пред'явлена експрес-анкета, яка дозволяла визначити (шляхом самооцінки) рівень сформованості професійно-педагогічної культури [4, 132]. Магістрантів було поділено на експериментальну (32 особи) та контрольну групу (31 особа). Магістранти контрольної групи навчалися за традиційною системою підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, експериментальної – за розробленою та науково обґрунтованою системою професійно-педагогічної підготовки на акме-культурологічних засадах, а саме у навчальний процес було впроваджено комплекс дидактичних умов: змістове наповнення дисциплін професійно-педагогічної підготовки магістрів з фізичного виховання та спорту з урахуванням її акме-культурологічної спрямованості; забезпечення професійно-педагогічної підготовки активними методами навчання, інформаційно-комунікативними технологіями та суб'єкт-суб'єктивною взаємодією викладачів і студентів; формування особистості майбутнього магістра як суб'єкта професійно-педагогічної культури в процесі проведення практики та організації науково-дослідної роботи [3, с. 18; 5, с. 140]. Виконання процедури кореляційного та факторного аналізу здійснювали за допомогою пакету програм STATGRAPHICSPlus [6, с. 75] адаптованого до наших досліджень.

Аналіз одержаних результатів дозволив визначити такі рівні сформованості професійно-педагогічної культури майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту:

- високий рівень за мотиваційно-ціннісним критерієм продемонстрували 13,01% магістрантів контрольної і 21,12% магістрантів експериментальної груп; за гностично-когнітивним критерієм – відповідно 11,19% і 23,02% магістрантів; за діяльнісно-результативним критерієм – відповідно 13,02% і 19,04% магістрантів; за творчо-креативним критерієм – відповідно 12,91% і 21,11% магістрантів;

– середній рівень за мотиваційно-ціннісним критерієм продемонстрували 49,92% магістрантів контрольної і 60,21% магістрантів експериментальної груп; за гностично-когнітивним критерієм – відповідно 33,02% і 63,87% магістрантів; за діяльнісно-результативним критерієм – відповідно 35,98% і 62,04% магістрантів; за творчо-креативним критерієм – відповідно 35,91% і 64,01% магістрантів;

– низький рівень за мотиваційно-ціннісним критерієм продемонстрували 38,03% магістрантів контрольної і 23,04% магістрантів експериментальної груп; за гностично-когнітивним критерієм – відповідно 54,99% і 20,06% магістрантів; за діяльнісно-результативним критерієм – відповідно 52,02% і 20,03% магістрантів; за творчо-креативним критерієм – відповідно 51,01% і 18,98% магістрантів.

Упродовж педагогічного експерименту встановлено статистично достовірні зміни у показниках сформованості професійно-педагогічної культури магістрантів експериментальної у порівнянні з магістрантами контрольної групи ($p < 0,05$).

Встановлено високий кореляційний зв'язок рівня сформованості професійно-педагогічної культури магістрів з фізичного виховання та спорту з діяльнісно-процесуальним ($r=0,82$), мотиваційно-орієнтувальним ($r=0,77$), особистісно-когнітивним ($r=0,70$) та креативним ($r=0,69$) компонентами.

Аналіз факторної структури компонентів професійно-педагогічної культури магістрантів експериментальної групи після педагогічного експерименту свідчить, що впровадження розробленої системи професійно-педагогічної підготовки магістрів з фізичного виховання та спорту спричинило певні якісні трансформації, які відображаються зміною значущості окремих структурних компонентів професійно-педагогічної культури магістрантів і визначаються трьома факторами, що пояснюють 68,31% сумарної дисперсії ознак. Найбільш значущими структурними компонентами професійно-педагогічної культури, які формують фактор 1, є мотиваційно-орієнтувальний і креативний компоненти (що пояснює 32,74% загальної дисперсії). Фактор 2 формує діяльнісно-процесуальний компонент професійно-педагогічної культури та його складові як рівень комунікативних й організаторських здібностей (що пояснює 18,25% загальної дисперсії). Фактор 3 обумовлений особистісно-когнітивним критерієм професійно-педагогічної культури й такою його складовою як розвиток фізкультурно-спортивного світогляду (що пояснює 17,32% загальної дисперсії). Отже компоненти професійно-педагогічної культури майбутніх магістрів з фізичного виховання та спорту формуються, розвиваються, вдосконалюються, перебуваючи у взаємозв'язку та впливають один на одного.

Висновки. Результати педагогічного експерименту показали доцільність використання запропонованих акме-культурологічних організаційно-методичних умов ефективного формування професійно-педагогічної культури у магістрів– майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки (змістове наповнення дисциплін професійно-педагогічної підготовки магістрів з урахуванням її акме-культурологічної спрямованості; організації навчального процесу на основі активних методів навчання та суб'єкт-суб'єктивної взаємодії викладачів і студентів; формування особистості майбутнього магістра як суб'єкта професійно-педагогічної культури в процесі проведення практики та організації науково-дослідної роботи).

Список використаної літератури

1. Гриньова В. М. Професійна компетентність викладача вищого навчального закладу як результат сформованості його педагогічної культури. *Наукові записки МОН України: НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2011. Вип. LXXII (71). С. 127-135.
2. Зязюн И. А. Профессиональное развитие личности в контексте культурных ценностей. К. Вища школа. 1998. 236 с.

3. Іваній І. В. Фізкультурна освіта: концептуальні засади формування професійно-педагогічної культури студентів. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*: наук.-метод. журн. 2016. Вип. 1-2. С. 16-21.

4. Іваній І. В. Моніторинг та самооцінка якості професійно-педагогічної підготовки студентів фізкультурно-спортивних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цюма С. П., 2017. 142 с.

5. Іваній І. В. Основи професійно-педагогічної культури фахівця з фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цюма С. П., 2017. 156 с.

6. Самсонова А. В., Барникова И. Э. Факторный анализ в педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта. СПб.: ФГБОУ ВПО НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2013. 90 с.

7. Ivaniy I. Approaches of the professional-pedagogical culture to from students of physical culture specialities during the process of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, № 16 (2), Art 28. Pp. 640–643.

Іваній І. В., Кривонос М. В.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

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

У статті розглянуто систему отримання освіти фахівцями фізичного виховання та спорту, яка орієнтована на нові загальнолюдські цінності й цілі, що відповідають цивілізаційній парадигмі – концепції стійкого розвитку.

Постановка проблеми. Підготовка фахівців фізичного виховання та спорту у вищому закладі освіти в сучасних умовах базується на компетентнісному підході. Сам по собі компетентнісний підхід уже є освітньою інновацією, яка зовсім по-новому диктує побудову процесу підготовки фахівців, використовуючи широкий спектр педагогічних методик. Отримання освіти не може здійснюватися без орієнтації на нові загальнолюдські цінності і цілі, які відповідають і новій цивілізаційній парадигмі – концепції стійкого розвитку. Обумовлений характер цих явищ виступає рушійним фактором трансформацій у сучасній системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у вищих закладах освіти.

Мета дослідження – виявлення сучасних тенденцій в системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у вищому закладі освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Окреслено актуальні знання фахівця, які зорієнтовані на збереження і майбутній розвиток людської цивілізації; проаналізовано взаємозв'язок реалізації концепції стійкого розвитку зі становленням ноосферної освіти; розкрито напрямки впровадження принципів ноосферної освіти для фізичного і духовного розвитку фахівця.

Здійснено теоретичний аналіз та узагальнення джерел для виявлення і обґрунтування сучасних тенденцій в системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у вищих закладах освіти.

У другій половині ХХ століття у доповідях Римського клубу було показано небезпеки і загрози для подальшого життя всього людства, якщо воно не побажає знайти способи вирішення глобальних проблем. Усвідомлення найвищої небезпеки активізувало пошук адекватної стратегії розвитку людства.

На думку відомого ученого-фізика Ф. Капри, соціальна парадигма, яка домінує в культурі західноєвропейського суспільства протягом декількох століть, поступово здає свої позиції. Саме вона сформувала сучасне західне суспільство та в значній мірі вплинула на решту населення планети. Серед них: погляд на людське тіло як на машину; погляд на життя в суспільстві як на конкурентну боротьбу за виживання;

упевненість у тому, що необмежений матеріальний прогрес досягається шляхом економічного і технічного розвитку; та, нарешті, останнє, але не менш важливе – упевненість у тому, що суспільство, в якому жінка вважається створінням «другого сорту» є наслідком законів природи. Остання подія роковим чином робить виклик всім цим поглядом і тому зараз дійсно відбувається їх радикальний перегляд. Нова цивілізаційна парадигма знаходить своє відбиття в концепції стійкого розвитку [4, с. 134].

У сучасному суспільстві змінюється мета фізкультурної освіти, яка раніше визначалася як процес і результат засвоєння студентом систематизованих знань, умінь, навичок і досвіду минулих поколінь з їх наступною передачею майбутнім поколінням. У даний час актуальними є знання про вихід із світової кризи, негативному впливу техносфери, зміцненню моральних і духовних начал в людині, тобто знання, орієнтовані на збереження і майбутній розвиток людської цивілізації. Такий вид знань уже утримує в собі елементи новизни, а не звичайну трансляцію знань із покоління в покоління [9, с. 81].

Ряд філософів, педагогів, психологів, соціологів вважають, що в основу освіти нового типу повинні бути покладені зміни поглядів на людину: від розуміння людини як біосоціальної істоти – до розуміння її як істоти ноосферної, космопланетарної, а здійснення стійкого розвитку пов'язують зі становленням ноосфери (сфери розуму), яка повинна базуватися на компетентісно орієнтованій парадигмі [1, с. 122].

Розуміючи складність переходу до нових вершин знань вмінь, автор концепції ноосферної освіти академік Н.В. Маслова обирає ключовим словом РОЗУМ (від грец. *noos*), тому освіта найближчого етапу названа ноосферою. Цей термін означає, що в найближчі десятиліття необхідно опанувати новими можливостями людського розуму, перш за все, функціями 5-го нейросоматичного контура головного мозку (біологічного комп'ютера). Нове вміння надасть нову потужність освіті: нелінійний шлях сприйняття інформації, тобто одного об'єкту в одиницю часу зміниться сприйняттям за той же час цілісного гештальта (образу). До навчання залучаються душа, тіло, головний мозок людини, і кожний з названих параметрів людського організму має свої закони функціонування [8, с. 134].

Загалом, ноосферна освіта у системі фізкультурно-спортивної підготовки націлена на перехід до цілісного мислення за допомогою оволодіння програмою 5-го нейросоматичного контура, який реалізовується на основі чистоти помислів людини. За твердження К.N. McLean та С.I. Mallet цей 5-й контур дозволяє перевірити істинність інформації на персональному рівні, на рівні душі, а сама якість сприйняття дійсності людиною залежить від особистісних ціннісних (аксіологічних) ідеалів, формуванню яких сприяє ноосферна освіта. Вперше з'являється можливість налагодити процес навчання, орієнтований на особистість студента [4, с. 293].

Дослідження сучасних вчених у галузі педагогічних технологій (Ю.В. Голенкова [4, с. 294], Л.Н. Швецова [9, с. 80]) дозволяють будувати антропні освітні технології, центровані не на розвиток індивіда, а на розвиток особистості, як соціально-духовної сутності людини. В основі антропних освітніх технологій (онтодидактики) покладено сполучення двох основних функцій освітнього розвитку людини – перетворення її індивідуальної свідомості й розширене відтворення культури діяльності. В онтодидактиці найбільш важливими є методи, які визначають як «перебудувати людину»: її мислення, свідомість, діяльність, психосоматику, а не як «перебудувати світ» за допомогою дій.

Важливими є наслідки принципів ноосферної освіти для фізичного й духовного розвитку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту [9, с. 82]. На основі результату вивчення філософських аспектів фізичного виховання деякі дослідники звертають увагу на збіг наведених вище тверджень з ученнями філософів Заходу та

Сходу, що мають тисячолітню давність. Так, наприклад, усі системи оздоровлення Індії і Китаю, мають філософську основу і базуються на засобах і методах, що дозволяють людині відчувати єдиний енергоінформаційний простір і управляти енергетичними потоками в людському тілі, що черпає енергію з Землі і Всесвіту [5, с. 85].

Відтак, можна знайти окремі напрями впровадження принципів ноосферної освіти в систему підготовки фахівців фізичного виховання та спорту. Так, можна говорити про впровадження методів психофізичної саморегуляції [4, с. 292]. Окремі роботи стосуються використання прийомів релаксації в системі методик ноосферної освіти.

Значний матеріал, представлений в літературі, висвітлює східні системи фізичного виховання і їх використання в навчальному процесі, що говорить про первинний синтез Східної і Західної мудрості (І.В. Іваній [7, с. 28]). Так гімнастика Цигун як універсальний метод психофізичного тренінгу лаоської йоги у всіх своїх різновидах має головну мету – акумулювати в організмі життєву енергію, контролювати і спрямовувати її рух для активізації всіх фізіологічних і психічних процесів в організмі. Освітлюючи фізичний, енергетичний, психотехнічний і духовний аспекти майстерності, в ході практики Цигун, людина відчуває себе не як особистість, а як елемент Вселенської структури, чому сприяють вправи, наприклад, «робота зі стихіями», «єднання з небесами і об'єднання Ян», «єднання із землею й об'єднання Інь» тощо [6, с. 120].

У традиційній національній китайській системі вдосконалення особистості і фізичної підготовки – «ушу» – генеральною функцією завжди була адаптаційна - визначення місця конкретного індивіда в контексті соціуму і культури за допомогою певного набору методик, основною метою яких є виховання певного типу особистості, що відповідає ціннісним орієнтаціям тієї чи іншої школи ушу і всього соціуму. На думку науковців, які адаптують тайцзіціань до західного стилю мислення, основна мета занять цією гімнастикою полягає у спробі де актуалізації Его, особистісного начала і досягненні такого стану свідомості, коли адепт повністю ототожнює себе з Уселенськими силами (Китайська гімнастика ушу, 2007).

Нова стратегія підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, яка побудована на методології ноосферної освіти, повинна спонукати і приводити в дію внутрішні процеси розвитку й саморозвитку майбутнього фахівця. Така стратегія характеризується творчим пошуком, можливістю відкрити й інновацій; тенденцією до освітнього розвитку особистості. Смысл саме в тому – повинні формуватися механізми, які визначають можливість переходу від самовизволення (самоідентифікації) людини до її самореалізації в професійній діяльності.

Вищеописані процеси закономірно обумовлюють сучасний характер змін і здійснення підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у вищому закладі освіти. У результаті цього в системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту можливо виявити наступні сучасні тенденції. Перша тенденція – отримання освіти здійснюється з орієнтацією на нові загальнолюдські цінності й цілі, що відповідають новій цивілізаційній парадигмі – концепції стійкого розвитку, яка органічно пов'язана зі становленням та розвитком ноосферної освіти. Друга тенденція – процес підготовки фізиків фізичного виховання та спорту здійснюється на базі використання широкого спектру педагогічних методик, які мають як інноваційні пріоритети, так і можливості гармонійного поєднання репродуктивного знання і творчого розвитку особистості студента.

Висновки. Виявлено сучасні тенденції в системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту: отримання освіти здійснюється з орієнтацією на ідеї концепції стійкого розвитку, які пов'язані з становленням ноосфери (сфери розуму); процес

підготовки фахівців здійснюється на базі використання широкого спектру педагогічних методик, які мають як інноваційні пріоритети, так і можливості гармонійного поєднання репродуктивного знання і творчого розвитку особистості фахівця.

Список використаної літератури

1. Васянович Г.П. Онищенко В.Д. Ноологія особистості: Навчальний посібник для студентів і викладачів. – Львів: «Сполом», 2007. – 312 с.
2. Вернадский В.И. и ноосферная парадигма развития общества, науки, культуры, образования и экономики в XXI веке: коллективная монография / Под науч. ред. А.И. Субетто и В.А. Шамахова. В 3-х томах. Том 1 – СПб: Астерион, 2013. – 574 с.
3. Войнар Ю., Нарадецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців фізичної культури в умовах Євроінтеграції: монографія. – Черкаси: Відлуння – Плюс, 2005. – 184 с.
4. Голенкова Ю.В. Роль саморегуляції в изменении мобилизирующих компонентов психики будущих тренеров и педагогов. Слободанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. ст. – Харків: ХДАФК, 2009, – №8. – С. 292-294.
5. Головченко Г.Т. Філософські аспекти фізичної культури Заходу та Сходу. Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип.8. – Т.4. – С.84-87.
6. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. «Основи китайського фізичного виховання» у професійній підготовці студентів. Проблеми освіти. Наук.-мет. зб. – К.: Науковий центр вищої освіти, 2005. – С. 116-129.
7. Іваній І.В. Здоров'язбережувальна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації. – Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 44 с.
8. Маслова Н.В. Ноосферное образование. – М.: Инст. Холодинамики, 2002. – 338 с.
9. Швецова Л.Н. Образовательные инновации и ноосферный поход в системе подготовки бакалавров спортивных вузов. Теория и практика физической культуры, 2016. – №12. – С.80-82.

Іваній І.В., Матушевський О.С.

ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

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

У статті розглянуто сучасні проблеми формування і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Досліджено тенденцію недостатньої рухової активності молодшого школяра. Запропоновано один з напрямків діяльності вчителя фізичної культури для ефективного застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, що суттєво впливають на здоров'я дітей, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності та знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку суспільства активізує наукові дослідження, які спрямовані на вирішення проблеми формування і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Реальний стан здоров'я декількох поколінь свідчить про те, що вирішення державного завдання щодо його формування залишається на декларативному рівні. За даними статистичних звітів навчальних закладів Сумської області кількість учнів молодшого шкільного віку які належать до спеціальної медичної групи, становить 30-35%.

Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаження шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також не сформованість в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення свого здоров'я О. Аксьонова [1, с. 15], О. Дубогай [4, с. 55], І. Іваній [5, с. 8].

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочної та інших форм занять фізичними вправами. На це орієнтують і ряд нормативно-правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться у різних формах шкільного фізичного виховання (Закон України « Про фізичну культуру та спорт» № 3808 від 24.12.1993 р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 1078 від 27.11.2008 р. та інші).

Однак, як показує практика, на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладі, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі, забезпечення необхідного рівня здоров'я школяра. Більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичної культури на стан їхнього здоров'я, фізкультурна активність життя.

Одним із напрямків вирішення цієї проблеми є формування психічного здоров'я школяра, як фактора широкого застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в школі та дома протягом робочого дня. Необхідність вивчення такого підходу розглянуто в працях Г. Балла [2, с. 119], О. Булгакова [3, с. 134], Н. Маковецької [7, с. 118], О. Пехоти [8, с. 86], І. Прокопенко [9, с. 131] та інших.

Мета дослідження – розробити та впровадити в навчально-виховний процес початкової школи системи формування елементів психічного здоров'я особистості школяра засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Результати дослідження та їх обговорення. В психолого-педагогічній характеристиці наголошується, що значну частину діяльності молодших школярів займає рольова гра. Граючись, вони намагаються оволодіти тими якостями особистості, які приваблюють їх в реальному житті. Саме тому учням подобаються такі ролі, які пов'язані з виявленням сміливості, мужності, шляхетності. Виконання ролі надає школярам здатності до вольових зусиль, а фундаментом рольової гри в молодшому шкільному віці виступає дитяча самодіяльність.

Але в молодшому шкільному віці (від 6-ти до 10-ти років) ведучою постає навчальна діяльність, тобто соціальна діяльність з засвоєння теоретичних форм мислення. В процесі цієї діяльності учні опановують уміння навчатися і здатністю оперувати теоретичними знаннями. Ця діяльність характеризується засвоєнням початкових наукових понять в тій чи іншій галузі знань. У учнів формуються основи орієнтації в теоретичних формах відбиття дійсності. При повноцінному становленні цієї діяльності у них виникає необхідна довільність психічних процесів, внутрішній план дій і рефлексія на власні дії, на власну поведінку – як важливі особливості теоретичної свідомості.

Таким чином, в сфері фізичної культури ведучою педагогічною ідеєю в роботі з молодшими школярами є: *формування первісних переконань, заснованих на загальнолюдських цінностях, в необхідності занять фізичними вправами; створення ситуації успіху в навчальній діяльності з предмету «фізична культура».*

На основі цього аналізу виділені категорії і поняття із яких сформовані блоки загальносистемних світоглядних категорій та блоки понять, які характеризують фізичний розвиток і здоров'я, соціальний і психічний розвиток. При цьому категорії і поняття погоджувалися у відповідності з рівнем шкільної освіти на початковому етапі навчання. На цій основі були сформовані змістовні блоки *стандарту* особистісно орієнтованої технології фізичного виховання (ООТВВ) у вигляді двох тематичних розділів – «Людина та її здоров'я», «Рухова діяльність».

У кожному блоці представлені базові поняття, які передбачають виділити в навчально-виховному процесі з ФК початкової школи терміни і визначення та сформулювати їх значення за для надання загальної характеристики фізичній культурі та власній руховій активності молодшого школяра. З певною умовністю ці блоки можна віднести до рухового, оздоровчого та виховного напрямків змісту ФВ, але у випадку ООТФВ вони як комплексно, так і вибірково вирішують завдання особистісного розвитку і здоров'я молодшого школяра, тобто несуть функцію цілісного й послідовного його розвитку. Окрім цього, ми вважаємо, що більш ефективно вирішити завдання оздоровчого характеру в сфері фізкультурної освіти молодших школярів на основі ООТФВ можливо шляхом послідовного й систематичного вивчення теоретичних знань валеологічного характеру й формування умінь і навичок ЗСЖ. Такий підхід можна реалізувати через інтеграцію предмету «фізична культура» й валеологічних знань та їх систематизації в сфері фізкультурної і валеологічної освіченості на основі послідовного засвоєння ряду смислоутворюючих категорій і понять про здоров'я, ЗСЖ за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Тут потрібно сполучити теоретичну частину занять – систему знань, спрямованих на особистісний розвиток школярів (рухи, розвиток, здоров'я, хвороби і т.п.), та практичну частину навчального процесу – опанування вміннями і навичками рухових дій, розвитку фізичних якостей.

Визначення молодшими школярами терміну «здоров'я» сприймається на рівні практичного розуміння і його розгляд обмежується рамками «корисно – не корисно». Саме тому в основу побудови змісту фізкультурної освіти ми покладаємо загальносистемні категорії світогляду «Життя», «Людина», «Здоров'я», які пов'язані з світоглядними ціннісними категоріями сфери ФК, як то: відсутність хвороб, рухи, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення. Засвоєння цих категорій можливо через діяльнісні категорії, які визначають навчальний матеріал – правила гігієни; органи людини; профілактика захворювань; фізичні якості; вправи, рухи; працездатність організму; фізичний стан людини; особистісні якості; нові відомості про органи і системи; основи правильного харчування; безпека життя; психокорекційні заходи тощо.

Фізична культура та її процесуальний компонент «фізичне виховання» розглядаються, переважно, як елемент, що визначає категорію всебічності навчально-виховного процесу. Необхідність особистісного розвитку передбачає розгляд змісту цього процесу з позицій освіченості і гармонізації. При цьому процес ФВ набуває розвиваючого й формуючого впливу, перетворюючи його в навчаюче виховання, де метою постає особистість школяра, а навчання рухам виступає не як самоціль, а є лише засіб виховання особистості. Тоді з нашої точки зору процес ФВ – це *опанування особистістю певною системою наукових знань, практичних умінь і навичок, формування соціального обличчя й індивідуального стилю особистості, що засноване на рівнях розвитку фізичних здібностей, розумово-пізнавальної діяльності, стані здоров'я школяра.*

Оскільки за переважною спрямованістю ФВ молодшого школяра є рухово-інтелектуальним, то виходячи із сутнісної характеристики освіти (навчання, виховання, розвиток), її мети, завдань, що вирішує шкільне ФВ на етапі навчання в початковій школі, як правило, формується комплекс педагогічних завдань за напрямками: розвиваючі, навчальні, виховні та оздоровчі. Вирішення цих завдань вимагає включення та використання педагогами у освітньому середовищі всього потенціалу галузі «Здоров'я і фізична культура». Але визначення механізму особистісного розвитку молодшого школяра з позицій максимального оздоровчого ефекту потребує виділення в системі ФВ головних структурних одиниць педагогічного процесу. Ми вважаємо, що на етапі початкового навчання є доцільним

активізація діяльності учнів переважно за двома її видами – *фізкультурному (освітньому) і оздоровчому*, які, на нашу думку, є пріоритетними в межах урочної і позаурочної діяльності в будуть забезпечувати вирішення всього комплексу педагогічних завдань.

Вищезазначене дозволило нам скласти *план-графік розділу* навчального матеріалу для 1-4-х класів та провести *планування навчального матеріалу*, яке враховує три компоненти особистісного розвитку молодшого школяра – *інтелектуальний, оздоровчий і руховий*. Представлена нами навчальна програма побудована на технологічному стандарті ООТФВ молодшого школяра має два розділи: «*Фізкультурна освіта*» та «*Особисте здоров'я*» (освітня та оздоровча складові навчального матеріалу). Інтелектуальний компонент програми включає в себе теоретичні знання, отримані при засвоєнні рухових дій, загальні відомості в сфері ФК, а також знання валеологічного характеру. Оздоровчий компонент є сукупністю рухових дій зі збереження та зміцнення здоров'я і теоретичних відомостей, які мають валеологічний характер та спрямовані на формування основ ЗСЖ. При цьому інтелектуальний компонент визначає як рухово-інтелектуальну так і інтелектуально-оздоровчу спрямованість, а оздоровчий – рухово-оздоровчу і інтелектуально-оздоровчу спрямованість навчального процесу.

Під час розробки завдань педагогічної діяльності за доцільне вважали формулювання педагогічних завдань таким чином, щоб їх зміст відображав структурні одиниці педагогічного процесу як закономірний механізм розвитку школяра. Нами визначена оптимальна кількість педагогічних завдань, інтегративне вирішення яких дозволило б максимально наблизитися до мети – гармонійного розвитку особистості та формування фізичної культури учня:

1. *Освітній (інтелектуальний) компонент діяльності з особистісного розвитку учні в системі фізичного виховання початкової школи.*

1.1. Сприяти опануванню учнями знаннями при засвоєнні понятійного апарату з предмету «фізична культура»: рухових дій (природне і спортивне пересування, прості рухові дії і вправи, рухливі ігри тощо); історії розвитку ФК; видів спорту; національних спортивних традицій; правил проведення змагань.

1.2. Формувати систему знань про значення фізичної культури для розвитку людини: фізичних здібностей (засоби розвитку фізичних якостей, самостійне складання комплексів їх розвитку тощо); психічних станів людини (позитивні та негативні емоції, правила чесної гри, взаємовідношення, естетика рухів).

1.3. Формувати систему знань про вплив занять фізичною культурою на органи та системи організму людини (органи кровообігу, серцево-судинної і кістково-м'язової систем, дихання, увагу, функціонального стану тощо).

1.4. Навчити учнів правилам поведінки. техніці безпеки, громадській гігієні, вимогам до одягу і інвентарю, методам самоконтролю та взаємоконтролю.

1.5. Розвивати інтелектуальні здібності учнів: допитливість, пошук ефективних рішень рухових та оздоровчих завдань, осмислення власних дій та їх доцільності.

2. *Оздоровчий компонент діяльності учнів в системі фізичного виховання початкової школи.*

2.1. Пояснювати учням сутність ФК та формувати їх життєву позицію на основі ЗСЖ. Формувати необхідні знання зі здорового способу життя (гігієнічні процедури, загартування, вибір якісної їжі, медичні заходи профілактики і збереження здоров'я, перша допомога тощо).

2.2. Сприяти формуванню в учнів вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури з метою їх оздоровчого впливу на організм (профілактика порушень: постави, зводів ступенів, зору, захворювань, усунення стомлюваності систем організму, укладання комплексів корегуючої гімнастики тощо).

2.3. Сприяти розвитку психічних функцій учня: психічного стану на заняттях та його впливу на здоров'я, взаємовідносин, вирішення конфліктних ситуацій під час занять, змагань, формуванні вольових якостей, самовиховання, самовдосконалення тощо).

2.4. Знайомити учнів із оздоровчо-профілактичними вправами (підвищення рухливості в суглобах, зміцненню м'язів ОРА, гімнастики очей, пальчикової гімнастики) та релаксаційними вправами (дихальні, нервово-м'язові, елементи самомасажу тощо). Вчити учнів методам самоконтролю за станом здоров'я і фізичної підготовленості.

Руховий компонент представлений програмним матеріалом з ФК для початкової школи і логічно впливає з мети системи ФВ, взагалі, й шкільного предмету «Основи здоров'я і фізична культура», що є важливим як з соціальної, так і педагогічної точок зору. В соціальному плані це полегшує виконання вимог Державного стандарту, а в педагогічному – засвоєння базових основ змісту програмного матеріалу дозволяє здійснювати процес ФВ безперервно, полегшує перехід від одного вікового ступеню до іншого, забезпечує адаптацію учня до різних умов. Це відомі педагогічні завдання, що складають руховий компонент діяльності учнів в системі ФВ початкової школи:

1. Вчити учнів життєво необхідним різновидам природної та спортивно-спеціалізованої рухової діяльності. Враховувати, оцінювати та дозувати зусилля учнів при виконанні рухових дій.

2. Сприяти засвоєнню учнями рухових вмінь та навичок з фізичної культури та видів спорту, що практикуються в регіоні: елементи легкої атлетики, волейболу, баскетболу, футболу, гімнастики, туризму тощо.

3. Розвивати координацію: точність повторення рухів та їх характеристик, погодженість рухів різних частин тіла, відчуття рівноваги, ритму, Розвивати швидкість: просту та складну рухову реакцію, швидкість одиночного руху. Розвивати гнучкість: рухомість в суглобах, еластичність м'язів, рухомість хребта тощо.

4. Сприяти формуванню правильної постави, ресорних функцій ступенів. Сприяти розвитку серцево-судинної й дихальних систем. Навчити учнів раціональному диханню в спокої та при виконанні рухових дій.

Виконання цих завдань можливо на основі послідовного засвоєння теоретичних знань – систему, спрямовану на особистісний розвиток школяра (необхідно знати) та практичної частини навчального процесу – опанування вміннями і навичками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей (необхідно уміти).

Такий підхід надає можливість поетапного (за класами) вивчення навчального матеріалу. Так, для учнів 1-го класу необхідно включити матеріал, який передбачає наступну орієнтовану послідовність засвоєння категорій: основна термінологія – правила гігієни – органи людини – профілактика захворювань → цінність – відсутність захворювань. Цей етап умовно можливо назвати етапом «усвідомлення», а до плану-графіку розподілу навчального матеріалу (згідно програми «Фізична культура. 1-4 класи», затвердженій МОН України, лист № 1/11-6611 від 23.12.2004) включити розділи «Легка атлетика», «Гімнастика», «Рухливі ігри», «Футбол», «Баскетбол», «Оздоровчі вправи (корегуючі)», а також питання формування основ ЗСЖ, знання правил безпеки і етики спілкування.

Для учнів 2-го класу це матеріал для подальшого вивчення: відсутність хвороб – фізичні якості – рухи – працездатність організму → цінність – рухи, вправи, тобто елементи фізичної культури. Цей етап умовно можливо назвати «усвідомлення» + «приручення» до цінностей ФК і окрім вказаних розділів програми для 1-го класу, до нього пропонується включити розділи «Плавання» та «Комплексне тестування», які дозволяють розширити можливість засвоєння вказаних категорій.

Для учнів 3-го класу це матеріал подальшого вивчення: рухи, вправи – фізичний стан – особистісні якості – нові відомості про органи й системи організму → цінність – стан людини. Цей етап умовно ми називаємо «прирученням» + «проживанням» цінностей ФК і окрім вказаних розділів програми для 1-2-х класів ми пропонуємо замість рухливих ігор включити додатковий матеріал розділу «Спортивні ігри» (волейбол, гандбол, лижну підготовку).

Для учнів 4-го класу пропонується послідовне засвоєння категорій: стан людини – правильне харчування – безпека життя – психокорекція → цінність – радість, успіх, задоволення. Цей етап умовно можливо назвати «проживанням» цінностей ФК і він включає в себе всі розділи вказаної програми.

Висновки. Проведене дослідження показало, що педагогічна майстерність, як «мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється», повинна передбачати наявність наступних компонентів: загальна культура, освіченість педагога; психологічна грамотність та методична підготовка; здатність адаптувати навчальний матеріал до рівня розвитку і підготовленості учнів: трудне робити легким, складне – простим, незрозуміле – зрозумілим»; системне ведення дослідження за різними структурами педагогічної діяльності.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О.П. Технологічні аспекти конструювання особистісно – зорієнтованого змісту системи фізичного виховання дітей і учнів в умовах навчального закладу – школа сприяння здоров'я / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. - №1. С. 13-18
2. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму в освітній, психологічних сферах / Г.О. Балл. – Житомир: Волинь, 2008. 232с.
3. Булгаков О.І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистої фізичної культури / О.І. Булгаков // Слобожанський науково – спортивний вісник: [наук.- теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2012.- №4.- С. 132-137.
4. Дубогай О.Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ», 2007. – 112с.
5. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра: ч. 1. Теоретичне обґрунтування / І.В. Іваній, І.О. Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - №2. – С. 7-11.
6. Іваній І.В. Фізична культура – особисте здоров'я молодшого школяра: навч. – метод. посібник / І.В.- Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007, - 123с.
7. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового способу життя: теоретичний аспект проблеми / Н.В. Маковецька // Педагогіка, психологіка та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред. проф. Єрмакова С.С.]. – Харків:ХДАДМ, 2006.-№10. - С. 117-121.
8. Пехота О.М. Особистісно орієнтоване навчання: монографія / Ю.М. Пехота, А.М. Старева. – Миколаїв: Іліон, 2005. – 272 с.
9. Прокопенко І.Ф. Педагогічні технології / І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокімов. – Харків: Колегіум, 2005. – 224 с.

Іваній І.В., Мирченко С.В.

ПРОЕКТУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

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

У статті розглянуто стратегію проектування соціокультурного розвитку особистості студента в системі професійної фізкультурної освіти. Досліджено особливості відбору змісту фізкультурної освіти на основі ідей інтеграції знання,

створення єдиного розвивально-освітнього простору як єдність шляхів, цінностей, засобів і способів освіти. Розглянуто значення соціальної взаємодії студента в контексті його професійної підготовки (взаємодія у фізкультурно-оздоровчій діяльності, функціонально-рухова та міжособистісна взаємодія) у соціокультурному розвитку майбутнього фахівця фізичного виховання та відповідні їм навчальні технології.

Постановка проблеми. У сучасному світі набула поширення філософська інтерпретація соціальної цінності фахівця фізичного виховання та спорту як особистості, здатної до самопізнання, самовдосконалення й саморозвитку, яка опановуючи основи наук, постійно вивчає себе й інших людей, професійно зростає, набуває компетентності вдосконалення власної життєдіяльності й забезпечення здорового способу життя своїх вихованців. Повноцінна самореалізація особистості фахівця неможлива без його компетентності у соціокультурній сфері. Саме в культурі сформульовані цінності, які є базою для орієнтування у складних соціальних відносинах.

Професійна діяльність сучасного фахівця фізичного виховання та спорту багатофункціональна, полізмистовна й інтернаціональна за своєю сутністю, є ареною взаємодії багатьох факторів, взаємодії людей різних національностей, ствердження всебічного співробітництва. Умовою оптимального функціонування фахівця фізичного виховання та спорту у системі професійного соціокультурного поля діяльності є досягнення високого рівня соціокультурної компетентності, яка розглядається як важлива складова його професіоналізму.

Проблему формування соціокультурної компетентності майбутніх фахівців різного профілю досліджували Е. Жужера [2, с. 24], Т. Фоменко [7, с. 417], В. Шахрай [8, с. 21]. У системі підготовки студентів фізкультурних спеціальностей ряд вітчизняних (І. Іваній [3, с. 8], В. Сутула [6, с. 120]), та зарубіжних учених (Ф. Мухамітянов [4, с. 36], М. Ельмурзаєв [9, с. 27] та ін.) розглядають фізичну культуру особистості як соціокультурний феномен.

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема соціокультурного розвитку студентів фізкультурних спеціальностей в процесі їхньої професійної підготовки викладена недостатньо, зокрема, потребує наукового обґрунтування стратегія проектування педагогічного процесу-сполучення широкої соціально-культурної орієнтації фізкультурної освіти з завданнями фізкультурно-спортивної професії.

Мета дослідження – обґрунтувати стратегію проектування соціокультурного розвитку особистості студента в системі професійної фізкультурної освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження проблеми соціокультурного розвитку студентів фізкультурно-спортивних спеціальностей Е. Жужера [2, с. 25], І. Іваній [3, с. 7], Ф. Мухамітянов [4, с. 38], В. Сутула [6, 118], Т. Фоменко [7, с. 420], В. Шахрай [8, с. 23], М. Ельмурзаєв [9, с. 28] та ін., показує, що природа і механізм дослідження феномена як багатовимірної і багатоаспектної якості майбутнього фахівця обумовлює пошук стратегії проектування педагогічного процесу спрямованої на зміни особистості (ціннісно-сислової) сфери студента.

Стратегічною метою проектування соціокультурного розвитку особистості фахівця фізичного виховання та спорту в умовах професійної фізкультурної освіти є високий рівень професійно-особистісної підготовки випускників, зміст якої повинен бути співвіднесеним як із запитами майбутньої професійної діяльності, так із вимогами суспільства (соціума) до особистості фахівця взагалі. Вельми складним є завдання проектування педагогічного процесу – сполучення широкої соціально-культурної орієнтації освіти з вузьким завданням фізкультурно-спортивної професії. Для вирішення цього завдання необхідна, на наш погляд, стратегія, яка передбачає:

а) удосконалення методології і стратегії відбору змісту спеціальної фізкультурної освіти на основі ідеї інтеграції (інтеграції загального й професійного; інтеграції розвитку, виховання й навчання; інтеграції природничо-наукового й різних галузей гуманітарного (соціокультурного) знання; інтеграція різних видів діяльності та ін.);

б) створення матеріальних і психолого-педагогічних умов, які сприяють створенню у процесі фізкультурної освіти єдиного розвивально-освітнього простору як єдності цінностей, шляхів, засобів і способів фізкультурно-спортивної освіти. До таких ми відносимо:

- зміну змісту й характеру навчально-професійної діяльності, спрямованих на становлення системи особистісних освітніх смислів, розгортання стимулів і мотивів самоосвіти і саморозвитку; створення субординованої, особистісно значущої системи пізнавально-ціннісних орієнтацій;

- впровадження заходів, які забезпечують реалізацію полісуб'єктивного й індивідуально-творчого характеру освітнього процесу як процесу привласнення і створення суб'єктивно нового фізкультурно-спортивного знання, а також засвоєння способів його отримання;

- орієнтацію освітнього процесу на розкриття смислового аспекта знань, їх загальнолюдського смислу;

- організацію цілевідповідних форм взаємодії в освітньому процесі, що забезпечують необхідний рівень інтерактивності (діалогічності);

- планування конкретних видів діяльності (освітньої, спортивної, рекреаційної, прикладної), методів і форм їх реалізації в аспекті розвитку соціокультурної компетентності, які сприяють набуття когнітивної інформації функціонального, більш оперативного характеру.

Зміну якісного рівня соціокультурного розвитку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту найбільш перспективно розглядати, на наш погляд, з позицій вирішення проблеми проектування і реалізації *соціально-педагогічної технології*, яка дозволяє організувати освітній процес з урахуванням соціально-професійної спрямованості навчання, а також з орієнтацією на особистість студента, його потреби, інтереси, схильності і здібності.

Кожному етапу технологічного циклу властиві свої навчальні технології. У процесі практичної роботи викладачем ми випробували значну кількість технологій (як традиційних, так й інноваційних) для того, щоб вибрати ті із них, які сприяють соціокультурному розвитку студентів. З'ясувалося, що більш повноцінному процесу соціокультурного розвитку сприяє застосування соціально-розвивальних технологій навчання, які актуалізують ціннісно-смислову основу і діалогічну природу розвитку студента. Оптимальний характер професійно-особистісний розвиток набуває у тих випадках, коли освітній процес протікає у вигляді міжособистісного діалогу, в формі співтворчого пошуку його суб'єктами вирішення реальних професійних проблем.

Звернення до інтерактивного типу навчання, для якого характерним є стимулювання активного відгуку на проблемні ситуації, з якими зіткається студент, є обґрунтованими. Сутнісною характеристикою інтерактивного навчання є засвоєння досвіду студентами (стихийне або спеціально організоване) на основі взаємодії. Технології інтерактивного навчання засновані на використанні різних методичних стратегій і прийомів моделювання ситуацій реального спілкування і організації взаємодії студентів у групі з метою спільного вирішення когнітивно-комунікативних завдань. Окрім удосконалення механізмів соціальної адаптації й напрацювання когнітивно-поведінкових стратегій, інтерактивний тип навчання пропонує антропоцентричний підхід до освітнього процесу, тобто виходить із самооцінки студента, сприяючи становленню самостійної, свідомої й відповідальної особистості,

яка зможе передбачити перешкоди при досягненні тієї чи іншої мети, а також буде володіти навичками самоудосконалення своєї когнітивної й емоційно-вольової сфери. Робота з накопиченим досвідом – характерна риса інтерактивного навчання. Суттєвим моментом є інтенсифікація на суб'єктивному рівні творчої активності, самостійності й відповідальності особистості.

З точки зору наведених характеристик до числа інтерактивних технологій ми відносимо діалогові технології (зовнішній, внутрішній, множинний діалоги, діалоги епох, діалоги різнохарактерних культур); ігрові технології (рольові й інші види дидактичних ігор); технології, які забезпечують самовираження студентів (ситуації вибору, персоналізація, завдання на виявлення саморефлексії, моделювання життєвих ситуацій і ситуацій поведінки, метод особистісно значущих конкретних ситуацій, метод інциденту, ціннісне орієнтування); технології проблемно-творчого типу (проблемні ситуації, завдання на «смісл» ситуації, зони «емоційного збудження розуму», завдання з життєвими враженнями та ін.).

Пряме призначення соціально-педагогічної технології, яка покликана забезпечити гармонійне поєднання мети навчання, розвитку, саморозвитку й професійної підготовки, полягає у тому, щоб створити умови для інтеріоризації особистісно й професійно значущих соціокультурних ознак (у вигляді інформації, установок, ціннісних орієнтацій, поведінкових патернів, соціальних ролей та ін.) у межах педагогічно оформлених соціальних й інтерсоціальних впливів.

Основою для проектування соціально-педагогічної технології є: системне поєднання технології з наявним педагогічним процесом; врахування індивідуально-типологічних особливостей навчальних груп; вибір і створення системи діагностики, яка дозволяє викладачу змістовно інтерпретувати результати; створення технологічно вивіреної динаміки формування соціокультурної компетентності студентів.

Велике значення для соціокультурного розвитку майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту має *соціальна взаємодія студента* в контексті його професійної підготовки, яка розглядається у декількох напрямках:

1. *Професійна взаємодія у фізкультурно-оздоровчій діяльності* здійснюється між фахівцем (студентом), учнями, батьками, а також із закладами охорони здоров'я, з освітніми, громадськими й спортивними організаціями. У результаті такої взаємодії вирішуються завдання і проблеми зміцнення здоров'я учнів, розвитку, морального виховання, патріотизму. Політика професійної взаємодії спрямована на розвиток в учнів інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також на особистісний розвиток кожного учня шляхом використання індивідуального підходу.

2. *Функціонально-ролева взаємодія* відбувається а двох рівнях фізкультурно-оздоровчої діяльності: а) на рівні загальноосвітньої школи, основні завдання якої – по-перше, зміцнення здоров'я учня та його гармонійний фізичний розвиток, по-друге, виявлення спрямованості учня до занять певним видом спорту; б) на рівні фізкультурно-спортивних організацій (дитячо-юнацька спортивна школа, школа вищої спортивної майстерності, школа олімпійського резерву та інші), головним завданням яких є досягнення високих спортивних результатів. Взаємодія між суб'єктами цих рівнів полягає в погодженні фізкультурних заходів, процесуальної сторони фізкультурно-оздоровчої діяльності, спільного вирішення виникаючих проблем.

3. *Міжособистісна взаємодія у процесі спільної діяльності* полягає у взаємодії між учителем фізичної культури (тренером) й учнями, яка обумовлює рівні: ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності, підготовленості вихованців до її здійснення і побудови статусно-рольових відносин в колективі (в класі, команді).

Висновки. Проведене дослідження показало, що стратегічною метою проектування соціокультурного розвитку особистості студента в умовах професійної фізкультурної освіти є високий рівень його професійно-особистісної підготовки, зміст якої повинен бути співвіднесеним як із запитами майбутньої професійної діяльності, так і з вимогами соціуму до особистості фахівця. Розглянуто значення соціальної взаємодії студента в контексті його професійної підготовки (взаємодія у фізкультурно-оздоровчій діяльності, функціонально-рольова та міжособистісна взаємодія) та навчальні технології, які спрямовані на соціокультурний розвиток майбутнього фахівця.

Список використаної літератури

1. Вознюк О.В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография / О.В. Вознюк. – Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. – 716 с.
2. Жужера Е.А. Социокультурная компетентность будущего специалиста: от сущности к технологии формирования [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://5world.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/march-2013>.
3. Іваній І.В. Фізична культура як феномен розвитку соціокультурної компетентності майбутнього вчителя фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №4. – С.13-16. doi:10.6084/m9.figshare.950950.
4. Мухамитянов Ф.Д. Физическая культура как социокультурный феномен / Ф.Д. Мухамитянов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №7. – С.35-37.
5. Передельский А.А. Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социологического анализа / А.А. Передельский, А.Г. Алексеев, Ю.А. Цегельный // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С.94-96.
6. Сутула В.П. Системоутворювальна функція фізичної культури / В.П. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. - № 1 (39). – С. 118-121.
7. Фоменко Т.М. Міжпредметні зв'язки соціально-гуманітарних дисциплін як педагогічна умова формування соціокультурної компетентності майбутніх аграріїв / Т.М. Фоменко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруева. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – №5(49). – С.414-422.
8. Шахрай В.М. Соціокультурна компетентність молоді: приклад регіонального дослідження / В.М. Шахрай // Всеукраїнський науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації», 2010. – №2. – С.18-25.
9. Эльмурзаев М.А. Социокультурный потенциал физической рекреации / М.А. Эльмурзаев, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №2. – С.24-30.

Мельник С. А., Дерка Т. Г.

ПРОФЕСІОГРАФУВАННЯ ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

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

У статті проаналізовано професіограми фахівців будівельних спеціальностей. Доведено важливість дослідження та розроблення професіограми для успішної професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей.

Постановка проблеми. На думку сучасних фахівців, будь-який спеціаліст зобов'язаний добре володіти знаннями про власну професію, а також повинен бути всебічно розвиненою особистістю, яка в повній мірі може організувати свою професійну діяльність [1, с. 34]. Професіограма – систематизований опис особливостей конкретної професії, який включає в собі специфіку професійної

діяльності та перелік вимог і норм якими повинен володіти фахівець [5, с. 122]. За допомогою професіограми відбувається покращення процесу фізичного виховання, планування і розробки навчальних програм з фізичного виховання. Підвищується рухова активність тих, що навчаються, за рахунок самостійних занять фізичними вправами. Виходячи із вищесказаного зрозуміло, що вивчення професіограми фахівця будівельних спеціальностей є невід'ємною частиною для побудови професійно-прикладної фізичної підготовки.

Мета дослідження полягає у теоретичному дослідженні професіограми фахівців будівельних спеціальностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Науковці, в своїх численних дослідженнях стверджують, що максимально використати можливості фахівців, ресурсів сучасного виробництва, можливо лише при проведенні досконалих професіографічних дослідженнях. Професіографія як поняття в цілому, є вивчення професії, при чому відбувається створення психологічної характеристики та пізнання недоліків даної професії; відбувається дослідження основних, домінуючих характеристик професії. А також професіографія є науковим підходом до вивчення характерних ознак психологічної складової трудової діяльності спеціалістів. Що включає в себе, теоретичні дослідження професійної діяльності; сукупність методів збору, аналізу, інтерпретації результатів експериментального дослідження; правила організації досліджень у професіографії [6, с. 44].

Для вирішення проблем, що виникають у наявних (працюючих) фахівців будівельних спеціальностей, установах, підприємствах, та на самому виробництві, можливе лише при повних та досконалих професіографічних дослідженнях, які розкривають кваліфікаційні обов'язки та вимоги щодо фахівців [2, с. 82].

Дані дослідження розпочинаються із вивчення наукової літератури та аналізу наявних професіограм. Відтак, ми аналізували професіограми фахівців будівельних спеціальностей та тих спеціальностей, які можуть бути пов'язані з ними. Для складення професіограми використовувався системний підхід всебічного вивчення професійної спрямованості фахівця у конкретній трудовій діяльності [6, с. 45].

Під час дослідження професіограми фахівців будівельних спеціальностей нами було вивчено та проаналізовано відомості професіографічного дослідження цілого ряду науковців щодо [7, с. 118]: місця та знаряддя праці; робочі операції, які фахівець виконує на виробництві; галузь народного господарства, до якої відносяться фахівці будівельних спеціальностей; можливі перспективи кар'єрного зростання; наявну потребу у кадрових фахівцях; уміння та навички, які потрібні для здійснення майбутньої професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей; професійні знання, якими повинні володіти фахівці; психофізичні та фізіологічні якості особистості фахівця; важкість та напруженість праці; режим праці та відпочинку; вікові та гендерні обмеження; професійно важливі фізичні якості особистості фахівця; метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови праці; шкідливий вплив на організм умов їх професійної діяльності.

При дослідженні професіограми значну роль відіграє психограма, яка є її основою. Психограма – опис психологічних особливостей та професійно-важливих якостей особистості в її трудовій діяльності. Під час дослідження професійної діяльності спеціаліста визначається психофізичне навантаження та різновиди моторики спеціаліста у процесі його трудової діяльності. Що у свою чергу допомагає у встановленні адекватних фізичних навантажень, які потрібні фахівцям для удосконалення професійної продуктивності та зміцнення і збереження їхнього здоров'я [5, с. 122].

Професійна підготовка фахівців як майбутнього кадрового забезпечення галузі повинна враховувати вимоги професіограми даної спеціальності.

За даними дослідження О. А. Сафонової, у якому брали участь 40 викладачів, які працюють на кафедрах фізичного виховання архітектурно-будівельних університетів, виявлено, що для розвитку професійно-важливих рухових якостей студентів будівельних спеціальностей застосовуються наступні засоби [8, с. 138]: 35% опитаних вважають, що найефективнішими є вправи силового характеру; 25% вважають, що краще використовувати вправи на координацію (вправи на спритність, на рівновагу); 15% респондентів пропонують вправи на витривалість; 13% – пропонують використовувати вправи швидко-силового характеру; 12% – виділяють швидкісні вправи.

У свою чергу О. Ю. Єфремова проводила дослідження на визначення професійно важливих якостей техніків-будівельників. У дослідженні приймали участь студенти будівельних технікумів, а також працівники будівельних організацій (загалом 122 особи). Дослідження полягало в опитуванні фахівців, що займають посади: майстер дільниці, майстер виробничого навчання технікумів, прораб, керівник технічного відділу, головний спеціаліст Комітету будівництва та архітектури, робочі.

За даними результатів дослідження нами встановлено, що найбільш важливими професійними якостями для техника-будівельника є [3, с. 9]:

- організованість (90,16%);
- здібність підтримувати багаточисельні та різнопланові контакти під час роботи (86,07%);
- здібність керувати людьми (81,14%);
- емоційна стійкість (77,05%);
- відповідальність (77,05%);
- вербальні здібності (69,17%);
- увага (концентрація, та переключення уваги, об'єм та точність уваги) біля 60%.

Для успішної професійної діяльності майбутні фахівці будівельних спеціальностей повинні мати високу вестибулярну стійкість, стресостійкість та стійкість до різного роду перешкод. Повинні виконувати роботу, пов'язану із фізичним та психічним навантаженням, при цьому швидко приймати рішення за будь яких ситуацій. Що стосується професійно-особистісних якостей фахівця будівельника, то він повинен володіти науковими знаннями, активністю та ініціативністю, уявою, вмінням застосовувати наукові знання на практиці, а також досконало володіти мультимедійними технологіями для виконання своїх професійних обов'язків [1, с. 34].

На думку В. П. Жидких, трудова діяльність робочих професій будівельних спеціальностей має наступні складові: однотипність праці, робочої пози та рухів, значне фізичне напруження статичного та динамічного характеру м'язів кистей рук, плечового поясу, спини, ніг, а також, несприятливі санітарно-гігієнічні умови праці [4, с. 60]. У свою чергу, інженерні професії будівельних спеціальностей характеризуються нестандартністю виробничих операцій та необхідністю виконувати різнопланову роботу середньої та помірної інтенсивності протягом довготривалого періоду, гіподинамією, нервово-емоційним напруженням.

Професіограма фахівців будівельних спеціальностей, на думку О. А. Сафонової, має наступні типи діяльності та відповідні їм характеристики [7, с. 120]:

- спрямованість професійної діяльності, що складається з: будівництво, монтаж, ремонт будівель та обладнання, будівництво мостів, тунелів, проектно-конструкторську діяльність, розрахунково-аналітичну діяльність;
- цілі та задачі професійної діяльності включають в себе: фізичну, спортивно-технічну, психологічну, інженерно-технічну та тактичну підготовку;

проекування, розрахунок, монтаж, експлуатація; розробку та удосконалення конструкцій;

- важкість праці, робоча поза вільна або примусово сидячи із нахилом тулуба вперед чи назад до 30 градусів (під час проектних робіт, операторської діяльності, монтажу, налаштуваннях). Переміщення в просторі, пов'язані із технологічним процесом до 10 км за робочу зміну. Високі статичні та динамічні навантаження у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки;

- напруженість праці характеризується тривалістю зосередження уваги більше 85% робочого часу. Щільність сигналів (світлових, звукових, тактильних) у середньому за годину більше 120 одиниць, (допустима норма 175 за годину). Висока напруженість зорового аналізатора. Робота переважно точна та відповідальна. Емоційне та інтелектуальне напруження вище допустимих норм;

- до професійно важливих психічних та особистісних якостей фахівців будівельних спеціальностей відноситься: уважність, здатність прогнозування ситуації і сприйняття одночасно декількох об'єктів, врівноваженість, психічна стабільність, оперативне мислення, зорова, слухова та асоціативна пам'ять, психічне та фізичне здоров'я, здатність тривалий час концентрувати увагу; відповідальність та почуття обов'язку, дисциплінованість, комунікабельність, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самовладання, працездатність та професійний досвід [4, с. 83];

- до професійно важливих фізичних якостей відноситься: статична та динамічна витривалість, сила, швидкість (бистрота) реакції, спритність і координація рухів, точність складно-координаційних дрібних рухів, рівновага;

- метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови, у яких працюють фахівці будівельних спеціальностей це: робота на свіжому повітрі, у приміщеннях та замкнутому просторі; постійна зміна температури повітря, вологості та освітлення; запиленість, загазованість шуми та вібрації;

- шкідливий вплив професійної діяльності: неорганізований режим праці, часті проблеми із гарячим харчуванням, психоемоційні перевантаження, небезпека травматизму. При роботі на відкритому повітрі зміна температурного режиму від плюс 30-40°C влітку та до мінус 30-35°C взимку при відносній вологості повітря більше 25%. Запиленість перевищує гранично допустиму концентрацію більше, ніж у 5 разів;

- професійні захворювання: простудні та хронічні захворювання органів дихання та травлення, остеохондроз, радикуліт, алергічні захворювання, порушення імунітету, порушення системи кровообігу, гіподинамія [7, с. 120].

Відтак, за даними результатів дослідження В. П. Жидких встановлено, що рівень професійної підготовки робочих-будівельників у найбільшій мірі зумовлюється показниками бистроти, точності рухів, витривалості, сили та уваги; інженерів – від статичної витривалості, бистроти, рівня розвитку уваги, емоційної стійкості, особистісних якостей, які складають загальну структуру організаторських здібностей, такі як: здібність користуватися владою, самовладання, витримка, рішучість, колективізм, здібність об'єктивно оцінювати працівників, здібність зосереджуватись у екстремальних ситуаціях та несприятливих умовах [4, с. 57].

Л. П. Пилипесю встановлено, що будівельників відносять до технічної групи спеціальностей і визначають їх як: «будівництво та архітектура». На його думку, характерними для технічної групи спеціальностей є виробничі технології. Фахівці займаються управлінням як технікою так і висококваліфікованими колегами, що, в свою чергу, вимагає постійного удосконалення знань [6, с. 71].

Професійна діяльність фахівців даної групи чергується з фізичним навантаженням із високою руховою активністю у поєднанні знань, умінь та навичок,

як технічних так і організаторсько-управлінських, що допомагає контролювати виробничий процес в цілому та по частинах.

У свою чергу, дослідження науковців [4, с. 105] професійно важливих якостей фахівців будівельних спеціальностей, зазначають, що основними спеціальними якостями, які допомагають у становленні майбутніх фахових кадрів є: особистісні, психофізичні та фізичні якості.

До особистісних якостей вчені відносять: сміливість та рішучість, емоційну стійкість, організаторські та управлінські здібності, оперативне мислення.

До психофізичних якостей дослідники відносять: стійкість в прояві уваги, стійкість до гіподинамії, стійкості працездатності в умовах висоти, вузької чи не стабільної опори, стійкість до дії несприятливих метеорологічних умов та виробничих факторів.

До фізичних якостей науковці відносять: загальну витривалість, швидкість рухів, спритність та м'язову силу.

Разом з цим, Л. П. Пилипей виділяє наступні професійно важливі якості фахівців будівельних спеціальностей [6, с. 72]: психофізіологічні характеристики діяльності, розумові навички, інтегральні якості, фізичні, та спеціальні фізичні якості технічної групи спеціальностей.

До психофізіологічних характеристик, на думку вченого, відносяться: добре розвинені слуховий, тактильний, зоровий, вестибулярний, та температурний аналізатори які для конкретної спеціальності можуть мати власний оптимальний рівень розвитку, що відповідає тій чи іншій спеціальності. Під час фізичної втоми, психічного перенапруження та впливом екстремальних факторів зовнішнього середовища виникає значна потреба у добре розвинених моторних діях, які повинні відповідати значному обсягу моторного поля фахівця. Моторні дії зазвичай є однотипними, при чому здійснюється в основному пояс верхніх кінцівок. Протягом робочого процесу виконується різнопланова робота, яка вимагає довготривалого сидячого положення чи положення стоячи, та можливими змінами статичного положення тіла із активними руховими діями, а також виконується різнопланова динамічна робота м'язів ніг, рук, помірної та середньої інтенсивності [1, с. 35].

Розумові навички фахівців будівельних спеціальностей повинні бути добре розвинені для запам'ятовування та швидкого відтворення того, що запам'ятали, адекватної оцінки тактильних, зорових та м'язово-рухових відчуттів, розрізнення кольорів, звуків, температури.

Інтегральні якості фахівців будівельних спеціальностей характеризуються здатністю зберігати ефективну працездатність під впливом різного роду екстремальних, міжособистісних та позаштатних ситуацій. А також, тривалий час гіподинамії, невелике фізичне навантаження та виконання професійної діяльності на високому рівні під час значного фізичного навантаження [6, с. 74].

Висновки. 1. Професіограма фахівців будівельних спеціальностей визначає такі психофізичні якості як: силову та статичну витривалість; силу м'язів плечового поясу, реакцію, гнучкість, відчуття рівноваги, здатність контролювати стан власного організму під впливом високих та низьких температур, перепадів природних умов, високої вологості та сухості. Спеціальні психофізичні якості визначаються в залежності від спрямованості професійної діяльності фахівця, його спеціальності.

2. Професіограма є успішно складеною тільки після досконалого вивчення усіх аспектів професійної діяльності фахівців: психофізичних, фізичних, особистісних, розумових, інтегральних, психофізіологічних, можливих професійних захворювань, травм та ін.

3. Розроблення професіограми та її використання при професійно-прикладній фізичній підготовці допомагає в подальшому мінімізувати або зовсім убезпечити від характерних професійних захворювань.

Список використаної літератури

1. Дубинина Н. В. Моделирование ситуаций профессиональной деятельности будущего инженера-строителя в условиях применения мультимедийных технологий / Н. В. Дубинина. // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(11), Issue. – 2014. – №22. – С. 34–37.
2. Єфремова А. Я. Обґрунтування змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів електриків-залізничного транспорту : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Єфремова А. Я. – Харків, 2018. – 331 с.
3. Єфремова О. Ю. Проблемы формирования профессионально важных качеств у будущих техников-строителей / О. Ю. Ефремова // Научные исследования в образовании. – 2011. - № 1 – С. 8-11.
4. Жидких В. П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей : дис. докт. пед. наук : 13.00.04 / Жидких В. П. – Омск, 2000. – 331 с.
5. Маляр Е. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти / Е. І. Маляр, В. Є. Будний. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2009. – №12. – С. 120–122.
6. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / відп.ред. Г. К. Булахова. Суми: УАБС НБУ, 2009. – 312 с.
7. Сафонова О. А. Профессиограмма как основа содержания ППФП при изучении «физической культуры» в строительных вузах / О. А. Сафонова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. - № 5(87). – С. 117–121.
8. Сафонова О. А. Развитие профессионально-значимых двигательных качеств студенток вузов строительного профиля на основе методики комплексной направленности / О. А. Сафонова / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2013.- № 12(106). – С. 136-142.

Неъматов Б. И.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент
Республика Узбекистан

В статье рассматриваются становления фундамента Олимпийского движения, исторические условия и особенности развития олимпизма в Республике Узбекистан. Интеграция в международный спорт и включение представителей Узбекистана в международные спортивные объединения, в период с 1990 до начала 2000 годов.

В истории человечества есть множество мероприятий и праздников, направленных на объединение народов и наций. Однако с точки зрения широты охвата, привлечения к себе внимания мирового сообщества, степени важности, бесспорно нет другого международного форума, который мог бы сравниться с Олимпийскими играми. Эти состязания играют важную роль в укреплении дружбы между народами, становятся демонстрацией морального и физического совершенства человечества [3].

Когда речь идет о спорте Узбекистана, прежде всего, необходима особо отметить прочность его фундамента, внимание и заботу государства и руководства страны о его развитии. Благодаря независимости были созданы все условия для

того чтобы, наши спортсмены смогли защищать честь нашей страны на престижных международных соревнованиях.

До обретения Узбекистаном независимости, из-за объективных и субъективных причин возможности наших соотечественников участвовать в престижных соревнованиях, в частности в современных Олимпийских играх были ограничены [4].

С первых же лет после обретения независимости нашей Родиной, Узбекистан стал достойным участником Международного олимпийского движения, вносит вклад в его развитие не только в нашей стране, но и во всем мире.

Спорт превратился в самое важное и эффективное средство в достижении высочайшей цели – воспитании физически и морально развитого поколения, впитавшего национальные и общечеловеческие ценности.

Полное осуществление международной деятельности стало возможным с момента учреждения Национального Олимпийского комитета (НОК) 21 января 1992 года и полного признания Международным Олимпийским комитетом на его 101 сессии в сентябре 1993 года [1].

Национальный Олимпийский комитет Узбекистана является негосударственной некоммерческой организацией, осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Республики Узбекистан, Олимпийской Хартией Международного Олимпийского комитета и Уставом Национального Олимпийского комитета Узбекистана.

Национальный Олимпийский комитет Узбекистана выполняет целый ряд важных функций по развитию физической культуры и спорта в республике. Основные функции НОК можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним функциям относятся:

- развитие на основе принципов, заложенных в Олимпийской хартии, Олимпийского движения в Узбекистане;
- содействие физическому и духовному воспитанию населения республики;
- участие в развитии массовых занятий физической культурой и спортом; национальных видов спорта, спорта среди инвалидов, содействие государственным и общественным физкультурно-спортивным организациям в подготовке сборных команд страны и спортивных резервов;
- воспитание молодежи на принципах честной спортивной борьбы, благородного отношения к сопернику в духе взаимопонимания и дружбы между народами; пропаганда в Узбекистане идей Олимпизма, ознакомление общественности с достижениями спортсменов Республики Узбекистан, развитие олимпийского образования;
- организация конференций, семинаров, курсов по обмену опытом и повышению квалификации спортивных кадров;
- участие в создании фондов и благотворительных организаций в поддержку спорта;
- защита интересов спортсменов, тренеров, спортивных судей, ветеранов спорта.

Не менее разнообразны и внешние функции:

- укрепление позиций и повышение престижа Республики Узбекистан на международной арене;
- представительство делегаций страны на Олимпийских, Азиатских, Всемирных юношеских и Центральноазиатских Играх;
- развитие спортивного сотрудничества с МОК, ОСА, национальными Олимпийскими комитетами других стран, международными спортивными объединениями;

- участие в программах МОК "Олимпийская солидарность"; содействие республиканским спортивным федерациям и организациям по активизации их участия в работе международных спортивных объединений;
- осуществление деловых контактов с иностранными учреждениями, организациями и фирмами по вопросам, входящим в компетенцию НОК Узбекистана;
- представление интересов спортивных организаций и Олимпийского движения Узбекистана в международных организациях;
- членство в соответствии с законодательством нашей страны в международных (неправительственных) объединениях;
- установление прямых международных контактов и связей, заключение соглашений со спортивными объединениями стран и регионов [4].

Успешно развиваются отношения с таким подразделением МОК как Олимпийская солидарность. Генеральный директор этой организации в апреле 1999 года посетил Ташкент. Олимпийская солидарность выделил 32 стипендии ведущим спортсменам Узбекистана, НОКу Узбекистана средства для проведения международных семинаров по повышению квалификации тренеров нашей страны.

Такие конструктивные отношения с Международным Олимпийским комитетом создают благоприятные условия нашим спортсменам на международных спортивных соревнованиях. Они способствуют всестороннему развитию Олимпизма в Республике Узбекистан.

НОК Узбекистана является полноправным членом другого важного Международного олимпийского центра – Ассоциации Национальных Олимпийских комитетов (АНОК), в которую ныне входит 202 страны.

Олимпийские успехи наших спортсменов явили миру, что Узбекистан является землей не только великих ученых, политиков, писателей и поэтов, но и страной атлетов, не уступающих в своих возможностях другим народам. Их успехи являются национальным достоянием государства, они свидетельствуют человечеству о потенциале новой страны мира.

НОК Узбекистана установил прочные отношения с Олимпийским Советом Азии (ОСА). Это позволило спортсменам и спортивным организациям расширить свое участие в спортивной жизни континента, успешно выступать на летних и зимних Азиатских играх, чемпионатах Азии. В мае 1997 г. Ташкент посетил Президент ОСА шейх Ахмад аль Сабах, который в знак признания заслуг первого президента Ислама Абдуганиевича Каримова в воспитании здорового поколения в Узбекистане и его большой вклад в развитие Олимпийского движения в Азии, вручил Президенту высшую награду ОСА - Золотой орден Олимпийского Совета Азии [5].

Успехи Узбекистана в развитии спорта среди молодежи и достижения наших спортсменов на мировых спортивных форумах высоко оценивает Ассоциация национальных олимпийских комитетов. 7 июля 2001 года в НОК Узбекистана пришло известие, что АНОК наградила Президента Узбекистана И. А. Каримова за его огромный вклад в дело развития спорта и Олимпийского движения в Узбекистане Почетной наградой АНОК, состоящую из золотой и серебряной пластин 43 см длиной и 32 см шириной, а также золотым нашейным знаком АНОК с эмблемой 5 континентов.

С 1999 г. интеграционные процессы обогатилось новым эффективным направлением - столица Узбекистана стала местом проведения совещаний различных международных спортивных организаций. По предложению Олимпийского совета Азии в Ташкенте проходило совещание Генеральных секретарей Национальных Олимпийских комитетов стран Азии, в котором принимали участие представители 42 стран, в том числе - Генеральный секретарь

ОСА Раджа Сингх, директор Олимпийской солидарности Пьер Миро, Генеральный директор ОСА Муталеп Ахмад.

Проведение совещания столь высокого уровня значительно укрепило авторитет Узбекистана в международном спортивном содружестве, вырос престиж страны. Это проявилось, в частности, в заинтересованности ряда стран в подписании договоров о содружестве с НОК Узбекистана. Были подписаны договоры с НОКами России, Казахстана, Украины, Армении, Японии, КНР, Вьетнама, Таиланда, Китайского Тайпея, пролонгированы договоры с Китайской республикой и Монголией.

На совещании была принята "Ташкентская декларация" о единодушной поддержке деятельности президента МОК маркиза Хуана Антонио Самаранча, ставшая важным фактором укрепления дружбы и взаимопонимания в Олимпийском движении континента.

Постепенно Ташкент становится одним из важных спортивных центров мира, где все чаще проводятся крупные международные состязания и совещания. Индикатором повышения авторитета нашего спорта в международном спортивном движении стало проведение в Ташкенте чемпионата мира по курашу, чемпионатов Азии по борьбе и боксу, I Центральноазиатских игр, Кубков Президента Узбекистана по теннису, борьбе, курашу. В столице Узбекистана провели свои совещания международные спортивные федерации по курашу, боксу, борьбе. Во время проведения в Ташкенте чемпионата Азии по борьбе генеральный секретарь международной федерации любительской борьбы Мишель Дюесон вручил Президенту Узбекистана И. А. Каримову высшую награду Федерации — "Золотое ожерелье". Эта награда вручена И. А. Каримову "за большие заслуги в развитии спорта в Узбекистане и мирового спорта". Следует отметить, что И. А. Каримов стал первым среди глав государств мира, награжденных этой наградой.

Самым выдающимся успехом следует считать выход на международную арену узбекской национальной борьбы кураш. Впервые наш национальный вид спорта приобрел международный статус и Президентом Международной ассоциации кураша избран К. Юсупов. Впервые гражданин нашей страны возглавил международное спортивное объединение [2].

Интеграция в международный спорт имеет и такой важный аспект, как включение представителей Узбекистана в международные спортивные объединения. Целый ряд ведущих специалистов Узбекистана сегодня успешно работают в качестве членов различных международных федераций и ассоциаций по различным видам спорта: Г. Рахимов - председатель комиссии по бюджету Международной ассоциации любительского бокса, В. Лигай - президент Азиатско-тихоокеанской федерации тазквондо, К. Юсупов - президент Международной ассоциации кураша, А. Рузиев, Ф. Керимов - члены Международной федерации борьбы, Л. Айрапетьянц избран в члены Азиатской волейбольной конфедерации, Р. Акрамов работает в Азиатской конфедерации футбола...

Выводы. Таким образом, за кратчайший исторический срок решена одна из ключевых задач узбекского спорта и Олимпийского движения Узбекистана - их интеграция в международный спорт, установление прочных деловых контактов с международными спортивными объединениями, утверждение нашей страны в качестве организатора международных спортивных встреч и совещаний континентального и мирового масштаба.

Сегодня спорт превратился в эффективное средство ещё более широкого представления нашего народа всему миру, демонстрации потенциала нашей страны, повышение чувства гордости за нашу отчизну. Мы глубоко осознаём,

насколько был прав первый президент республики Ислам Абдуганиевич Каримовым, когда сказал "Ничто не может так быстро прославить страну миру, чем спорт".

Таким образом, история Олимпийских игр – одна из самых удивительных историй, которые вот уже не одно столетие привлекают внимание поэтов, писателей, ученых. Ведь Олимпийские игры – это всемирный праздник молодости, красоты, физического совершенства. Олимпийские игры именно та арена, на которой человек неопровержимо доказывает неисчерпаемость своих сил, еще и еще раз подтверждает, что нет предела человеческим возможностям.

Список используемой литературы

1. Voiboboyev B. G. Organizing Olympic Education Sistem in Uzbekistan. «Eastern European Scientific Journal», Dyusseldorf, Germaniya, 2017 № 6; 195-197
2. Сайт НОК Узбекистана (www.olympic.uz)
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник [Текст] : учеб. пособие для олимпийского образования . – М. : Спорт, 2017. – 224 с. : ил.
4. Тухтамирзаев М., Турдиев Ф., Расулова М. Олимп сари (Восхождение на олимп), (на узбекском и русском языке) – Т: Навруз, 2017.
5. Олимпийские виды спорта-достижения и перспективы. Материалы региональной научно-теоретической конференции. Наманган 2017.

Постельняк О. О.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Маценка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначаються етапи формування спортивного орієнтування як виду спорту в Україні та світі. Також розглянуто процеси розвитку та функціонування спортивного орієнтування як окремого виду спорту в Україні.

Постановка проблеми. Спортивне орієнтування – унікальний вид спорту. Жоден інший спорт не дає людині настільки багато: можливість бути здоровим, пізнати світ, відчувати природу, соціалізуватися, розвивати себе духовно, інтелектуально та фізично одночасно, отримувати задоволення від змагального процесу тощо. Причому у будь-яку пору року та за будь-яких умов – бігом, на лижах, велосипедах або інвалідних візках. Крім того, обмежень немає і для віку учасників: можна спланувати дистанцію як для дітей 3-х років, так і для людей похилого віку за 90 років.

Українське орієнтування, за більш ніж 50 років історії свого існування, пододало непростий шлях від різновиду туризму до спорту вищих досягнень. За цей час змінилися спортивні карти, обладнання, системи відмітки, екіпування учасників, тенденції планування дистанцій та їх параметри, але принцип орієнтування залишився незмінним: учасник має якомога швидше подолати дистанцію, відшукаючи контрольні пункти, які помічені червоно-білими призмами, використовуючи тільки карту та компас.

Шлях розвитку спортивного орієнтування в Україні був відмічений як злетами, так і падіннями, часто траплялися помилки та поразки, але воно постійно вдосконалювалося як окремий вид спорту. Багато тренерів та спортсменів зробили вагомий внесок у розвиток орієнтування колишньої УРСР та же незалежної України. Таким чином, зараз ми маємо цілий ряд визначних досягнень на світовому рівні, але ставити крапку ще зарано. Треба іти вперед, і історичний досвід спортсменів, тренерів, організаторів змагань та суддів може значно полегшити цей шлях. Адже історія українського орієнтування – це значна частина історії спорту всієї України.

На жаль, аналіз наукової літератури та досліджень означеної проблеми свідчить про слабкий рівень вивчення історії спортивного орієнтування в світі та в Україні зокрема. Саме це зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – вивчити процес розвитку спортивного орієнтування в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Орієнтування зародилося у Скандинавії, як елемент підготовки військових, наприкінці XIX ст., а вже як спорт, остаточно сформувалось у Норвегії в 1897 році [8; 3]. Тоді, 13 травня поблизу Бергена, були проведені перші задокументовані змагання із цього виду спорту, в яких вперше приймали участь не тільки військові, але і штатські спортсмени [8]. А от першим відомим переможцем став Педере Фоссума у змаганнях поблизу Осло (Норвегія) 31 жовтня 1897 року [4].

6 лютого 1899 року стартують перші змагання з орієнтування на лижах у Трондхеймі (Норвегія) [1].

На початку XX ст. ініціативу у розвитку орієнтування підхопили шведи, а за ними – фіни, які у 1905 році створюють «Союз орієнтувального спорту» – фактично першу в світі федерацію [1]. Саме ця організація починає проводити перші естафети Оулу-Хельсінки (орієнтування бігом) та Порво-Хельсінки (орієнтування на лижах) [8; 1].

Після першої світової війни починається другий етап розвитку нового спорту. 25 березня 1919 року біля Стокгольму майор Ернст Кілландер організовує перші великомасштабні змагання, у яких приймають участь 220 учасників. Саме під керівництвом Кілландера розробляються перші правила та принципи спортивного орієнтування, за що його заслужено вважають «батьком» цього виду спорту [8; 4; 1].

У 1930 році розвиток орієнтування отримує новий поштовх – з'являється рідинний компас (покращена модель туристичного), що дає змогу для якіснішого орієнтування. Трьома роками пізніше шведська компанія Silva розробляє дизайн компаса на прямокутному плато, який популярний і дотепер [4].

У 1931 році в Осло проводяться перші міжнародні змагання, в яких беруть участь команди Швеції та Норвегії. А вже за три роки орієнтування починає розвиватись у Швейцарії, Угорщині та СРСР [4].

Третій етап розвитку спорту починається після другої світової війни. В цей час він активно починає розвиватись у Новій Зеландії, Австралії, країнах Європи, Азії, Північної Америки [4]. У травні 1949 року проводиться перша міжнародна конференція в Сандвікені (Швеція), в якій беруть участь 11 країн. На ній обговорюються правила та стандарти спортивного орієнтування. У 1958 році відбувається друга конференція в Будапешті (Угорщина), яка вирішує питання встановлення єдиних правил, а у 1959 році у Швеції – третя, на якій обговорюється питання, щодо проведення чемпіонату Європи та створення міжнародної федерації. На основі обговорень останньої конференції у 1961 році на установчому з'їзді в Данії була створена Міжнародна федерація орієнтування (IOF), до якої увійшли Болгарія, Угорщина, ГДР, Данія, Норвегія, ФРН, Фінляндія, Чехословаччина, Швейцарія і Швеція [8; 4; 1].

Спортивне орієнтування в Україні почало свій лік у травні 1963 року, коли у м. Каневі пройшов перший чемпіонат України в якому приймали участь збірні команди областей, а також збірні команди Одеси та Києва [5]. Проводила змагання Українська республіканська рада з туризму та екскурсій [2]. У командному заліку перемогла команда Одеси, а у індивідуальному перемогли святкували Еллаїда Степаненко (Одеса) та В'ячеслав Смірнов (Київ) [5]. Другий чемпіонат України відбувся у с. Яремче (Івано-Франківська обл.), третій – у с. Катюжанка (Київська

обл.). Далі чемпіонати України проводилися щорічно, за винятком 1970 року, коли через епідемію холери були скасовані всі масові заходи в Україні [2].

У тому ж, 1963, році у жовтні поблизу Ужгорода біля Невицького замку були проведені I Всесоюзні змагання зі спортивного орієнтування, у якому приймали участь збірні команди всіх союзних республік, а також найбільших міст СРСР (від України це були збірні Одеси та Києва). Нажаль, українцям не вдалось вибороти нагород у цих змаганнях: майже всі нагороди забрали із собою спортсмени із Прибалтійських країн [7].

У 70-х роках ХХ ст. орієнтування в Україні нарешті виокремилось у самостійний, популярний вид спорту. У 1964 році була створена федерація спортивного орієнтування України. Першим її президентом став Анатолій Бірюков – бойовий офіцер, учасник Великої вітчизняної війни, професійний топограф. Другим – Михайло Горностайпольський, який пробув на цій посаді 12 років поспіль. Завдяки йому Україна отримала право на проведення Чемпіонатів СРСР у Черкасах, Сумах та Чернівцях.

Вперше на міжнародній арені збірну СРСР, до складу якої входили і спортсмени із України, побачили у Чехословаччині у 1965 році, а починаючи з 1967 року виступи команди за кордоном стали регулярними.

У 1966 році в «Єдину Всесоюзну спортивну кваліфікацію» вводяться нормативи кандидата в майстри спорту та майстра спорту зі спортивного орієнтування, виконати які було надзвичайно складно. Першим майстром спорту СРСР від України стала Зоя Єгорова з Харкова.

З 1969 року на території України проводяться чемпіонати зі спортивного орієнтування на лижах. Першими чемпіонами в цьому виді стали Галина Бордуліна (Харків) та Володимир Лабан (Київ).

У цей період орієнтування стрімко розвивається на теренах України. Разом із техніко-тактичною підготовкою зростає і рівень фізичних якостей спортсменів. Саме в Україні вперше, за пропозицією одного із тренерів збірної Миколи Аврутиса, вводяться нормативи з фізичної підготовки для кандидатів у збірні команди УРСР, а згодом вони проводяться і перед кожними змаганнями: учасник, який не виконав норматив, не допускається до подолання дистанції.

Видатними українськими спортсменами цього часу були: Ю. Омельченко, Н. Вінницька, О. Михайлов, Р. Слободянюк, А. Слобожанінов, А. Мальчик, М. Люклян, М. Пугач, В. Заєрко, Л. Олексин, Т. Денисенко та інші [2].

Після розпаду СРСР орієнтування в Україні, у зв'язку з економічною кризою, дещо занепало, та через деякий час, завдяки зусиллям ентузіастів, українські спортсмени знову стали брати участь у міжнародних змаганнях і досягати успіхів на етапах Кубка світу, чемпіонатах світу та Європи.

У 1995 році Юрій Омельченко (Чернівці) стає першим українцем – переможцем чемпіонату Світу на змаганнях у Німеччині, а у 2003 та 2004 роках посідає другу сходинку п'єдесталу пошани на змаганнях цього ж рангу. Згодом, за визначні досягнення у спорті він отримує звання Заслужений майстер спорту України.

У 1996 році на чемпіонаті Світу серед студентів Роман Федотов (Харків), Віталій Щербіна (Київ), Сергій Русецький (Житомир) та Олександр Михайлов (Цюрупинськ) у складі естафетної команди стали переможцями, а О. Михайлов завоював ще й срібло у індивідуальному заліку [2].

Після перемог Ю. Омельченка виступи дорослої національної збірної України залишали бажати кращого: як не намагалися наші спортсмени вибороти бодай які-небудь нагороди, нічого не виходило. І тільки у 2007 році В'ячеслав Мухідінов (Полтава) спромігся підняти на п'яту сходинку п'єдесталу на чемпіонаті Світу.

Згодом, у 2011 році, його результат дещо покращить Олександр Кратов (Євпаторія), який посяде четверте місце. Піднятися вище у 2012 році йому знову не вдасться – він стане четвертим. Проте, нагода посісти почесне місце на п'єдесталі пошани випаде йому у наступні роки: на дистанції чемпіонату світу у 2017 році він посяде 3 місце. Перевершити О. Кратова вдасться Руслану Глібову (Дніпропетровськ), який у 2018 році посяде друге місце на довгій дистанції чемпіонату світу. Щодо жіночої частини орієнтування, то історія успіху розпочнеться у 2013 році стараннями Надії Волинської (Львів). Не зважаючи на те, що у цьому році на чемпіонаті Світу вона стала всього-на-всього десятою, Надія виборола ліцензію на участь у Всесвітніх іграх, де сенсаційно піднялась на третю сходинку п'єдесталу в перший день та вийшла на квіткову церемонію у другий. До речі О. Кратов також виступав на цих змаганнях і посів четверте місце. А вже восени Н. Волинська знову отримала бронзу на фіналі Кубка Світу. У тому ж таки 2013 році за визначні досягнення у спорті їй було присвоєно звання Заслужений майстер спорту України.

Історія виступів Української команди на юніорських чемпіонатах світу налічує трохи більше нагород. Так у 1999 році жіноча естафетна команда посіла почесне третє місце. До її складу увійшли Надія Потопальська (Калуш), Вікторія Плохенко (Херсон) та Ірина Купріянова (Мукачєво). А у наступному році Н. Потопальська поповнила свій актив другою бронзовою медаллю. Трохи згодом, у 2005 році, на горизонті цих змагань засяяла нова українська зірка Р. Глібов. Свій рахунок медалей він розпочав із золота в особистому заліку та в наступному році додав до нього ще і бронзу. В подальші роки визначних досягнень українські спортсмени не мали, лише у 2013 році жіноча естафетна команда у складі Дар'я Москаленко (Суми), Олена Постельняк (Суми) та Марія Поліщук (Калуш) зробила спробу наблизитись до своїх попередниць і виборола шосте місце.

Юнацька збірна команда України почала радувати медалями у 2003 році. Тоді, в індивідуальному заліку Євген Кандибей (Суми) став другим, а чоловіча естафетна команда піднялася на першу сходинку п'єдесталу. Після цього на деякий час виступи українських спортсменів погіршилися, та у 2009 році Андрій Половинко (Харків) та Володимир Селезньов (Сімферополь), які посіли друге і третє місце відповідно, знову змусили всю Європу говорити про Україну. У 2010 році М. Поліщук відкрила свій рахунок медалей із срібла, а в наступному році поповнила його ще однією нагородою того ж ґатунку. До речі, в тому ж році жіноча естафетна збірна у складі Ніна Кузнєцова (Дніпропетровськ), Валентина Пелехович (Калуш) та О. Постельняк вперше за історію цих змагань виборола шосте місце. Наступного (2012) року відбулась довгоочікувана сенсація: українська спортсменка Вікторія Сухарєвська (Луганськ) стала чемпіонкою Європи. На цих же змаганнях О. Постельняк розпочала лік своїх нагород із бронзової медалі. Цей рік був щасливим ще й тому, що у командному заліку Україна вперше піднялася на четверту сходинку серед більше ніж 25 країн Європи. Подальші роки виступів юнацької збірної не були настільки результативними: двічі – у 2018 та 2019 роках – п'яте місце посідала Фея Цивільська (Херсон).

Соромно було б не згадати про тих, хто стояв за спинами цих видатних спортсменів – про тренерів. Отже, найвидатнішими з них є: О. Куцук, В. Заєрко, А. Подгаєцький, В. Березовський, О. Цепурдей, С. Даньков, О. Асмолов, В. Карась, Т. Д'яченко, Л. Пронтишева, Ю. Штемплер, Д. Козачинський, В. Попоков, С. Постельняк.

Спортивне орієнтування є пріоритетним видом спорту серед неолімпійських. Підтвердженням цьому виступає показник кількості членів Федерації спортивного орієнтування України – цим видом спорту в країні займається більше 5000 чоловік. Також, українське орієнтування займає далеко не останнє місце на міжнародній

арені. Про це свідчить той факт, що нам дозволяють проводити змагання міжнародного рівня. Перші такі змагання в Україні пройшли у 2000 році. Тоді, у м. Трускавці (Львівська обл.) був проведений чемпіонат Європи та етап Кубка Світу, в якому прийняло участь близько 30 країн. У 2007 році Україна отримала почесне право на проведення чемпіонату Світу. Це свято орієнтування відбулося в Києві. Під час цих змагань учасники мали змогу вийти на траси у Голосіївському та Пирогівському лісових масивах, а також на території Національного ботанічного саду. Ця подія була вагомим внеском у подальший розвиток спортивного орієнтування в Україні: спорт вийшов на новий рівень, ним зацікавилась більша кількість людей. Трохи згодом Українська федерація орієнтування отримала дозвіл на проведення ще одних міжнародних змагань, тільки вже з орієнтування на лижах. Таку відповідальність на себе взяла суддівська бригада м. Суми. Це сталося у 2012 році, змагання проходили у лісовому масиві Токарі на лижній базі «Динамо». Тоді в одні строки було проведено чемпіонат Європи, чемпіонат Світу серед юніорів, чемпіонат Європи серед юнаків, чемпіонат Світу серед ветеранів та етап Кубка Світу. Учасники змагань були задоволені організацією та проведенням, що свідчить про високий рівень розвитку спортивного орієнтування в Україні.

Висновки. 1. Розвиток та виникнення спортивного орієнтування – об'єктивна суспільна потреба, відповідь на запит суспільства щодо гармонійного розвитку та виховання особистості, завдяки чому цей вид спорту поступово затвердився як засіб виховання дітей та молоді. У світі цей процес пройшов у три етапи: формування передумов для організованого орієнтування, становлення орієнтування як окремого виду спорту, формування та утвердження міжнародних правил та проведення міжнародних змагань.

2. Не зважаючи на порівняно молодий вік спортивного орієнтування як виду спорту, він кожного року набирає популярності у багатьох країнах світу серед різних верств населення. Зокрема, і в Україні щороку спортивне орієнтування набирає популярності: з'являються нові змагання, клуби, судді, тренери, спортсмени, що є передумовою підвищення результативності Українських спортсменів на міжнародній арені.

3. В Україні в останні роки спортивне орієнтування перебуває на підйомі. Це пов'язано, зокрема, і з отриманням двічі поспіль ліценцій на участь у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту, і з досить успішними виступами членів національної збірної України на міжнародній арені. Не останньою причиною є і активізація діяльності Федерації спортивного орієнтування України, яка працює під керівництвом Міжнародної федерації. Зокрема, проведення міжнародних змагань в Україні, участь у міжнародних навчальних програмах та семінарах тренерів і суддів, що дає змогу підвищити якість розвитку орієнтування в Україні, пропаганда виду спорту серед різних верств населення.

Список використаної літератури

1. В'яткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : уч. пособие / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академія, 2009. – 208 с.
2. Галан Я. Спортивне орієнтування: історичний нарис / Я. Галан, Б. Зубрицький // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 13. – С. 19–25.
3. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Я. Галан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 102–109.
4. Елигаров В. История мирового спортивного ориентирования / Виктор Елигаров // Азимут. – № 5. – 2007. – С. 12–17.
5. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.) : монографія / Ю. Константинов. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 680 с.

6. Лех Я. Орієнтування по-київськи / Я. Лех //Олімпійська арена. – 2007. – №8. – С. 14-15.
7. Спортивне орієнтування : метод. рек / укл. А. Слобожанінов. – Чернівці : Рута, 2000. – 32 с.
8. Тимків Б.В. Штурмани лісових трас / Б. Тимків. – Б.: «Талія», 2012. – 424 с.

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Абдуллаев Ф. Т.

МЕТОДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ДЮСШ ЗАЛОГ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, Республика Узбекистан, г.Ташкент

В статье охарактеризована роль методической службы ДЮСШ в управлении качеством подготовки спортивного резерва и подана модель деятельности данной службы по управлению качеством подготовки спортивного резерва.

Постановка проблемы. Традиционно качество подготовки спортивного резерва относится к прерогативе (от лат. *centuria praerogativa* – центурия, в широком смысле – преимущественное право вообще; исключительное право осуществлять какую-либо деятельность) деятельности тренера-преподавателя. Но развитие различных форм образования в Узбекистане и, в том числе, дополнительного физкультурно-спортивного образования, предполагает, что одной из главных задач, решаемой в системе образования, является повышение уровня профессионального мастерства педагогов, улучшение методического обеспечения. Процессы обновления, происходящие в системе образования, требуют совершенствования методической работы и системы методических служб. Изменяется функция методического сопровождения, обеспечивающего деятельность педагога, модернизируются подходы к организации методической работы.

Методическая работа в ДЮСШ – это система взаимосвязанных действий и мероприятий, направленных на повышение профессионального мастерства каждого тренера-преподавателя, на развитие и повышение творческого потенциала педагогического коллектива в целом и, в конечном счете, на совершенствование учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Деятельность инструктора-методиста физкультурно-спортивных организаций определена в Межотраслевом тарифно-квалификационном справочнике основных должностей служащих и профессий рабочих, введенный постановлением коллегии Министерства труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан за № 1 от 28 января 2016 г.

Цель исследования. Определить роль методической службы ДЮСШ в управлении качеством подготовки спортивного резерва и разработать модель деятельности данной службы по управлению качеством подготовки спортивного резерва.

Методы исследования. Анализ литературных источников, документации ДЮСШ, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными должностными обязанностями инструктора-методиста, старшего инструктора-методиста, в том числе инструктора-методиста физкультурно-спортивной организации, в соответствии с Межотраслевой тарифно-квалификационным справочнике основных должностей служащих и профессий рабочих, введенный постановлением коллегии Министерства труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан за № 1 от 28 января 2016 г.

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих являются:

- организация и проведение подготовки и переподготовки тренеров, тренеров-преподавателей;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, проведение мероприятий физкультурно-спортивной направленности;
- набор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом, и не имеющих медицинских противопоказаний;
- консультирование спортсменов;
- контроль за количественным и качественным составом секций (групп);
- подготовка спортсменов и судей квалификационных категорий «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья третьей категории»;
- участие в организации мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом;
- анализ итогов деятельности физкультурно-спортивной организации и участие в планировании ее работы;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- изучение, обобщение и внедрение передового опыта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним [1].

По мнению Мишукова А.В. методическая деятельность в ДЮСШ может включать в себя:

1. Анализ: - актуальных и перспективных проблем спортивной школы; потребности в нововведениях (новые технологии учебно-тренировочного процесса);

- наличия перспективных возможностей спортивной школы; уровня деятельности структурных подразделений;
- готовности участников учебного процесса к инновационной деятельности;
- эффективности учебно-тренировочного процесса;
- проблем, возникающих в ходе развития спортивной школы;
- процесса и результата подготовки программных документов по развитию спортивной школы и других стратегических документов.

2. Прогноз: - тенденций изменения ситуации в обществе, в спортивной политике с целью корректировки деятельности спортивной школы;

- последствий запланированных процессов для принятия соответствующих профилактических, компенсационных и коррекционных мер.

3. Планирование и организация разработки и выполнения основных направлений развития спортивной школы;

- создание и запуск структур, обеспечивающих развитие образовательного учреждения (методический кабинет, проблемные лаборатории, реабилитационный центр и т.п.);

- разработку общих требований к процессам и результатам деятельности спортивной школы и критерии их оценки;

- мероприятия по повышению профессиональной компетенции участников образовательного процесса;

- изучение, обобщение и распространение передового опыта;
- сбор и накопление информации о значимых для школы инновациях;
- систему исследовательской, опытно-экспериментальной работы;
- систему внешних связей спортивной школы, необходимых для успешного осуществления нововведений;

– систему контроля инновационной деятельности.

4. Координацию совместной деятельности отдельных участников и групп образовательного процесса, включая представителей внешних организаций;

– взаимодействие представителей администрации, отдельных служб и подразделений, участвующих в процессе развития спортивной школы.

5. Руководство обеспечением методической, научно-практической деятельностью участников и структур образовательного процесса;

– созданием благоприятной, творческой обстановки.

6. Контроль реализации стратегии спортивной школы; результативность нововведений образовательного процесса; результативность внешних связей; выполнение решений в области развития спортивной школы.

7. Разработка (организация разработки) программно-методических документов, оптимизирующих образовательный процесс; отдельных фрагментов программы развития школы; задачи спортивной школы, модели подготовленности юных спортсменов, модели выпускников спортивной школы;

8. Консультирование участников образовательного процесса по инновационным технологиям;

– лиц, привлекаемых к сотрудничеству со школой, по вопросам специфики спортивной школы, ее задачам, процессу развития и т.п.;

9. Оценка учебно-тренировочной документации (образовательной программы, учебного плана, текущих планов подготовки юных спортсменов и т.д.); предложений по организации нововведений и установлению связей с внешними партнерами; информирование администрации образовательного учреждения о ходе выполнения запланированной методической деятельности; редакция подготавливаемых к изданию материалов о развитии спортивной школы, результатах исследований, экспериментов [2].

Как можно заметить, деятельность методической службы осуществляется согласно логике цикла управления, где общие функции управления конкретизируются в специфической деятельности ДЮСШ.

Методическая работа в спортивной школе оформляется (фиксируется) документально в форме: протоколов методических советов; планов работы МО, лабораторий «мастер-класса»; конспектов и разработок лучших методических мероприятий школы; письменных материалов (отражающих деятельность тренера-преподавателя, МО, лаборатории «мастер-класс», по анализу и самоанализу деятельности); аналитических справок по вопросу уровня спортивных достижений занимающихся (с графиками и диаграммами); рефератов, текстов докладов, сообщений, текстов; разработанных модифицированных, адаптированных методик, индивидуальных технологий и программ; обобщенных материалов о системе работы ДЮСШ, материалов печати по проблемам физической культуры и спорта; информации с городских методических семинаров; дипломов, наград.

Но главным аспектом деятельности ДЮСШ Мишуков А.В. считает качество образования, которое трактуется как важнейший показатель успеха образовательного учреждения, важнейшая системообразующая задача и направление деятельности системы внутришкольного управления.

Под качеством образования понимается совокупность существенных свойств и характеристик результатов образования, способных удовлетворить потребности самих обучающихся, общества, заказчика образования [3].

Каждое физкультурно-спортивное образовательное учреждение должно решать следующий комплекс задач: диагностика уровня качества подготовки спортивного резерва, моделирование желаемого уровня качества спортивной подготовки и оптимизация системы функционирования ДЮСШ в соответствии с

разработанными моделями. Иными словами, полученное образование признается качественным, если его результаты соответствуют спрогнозированной цели. В этой связи спортивная школа должна: прогнозировать, проектировать, моделировать качество спортивной подготовки. Кроме этого, возникают задачи обеспечения достижения должного уровня качества и соответствие качества внешним запросам. К сожалению, в настоящее время еще слабо разработаны параметры, критерии и показатели для определения результатов педагогической деятельности, результатов образования.

Для детализации функции управления методической работой и более эффективного ее осуществления с точки зрения повышения качества подготовки спортивного резерва в спортивной школе, на наш взгляд, необходима разработки модели как методической службы ДЮСШ в целом, так и модели деятельности инструктора-методиста данной организации, как непосредственно контактирующего с тренерско-преподавательским составом. Основной формой деятельности инструкторов-методистов над методической темой является коллективная и индивидуальная работа с тренерами-преподавателями и специалистами ДЮСШ.

Моделей организации методической службы в физкультурно-спортивных образовательных учреждениях достаточно много [4, 5, 6]. Чаще всего в спортивной школе методическая работа строится на основе реализуемых в ДЮСШ видов спорта. Планированием и координацией всей работы, организацией общешкольных мероприятий занимается методический совет. Организация работы методического совета происходит на уровне учреждения – на уровне директора, его заместителей, инструкторов-методистов, руководителей методических объединений и тренеров с большим опытом работы.

В нашем случае, модель методической службы может включать в себя следующие компоненты: 1) структура методической службы, постоянными элементами которой могут являться следующие функциональные подразделения: учебно-методический отдел; тренерский совет; методический совет; методические объединения; 2) принципы деятельности; 3) функции; 4) направления деятельности; 5) формы работы; 6) результаты; 7) критерии; 8) показатели и способы отслеживания результатов.

Модель деятельности инструктора-методиста ДЮСШ: организационная, отчетно-документальная, контрольно-аналитическая, информационная, консультативная, непосредственно методическая.

Основной проблемой реализации данной модели является объективная обособленность видов деятельности инструктора-методиста. На наш взгляд, необходимо стремиться к интеграции данных направлений деятельности в перспективе достижения основной цели ДЮСШ – подготовка качественного спортивного резерва.

Необходимо добиваться единства понимания основной цели ДЮСШ всеми участниками процесса подготовки спортивных резервов, что в свою очередь является эффективной формой организации методической деятельности тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов, в процессе которой вырабатываются, совершенствуются, детализируются, систематизируются, обобщаются единые педагогические и дидактические принципы; требования к организации образовательного процесса; критерии успешности физкультурно-спортивной образовательной деятельности; понимание достижений спортсменов на разных этапах подготовки – от СОГ до ГСС; миссия, стратегия и тактика действий административных структур.

Выводы. Таким образом, в условиях спортивной школы на современном этапе возрастает необходимость повышения уровня качества методического

обеспечения взаимодействия различных компонентов подготовки спортивного резерва. Для этого необходимо:

- создавать соответствующие организационные условия для воплощения в практику ДЮСШ передовых технологий подготовки спортивных резервов;
- согласование деятельности всех служб ДЮСШ, принимающих участие в подготовке спортивного резерва;
- концентрация ресурсов и их направленное использование для достижения основной цели ДЮСШ – подготовка спортивного резерва;
- достижение методической службой ДЮСШ интеграции решения организационных, материально-технических, информационных, научно-методических задач для достижения основной цели;
- совершенствование системы управления ДЮСШ посредством повышения квалификации методических кадров спортивной школы.

Список используемой литературы

1. Межотраслевой тарифно-квалификационный справочник основных должностей служащих и профессий рабочих (МТКС). Введен постановлением коллегии Министерства труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан от 28 января 2016 г. № 1 Ташкент – 2016.
2. Мишуков А. В. Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Мишуков. – Москва, 2006. – 129 с.
3. Что такое качество образования? / Под ред. А.И. Адамского. – М.: Эврика, 2009. – 272 с.
4. Методическая работа как механизм управления качеством образования: Учебно-методическое пособие / Составитель Гирба Е. Ю. - Серпухов.: МОУДПО «Учебно-методический центр», 2010 г. – 100 с.
5. Письмо "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" от 12 мая 2014 года.
6. Методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва в детских спортивных школах. Деятельность методической службы / Авт.-сост. Гордеева Е.Н., Петрова И.В., Федотова И.В. – Красноярск, 2014.

Бурла А. О.¹, Колесник С. О.², Бурла О. М.², Лянной М. О.²

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З БІАТЛОНУ

Сумський державний університет¹

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка²

Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається особливості вдосконалення спеціальної витривалості у школярів - біатлоністів у підготовчому та змагальному періодах річного тренувального циклу.

Постановка проблеми. У фізичній підготовці лижника-гонщика і біатлоніста важливі всі якості, але витривалість, мабуть, є найважливішою. Як відомо, усі якості необхідно розвивати з дитячого та юнацького віку. Більшою мірою ці дослідження стосуються підготовки висококваліфікованих спортсменів. Щодо проблем виховання витривалості у юних і кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки, то існує багато недосліджених і суперечливих питань [1 с.9].

Сучасний рівень розвитку лижних гонок і біатлону в Україні і за кордоном ставить нові вимоги до системи підготовки спортсменів. Це пов'язано з тим, що останнім часом талановиті юніори від 18 до 20 років досягають такого рівня спеціальної фізичної підготовленості, що з успіхом виступають як на юніорських чемпіонатах світу, так і на міжнародних змаганнях з дорослими.

Підготовка спортсменів високого класу потребує змін у методиці розвитку провідних фізичних якостей, зокрема витривалості, що може бути забезпечено застосуванням ефективних засобів і методів, пошук яких є найактуальнішою проблемою спортивної науки.

У нашому дослідженні зроблена спроба визначити оптимальну методику і засоби вдосконалення спеціальної витривалості у школярів - біатлоністів у підготовчому та змагальному періодах річного макроциклу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці оптимальних методів та засобів вдосконалення спеціальної витривалості у старшокласників, які займаються біатлоном, у річному макроциклі.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі ДЮСШ «Регіонального центру зимових видів спорту» в м. Суми з жовтня 2019 р. по лютий 2020 р. В експерименті взяло участь 16 старшокласників віком 16–17 років, що займаються біатлоном.

У практиці лижного спорту рекомендується будувати тренувальний процес так, щоб у підготовчому періоді підвищувати функціональні можливості спортсменів і вдосконалювати компоненти загальної та спеціальної підготовленості, що відстають (В.В.Мулик, 2010; 1014). Така загальна спрямованість тренувального процесу безперечна. Однак для досягнення високих спортивних результатів у біатлоні під час підготовки необхідний, як стверджують А.О.Бурла (2011; 2015), В. Б Ткаченко (2011), індивідуальний підхід з урахуванням рівня розвитку основних компонентів витривалості. У процесі розробки тренувальних програм ми передусім урахували індивідуальні особливості юних спортсменів, виділяючи при цьому основні напрями в підготовці біатлоністів:

1) У підготовчому (літньо-осінньому) і у спеціально підготовчому (осінньо-зимовому) періодах – розвиток переважно силового компонента спеціальної витривалості з поступовим збільшенням частки в підготовці швидкісної витривалості;

2) У змагальному періоді -- удосконалення провідних компонентів спеціальної витривалості, що відстають.

У біатлоністів з переважно розвинутою силовою витривалістю в підготовчому періоді (літньо-осінньому) застосовуються такі вправи, як біг з імітацією двокрокового одночасного і попереминого ковзанярських ходів у підйоми різної крутизни, пересування на лижоролерах ковзанярськими ходами зі зброєю і без, пересування на лижоролерах з допомогою одних рук і без відштовхування руками та ін. Пересування на лижоролерах виконувалося зі зброєю і без зброї. Обсяг навантаження з розвитку силової витривалості в середньому становив до 60% від загального витраченого часу на тренуваннях У біатлоністів з переважно розвинутою швидкісною витривалістю співвідношення часу, витраченого на розвиток силової і швидкісної витривалості, становило відповідно 80 і 20%.

Перед початком педагогічного експерименту було визначено рівноцінність експериментальної і контрольної груп за рівнем розвитку досліджуваних компонентів. Було встановлено, що до початку проведення експерименту жодна з груп за цими показниками не мала суттєвих відмінностей (табл.1). Для визначення впливу застосованої методики на рівень розвитку загальної підготовленості спортсменів у кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування. Результати контрольних вимірювань не виявили суттєвих відмінностей між контрольною та експериментальною групами. Виняток становили результати у присіданні зі штангою вагою, що дорівнює 100% від ваги спортсменів, і результати у кросі на 5000 м. Як в експериментальній, так і в контрольній групі відбувся достовірний приріст майже всіх показників загальної фізичної підготовленості (табл. 2.).

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості у біатлоністів до експерименту

| № п/п | ПОКАЗНИКИ | Е | К | Р |
|-------|--|----------------|----------------|--------|
| | | $X \pm \sigma$ | $X \pm \sigma$ | |
| 1 | 10-ти скік (м) | 24,40 ± 2,9 | 24,45 ± 3,0 | > 0,05 |
| 2 | Стрибок на зразок потрійного 50 м (кількість) | 21,4 ± 1,2 | 20,9 ± 1,1 | > 0,05 |
| 3 | Присідання за 30 с (кількість) | 26,8 ± 4,2 | 25,7 ± 3,8 | > 0,05 |
| 4 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість) | 43,8 ± 4,8 | 44,0 ± 5,3 | > 0,05 |
| 5 | Підтягування на перекладині (кількість) | 16,3 ± 2,3 | 17,2 ± 2,9 | > 0,05 |
| 6 | Присідання зі штангою 100% від ваги тіла (кількість) | 6,7 ± 0,8 | 6,0 ± 0,9 | > 0,05 |
| 7 | Жим штанги 50% від ваги тіла (кількість) | 29,7 ± 1,2 | 29,9 ± 1,4 | > 0,05 |
| 8 | Крос 1000 м (с) | 182 ± 5,4 | 185 ± 6,1 | > 0,05 |
| 9 | Біг 3000 м (с) | 415 ± 4,3 | 419 ± 5,3 | > 0,05 |
| 10 | Крос 5000 м (с) | 1134 ± 9,2 | 1130 ± 8,5 | > 0,05 |

Примітки: Е – спортсмени експериментальної групи; К – спортсмени контрольної групи.

Метою педагогічного експерименту було визначення ступеня впливу застосованих тренувальних програм (з урахуванням розвитку основних компонентів спеціальної витривалості) на показники спортивно-технічної підготовленості юних біатлоністів.

Вихідний рівень показників розвитку спеціальної витривалості у спортсменів експериментальної та контрольної груп був приблизно однаковим. Це відображено не тільки в рівні розвитку основних компонентів спеціальної витривалості, а й у прояві її в досягненнях спортивних результатів – у гонці на 15 км і «спринті» на 10 км з двома вогневими рубежами.

Таблиця 2

Показники загальної фізичної підготовленості у юних біатлоністів після експерименту

| № п/п | ПОКАЗНИКИ | Е | К | Р |
|-------|--|----------------|----------------|--------|
| | | $X \pm \sigma$ | $X \pm \sigma$ | |
| 1 | 10-ти скік (м) | 24,91 ± 3,3 | 24,83 ± 3,5 | > 0,05 |
| 2 | Стрибок на зразок потрійного 50 м (кількість) | 20,0 ± 1,4 | 20,8 ± 1,3 | > 0,05 |
| 3 | Присідання за 30 с (кількість) | 26,7 ± 5,3 | 26,1 ± 4,4 | > 0,05 |
| 4 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість) | 45,8 ± 4,2 | 46,1 ± 4,8 | > 0,05 |
| 5 | Підтягування на перекладині (кількість) | 18,6 ± 2,5 | 18,0 ± 2,4 | > 0,05 |
| 6 | Присідання зі штангою 100% від ваги тіла (кількість) | 8,3 ± 0,9 | 8,1 ± 0,8 | > 0,05 |
| 7 | Жим штанги 50% від ваги тіла (кількість) | 29,8 ± 1,5 | 29,4 ± 1,9 | > 0,05 |
| 8 | Крос 1000 м (с) | 170 ± 6,5 | 173 ± 5,9 | > 0,05 |
| 9 | Біг 3000 м (с) | 403 ± 5,5 | 408 ± 5,3 | > 0,05 |
| 10 | Крос 5000 м (с) | 1095 ± 8,7 | 1118 ± 7,8 | > 0,05 |

Примітки: Е – спортсмени експериментальної групи; К – спортсмени контрольної групи.

У процесі педагогічного експерименту в обох групах біатлоністи виконали приблизно однаковий обсяг тренувальних навантажень. Різниця між тренувальними програмами полягала в тому, що спортсмени експериментальної групи виконували спеціальне навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей у розвитку компонентів спеціальної витривалості. Біатлоністи контрольної групи виконували тренувальне навантаження відповідно до планів для СДЮСШ.

Порівняльний аналіз результатів тестування основних компонентів спеціальної витривалості, отриманих до і після експерименту, засвідчив, що у спортсменів обох груп відбувся приріст у показниках, що відображають рівень розвитку спеціальної витривалості (табл. 3.).

Таблиця 3

Динаміка показників спеціальної витривалості у біатлоністів

| № п/п | Фізичні якості | Контрольні тести | До експерименту | | | Після експерименту | | |
|-------|------------------------|---|-----------------|----------------|-------|--------------------|----------------|--------|
| | | | Е | К | Р | Е | К | Р |
| | | | $X \pm \sigma$ | $X \pm \sigma$ | | $X \pm \sigma$ | $X \pm \sigma$ | |
| 1 | Силова підготовленість | Подолання підйому 7–8° одночасним двокроковим ковзанярським ходом | 21,6±2,8 | 21,5±2,4 | >0,05 | 19,8±2,4 | 20,8±2,4 | <0,01 |
| 2 | | Пересування без допомоги рук у підйомі 3° | 43,2±3,7 | 43,3±3,3 | >0,05 | 42,0±3,5 | 43,1±3,6 | <0,01 |
| 3 | | Пересування з допомогою одних рук у підйомі | 48,7±3,8 | 48,9±3,4 | >0,05 | 46,3±3,0 | 47,4±3,7 | <0,01 |
| 4 | Швидка підготовлен. | Пересування 500м x 10 по рівнині | 75,5±8,6 | 75,3±8,9 | >0,05 | 71,1±8,1 | 73,4±7,9 | <0,001 |
| 5 | | Пересування без допомоги рук по рівнині | 16,9±3,0 | 16,6 ± 3,3 | >0,05 | 16,1±2,8 | 16,8±3,1 | <0,05 |
| 6 | | Пересування з допомогою одних рук по рівнині | 18,5±2,7 | 18,6 ± 2,8 | >0,05 | 17,3±2,4 | 17,8±2,9 | <0,05 |
| 7 | Загальна підготов. | Крос 5000 м x 5 | 3428,4±35,6 | 3433,5±31,4 | >0,05 | 3365±31,4 | 3394±2,9 | <0,01 |
| 8 | | Результат у гонці 15 км без урахування штрафного часу | 3003,6±23,4 | 3010,4±25,4 | >0,05 | 2910,3±21,6 | 2990±25,3 | <0,001 |
| 9 | | Результат у гонці 10 км | 1886,6±18,3 | 1881,3±15,7 | >0,05 | 1801,6±17,2 | 1869,0 ± 14,2 | <0,01 |

Примітки: Е – спортсмени експериментальної групи. К – спортсмени контрольної групи.

Разом з тим, порівнюючи показники спеціальної підготовленості в кінці педагогічного експерименту, слід зазначити, що найбільше зростання в досліджуваних параметрах спеціальної витривалості було досягнуто в експериментальній групі, у контрольній – приріст несуттєвий. На відповідальних змаганнях біатлоністи експериментальної групи зуміли реалізувати свій вищий потенціал розвитку спеціальної витривалості, що відобразилося в показаних результатах у гонках на 15 і 10 км. Відмінності в контрольній та експериментальній групах мають достовірний характер за рівня значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,001$.

Висновки. Проведений аналіз результатів тестування, що відображають рівень розвитку основних компонентів спеціальної витривалості, засвідчив досить високу залежність між результатами тестування та рівнем спеціальної підготовленості. Використані тести є інформативними і достатньо відображають ступінь розвитку окремих компонентів спеціальної витривалості. Проаналізувавши ефективність розроблених нами тренувальних програм у річному циклі у біатлоністів 16–17 років, було встановлено, що найвищий приріст відбувся в компонентах спеціальної витривалості, що відстають. Поряд з тим слід зазначити, що зміни досліджуваних показників в експериментальній групі мають більш виражений характер у розвитку силової та швидкісної витривалості.

Бурла О. М.¹, Ольхова А. О.¹, Возний А. П.²

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ХОКЕЇСТОК

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально – науковий інститут фізичної культури
Сумський державний університет²

У статті розглядається ефективність застосування спеціально підібраних легкоатлетичних вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей юних хокеїсток.

Постановка проблеми. Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів в ігрових видах спорту, зокрема, у хокей на траві, значною мірою залежить від рівня технічної та фізичної підготовленості гравців, а також – від урахування статевих і вікових відмінностей тих, хто займається, від рівня їх обдарованості.

Хокей на траві, як свідчать такі дослідники як Джанг Синг [3 с.8], Є.В. Федотова [6 с.20], Г. Г. Удилов [5 с.19] – одна з найдревніших спортивних ігор, спортивних ігор. На барельєфі, який знайшли в долині Нілу, зображені два гравця, які змагаються за м'яч. Це свідчить про те, що в Єгипті в хокей на траві грали ще за два тисячоліття до нашої ери. В Акрополі зберігся зроблений в 514–449 роках до н.е. барельєф, на якому зображені два гравця, які вводять м'яч в гру, а недалеко стоять ще чотири хокеїста.

У наш час у багатьох країнах хокей на траві займає друге місце після футболу, як самий відомий серед командних видів спорту, змагання з якого проходять на свіжому повітрі.

Щоб успішно грати в хокей на траві, потрібно вміти використовувати усі прийоми ведення гри, які дозволені і ухвалені правилами змагань.

Перш за все треба знати, як вірно тримати ключку в різних ситуаціях гри, як виконувати удари по м'ячу ключкою, кидки і підкидання, як зупинити м'яч, вести м'яч ключкою (дриблінг), вивчити обманні рухи (фінти), засвоїти прийоми гри воротаря, техніку виконання штрафних ударів, штрафних кутових ударів, а також гігієнічне забезпечення хокею. Ці всі параметри треба об'єднати для успішного спортивного майбутнього (В. О. Лапицький, 2006; В. Г. Гончаренко, 2005).

Теоретико-методологічні основи удосконалення системи підготовки гравців у хокеї на траві досліджували Джанг Синг [3], В. Г. Гончаренко [2,] В.М. Костюкевич [7], В. О. Лапицький [4], О. Перепелиця, 2006; О.Є. Федотова [6], В. Поліщук, 2000; Г. Г. Удилов [5] та інші.

Увага фахівців усіх країн в більшому ступені зосереджується не тільки на розробці методики тренування найсильніших спортсменів, але і на подальшому поліпшенні системи підготовки спортивних резервів, що забезпечує повноцінне

поповнення складів національних збірних команд. Аналіз стану світового спорту показує, що високі організаційний і методичний рівні спортивної роботи з дітьми і підлітками в значній мірі визначають успіх тієї або іншої країни на міжнародній спортивній арені

Все це свідчить про те, що питання організації навчально-виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах, а також у шкільних спортивних секціях потребує вивчення і вдосконалення, що ставить дану тему дослідження в ряд актуальних.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити використання елементів легкої атлетики для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних хокеїстів.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом останніх років тренери і вчені в галузі спорту вивчали та застосовували на практиці найрізноманітніші варіанти сполучень основних параметрів навантажень: видів вправ, їх інтенсивності й тривалості, величини та характеру відпочинку і кількості повторень. Дослідження здебільшого проводилися у спорті вищих досягнень або на початковому етапі тренування. Водночас підготовка та подальше зростання спортивних досягнень юних хокеїстів, як резерву спорту вищих досягнень у цьому виді, досліджено недостатньо.

Деякі автори доводять, що серед розмаїття фізичних здібностей швидкість та швидкісно-силові здібності посідають одне з основних місць у фізичній підготовці юних хокеїстів. Це стосується і гравців більш старшого віку.

В. Н. Платонов для підвищення рівня швидкісно-силових якостей рекомендує використовувати вправи силової спрямованості, які передують упереджують виконання бігових вправ. Одним із варіантів можливої стимуляції швидкісних якостей є виконання короточасних швидкісних вправ після тривалої відносно малоінтенсивної роботи на тлі покращання міжм'язової та внутрішньом'язової координації. Деякі автори пропонують включати у тренувальний процес гравців у хокеї на траві для розвитку швидкісно-силових якостей вправи на тренажерах або тренажерних пристроях у різних режимах їх виконання (Г. Г. Удилов, 1999 і Е. В. Федотова, 2002).

Ю. Верхошанський для розвитку швидкісно-силових здібностей гравців рекомендує застосовувати різні стрибкові вправи, причому, на його думку, поєднання «коротких» та «довгих» стрибків дає більш значний приріст розвитку цих якостей, ніж використання якогось одного виду стрибків.

Інші автори націлюють гравців на використання стрибків у глибину з різним завданням дії або силових вправ зі штангою [2], а також використовувати тягові пристрої та біг в упряжці, що дає змогу покращити рівень швидкісно – силової підготовки спортсменів.

Для визначення ефективності різних засобів тренування, які впливають на підвищення швидкісно-силової підготовки юних хокеїстів, нами був проведений педагогічний експеримент.

Одним із головних завдань під час планування тренувального процесу, спрямованого на розвиток швидкісно-силової підготовки, а також для контролю за станом підготовленості гравців, повинно бути отримання об'єктивної інформації про вплив запропонованих засобів.

З цією метою з жовтня 2019 по лютий 2020 року на базі Комунального закладу Сумської обласної ради Сумської обласної спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву «Динамо» був проведений педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь 20 юних хокеїсток 12-13 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи. Спортсмени обох груп тренувалися за утвердженою навчальною програмою для дитячо-юнацьких спеціалізованих спортивних шкіл (навчально-тренувальні групи третього року навчання (12-13 років)).

Різниця у підготовці юних хокеїсток полягала у тому, що для удосконалення швидкісних і швидкісно-силових якостей гравці експериментальної групи двічі на тиждень у підготовчій та в кінці основної частини занять виконували розроблені нами комплекси легкоатлетичних вправ.

За чотириразових тренувань на тиждень два заняття проводилися з акцентом на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей, використовувалися спеціально підібрані бігові і стрибкові вправи з гумовими амортизаторами та манжетами (вагою 0,5, 1 та 2 кг), що закріплювалися біля стопи або коліна залежно від завдань дії. Дозування вправ та місце кріплення амортизаторів та манжетів чергувалися з іншими вправами (стрибки, біг на коротких відрізках, вправи на тренажерах та вправи на розслаблення) і проводилися за коловим методом. Відомо, що вправи з амортизатором не вимагають від юних гравців додаткового м'язового зусилля на подолання вертикальної сили тяжіння, не зменшують фазу польоту і не порушують техніки вправи.

З метою виявлення динаміки показників розвитку швидкісно-силових якостей під впливом використання легкоатлетичних вправ, спрямованих на удосконалення цих якостей, на початку і наприкінці педагогічного експерименту було проведено тестування за 7 показниками швидкісної і швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів.

Аналізуючи ефективність дії запропонованих засобів тренування (швидкісний біг, стрибкові вправи, гумові амортизатори та манжети), слід відзначити, що під впливом тренувальних занять показники швидкісно-силової підготовки протягом експерименту змінилися, що збігається з даними деяких авторів [1].

У табл. 1, 2 подано показники швидкісно-силової підготовленості юних хокеїсток контрольної та експериментальної груп. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп, одержаних у жовтні 2019 року та у лютому 2020 року, дає підстави стверджувати, що запропоновані засоби, спрямовані на підвищення швидкісної та швидкісно-силової підготовки хокеїсток, позитивно впливають на всі подані показники тих, хто займався в експериментальній групі. Водночас позитивні зміни мають різний характер.

Таблиця 1

Показники швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних хокеїсток контрольної групи

| № п/п | Показники | До експерименту | Після експерименту | Зсув | t (критерій Стьюдента) | (p) |
|-------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|------|------------------------|-------|
| | | $X \pm \sigma$ | $X \pm \sigma$ | | | |
| 1 | Теплінг-тест за 10 с, кількість разів | 48,31±0,52 | 49,85±0,58 | 1,54 | 0,49 | >0,05 |
| 2 | Біг на 10 м з ходу (с) | 1,32±0,08 | 1,27±0,05 | 0,05 | 0,37 | >0,05 |
| 3 | Біг на 30 м зі старту (с) | 5,24±0,12 | 5,15±0,07 | 0,09 | 1,54 | >0,05 |
| 4 | Човниковий біг 4x10 м (с) | 11,58±0,24 | 11,41±0,22 | 0,17 | 2,16 | >0,05 |
| 5 | Стрибки у довжину з місця | 172±0,53 | 187±0,48 | 15,0 | 1,88 | >0,01 |
| 6 | Біг на 300 м (с) | 47,52±2,18 | 46,33±2,08 | 1,19 | 2,05 | >0,05 |
| 7 | Кидок м'яча на дільність (м) | 12±0,43 | 14±0,49 | 2,00 | 2,36 | >0,05 |

Примітка: при $n = 8$ будуть достовірні з вірогідністю $p = 0,05$ усі значення $t > 2,04$.

Так, прирости у виконанні максимального теппінг-тесту за 10 с в експериментальній і контрольній групах мають недостовірний характер (t у межах 0,49–0,64). Незначні прирости результатів у бігу на 10 м з ходу зумовлені генетичними задатками людини та сформованістю досліджуваного контингенту. Ці показники за короткий термін тренувальних занять важко піддається зміні у зв'язку з виробленим стереотипом міжм'язової координації рухів. За іншими показниками приріст результатів має достовірний характер.

Таблиця 2

Показники швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних хокеїстів експериментальної групи

| № п/п | Показники | До експерименту | Після експерименту | Зсув | t (критерій Стьюдента) | Рівень різниць (p) |
|-------|--|-----------------|--------------------|------|--------------------------|------------------------|
| | | $X \pm \sigma$ | $X \pm \sigma$ | | | |
| 1 | Теппінг-тест (максимальний за 10 с, кількість разів) | 48,48±0,44 | 50,14±0,49 | 1,66 | 0,64 | >0,05 |
| 2 | Біг на 10 м з ходу (с) | 1,38±0,06 | 1,22±0,09 | 0,16 | 2,18 | >0,05 |
| 3 | Біг на 30 м зі старту (с) | 5,31±0,16 | 5,04±0,07 | 0,27 | 2,06 | >0,05 |
| 4 | Човниковий біг 4x10 м (с) | 11,03±0,30 | 10,36±0,28 | 0,67 | 2,41 | >0,05 |
| 5 | Стрибки у довжину з місця | 215±0,41 | 245±0,38 | 30 | 3,28 | >0,01 |
| 6 | Біг на 300 м (с) | 38,04±2,04 | 36,23±2,11 | 1,71 | 2,69 | >0,05 |
| 7 | Кидок м'яча ключкою на дільність (м) | 13±0,31 | 15±0,45 | 2,00 | 2,39 | >0,05 |

Примітка: при $n = 8$ будуть достовірні з вірогідністю $p = 0,05$ усі значення $t > 2,04$.

Цілеспрямована робота з виховання швидкісно-силових здібностей у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу з юними хокеїстами в експериментальній групі дала позитивні і достовірні зрушення в результатах, що виявилось в поліпшенні всіх показників, що відображають ці здібності.

У контрольних групах поліпшення, мабуть, головним чином відбулося завдяки природному віковому фізичному розвитку. Приріст показників був значно менше і виявився недостовірним, у чотирьох показниках з семи.

Висновки. Таким чином, осмислюючи всю сукупність результатів дослідження, ми можемо стверджувати, що в результаті проведеного нами педагогічного експерименту підтвердилася ефективність розробленої нами методики виховання швидкісно-силових здібностей юних хокеїстів.

Одержані фактичні результати експериментальних занять у цілому добре узгоджуються з аналогічними результатами, одержаними іншими авторами на матеріалі виховання фізичних здібностей у юних спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, що відрізняються в певному аспекті від хокею на траві і водночас мають з ним деякі загальні ознаки [1; 2; 6;].

Список використаної літератури

1. Гончаренко В.І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі : дис ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту : спеціалізація 24.00.01, олімпійський і професійний спорт. Х., 2013. 229 с.
2. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 294 с.
3. Джанг Синг. Как играть в хоккей на траве. М.: Физкультура и спорт, 1995. 118 с.

4. Лапицький В. О., Гончаренко В. І. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навч. Посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 134 с.
5. Удилов Г. Г., Федотова Е. В. Хоккей на траві. М.: Советский спорт, 2007. 104 с
6. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М.: Компания Спутник +, 2002. 245 с.
7. Костюкевич В. М., Ус В.І., Новік Ф. П. Хокей на траві: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. К. : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2005. 110 с.

Буров Б. В., Скрипка І. М., Ворона В. В.

ОСОБЛИВОСТІ СТІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ

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

У статті наводяться особливості стрілецької підготовки. Визначені основні фактори, що впливають на якість стрільби і на кінцевий результат на всіх етапах спортивного змагання, що вимагає їх постійного врахування при підготовці на всіх етапах річного циклу. Розглядається вплив на кінцевий результат стрільби швидкості відновлення біоенергетичних можливостей організму під час підходу до вогневого рубежу.

Постановка проблеми. Зростання популярності біатлону потребує вдосконалення різнобічної підготовки спортивних резервів починаючи з юнацького віку. Стрілецька підготовка є одним з найважливіших ланок у системі річного тренування біатлоністів [5].

Після того як правила змагань з біатлону зазнали суттєвих змін, підвищилися вимоги й до якості стрільби. У зв'язку з цим в тренувальному процесі біатлоністів більше уваги стали приділять стрілецькій і комплексній підготовці, розширився арсенал основних і допоміжних стрілецьких вправ. На особливу увагу стали заслуговувати зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на кінцевий результат стрільби [7].

Поряд з поліпшенням якості стрільби, істотне значення набуває скорочення часу перебування на вогневих рубежах, резерви якого, на думку ряду фахівців, приховані в зменшенні часу прийняття вишколу і ведення стрільби, а також зосередження уваги перед пострілом [3].

Аналіз актуальних досліджень. За останні роки проведено численні дослідження, в яких науково обґрунтовані практичні рекомендації з методики вдосконалення стрілецької підготовки кваліфікованих біатлоністів. Питання ж стрілецької підготовки юних біатлоністів в науковій і методичній літературі висвітлені недостатньо. У роботах ряду авторів розкриті методичні аспекти тренування юних біатлоністів на етапах річного циклу і співвідношення в них видів фізичного навантаження [2, 10]. Окремі питання стрілецької підготовки викладені в роботах В.П. Карленко, Р.О. Зубрилова, В.А. Москаленко, І.Г. Габадулліна та інших. Однак в них не враховуються індивідуальні особливості біатлоністів, а отримані при цьому дані базуються на практичному досвіді і обґрунтовані недостатньо.

Мета дослідження – визначити особливості стрілецької підготовки біатлоністів.

Результати дослідження та їх обговорення. З удосконаленням малокаліберної зброї вимоги до стрілецької підготовки спортсменів істотно підвищилися. Механічне ж перенесення рекомендованих раніше методичних розробок з використанням бойової зброї призводить до зривів у стрільбі. Це

пояснюється тим, що відносно повільний процес протікання пострілу, а отже, і більш повільний політ кулі, особливі аеродинамічні властивості викликають більш значне відхилення траєкторії її польоту в вітряну погоду і при низькій температурі повітря. З огляду на це положення, від спортсмена потрібні чітка стійка, наводка, обробка спускового гачка і збереження стійкого положення зброї до кінця пострілу [7].

Сучасне малокаліберна зброя в біатлоні розкрила і нові резерви в підвищенні скорострільності і скорочення часу перебування на вогневих рубежах [4, 6]. В окремих методичних рекомендаціях з даного питання пропонуються оптимальні часові межі стрілецьких дій на вогневих рубежах. Однак, ці рекомендації стосуються методики вдосконалення скорострільності кваліфікованих біатлоністів.

З метою вдосконалення технічної майстерності у стрільбі і подальшого зростання спортивних результатів необхідно істотно розширити арсенал застосовуваних засобів і методів стрілецької підготовки.

Серед безлічі факторів, що впливають на результат стрільби в біатлоні, необхідно виділити зовнішні (метеорологічні, техніко-тактичні, фізичне навантаження) і внутрішні (психологічні, функціональні) [8].

Метеорологічні фактори впливають на якість стрільби і зміщення середньої точки влучення (СТВ). До них відносяться зміна швидкості бічного вітру, освітленість мішеней, зміна температури повітря. Так, куля калібру 5,6 мм під впливом бічного вітру (швидкість 2-12 м/сек.) відхиляється на 1,6-9,6 см при підвищенні температури повітря від 0 ° до + 40 °; зниження від 0 ° до 30 ° – СТВ зміщується відповідно на 0,48 см вгору і 0,64 см вниз [1].

Зі збільшенням освітленості СТВ переміщається вгору, а зі зменшенням -вниз. Пояснюється це тим, що зі збільшенням або зменшенням освітленості біатлоністи роблять більший (менший) просвіт між вершиною мушки і нижнім краєм мішені. Однак, чим вище майстерність спортсмена, тим менше виражений зсув СТВ [1]. Негативний вплив зазначених чинників можна згладити і навіть повністю усунути, внівши відповідні поправки в приціл спортивної зброї.

Техніко-технічні навички і вміння в значній мірі обумовлюють ефективність стрільби і кінцевий результат в змаганнях. Вони формуються в процесі становлення і вдосконалення спортивної майстерності. Так, від умінь біатлоніста вибрати швидкість і тактичний варіант підходу до вогневого рубежу залежить успіх у стрільбі. На перших етапах розвитку біатлону вважалося, що швидкість пересування необхідно знижувати за 200-250 м перед вогневим рубежем [7]. Надалі провідні спортсмени стали знижувати швидкість за 100-110 м., а деякі практично не знижують інтенсивності підходу до стрільбища взагалі [11]. Підтримувати відносно високу швидкість на підході до вогневого рубежу при різному стані лижні вдається за рахунок варіювання поєднання лижних ходів.

Важливий вплив на кінцевий результат стрільби надає швидкість відновлення біоенергетичних можливостей організму під час підходу до вогневого рубежу. Одним з показників процесів відновлення є ЧСС. Слід зазначити, що думки фахівців стосовно оптимальних меж ЧСС, при яких можлива якісна стрільба, вельми суперечливі: 140-150 уд. / хв. [6]; 150 уд / хв [7], 160-165 уд / хв [11]; 165-170 уд / хв [7]; 170-180 уд / хв [8]. Крім того, в спеціальній літературі є відомості про те, що якість стрільби не залежить від показника ЧСС під час ведення стрільби [11].

До факторів, що впливає на якість стрільби, слід віднести такі, як "підсікання"; "гра просвітом"; тривала затримка дихання; ігнорування метеорологічних умов; невідповідність підбору діафрагм; неправильний підбір мушок; заціпеніння на вишколі, приховане напруження деяких груп м'язів; надмірне натяг стрілецької ременя; різноманітна прикладка; завищений темп стрільби; вицілювання; очікування пострілу; реакція на віддачу і інше [8].

Одним з важливих компонентів в процесі підвищення спеціальної стрілецької підготовленості біатлоністів на етапах змагального періоду є використання оптимального комплексу стрілецьких вправ.

З удосконаленням зброї і спеціальних установок, що дають оперативну інформацію про кінцевий результат стрільби, підвищилися вимоги не тільки до якості стрільби, але і до підбору засобів і методів спеціальної стрілецької підготовки. Виходячи з цього, можна припустити, що зазначені фактори вплинули на підбір застосовуваних стрілецьких вправ. Виявлення особливостей цих змін дозволить внести відповідні корективи в підбір стрілецьких вправ, використовуваних на етапах змагального періоду. Важливим питанням у підготовці юних біатлоністів є правильне чергування видів тренувальних занять в мікроциклах змагального періоду. В результаті експериментальних досліджень визначено найбільш ефективну побудову мікроциклів за видами підготовки для юних спортсменів 15-16 років: відпочинок - комплексна – лижна – відпочинок – спеціальна стрілецька без навантаження – комплексна – лижна [2].

Висновки. Розглянуті особливості та фактори в тій чи іншій мірі впливає на кінцевий результат стрільби. З підвищенням майстерності та придбанням практичного досвіду ступінь впливу деяких з них знижується внаслідок вміння спортсмена вчасно і правильно провести відповідне коригування пострілу. Саме тому у початківців спортсменів вже з перших тренувальних занять необхідно формувати вміння реалізувати набутий руховий навик в змагальній обстановці, правильно оцінювати ситуацію, що склалася вносити відповідні корективи. Разом з цим ступінь впливу внутрішніх (ендогенних) чинників і особливо потужності джерел енергозабезпечення м'язової діяльності не зменшується. Зазначені фактори справляють істотний вплив на кінцевий результат на всіх етапах спортивного змагання, що вимагає їх постійного врахування при підготовці на всіх етапах річного циклу.

Список використаної літератури

1. Белянцев В. А. Подготовка биатлонистов в условиях вуза на примере ВлГУ : учеб. пособие / В.А. Белянцев; Владим. гос. ун-т. – Влад-димер: Изд-воВлГУ, 2005. – 92. – ISBN 5-89368-607-1.
2. Бурла А.О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі: монографія / А.О.Бурла, О.М. Бурла. – Суми: Сумський державний університет, 2018. – 295 с.
3. Гибадуллин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Илдус Гиниятуллович Гибадуллин. – Волгоград, 2006. – 42 с.
4. Зубрилов Р. А. Влияние стрелковой подготовки на спортивный результат в биатлоне / Р. А. Зубрилов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 27–29 апреля 2011 г.). –Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. –С. 106–119.
5. Карленко В.П. Змагальна діяльність біатлоністів високої кваліфікації як один із чинників підвищення їхньої технічної майстерності / В. П. Карленко, О. А. Кравченко, О. С. Холодова, З. Д. Смірнова, Д. В. Хуртик, О. О. Вінник, В. В. Єфанова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - Вип. 2 (108). - С. 66-87.
6. Каширцев В.А. Зависимость между результатами стрельбы из пневматической, малокалиберной и боевой винтовок у биатлонистов / Каширцев В.А., Савицкий Я.И // Теория и практика физической культуры. 1977. № 4.- с. 61-63.
7. Кинль В. А. Биатлон / В. А. Кинль. – К.: Здоров'я, 1987. – 125 с.

8. Кривенцов А. Д. Структура физической и стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов и определяющие ее факторы / А.Д. Кривенцов // Лыжный спорт. - 1980. - Вып. 1.- с. 24-27.

9. Москаленко В.А. О совершенствовании методики подготовки высококвалифицированных биатлонистов/ В.А. Москаленко // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – №8. – С. 35 – 37.

10. Мулик В.В. Кореляційна залежність між точністю стрільби та морфофункціональними показниками юних біатлоністів 15–16 років / В. В. Мулик // Слобожан. наук.-спорт. вісн. –2015. –№ 2. –С. 138–142

11. Сергоян А.М. Величина ЧСС и результаты стрельбы в биатлоне / А.М. Сергоян // Теория и практика физической культуры. – 1977, № 3. - с. 23-31.

Воробьев Н. С.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА С ПРЕОБЛАДАНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г Столетовых
Институт физической культуры и спорта

В статье представлены результаты исследования уровня физических кондиций юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, результативность соревновательной деятельности которых в значительной степени зависит от выносливости, с целью определения их перспективности при переходе в группы для занятий бегом на средние дистанции.

Постановка проблемы. Современная система подготовки спортивного резерва сопряжена с достаточно серьезными проблемами и прежде всего с состоянием здоровья подрастающего поколения. Так, первичная заболеваемость детей в период 1990 – 2015 гг. увеличилась практически по всем классам болезней. Больше всего отмечено у детей заболеваний органов дыхания (54,8%), органов пищеварения – 5,9%, глазных - 5,4%, кожных – 4,4%.

Схожая картина отмечена и среди подростков. Наиболее распространены в этой возрастной группе заболевания органов дыхания – 33,8%; костно-мышечной системы, органов пищеварения и болезни глаз по 7–10% в структуре общей заболеваемости. На долю болезней мочеполовой системы, болезней кожи и нервной системы приходится порядка 5% на каждую [8].

Не лучше обстоят дела и с физическими кондициями современных детей.

Результаты анализа исследований уровня здоровья, функционального состояния и физического развития спортсменов свидетельствуют, что только примерно 70% от общего числа занимающихся проходят первичное медицинское обследование, и из них 15–35% имеют отклонения от нормы, среди которых отмечены и спортсмены с противопоказаниями для занятий спортом.

Углубленное медицинское обследование отечественных сборных команд по олимпийским летним видам спорта выявило только 36,2% здоровых спортсменов, остальные лишь практически здоровы. В училищах олимпийского резерва таких учащихся оказалось 25,8%, а среди воспитанников спортивных школ - лишь около 9%.

В результате тестовых испытаний среди учащихся спортивных классов по 30 видам спорта высокий и выше среднего уровни физической подготовленности отмечены лишь у 6% из них [4].

Наблюдаются проблемы и организационного характера. Исследования по наполняемости групп и отсева занимающихся в учебно-тренировочном процессе в детско-юношеских спортивных школах по легкой атлетике показывают, что в

обследованных группах начальной подготовки наполняемость колеблется в пределах 60% списочного состава. Вместе с тем наблюдается значительный отсев обучающихся в процессе обучения: после первого года отсев составляет 67%, после второго года – 39% и после третьего – 32% [5,7].

На наш взгляд, одной из многочисленных причин такого положения дел в подготовке спортивного резерва, зачастую является неэффективная система отбора и диагностики предрасположенности ребенка к конкретному виду спорта.

В подготовке спортивных резервов именно современной, эффективной, опирающейся на результаты научных исследований системе отбора перспективных юных спортсменов, принадлежит важнейшая роль.

И хотя технологии спортивного отбора достаточно отработаны и широко представлены в результатах различных исследований по большому спектру видов спорта, эта проблема продолжает оставаться актуальной и требует дальнейшей детальной разработки.

На сегодняшний день в практике отбора и спортивной ориентации следует выделить два основных подхода, применяющихся специалистами в оценке спортивных способностей юных спортсменов. Первый из них в большей мере нацелен на определение предрасположенности детей к определенному виду спортивной деятельности на основе углубленной специализации. Второй подход, основанный на принципе «многоборной» подготовки, связан с отбором двигательнородаренных детей с целью определения их предрасположенности к конкретному виду спорта непосредственно в процессе длительных учебно-тренировочных занятий.

Предполагается, что именно такой подход в большей степени способствует сохранению контингента занимающихся, мотивируя их к занятиям, значительно избавляя от ошибок в выборе спортивных предпочтений в дальнейшем [2, 3]. Во многих исследованиях отмечается, что одномоментный отбор в спортивной деятельности не приносит должных результатов, так как не учитывает многих важных нюансов возрастного развития ребенка. Авторы отмечают, что для более корректного определения целесообразного направления спортивной специализации и прогнозирования перспективности ребенка в конкретном виде спортивной деятельности необходим длительный временной период. Длительность первичного отбора должна быть продолжительностью 1,5–2 года от начала занятий. По мнению ряда специалистов именно такая минимальная продолжительность начальной подготовки даст возможность в определенной мере судить о перспективности юного спортсмена [1, 2, 6]. В дальнейшем тренировочном процессе первичная ориентация может существенно корректироваться на основе учета индивидуального развития спортсмена для определения его перспективности в сфере спорта высших достижений.

Естественно, что тренеру-практику одному определить перспективность юного спортсмена не представляется возможным. Оказать помощь тренеру в оценке предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта смогут создаваемые в настоящее время в регионах центры диагностики, тестирования, отбора и сопроживания спортивно-одаренных детей.

Цель исследования состоит в оптимизации спортивного отбора на его ранних этапах через переориентацию юных спортсменов для специализации в беге на средние дистанции из других циклических видов спорта, сопряженных с проявлением выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение. В двухлетнем тренировочном процессе на этапе начальной подготовки в группах, занимающихся в Детском образовательно-оздоровительном спортивном центре г. Владимира, проводилось исследование физических кондиций школьников. Основной задачей предпринятого

исследования являлась задача выявления особенностей физического развития и физической подготовленности школьников, занимающихся видами спорта, с преимущественной направленностью на развитие выносливости. Была выдвинута гипотеза о возможности переориентации занимающихся из одних видов спорта в другие, близкие по специфике спортивной деятельности и направленности тренировочного процесса. В исследованиях приняли участие 105 обучающихся в группах центра плаванием, лыжными гонками и бегом на средние дистанции, из них 60 мальчиков – по 20 человек в каждой группе и 45 девочек – по 15 человек. На момент начала исследования возраст испытуемых составлял 9,5 лет, спортивного стажа систематических занятий дети не имели. Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочных занятий, без нарушения хода тренировочного процесса.

Данные виды спорта культивировались в образовательно-оздоровительном спортивном центре, именно поэтому здесь и были организованы исследования.

Кроме того, в Федеральных стандартах спортивной подготовки по плаванию, лыжным гонкам и легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) скоростные способности и выносливость определены как в равной степени имеющие значительное влияние на результативность соревновательной деятельности.

В нашем исследовании применялись следующие тестовые испытания: бег 60 метров; челночный бег 3x10 метров; прыжок в длину с места; подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки); бег на 1000 метров; длина тела; масса тела; кистевая динамометрия; жизненная емкость легких.

Тестирование проводилось в стандартных условиях, в одно и то же время суток, одним и тем же инструментарием.

Предварительно испытуемые прошли медицинское обследование. Все участники тестирования по состоянию здоровья относились к основной группе здоровья.

Учебно-тренировочный процесс был организован в полном соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по названным видам спорта, то есть три раза в неделю. Первичное тестирование было проведено после одного месяца учебно-тренировочных занятий.

Результаты обработки материалов первичного обследования явных различий в исследуемых физических кондициях не выявили ни в одной группе испытуемых обоих полов ($P > 0,05$). Наблюдались лишь некоторые различия по абсолютным величинам в параметрах физического развития и у мальчиков, и у девочек, носящие недостоверный характер ($P > 0,05$).

Такое же положение отмечалось и на других этапах исследований после одного года и двух лет занятий (разница в длине тела по этапам исследования была в пределах двух сантиметров, по массе тела наибольшие различия отмечены через год занятий у девочек пловчих – 6 кг, у мальчиков же через два года – 1,5 кг, различия недостоверны $P > 0,05$).

По показателям кистевой динамометрии правой и левой рук у мальчиков и девочек не обнаружено достоверных различий ни на одном из этапов исследования ($P > 0,05$). Относительно различий по абсолютным величинам, следует отметить, что несколько более высокие показатели на первых двух этапах обнаружены у мальчиков, занимающихся лыжными гонками и плаванием, а в третьем испытании лучшие результаты оказались у лыжников и легкоатлетов. У девочек на всех этапах исследования по абсолютным показателям результаты были практически равными.

При исследовании жизненной емкости легких достоверных различий не выявлено ни у мальчиков, ни у девочек на всех этапах исследований ($P > 0,05$).

Вместе с тем анализ жизненной емкости легких по абсолютным величинам показывает некоторое преимущество детей обоих полов, занимающихся плаванием и лыжными гонками над детьми, занимающимися бегом на средние дистанции. Это свидетельствует о том, что функциональные возможности дыхательной системы у юных пловцов и лыжников развиваются, хотя и незначительно, в большей степени.

После математической обработки результатов тестовых испытаний по физической подготовленности не обнаружено достоверных различий ни в одном из исследуемых показателей на всех этапах испытаний у детей обоего пола ($P > 0,05$).

Анализ результатов испытаний в абсолютных величинах показывает, что небольшое преимущество в развитии силы мышц плечевого пояса имеют лыжники и пловцы.

Скоростные и координационные способности чуть более развиты в этом возрасте у школьников, занимающихся легкой атлетикой, при этом с возрастом показатели названных способностей хотя и недостоверно, но увеличиваются.

По показателям развития быстроты, выносливости и силы нижних конечностей испытуемые обоих полов и всех групп находятся примерно на одном уровне.

Достоверных различий здесь не было обнаружено ($P > 0,05$).

Незначительное преимущество юных спортсменов одних специализаций над другими объясняется тем, что уже на этом этапе спортивной подготовки они занимались, ориентируясь на избранный для занятий вид спорта. Вместе с тем, анализ учебно-тренировочных планов спортивно-оздоровительных групп центра показал, что основная тренировочная работа планировалась на разностороннюю подготовку юных спортсменов, о чем, собственно, и свидетельствуют результаты проведенных исследований.

По результатам наших исследований юным спортсменам, имеющих более высокие абсолютные показатели по уровню физического развития и двигательной подготовленности было предложено заняться легкой атлетикой. Причем интересно, что дети с лучшими результатами в челночном беге 3x10 метров, в прыжке в длину с места и в беге на 60 метров изъявили желание заниматься не бегом на средние дистанции, а спринтерским или барьерным бегом у тренеров Спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике. Насколько успешным окажется их дальнейший спортивный путь покажет время.

Выводы. В результате двухлетних исследований физических кондиций юных спортсменов, выявлено, что при направленности занятий на разностороннюю физическую подготовку на начальном этапе учебно-тренировочного процесса основные физические качества у юных пловцов, лыжников-гонщиков и легкоатлетов бегунов на средние дистанции развиваются примерно в равной степени. Вместе с тем, производительность дыхательной системы, имеющая большое значение и в беге на средние и длинные дистанции, в большей степени развивается при занятиях плаванием и лыжными гонками. Таким образом, считаем, что в результате исследований наша гипотеза частично подтвердилась. А именно, что планирование направленности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки, предоставляет ребенку возможность выбора сферы спортивных интересов, наиболее отвечающим его физическим кондициям, что в дальнейшем может быть определяющим в его спортивных достижениях.

Отсюда следует, что переход школьника из одной секции в другую по анализируемым видам спорта, легко осуществим и не представляет каких-либо особых проблем. Следует предположить, что примерно равный уровень физического развития и физической подготовленности будет способствовать максимально быстрой адаптации к новому виду спортивной деятельности, освоению новых двигательных умений и навыков, предоставляя тем самым детям возможность

самореализации и достижения более высоких спортивных результатов.

Конечно в современных условиях жесткой конкуренции не каждый тренер готов отдать своего перспективного юного спортсмена тренеру другого вида спорта, не понимая того, что на определенном этапе подготовки, при отсутствии роста спортивных результатов, такой спортсмен сам уйдет от тренера в лучшем случае, или вообще покинет спорт - в худшем.

Лучшее решение данной проблемы кроется, на наш взгляд, в организации в образовательных учреждениях дополнительного образования групп общефизической подготовки в более раннем возрасте, чем возраст детей определенный этапом начальной подготовки в Федеральных стандартах спортивной подготовки. Кроме того, назрела необходимость в подготовке тренеров-селекционеров, работающих в спортивных образовательных организациях, которые давали бы юным спортсменам широкий спектр двигательных умений и навыков, на основе которых можно было бы осуществлять отбор в виды спортивной деятельности, наиболее адекватных способностям конкретного ребенка.

Список используемой литературы

1. Брянкин, С.В. Структура и функции современного спорта: [Учеб.пособие] / С. В. Брянкин. - М.: Моск. обл. ин-т физ. культуры, 1983. - 72 с.
- 2.Вершинин, М.А., Вандышев, С.В. Концепция комплексного спортивного отбора в тхеквондо // Фундаментальные исследования. 2013. № 11-4. С. 751-756.
3. Латыпов, И.К. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы: Практик, советы // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка: Дет, тренер: журн. в журн. 1998. № 1. С. 28-33.
4. Мотыль, А. В. Индивидуально-типические различия в структуре двигательной одаренности детей и их значение при выборе спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург. 1998. 23 с.
5. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. 240 с.
6. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова — «Спорт», 2011. - 20 с. ISBN 978-5-904885-16-8
- 7.Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 111 с.
8. Улумбекова, Г.Э., Калашникова, А.В., Мокляченко, А.В. Показатели здоровья детей и подростков в России и мощности педиатрической службы // Вестник ВШОУЗ. 2016. № 3–4 (5–6). С.18-34.

Воронцов А. І.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЖІНОЧОМУ БОКСІ

Запорізький національний університет

У статті розглянуто методи: ідеомоторного тренування, білатеральний та ігровий; засоби подачі оперативної інформації під час тренувального процесу. Описано використання цих методів в групах базової підготовки дівчат віком 12-15 років. Представлено докази цих засобів тренування, що буде сприяти вдосконаленню та навчанню спеціальних рухів з більшою варіативністю у дівчат цього віку. Які будуть вирішувати більш складні задачі в технічному і тактичному плані.

Постановка проблеми. В зв'язку з підвищенням популярності жіночого боксу та зростанням конкуренції на міжнародній арені, збільшення змагань, тренерам необхідно, на думку автора, звернути увагу на техніко-тактичну підготовку у

молодших вікових групах(дівчата,юніорки) які займаються у групах базової підготовки. Як відомо така підготовка (ТТП) служить фундаментом для досягнення високих результатів у спорті. Автором вже визначені певні пріоритети і загальні тенденції в тренуванні дівчат 12-15 років [1, с. 11-18]. Але приватні аспекти тренування дівчат у боксі цього віку методами фізичного виховання потребують поглибленого дослідження. Мала кількість спеціальної літератури з жіночого боксу ускладнює підготовку в цьому види спорту.

Мета дослідження полягає у визначенні методів підвищення техніко-тактичної підготовки у боксі в тренуванні дівчат 12-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши навчальні посібники та методичні видання з жіночого боксу, потім навчальні посібники з тренування чоловіків написані фундаментальними авторами. Було визначено що засоби підвищення ТТП не вважаючи на гендерні особливості практично однакові. Наприклад: «школа боксу» (відпрацювання технічних і тактичних дій, ударів,захистів індивідуально перед дзеркалом або в парі), спаринги з різними за стилями суперниками в «умовних» (двобої з певним завданням) і вільних боях. Але засіб оволодіння,вдосконалення таких завдань можуть бути різними.

Спортивними психологами доведена провідна роль психофізіологічних характеристик індивіда в освоєнні та вдосконаленні вправ,рухів в спорті, а також вибору тактики бою. Передбачення поведінки на тренуваннях та змаганнях. Наприклад: тренувальні навантаження невеликої та середньої інтенсивності для всіх типів нервової системи підвищує ефективність. При виконанні технічних вправ у спортсмена з «сильною» нервовою системою швидше розвивається монотонність. У спортсменів з «слабкою» нервовою системою з рухливими і середніми ступенями збудження: висока щільність на начальному етапі тренувального заняття, ліпше відбувається вхід в фізичну роботу на тренуванні, ліпшої обсяг зорового сприйняття рухової дії, але в кінці тренувального завдання швидше стомлення. А спортсмени з «сильною» нервовою системою та інертністю нервових процесів ліпше виконання в кінці тренувального завдання [2, с. 117-128]. Психологам працюючими зі спортсменами різної кваліфікації визначено певна особливість темпераменту до фізичних і психологічних навантажень. Так при засвоєнні рухів на тренуванні інтроверти - діють по «само переконанню», в них розвинений самоконтроль, схильність до попереднього планування власних дій, а екстраверти - при засвоєнні використовують мотиви «боргу». Спортсмени з інертністю нервових процесів схильні до засвоєння невеликого об'єму і мало варіативні, частіше користуються самоконтролем. У цього типу довга временна пам'ять, потребують більше часу на відновлення при навантаженні. Спортсмени з рухливими нервовими процесами ліпше засвоюють різноманітні дії з подальшим вдосконаленням, але з нестаранним відношенням до елементів технічних вправ. На підставі цих психологічних рис і формується тактика в двобою. На думку фахівців спортивної психології спортсмени: з «сильною» нервовою системою і інертністю збудження схильються до більш атакуючих дій, а «слабою» нервовою системою і рухливими нервовими процесами до захисної, контр-захисної тактиці ведення поєдинку [2, с. 149-160].

З усього вище написаного можливо зробити висновок, що слід диференціювати навантаження при засвоєнні,вдосконаленні технічних вправ для різних типів нервової системи. Тобто навантаження середньої інтенсивності буде сприяти ефективному навчанню для різних типів нервової системи, а якщо врахувати перевагу дівчаток в освоєнні стереотипних рухів в порівнянні з хлопчиками, то така модель буде приємна в тренуванні дівчат цього віку. Змінювати підходи до опрацювання технічних дій за типом темпераменту. Тобто в кінці завдання для індивідів з «слабкою» нервовою системою слід додавати психологічній стимул, а для

індивіда з «сильною» нервовою системою додавання такого стимулу, на думку автора, необхідно на початку рухової дії. Звернути увагу при відпрацюванні тактичних завдань з різними партнерками на манеру ведення двобою і додавати такі психологічні стимули для підвищення якості виконання.

На думку спортивних психологів одне із важливих умов при засвоєння, вдосконалення спортивної техніки – розвинений інтелект. Під цим значенням вони розуміють такі здібності, як пам'ять всіх видів, аналітичне мислення, абстрактне мислення, просторове мислення, антиципація (передбачення дій суперника). Доведено, що рівень інтелекту у спортсменів високого класу вище, ніж у спортсменів менш кваліфікованих. Припускають, що тільки при певному IQ можливо зростання ТТП. Також має значення і місцевість проживання та спосіб життя [2, с. 99-106; 3, с.58; 4, с. 57]. Доведено, що «думаючий» спортсмен швидше діє з сенсорною установкою (звук, сигнал, візуальне сприйняття) при виконанні завдання, чим «не думаючий» спортсмен [5, с. 22].

Ці дані, за думкою автора, допоможуть при відпрацюванні тактичних завдань з партнеркою в парі. Наприклад, атака по умовному сигналу тренера. Візуальне орієнтування за дією суперниці при атаці, коли партнерка перед ударом проводить декілька підготовчих дій, на які треба передчасно відреагувати (випередити, контратакувати). А це можливо за допомогою синтезу «спортивного» інтелекту і сенсорного сприйняття.

Наступний засіб, що сприяє вдосконаленню ТТП – сенсорний. За даними спортивних психологів це буде безпосередньо пов'язувати вирішення завдань технічної підготовки індивіда в спорті, так як велика роль сенсорного сприйняття, особливо «перемикання» сенсорних модальностей буде формувати рухові дії та навички [2, с. 4]. Доведено, що чим вище рівень спортсмена тим більше розвинені певні модальності. Наприклад, у боксі це «почуття дистанції» між суперниками у двобої, «почуття удару», «м'язове почуття». Поєднання сенсорного засобу з подачею термінової інформації під час відпрацювання певного тренувального завдання на «почуття дистанції» прискорить навчання. Дослідження фахівців доказують, що зменшити величину помилки в два рази можливо за 10 занять при статичному положенні боксерського мішка, при динамічному за 17 занять, а в завданнях з партнером, які більш наближені до боксерського поєдинку, за 25 занять [6, с. 96-98]. «Почуття удару» теж можливо диференціювати за силою удару під час тренувальних занять завдяки подачі термінової інформації на 20% за 9 занять [6, с. 114-115]. Також важливо при подачі такої інформації розставити правильно акценти на виконання вправи. Так за даними спортивних фізіологів при експерименті в якому досліджувалася сила відштовхування при вертикальному стрибку у висоту, де надавалася інформація виражена одиницями зусиль, потім одиницями простору-висоти стрибка, довела що інформація надана у другому варіанті ліпше впливала на результат технічної дії [6, с. 58].

Автор вважає що ці дані допоможуть у вдосконаленні технічних дій у боксі. Наприклад, при відпрацюванні удару рукою кроком вперед де слід робити акцент на «вибухову» силу носка ступні, а не на швидкісному скороченню м'язів плечового поясу. Що підвищить якість технічного виконання руху та швидкість удару. На думку автора сенсорне сприйняття, «перемикання» модальностей в поєднанні з термінової інформації буде грати провідну роль в тренувальному процесі у дівчат, так як в певні періоди ОМЦ роль зорового аналізатора слабка і для подачі матеріалу доцільно використовувати слухову модальність за допомогою різних видів сигналів (хлопок, світок, умовний сленг тренера).

Тепер розглянемо метод ідеомоторного тренування, який на думку провідних спортивних психологів буде сприятиме формуванню, швидкому відновленню рухової

навички на різних етапах вдосконалення ТТП. Американський науковець-тренер Б. Дж. Кретті вважає, що дане тренування повинно займати не більше п'яти хвилин. Так само воно ефективне в поєднанні на загальну фізичну підготовку, ніж на тренуваннях, орієнтованих тільки на фізичну підготовку. Рекомендує проводити таке тренування в поєднанні з поясненням біомеханіки руху [5, с. 27-28].

Російський психолог Є. П. Ільїн дотримується такої ж думки по тривалості такого тренування. Рекомендує поєднання 25% уявних зусиль і 75% рухових дій, на його думку, така пропорційність буде збільшувати в два рази навчання руховим вправам. Звертає увагу на те, що проведення такого заняття ліпше проходить в півсні на стадії відчуженості, а в умовах емоційного стану доцільно промовляти вголос елементи руху, потім «про себе» з акцентуванням уваги на важких моментах в русі [2, с. 163-166]. Ці вчені погоджуються з думкою що перед початком такого тренування слід дати вказівку спортсменам на запам'ятовування конкретного руху або його елемента, що сприятиме ліпшому засвоєнню навичку руху.

Виходячи з цих даних, автор вважає, що такі тренування прийнятні для навчання дівчат 12-15 років в тренуваннях з боксу і використавши рекомендації вищевказаних психологів пропонує свій алгоритм такого тренування. Так як тренування в боксі носять динамічний характер, то на початку тренування слід перед строем показати цілком технічні дії які будуть відпрацьовуватися на тренуванні. Подача такого матеріалу можлива і наочним методом за допомогою картинок, доцільно щоб такі малюнки були з описанням дії під зображенням, так як за даними психологів, у дівчат цього віку хороша пам'ять при засвоєнні такого матеріалу. Потім в процесі тренування розбити вправу на частини і відпрацьовувати кожен частину за допомогою подумки і динамічно, окремо і разом. В заключній частині тренування у стані релаксації за допомогою подумки відпрацьовувати без руху всю вправу цілком. Автор вважає, що такий спосіб подачі технічної вправи буде прогресивним в навчанні, вдосконаленні ТТП у дівчат.

Фахівці доводять доцільність застосування в видах спорту де ускладнено візуально сприйняття своїх рухів таких засобів як відео фіксація. Вважають, що це прискорює процес навчання, особливо вдосконалення більш складних вправ. В їх дослідженнях чітко простежується алгоритм: виконання завдання-оцінка тренера-результат виконання [4, с. 370; 5, с. 28; 6, с. 35].

На думку автора в зв'язку з доступністю використання різного роду гаджетів це детально допоможе аналізувати, технічні та тактичні дії під час тренування, тренером і спортсменкою.

Наступний метод якій допоможе вдосконаленню ТТП – білатеральний. Науковець П. Ю. Солов'йов у своїй дисертації описав і вивчив методи фундаментальних авторів в яких наведено приклад тренувань боксерів чоловіків, пропонує свою методику такого тренування боксерів юнаків 13-15 років. Виявив позитивну тенденцію таких тренувань в «згладжуванні» у функціях між лівою і правою рукою. Пропонує білатеральну методику навчання де обсяг спеціальних тренувальних вправ з іншої боксерської стійці становить 20-40%. Доводить що тренування протягом 9 місяців допоможуть вдосконаленню ТТП в іншій боксерської стійці, а також фізичної підготовленості та психофізіологічних функцій (зниженням загального часу простої рухової реакції обох рук, поліпшення реакції на рухомий об'єкт обома руками) [7, с. 210].

Автор вважає що така методика підходить і в тренуванні дівчат 12-15 років, тому що дівчата цього вікового цензу вже займаються у групах базової підготовки 1-3 року навчання і мають необхідну техніко-тактичну підготовку. Мають малу асиметрію рук, однаково розпізнають предмети обома руками на дотик, у них менш

виражена функціональна асиметрія при фіксації інформації в порівнянні з хлопцями, що прискорить процес навчання, вдосконалення.

Висновки. Вищевказані методи і засоби допоможуть при вдосконаленні ТТП дівчат 12-15 років які займаються боксом. В тренувальному процесі слід враховувати типологічні особливості дівчат. Диференціювати фізичне навантаження в певних періодах ОМЦ. Частіше змінювати методи для вдосконалення ТТП синтезуючи їх в одному тренувальному заняті.

Список використаної літератури

1. Конох А., Воронцов А. «Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі». ПДАФКіС. Спортивний вісник Придніпровья. №3. 2019. С. 228.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб: Питер, серия «Мастера психологии». 2008. С. 352 с.
3. Сактаганова Т. А. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров (на примере сборной команды Казахстана). Диссерт. кандидата псих.наук. НГУ им. П.Ф.Лесгафта. 2018. С.162.
4. Радионов А. В., Радионов В. А. Психология детско-юношеского спорта. Москва:Физическая культура. 2013. С. 277.
5. Б.Дж.Кретти Психология в современном спорте. Москва. : ФиС, 1978. С. 224.
6. Фарфель В. С. Управления движениями в спорте. Москва: Советский спорт. 2011. С. 202.
7. Соловьев П. Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет. Диссертация канд.пед.наук. Волгоград. 2003. С. 210.

Затилкін В. В.¹, Бурла О. А.², Бурла О. М.¹

ОСНОВНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАСОБИ СЕМИБОРОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка¹
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Сумський державний університет²

Аналіз побудови тренувального процесу юних багатоборок свідчить, що підготовка у річному циклі майже у всіх напрямках переважно спрямована на технічну підготовку. Підвищення спеціальної витривалості та швидко-силових якостей тих юних легкоатлеток займають незначне місце і складає в середньому 3–7% часу, відведеного на загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Постановка проблеми. Проблема полягає у визначенні найбільш ефективних засобів і методів тренування юних багатоборок на різних етапах підготовки.

Багаторічне тренування у спорті, як відомо, умовно поділяється на п'ять основних етапів: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап реалізації індивідуальних здібностей спортсмена, етап спортивного довголіття. Найважливішим з етапів для становлення кваліфікованих семиборок є етап попередньої базової підготовки [1 с.21; 2 с. 4].

З моменту включення жіночого легкоатлетичного семиборства у програми міжнародних змагань (1981 р.) лише деякі автори (Н. А. Уварова, 1994; Томаш Габрись, 1999; А. В. Шевченко, 2006; Н. А. Немцова; Ю. Н. Примаков, 1999; 2004; Р. І. Купчинов, 1999; 2004) досліджували різні питання підготовки семиборок. Але більшість їх праць присвячена основам підготовки висококваліфікованих спортсменок.

І лише у працях В. А. Кишикова (2004), І О. Асаулюк, А. С. Куц (2001), Ю. Н. Примакова досліджувалися деякі питання підготовки юних багатоборок на етапах початкової підготовки і початкової спортивної спеціалізації [2 с. 3; 3 с. 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для визначення виборчої спрямованості тренувальних засобів на цьому етапі підготовки семиборок, як уважає Л. Я. Максимова (1995), необхідно чітко знати індивідуальні особливості вікового розвитку кожної спортсменки.

На думку Ю. Н. Примакова (2004), у цьому віці для більш якісного навчання видів легкої атлетики необхідно насамперед дотримуватися принципу поступовості та доступності у виконанні вправ. Неприпустимо навіть з підлітками з явно прискореними ознаками фізичного розвитку копіювати засоби і методи тренування, що використовують старші за віком спортсменки, і не йти по шляху прискореного методу нарощування фізичних навантажень, так званого «натаскування». Тренування на цьому етапі підготовки набувають цілорічного характеру. Це, як відзначають фахівці, важливо під час занять з дівчинками, тому що вони набагато легше втрачають набуті під час тренувань навички, ніж хлопці.

Мета роботи полягає у дослідженні особливостей планування і побудови спортивного тренування юних семиборок на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання роботи:

1. Обґрунтувати орієнтовані річні обсяги основних тренувальних засобів багатоборок на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості юних семиборок.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим у роботі з юними спортсменками цього віку, як і на етапі початкової підготовки, є застосування на заняттях, особливо під час розвитку фізичних якостей, рухливих і спортивних ігор, а також різних естафет і вправ зі змагальними елементами. Заняття повинні проходити весело, емоційно. Необхідно по змозі частіше змінювати місце занять, застосовувати для всебічного фізичного розвитку інші види спорту: гімнастику, стрибкові елементи акробатики, плавання, лижний спорт, волейбол, баскетбол, гандбол. Усе це значно урізноманітнить процес, дозволить тренеру зменшити навантаження на м'язи і суглоби нижніх кінцівок (особливо уразливих у цьому відношенні м'язів стопи) і, навпаки, збільшити навантаження на м'язи спини, плечового пояса, черевного преса, грудні м'язи. Без високого рівня всебічної фізичної підготовки майже неможливо досягти гарних результатів у семиборстві. Фундамент майбутніх успіхів у спорті, як відомо, закладається в дитячому і підлітковому віці. Розглянутий етап є найважливішим періодом підготовки спортсменок високого класу [4 с. 12].

Головними завданнями етапу є оволодіння сучасною технікою всіх видів легкої атлетики, що входять до програми семиборства, і розвиток фізичних якостей, насамперед швидкісних і швидкісно-силових.

Якщо говорити про переважну спрямованість навчання видів семиборства, то в перший рік на цьому етапі особлива увага приділяється оволодінню спеціальними і підготовчими вправами для бігу з низького старту, бігу по дистанції, а також таких складних видів, як бар'єрний біг, стрибки у висоту і метання списа. На другому році навчання більшою мірою слід приділити уваги оволодінню спеціальними і підготовчими вправами стрибуна в довжину і штовхальника ядра та оволодінню технікою цих видів. Подальше вдосконалення техніки спринтерського бігу, бігу з бар'єрами, стрибка у висоту і метання списа [3 с. 10].

На третьому році навчання, як правило, поряд з розвитком фізичних якостей проводиться подальше вдосконалення техніки всіх видів семиборства, приділяється особлива увага вдосконалюванню техніки бігу на 200 м і 800 м і розвитку спеціальної витривалості (Ю. Н. Примаков, 2004).

Запропонована послідовність навчання видів семиборства є умовною, вона не заперечує навчання цілісних легкоатлетичних вправ, що характерно на цьому етапі

підготовки, тому що саме на цьому етапі багаторічної підготовки юні спортсменки досконало опановують техніку виконання двох – трьох видів семиборства, успішно виступають у них як у літньому, так і в зимовому змагальних періодах, складаючи іноді серйозну конкуренцію «чистим» бар'єристам, стрибунам і метальникам, набувають змагального досвіду.

На цьому етапі тренерам юних спортсменок необхідно приділяти особливу увагу підвищенню рівня швидкісної, особливо силової, підготовленості, тому що недолік сили верхніх і нижніх кінцівок, недолік сили черевного преса і спини ускладнює вдосконалення бігу з низького старту та бігу по дистанції, бігу в три кроки між бар'єрами і правильне виконання атаки бар'єра. При цьому слід ураховувати анатомо-фізіологічні особливості дівчат, виявляючи при цьому терпіння і витримку, тому що багато швидкісно-силових і силових вправ дівчатами на цьому етапі засвоюються набагато суцужніше, ніж юнаками. Недолік силової підготовки гальмує технічне вдосконалення спортсменок. Але ж більшість видів семиборства мають швидкісно-силовий характер [4 с. 5].

Найбільше, як відомо, зустрічаються ускладнення за недостатнього рівня швидкісно-силової підготовленості під час навчання та вдосконалення техніки метання списа і штовхання ядра.

У табл. 1 подано приблизні обсяги тренувальних засобів на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 1

Приблизні річні обсяги основних тренувальних засобів багатоборок на етапі попередньої базової підготовки

| Тренувальні засоби | Обсяг |
|---|--------------------|
| Кількість тренувань | 220–230 |
| Кількість змагань: в окремих видах; у багатоборствах | 11–13 6–8 |
| Біг з максимальною швидкістю: на відрізках до*100 м, км; на відрізках понад 100 м, км | 25–30 35-40 |
| Біг з бар'єрами | 2800–3000 |
| Стрибок у довжину: з повного розбігу, разів; з короткого розбігу, разів | 280–300 550–600 |
| Стрибок у висоту с/р, разів | 450–500 |
| Штовхання ядра, разів | 1000–1100 |
| Метання списа і м'яча, разів | 1200–1300 |
| Стрибкові вправи, км | 14–16 |
| Вправи з обтяженнями, т | 50–60 |
| Крос і повільний біг (ЧСС – 138–156 з/хв), км | 150–180 |

Під час планування тренування на різних етапах необхідно враховувати не тільки анатомо-фізіологічні особливості організму спортсменок, але й дотримуватися:

– апробованої на практиці схеми послідовності навчання видів семиборства на початкових етапах багаторічної підготовки;

– розподілу часу, який рекомендується, що відводиться на оволодіння та вдосконалення техніки окремих видів, які входять до семиборства в річному циклі на окремих етапах;

– того положення, що під час удосконалення техніки бар'єрного бігу, стрибків і метань уже певною мірою відбувається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей. Це необхідно враховувати під час планування та проведення занять, які спрямовані на розвиток фізичних якостей;

– розподілу часу, який рекомендується для формування рухових здібностей залежно від біологічного та паспортного віку тих, хто займається (табл. 2).

Протягом багаторічної підготовки тільки тренер з урахуванням рівня підготовленості, індивідуального перебігу овулярно-менструального циклу юних семиборок може спеціалізувати конкретний обсяг й інтенсивність тренувальних засобів у мікроциклах. Для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних багатоборців на етапі попередньої базової підготовки застосовуються різні тести, але найбільш інформативними є: біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину, висоту та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою (табл. 3).

Таблиця 2

Розподіл часу на оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін семиборства (за С. І. Купчиновим)

| Види багатоборств | 11–12 років | | 12–13 років | | 14–15 років | | 16–17 років | |
|-----------------------------|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| | % | год | % | год | % | год | % | год |
| Бар'єрний біг | 22 | 46 | 20 | 42 | 19 | 82 | 18 | 101 |
| Стрибок у висоту с/р | 18 | 37 | 15 | 31 | 15 | 64 | 15 | 84 |
| Штовхання ядра | 9 | 19 | 15 | 31 | 17 | 73 | 20 | 112 |
| Спринтерський біг (20–50 м) | 12 | 25 | 10 | 21 | 12 | 51 | 14 | 79 |
| Стрибок у довжину с/р | 8 | 17 | 12 | 25 | 12 | 51 | 13 | 74 |
| Метання списа | 25 | 52 | 20 | 42 | 49 | 82 | 17 | 96 |
| Біг на 800 м | 6 | 12 | 8 | 16 | 6 | 26 | 3 | 18 |
| Усього на рік | – | 208 | – | 208 | – | 429 | – | 564 |

Таблиця 3

Контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості юних семиборок на етапі попередньої базової підготовки

| Контрольні нормативи | 13–14 років | 15–16 років |
|------------------------------|---------------|---------------|
| Біг 30 м з ходу, с | 3,6–3,7 | 3,4–3,5 |
| Біг 30 м зі старту, с | 4,5–4,6 | 4,3–4,4 |
| Біг 200 м, с | 27,0–28,0 | 26,5–27,0 |
| Біг 600 м, с | 1.51,0–1.52,0 | 1.49,0–1.50,0 |
| Біг 800 м, с | – | 2.27,0–2.29,0 |
| Стрибок у довжину з місця, м | 1,90–2,00 | 2,20–2,30 |
| Потрійний стрибок з місця, м | 6,40–6,50 | 6,70–6,80 |
| Кидок ядра (4 кг): | – | – |
| – знизу вперед, м | 8–9 | 10–11 |
| – назад над головою, м | 11–12 | 13–14 |

Висновки. 1. Під час планування річних обсягів основних тренувальних засобів підготовки багатоборок на етапі попередньої базової підготовки необхідно чітко знати індивідуальні особливості вікового розвитку кожної спортсменки. Знання індивідуальних особливостей дозволяє на практиці чітко визначити обсяг та

інтенсивність вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, які характерні для обраного виду спорту.

2. Для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних багатоборок на етапі попередньої базової підготовки застосовуються такі тести: біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину, висоту та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою.

Список використаної літератури

1. Асаулюк І. О., Куц О. С. Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування : навч. посіб. Львів, 2001. 65 с.

2. Кишиков В. А. Взаимосвязь физической и технической подготовки на этапе начального овладения видами легкоатлетического семиборья у девочек и девушек 11–16 лет : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Ленинград : ГДОИФК, 1994. 21 с.

3. Купчинов С. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. Наук. М. : ВНИИФК, 1999. 21 с.

4. Максимова Л. Я. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных семиборок в годичном цикле подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 .М. : ВНИИФК, 1995. 22 с.

5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов,.. – К. : Олімп. літ-ра, 1995. – 320 с.

Ишухин В. Ф., Авдеев М. Д.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры и спорта
МБОУ СОШ п. Степанцева Вязниковского района Владимирской области

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности и начинать необходимо с самого раннего возраста. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является главной целью обучения. В работе использовались основные методы: анализ специальной и научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование (тесты); методы математической статистики.

Постановка проблемы. Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому ученику, участвующему в образовательном процессе, достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни [1, 3].

Цель исследования состояла в анализе физического развития, определения общей и специальной физической подготовленности футболистов 12-14 лет.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ п. Степанцево Вязниковского района Владимирской области. В тестировании принимали участие 31 футболист двух возрастных групп: 12-13 лет и 13-14 лет. Стаж занятий юных футболистов на момент проведения исследовательской работы составил 2-3 года. Экспериментальную группу¹ составили футболисты 12-13 лет (15 человек), а экспериментальную группу² – спортсмены 13-14 лет (16 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. Для того, чтобы определить начальный уровень физического развития футболистов 12-13 и 13-14 летнего возраста, в начале года было проведено тестирование (табл. 1).

Анализируя показатели физического развития, выявлено, что у занимающихся в секции футбола, результаты не одинаковые и при этом они статистически не достоверны. Футболисты экспериментальной группы №2 в среднем выше на 4,5 см (табл. 1). В то же время масса тела отличается с меньшей разницей ($p>0,05$), (табл.1).

Кистевая динамометрия обеих рук выявила незначительную разницу показателей футболистов экспериментальных групп на начальном этапе исследования, но при этом результаты являются статистически не достоверными ($p>0,05$), (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физического развития футболистов экспериментальных групп в начале исследования

| Тесты | Экспериментальная группа 1, ($X\pm m$) | Экспериментальная группа 2, ($X\pm m$) | t | p |
|--------------------------------|--|--|-----|-------|
| Длина тела, см | 150,8 \pm 1,3 | 155,3 \pm 1,4 | 2,4 | <0,05 |
| Масса тела, кг | 42,7 \pm 1 | 42,9 \pm 1 | 0,1 | >0,05 |
| Динамометрия (правая рука), кг | 24,5 \pm 0,7 | 25,7 \pm 0,5 | 1,4 | >0,05 |
| Динамометрия (левая рука), кг | 22,6 \pm 0,7 | 23,8 \pm 0,5 | 1,4 | >0,05 |

Показатели физической подготовленности футболистов в начале исследования имеют достоверно значимые различия в двух тестах.

Спортсмены первой экспериментальной группы в начале эксперимента, в среднем, показали результат лучше, чем у футболистов второй экспериментальной группы на 0,1 с, разница показателей не достоверна ($p>0,05$). (табл. 2).

В беге на 30 м с ходу была выявлена аналогичная тенденция и результат является статистически не достоверным ($p>0,05$), (табл. 2).

В прыжках в длину и прыжках в высоту со взмахом руками заметно преобладание показателей футболистов экспериментальной группы 2 ($p<0,05$), (табл.2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности футболистов экспериментальных групп в начале исследования

| ТЕСТЫ | Экспериментальная группа 1, ($X\pm m$) | Экспериментальная группа 2, ($X\pm m$) | t | p |
|------------------------------------|--|--|-----|-------|
| Бег на 30 м, с | 5,0 \pm 0,1 | 4,9 \pm 0,1 | 0,7 | >0,05 |
| Бег на 30 м с ходу, с | 4,7 \pm 0,1 | 4,6 \pm 0,1 | 0,7 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 186,1 \pm 3,3 | 192,3 \pm 2,7 | 2,2 | <0,05 |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см | 20,1 \pm 0,9 | 22,7 \pm 0,8 | 2,1 | <0,05 |

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование физического развития футболистов и полученные результаты представлены в таблице 3.

К концу эксперимента мы наблюдаем высокую достоверность различий показателей длины тела, мальчики 13-14 лет значительно выше футболистов 12-13 летнего возраста ($p<0,01$), (табл.3).

Масса тела футболистов обеих экспериментальных групп увеличилась, однако достоверности различий показателей выявлено не было ($p>0,05$), (табл.3).

В кистевой динамометрии заметна тенденция к увеличению, так же выявлено, что показатели правой руки увеличиваются в большей степени, нежели левой руки, у спортсменов второй экспериментальной группы. Однако разницу показателей нельзя считать достоверной ($p > 0,05$), (табл.3).

Таблица 3

Показатели физического развития футболистов экспериментальных групп в конце исследования

| ТЕСТЫ | Экспериментальная группа 1, ($X \pm m$) | Экспериментальная группа 2, ($X \pm m$) | t | p |
|--------------------------------|---|---|-----|-------|
| Длина тела, см | 151,6 \pm 1,4 | 157,9 \pm 1,6 | 3,0 | <0,01 |
| Масса тела, кг | 47,7 \pm 0,9 | 51,6 \pm 2 | 1,8 | >0,05 |
| Динамометрия (правая рука), кг | 26 \pm 0,8 | 27,2 \pm 0,6 | 1,2 | >0,05 |
| Динамометрия (левая рука), кг | 23,8 \pm 0,9 | 24,6 \pm 0,6 | 0,7 | >0,05 |

По итогам повторного тестирования физической подготовленности можно отметить, что достоверность различий показателей достигнута только в прыжке вверх со взмахом руками ($p < 0,05$), (табл. 4).

Показатели остальных тестов футболистов экспериментальных групп отличались незначительно ($p > 0,05$), (табл.4)

Таблица 4

Показатели физической подготовленности футболистов экспериментальных групп в конце исследования

| Тесты | Экспериментальная группа 1, ($X \pm m$) | Экспериментальная группа 2, ($X \pm m$) | t | p |
|------------------------------------|---|---|-----|-------|
| Бег на 30 м, с | 4,7 \pm 0,01 | 4,7 \pm 0,1 | 0 | >0,05 |
| Бег на 30 м с ходу, с | 4,6 \pm 0,1 | 4,5 \pm 0,04 | 1,0 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 188,5 \pm 2,8 | 194,8 \pm 2,9 | 1,6 | >0,05 |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см | 21,4 \pm 0,9 | 24,8 \pm 1 | 2,5 | <0,05 |

Для выявления динамики показателей футболистов 12-14 летнего возраста, было проведено сравнение начального и конечного уровня физического развития и физической подготовленности детей. Полученные результаты подверглись математической обработке данных (табл. 5, 6).

Анализируя показатели длины тела футболистов 12-13 лет, можно утверждать, что темпы роста спортсменов в данном возрасте незначительны, что подтверждается малым показателем критерия Стьюдента ($p > 0,05$), (табл. 5).

Таблица 5

Динамика показателей физического развития футболистов 12-13 лет в экспериментальной группе 1 за время исследования

| Тесты | до эксперимента ($X \pm m$) | после эксперимента ($X \pm m$) | Абс. прирост | t | p |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------|-----|-------|
| Длина тела, см | 150,8 \pm 1,3 | 151,6 \pm 1,4 | 0,8 | 0,4 | >0,05 |
| Масса тела, кг | 42,7 \pm 1 | 47,7 \pm 0,9 | 5,0 | 3,7 | <0,01 |
| Динамометрия (правая рука), кг | 24,5 \pm 0,7 | 26 \pm 0,8 | 1,5 | 1,4 | >0,05 |
| Динамометрия (левая рука), кг | 22,6 \pm 0,7 | 23,8 \pm 0,9 | 1,4 | 1,0 | >0,05 |

Из таблицы 5 видно, что средний показатель массы тела футболистов 12-13 лет на начало эксперимента равнялся 42,4 кг. К концу эксперимента данный показатель вырос до 47,7 кг. Наблюдается увеличение массы тела, которое происходит за счет значительного повышения содержания жировой ткани и мышечной массы в организме, при незначительном увеличении длины тела ($p < 0,01$), (табл. 5).

Проявления силовых качеств, которые измерялись с помощью кистевой динамометрии, имели положительную динамику. Спортсмены показали наиболее высокие приросты в динамометрии правой руки, что говорит о том, что подавляющее большинство занимающихся правши. Показатели динамометрии левой руки так же увеличились, однако прирост незначителен ($p > 0,05$) (табл. 6).

Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, что подтверждается полученными показателями длины тела (табл.6). Однако чрезмерные мышечные нагрузки, могут замедлять рост трубчатых костей в длину, чем и объясняются не достаточная достоверность прироста показателей (табл. 6).

Таблица 6

Динамика показателей физического развития футболистов 13-14 лет в экспериментальной группе 2 за время исследования

| Тесты | до эксперимента $X \pm m$ | после эксперимента $X \pm m$ | Абс. прирост | t | p |
|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------|-----|--------|
| Длина тела, см | 155,3 \pm 1,4 | 157,9 \pm 1,6 | 2,6 | 1,2 | >0,05 |
| Масса тела, кг | 42,9 \pm 1 | 51,6 \pm 2 | 8,7 | 3,9 | <0,001 |
| Динамометрия (правая рука), кг | 25,7 \pm 0,5 | 27,2 \pm 0,6 | 1,5 | 1,9 | >0,05 |
| Динамометрия (левая рука), кг | 23,8 \pm 0,5 | 24,6 \pm 0,6 | 0,8 | 1,0 | >0,05 |

С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. У спортсменов 13-14 лет прослеживается увеличение среднего показателя массы тела на 8,7 см (табл.6). После математической обработки полученных фактических данных, было выявлено, что параметры по физической подготовленности улучшились в разной степени по отдельным показателям.

Таблица 7

Динамика показателей физической подготовленности футболистов 13-14 лет в экспериментальной группе 1 за время исследования

| Тесты | до эксперимента | после эксперимента | Абс. прирост | t | p |
|------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|-----|-------|
| Бег на 30 м, с | 5,0 \pm 0,1 | 4,7 \pm 0,01 | 0,3 | 2,1 | <0,05 |
| Бег на 30 м с ходу, с | 4,7 \pm 0,1 | 4,6 \pm 0,1 | 0,1 | 0,7 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 186,1 \pm 3,3 | 188,5 \pm 2,8 | 2,4 | 0,5 | >0,05 |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см | 20,1 \pm 0,9 | 21,4 \pm 0,9 | 1,3 | 1,0 | >0,05 |

В тесте «Бег на 30м» выявлено улучшение показателей в среднем на 0,3 с. Полученный коэффициент достоверности говорит о том, что прирост является статистически значимым ($p < 0,05$), (табл. 7).

Сопоставляя показатели начального и конечного тестирования в беге на 30 м с ходу, можно заметить незначительное смещение среднего значения в сторону улучшения. В тесте не выявлены достоверные различия между средними показателями начального и конечного уровня скоростной подготовленности ($p > 0,05$).

Анализируя показатели теста «Прыжок в длину с места», было обнаружено, что результаты футболистов 12-13 лет в тесте улучшились. Результат начального тестирования составил 186, а конечного 188,5. Полученный показатель критерия Стьюдента говорит о том, что различия статистически не значимы ($p>0,05$), (табл. 7).

Обращаясь к результатам теста «Прыжок вверх со взмахом руками», мы можем утверждать, что спортсмены 12-13 лет показали недостаточно высокие показатели. На начальном этапе эксперимента средний показатель равнялся 20,1 см, на конечном этапе он составил 21,4. Прирост в 1,3 см можно считать недостоверным ($p>0,05$), (табл.7).

Результаты динамики показателей физической подготовленности футболистов 13-14 лет в тесте «Бег на 30 м» показывают, что у мальчиков произошло улучшение показателей, однако достоверности различий выявлено не было ($p>0,05$), (табл. 8).

Такая же тенденция наблюдается в тесте «Бег на 30 м с ходу», однако футболисты 13-14 лет улучшили показатели свои показатели в среднем лишь на 0,1 с. Достоверно значимого прироста показателей не выявлено ($p>0,05$), (табл. 8).

В контрольном испытании «Прыжок вверх со взмахом руками» заметен достоверно значимый уровень прироста показателей футболистов 13-14 лет ($p>0,05$), (табл. 8).

Таблица 8

Динамика показателей физической подготовленности футболистов 13-14 лет в экспериментальной группе 2 за время исследования

| Тесты | до эксперимента | после эксперимента | Абс. прирост | t | P |
|------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|-----|-------|
| Бег на 30 м, с | 4,9 ±0,1 | 4,7±0,01 | 0,4 | 1,4 | >0,05 |
| Бег на 30 м с ходу, с | 4,6±0,1 | 4,5±0,04 | 0,1 | 0,7 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 192,3±2,7 | 194,8±2,9 | 2,5 | 0,6 | >0,05 |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см | 22,7±0,8 | 24,8±1 | 2,1 | 1,6 | >0,05 |

Рассматривая показатели теста «Прыжок в длину с места», можно заметить закономерный рост среднего значения на 2,5 см. При полученном значении коэффициента Стьюдента можно считать, что достоверность прироста статистически не значима ($p>0,05$), (табл. 8).

Выводы. Целью нашего исследования являлось проанализировать физическое развитие, а так же их общую и специальную физическую подготовленности футболистов 12-14 лет, в связи с этим был проведен эксперимент. В нем приняли участие 15 футболистов 12-14 лет, занимающихся в МБОУ СОШ п. Степанцево Вязниковского района Владимирской области.

Говоря о физической подготовленности футболистов 12-14 лет, можно заметить, что в процессе физической подготовки футболистов 12-13 лет происходят достоверно значимые изменения показателей лишь в тесте «Бег на 30 м», что характеризует высокий прирост скоростных способностей, у футболистов 13-14 лет, достоверности различий не обнаружено. В беге на 30 м с ходу выявлен прирост показателей, однако должной достоверности показано не было у мальчиков обеих групп. В тестах «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх со взмахом руками» между начальным и итоговым тестированием достоверных различий выявлено не было, на что указывают значения критерия Стьюдента.

Подводя итог, мы можем утверждать, что наиболее интенсивные темпы роста физической подготовленности наблюдаются у мальчиков 13-14 лет, так как это обусловлено физиологическими особенностями данного возраста. Футболисты 12-13 лет так же показали увеличения показателей, однако их величина меньше во всех

тестах, крім бегу на 30 м, там приріст показателів мальчиків першої експериментальної групи виявився більшим.

Список використовуваної літератури

1. Губа, В.П. Теорія і методика футболу: навчальник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва: Советський спорт, 2017. – 536 с.
2. Калинин, А.В. Футбол: методика тренування / А.В. Калинин. – М.: Фізкультура і спорт, 2005. – 162 с.
3. Кузнецов, А.А. Футбол. Настільна книга дитячого тренера 1 етап / А.А. Кузнецов. – М.: Олімпія, Чоловік, 2007. – 111 с.

Лянной М. О.¹, Бурла А. О.², Дарвіш А. І.²

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка¹
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Сумський державний університет²

У статті розглядаються особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах річного макроциклу на етапі попередньої базової підготовки.

Постановка проблеми. Сформована система багаторічного вдосконалення в лижних гонках і біатлоні орієнтована, в основному, на відображення специфічних особливостей цих видів спорту, в певній мірі відображає відмінності, характерні для підготовки спортсменів. Стосовно заключних етапів багаторічного вдосконалення добре розроблені питання диференціації та індивідуалізації тренування біатлоністів високого класу в залежності від морфо-функціональних і психологічних особливостей, які зумовлюють індивідуальну структуру підготовленості спортсменів та їх змагальної діяльності [1; 2]. Що ж стосується проблеми індивідуалізації підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення, то в наявних в нашому розпорядженні роботах із загальної теорії і методики багаторічного вдосконалення спортсменів, недостатньо експериментально обґрунтованих рекомендацій. Тому обґрунтування структури спеціальної підготовки у юних біатлоністів, використання ефективних засобів підготовки на початкових етапах, є актуальним питанням спортивного тренування.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів і методів спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів у річному макроциклі.

До завдань дослідження на цьому етапі входило:

1. Дослідження рівня швидко-силової підготовленості юних біатлоністів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

2. Виявлення ефективності використання концентрованих навантажень швидко-силового і силового характеру в тренуванні юних біатлоністів на різних етапах річного циклу.

Результати дослідження та їх обговорення. Вікову динаміку розвитку фізичних якостей у юних спортсменів, як відомо, визначають морфологічні та функціональні властивості організму, які в свою чергу, під впливом різних за обсягом і спрямованості тренувальних навантажень зазнають закономірні і недостатньо ще вивчені зміни.

Вказуючи на високу пластичність дитячого організму, на здатність зростаючого організму підлітків і юнаків перебудовуватися під впливом концентрованих фізичних навантажень значно більшою мірою, ніж при рівномірному розподілі їх на різних

етапах підготовки, багато авторів вважають, що в роботі з юними спортсменами вже на етапах початкової поглибленої спортивної підготовки необхідно використовувати для розвитку швидкісно-силових і силових якостей такі варіанти побудови тренування, коли засоби для виховання цих якостей використовуються концентровано, цілеспрямовано в серії окремих мікроциклів [1; 5].

В підготовчому періоді для визначення рівня розвитку рухових якостей юних біатлоністів і порівняльного аналізу даних проводилися контрольні тестування: підтягування на перекладині, біг на 60 і 100 м зі старту, стрибок у довжину з місця, десятикратний стрибок з місця, згинання рук в упорі лежачи, динамометрія правої кисті, біг на 3000 м. Вимірювалася швидкість бігу на лижоролерах на початку і в кінці підготовчого періоду на дистанції 1000 м, штовхаючись одними руками.

Спортсмени експериментальної групи для виховання рухових якостей виконували навантаження швидкісно-силового і силового характеру, концентруючи їх на протязі п'ятитижневих мікроциклів тричі за час підготовчого та змагального періодів.

Засобами силової і швидкісно-силової підготовки в заняттях з обома групами служили апробують в практиці роботи з юними спортсменами вправи силового і швидкісно-силового характеру і вправи на силову витривалість – вправи з легкими обтяженнями і з амортизаторами, з партнером, прискорення, стрибкові вправи, біг по піску, по воді, по снігу, пересування на лижах по глибокому снігу, підйоми і спуски на крутих схилах і т. д.

Загальний обсяг тренування і обсяг роботи силової і швидкісно-силової спрямованості в контрольній та експериментальній групах однакові. Різниця була лише в тому, що в контрольній групі кошти силовий підготовки переважно розподілялися протягом річного циклу відносно рівномірно, в експериментальній ж групі ідентичні засоби силової і швидкісно-силової спрямованості концентрувалися в періодах протягом п'ятитижневих мікроциклів, тричі в підготовчому і змагальному періодах, чергуючись з 5 тижневими мікроциклами (спрямованими переважно на вдосконалення техніки бігу на лижах і розвиток інших фізичних якостей), після концентрації силових і швидкісно-силових навантажень, які повинні складати для юних спортсменів не менше 1–1,5 місяця, а для кваліфікованих спортсменів в 2-2,5 місяці.

Концентрація навантажень силового і швидкісно-силового характеру на заняттях з учнями експериментальної групи в підготовчому періоді в нашому експерименті поєднувалося з навантаженнями, спрямованими і на розвиток витривалості, і на розвиток інших фізичних якостей, але виховання витривалості у юних біатлоністів в цьому періоді проводилося при низькій і середньої інтенсивності і в обсягах, що не перевищують загальних норм, прийнятих для підготовки спортсменів в цьому віці.

У змагальному періоді концентровані навантаження силового і швидкісно-силового характеру органічно поєднувалися з навантаженнями на вдосконалення техніки пересування на лижах і навантаженнями, спрямованими на виховання швидкісної і силової витривалості і включали в себе крім загальноприйнятих засобів підготовки юних спортсменів в змагальному періоді силові вправи з амортизаторами і партнерами, пересування на лижах по глибокому снігу, підйоми і спуски на крутих схилах. Тренувальні навантаження силового і швидкісно-силового характеру в тижневоциклі виконувалися по 15-20 хвилин під час щоденної ранкової зарядки і по 30-40 хвилин в 1-й, 3-й і 5-1 дні мікроциклу в підготовчому періоді (табл. 1).

Перед початком педагогічного експерименту (після місяця з початку тренувальних занять у підготовчому періоді) у займаються обох груп для визначення рівня фізичного розвитку були проведені спеціальні контрольні випробування. Для виявлення впливу концентрованих навантажень силового і швидкісно-силового

характеру на рівень фізичного розвитку займаються в кінці педагогічного експерименту ми повторили контрольні випробування. Повторні контрольні випробування проводилися в тих же умовах, що і перед початком експерименту. У таблиці №2 надані результати контрольних випробувань до початку і в кінці педагогічного експерименту юних біатлоністів 13 –14 річного віку.

Таблиця 1

Показники розвитку силових та швидко-силових якостей біатлоністів

| Показники | Експериментальна група | | Контрольна група | | Достовірність відмінностей | |
|---|------------------------|-------|------------------|------------|----------------------------|-------|
| | M±m | δ | M±m | δ | t | p |
| Біг на 60 м, с | 8,6±0.09 | 0,36 | 8,5±0.11 | 0,29 | 0,303 | >0,05 |
| Біг на 100 м, с | 14,8±0.31 | 1,24 | 14,9±0.36 | 1,34 | 0,311 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з міста, см | 180±1,94 | 6,19 | 182±2,19 | 7,11 | 0,443 | >0,05 |
| Десятикратний стрибок в довжину з міста, см | 1882±9,14 | 59,60 | 1860±8,12 | 71,14 | 0,913 | >0,05 |
| Згинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів | 29±0,26 | 2,25 | 25±0,31 | 2,811 | 1,821 | >0,05 |
| Динамометрія правої кисті, кг | 34±1,13 | 2,63 | 35±1,01 | 2,901 | 1,401 | >0,05 |
| Біг на 1000 м, хв | 3.14±6,24 | 9,991 | 3,44±6,21 | 13,01 4 | 0,661 | >0,05 |
| Підтягування на перекладині | 11.7±0,50 | 0,86 | 12,2±0,75 | 0,95 | 0,804 | >0,05 |
| Лижоролери одними руками 1000 м, хв | 3.49±0,26 | 4,11 | 3,41±0,21 | 6,03 | 1,104 | >0,05 |

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовки юних біатлоністів 13–14 років за час педагогічного експерименту

| Контрольні вправи | Г | Вихідні дані | | | Кінцеві дані | | | t |
|---|---|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|------|
| | | M ± m | δ | t | M ± m | δ | t | |
| Біг на 60 м, с | Е | 8,6±0,09 | 0,36 | | 8,2±0,08 | 0,36 | | 2,68 |
| | К | 8,5±0,11 | 0,29 | 0,303 | 8,3±0,09 | 0,41 | 2,21 | 1,16 |
| Біг на 100 м, с. | Е | 14,8±0,31 | 1,24 | | 14,4±0,28 | 1,29 | | 2,46 |
| | К | 14,9±0,36 | 1,34 | 0,311 | 14,5±0,33 | 1,61 | 0,964 | 2,41 |
| Стрибок в довжину з міста, см | Е | 180±1,94 | 6,19 | | 196,5±3,07 | 9,63 | | 2,51 |
| | К | 182±2,19 | 7,11 | 0,443 | 190±3,01 | 21,84 | 2,93 | 1,02 |
| Десятикратний стрибок в довжину з міста, см | Е | 1762±87,24 | 59,60 | | 1869±88,31 | 62,09 | | 2,06 |
| | К | 1769±80,04 | 71,14 | 0,913 | 1834±82,11 | 73,44 | 2,64 | 2,03 |
| Згинання рук в упорі лежачи, к-сть раз | Е | 29±0,21 | 2,25 | | 35±0,34 | 2,01 | | 3,19 |
| | К | 27±0,31 | 2,811 | 1,821 | 36±0,41 | 2,19 | 0,22 | 3,44 |
| Динамометрія правої кисті, кг | Е | 34±0,60 | 2,63 | | 36±0,64 | 2,31 | | 0,94 |
| | К | 35±0,61 | 2,901 | 1,401 | 36±0,71 | 2,14 | 0,06 | 0,81 |

Як видно з наведеної таблиці, між середніми показниками, що характеризують рівень силової і швидко-силової підготовленості юних біатлоністів експериментальної і контрольної груп, перед початком експерименту не було статистично достовірних відмінностей (t – між групами в межах 0,303–1,821).

Повторне дослідження, проведене після дев'яти місяців тренування також не виявило в більшості своїй статистично достовірних відмінностей між показниками приросту рівня фізичного розвитку займаються експериментальної і контрольної груп. Винятки становлять лише зміни показників в стрибку в довжину і десятикратному стрибку з місця ($t = 2,93$ і $2,64$).

Таблиця 3

Динаміка показників фізичної підготовки юних біатлоністів 15–16 років за час педагогічного експерименту

| № | Контрольні вправи | Г | Вихідні дані | | | Кінцеві дані | | | t |
|----|--|---|--------------|--------|-------|--------------|-------|-------|------|
| | | | M ± m | δ | t | M ± m | δ | t | |
| 1. | Біг на 60 м, с. | Е | 8,0±0,08 | 0,46 | | 7,7±0,09 | 0,86 | | 2,19 |
| | | К | | | 0,303 | | | 2,21 | |
| | | К | 80±0,13 | 0,49 | | 7,8±0,08 | 0,46 | | 2,01 |
| | | Е | 13,6±0,34 | 0,94 | | 13,0±0,17 | 1,18 | | 2,42 |
| 2. | Біг на 100 м, с. | | | | 0,311 | | | 0,964 | |
| | | К | 13,8±0,29 | 1,04 | | 13,4±0,31 | 1,30 | | 1,88 |
| | | Е | 203±2,04 | 9,11 | | 228±2,91 | 13,81 | | 2,61 |
| | | | | | 0,443 | | | 2,93 | |
| 3. | Стрибок у довжину з місця, см. | К | 209±3,19 | 8,64 | | 224±5,01 | 21,14 | | 1,90 |
| | | Е | 1884±69,11 | 84,13 | | 19,89±71,9 | 89,41 | | 2,74 |
| 4. | Десятикратний стрибок у довжину з місця, см. | | | | 0,226 | | | 2,117 | |
| | | К | 1889±71,81 | 71,14 | | 19,42±73,4 | 81,29 | | 2,30 |
| | | Е | 10,44±3,9 | 30,121 | | 10,19±22,1 | 26,04 | | 2,44 |
| | | | | | 0,236 | | | 1,26 | |
| 5. | Біг на 1000 м, хв. | К | 10,38±2,9 | 24,014 | | 10,10±20,1 | 21,18 | | 2,33 |
| | | Е | 3,02±2,01 | 6,125 | | 2,55±1,81 | 6,014 | | 2,61 |
| 6. | Біг на 3000 м, хв. | | | | 0,86 | | | 1,208 | |
| | | К | 3,00±2,1 | 12,808 | | 2,25±2,26 | 9,18 | | 2,74 |

Статистично достовірні зміни за час педагогічного експерименту відбулося майже за всіма показниками у біатлоністів і контрольної, експериментальної груп. Найбільші зміни, як в тій, так і в іншій групі відзначаються в показниках стрибків у довжину з місця, десятикратного стрибка з місця, бігу на 1000 м і бігу на лижоролерах, відштовхуючись одними руками.

Найменші зміни в групах спостерігаються в показниках швидкості бігу на 60 і 100 м і згинанні і розгинанні рук в упорі, динамометр правої кисті.

На другому етапі експерименту, досліджувався вплив швидко-силових і силових вправ на рівень розвитку фізичних якостей юних біатлоністів при концентрованому розподілі навантажень силового характеру в підготовчому і змагальному періодах на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Для проведення педагогічного експерименту були підібрані юні біатлоністи і біатлоністки у віці 15–16 років, які мають стаж занять лижним спортом не менше 2–3 років.

Займаються як і на першому етапі педагогічного експерименту були розподілені по двох змішаних групах: експериментальну і контрольну, по 10 осіб у

кожній. Підібрати однорідні групи юнаків або дівчат для участі в експерименті не представилося можливим за недостатньої кількості займаються однієї вікової групи і однакового рівня фізичної підготовленості.

Розподіл тренувальних засобів у річному циклі підготовки було ідентичним першому етапу експерименту.

Для судження про рівень розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей біатлоністів 15–16 років проводилися контрольні випробування в бігу на 60 і 100 м, стрибок у довжину з місця, десятикратному стрибку і підтягуванні на перекладині. Про рівень спеціальної підготовленості судили по швидкості бігу на лижоролерах на дистанції 5 км, бігу на лижоролерах на 1000 м, штовхаючись одними руками і бігу на 1000 та 3000 м.

Статистично достовірні зміни за час педагогічного експерименту відбулося майже за всіма показниками у біатлоністів і контрольної, експериментальної груп. Найбільші зміни, як в тій, так і в іншій групі відзначаються в показниках стрибків у довжину з місця, десятикратного стрибка з місця, бігу на 1000 м і бігу на лижоролерах, відштовхуючись одними руками. Найменші зміни в групах спостерігаються в показниках швидкості бігу на 60 і 100 м і згинанні і розгинанні рук в упорі, динамометр правої кисті.

Висновки. Визначено, що більш суттєві зрушення показників у юних біатлоністів експериментальної групи порівняно з даними контрольної групи відбулися в результаті застосування спортсменами експериментальної групи для розвитку фізичних якостей вправ швидкісно-силового і силового характеру, концентруючи серії цих вправ протягом п'ятитижневих мікроциклів тричі за час підготовчого та змагального сезонів.

Виконання навантаження швидкісно-силового і силового характеру, концентруючи її протягом п'ятитижневих мікроциклів тричі за час підготовчого та змагального сезонів, сприяє більш ефективному вдосконаленню швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей займаються як на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Список використаної літератури

1. Бурла А. О. Урахування закономірностей розвитку організму в процесі підготовки лижників-гонщиків і біатлоністів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Суми : Вид-во СДПУ, 2005. С. 305–313.
2. Бурла А. О. . Кудренко Підвищення фізичної працездатності юних спортсменів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2006. С. 409–414.
3. Бурла А.О., Бурла О.М. Лянной М.О. Развитие максимальных аэробных возможностей юных лыжников-гонщиков // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением. Витебск, 2007. С. 221–222.
4. Корягина Ю. В. Лыжные гонки и биатлон: актуальные проблемы функциональной и технической подготовки (аналитический обзор зарубежной литературы) / Ю. В. Корягина, Н. С. Загурский // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях вуза. Материалы IV научно-практической конференции преподавателей и аспирантов. Под общей редакцией А. В. Литмановича. – 2016. – С. 120–123.
5. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов; Моск. гос. акад. физич. культ. – 2-е изд., перераб. и доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

Неъматов Б. И.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент
Республика Узбекистан

В статье проанализировано конкретное направление повышения эффективности технической подготовки в рамках работы с детьми на начальном этапе образования.

Постановка проблемы. Футбол особенно популярен среди детей и подростков. Как игровой командный вид спорта он способствует воспитанию таких ценных моральных и волевых качеств, как целеустремленность и коллективизм, дисциплина, выносливость, а также совершенствованию основных двигательных способностей: скорости и точности движений, ловкости и силы, выносливости.

Техническое и тактическое обучение навыкам – одна из задач полноценной подготовки игроков. На всех этапах длительной тренировки идет непрерывный процесс изучения техники и тактики футбола и улучшения универсальной физической подготовки игроков.

Многие футбольные тренеры и эксперты многих стран отмечают недостаточный уровень технической и тактической подготовки выпускников образовательных учреждений по футболу, существенный пробел в их техническом оснащении по сравнению с требованиями современного футбола. Одной из причин этого является отсутствие теоретической и методологической разработки вопросов технической подготовки молодых игроков [4].

Повышение уровня мастерства юных футболистов напрямую зависит от развития детского и юношеского футбола. Способность эффективно использовать приемы в игровых ситуациях на начальном этапе тренировки будет существенно зависеть от достижения спортивных результатов в будущем [3].

В последние годы в Республике Узбекистан проводится ряд мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения, формирование духовно и физически развитого поколения, широкое привлечение соотечественников, особенно молодежи, к футболу – игре миллионов, виду спорта, занимающему особое место в нашей стране.

Вместе с тем актуальными задачами на сегодняшний день остаются вопросы дальнейшего развития системы выявления и отбора (селекции) высокоодаренных молодых футболистов, футбольной инфраструктуры, поднятия на новый уровень деятельности спортивных и футбольных школ, улучшения системы подготовки и материального стимулирования специалистов сферы, повышения уровня проводимых соревнований [5].

На сегодняшний день развитию детского футбола в стране препятствуют следующие системные проблемы:

- значительное отставание по уровню технико-тактической подготовленности футболистов из спортивных школ от требований современного футбола.
- низкий уровень организации соревнований и учебно-тренировочных процессов между детско-юношескими футбольными командами в регионах;
- неудовлетворительное социальное положение и статус тренеров детско-юношеского футбола, не соответствующая требованиям сегодняшнего дня система оплаты их труда и материального стимулирования;

– недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технической подготовки юных футболистов и др. [1].

Принятая в Узбекистане Концепция по поднятию на новый этап развития футбола до 2030 года включает в себя комплекс мер, разработанных в целях дальнейшей популяризации футбола и его развития на системной основе.

В частности в нём четко указано: - оснащение государственных образовательных учреждений, в том числе отделений футбола детско-юношеских спортивных школ районов (городов) инвентарем и оборудованием, необходимым для развития футбола.

– внедрение инновационных подходов, передовых научно-методических и информационно-коммуникационных технологий в процессы подготовки, переподготовки, повышения квалификации, отбора и развития специалистов сферы футбола

– повышение заинтересованности детей и юношей в занятии футболом, популяризация любительского футбола, организация с этой целью на регулярной основе соревнований по футболу в общеобразовательных школах и других образовательных учреждениях, махаллях и организациях [1].

По поводу устранения этих недостатков проведено исследование, которое заключается в необходимости разработки эффективного комплекса игровых упражнений и заданий, направленных на повышение уровня технической подготовки на начальном этапе обучения юных футболистов ДЮСШ. По изучению результатов установлено, что показатели тестирования экспериментальной группы улучшились на достоверно значимом уровне.

Следовательно, чем эффективнее будет процесс воспитания и обучения детей, тем больше будет возможностей для борьбы на высоком уровне.

Таким образом, мы решили провести исследование, которое заключается в необходимости разработки эффективного комплекса игровых упражнений и задач, направленных на повышение уровня технической подготовки на начальном этапе молодых игроков. Исследование проводилось в секции футбола групп начальной подготовки первого года обучения (тренер Гиясов Дониёр Абдулбокиевич). В эксперименте участвовали 32 ученика.

Целью данного исследования является изучение конкретного направления повышения эффективности технической подготовки в рамках работы с детьми на начальном этапе образования.

Объектом исследования является процесс подготовки футболистов на этапе начальной подготовки секции футбола ДЮСШ Туракурганского района Наманганской области. В исследовании рассматриваются способы и методы повышения эффективности технической подготовки юных игроков.

Предполагается, что включение в учебный процесс комплекса разработанных упражнений и задач позволит более эффективно обучать игроков техническим действиям на начальном этапе обучения.

Теоретической основой исследования стала работа по теории и методологии выбранного вида спорта и основам спортивной подготовки (Вайцеховский С. М., Железняк Ю. Д., Матвеев, Л. П., Саламов Р.С.).

Методологической основой исследования стала работа, связанная с изучением актуальных вопросов подготовки молодых игроков, с результатами последних исследований, проведенных в области молодежного спорта (Годик М. А., Сучилин А. А., Переверзин И. И.) [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Был организован педагогический эксперимент, целью которого было изучение динамики показателей уровня технической подготовленности учащихся начальной учебной группы, занятых

в футбольной секции. Педагогический эксперимент длился три месяца и был по цели констатирующим, по условиям проведения естественным, по осведомленности исследуемых - открытым, по направленности сравнительным. Были определены две группы: экспериментальная и контрольная. В контрольной группе учащиеся проходили техническую подготовку по методике, рекомендованной программой для ДЮСШ. Экспериментальная группа также использовала предлагаемые специальные упражнения и теоретические занятия по изучению тактических взаимодействий, направленные на повышение уровня технической подготовленности.

Метод тестирования служил средством испытания и динамикой развития, полученной в результате экспериментальных исследований [6].

При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики.

Весь эксперимент состоял из четырех этапов. Первый этап исследования был посвящен научному анализу методологической литературы, определению объекта и целей исследования и оценки техники подготовки.

На втором этапе были отобраны 32 участника, с которыми был проведен контрольное тестирование для определения технической подготовки перед экспериментом. В него вошли:

- передача мяча одним касанием. Ученик ударяет мяч об стену на расстояние 5 метров, при условии, что он находится в коридоре шириной 2 м. результат сохраняется до того, как мяч покинет коридор или игрок сделает не более одного касания. ;

- ведение 30 метров: держит мяч на расстоянии 30 метров, время устанавливается с момента первого касания на линии и до пересечения учащимся финиша. При этом необходимо выполнить не менее 4 касаний мяча от старта до финиша. Выполняет две попытки, фиксируется лучший результат;

- ведение с обводкой стоек и ударом по воротам (20 метров): в 10 метрах от стартовой линии и впереди с интервалом в 2 метра до финиша стоят 4 стойки, дальше через 4 метра на финише стоят ворота 1 x 2 м. Ученик выполняет ведение, оббегая стойки, обводит их и выполняет удар. Время фиксируется с момента первого касания по мячу до тех пор, пока мяч не пересечет линию ворот. Выполняется 2 попытки лучшая фиксируется;

- передача мяча на точность. Ученик выполняет 10 передач в небольшие ворота (1x1 м), фиксируется точное количество передач;

- контроль, фиксация и оценка технических и тактических действий во время игры.

Тест: команда играет матч два тайма по 10 минут, а между ними перерыв 5 минут. Состав участников матча 5 на 5 игроков. Анализируется количество технических и тактических действий-*передач, остановок, ударов, подбора мяча*. Фиксируется общее количество действий за игру, реализация тех или иных футбольных приемов. Учитывается количество фактически выполненных технических действий. В конце второго этапа с учетом полученных данных был разработан ряд упражнений и игр, направленных на улучшение технической подготовки игроков. Результаты этой работы позволили перейти к третьему этапу, целью которого является проведение эксперимента.

В этот момент выбранные игроки были разделены на две группы, которые работали отдельно друг от друга. С этой целью был приглашен второй тренер контрольной группы. Все действующие лица были проинформированы об этом опыте, о его важной роли в их дальнейшем развитии. Процесс обучения проходил в тех же условиях, но с разной программой для каждой группы.

Структура тренинга в контрольной группе не изменилась. А для экспериментальной была сделана еще одна структура тренинга с учетом проведения эксперимента. Контрольная группа работала по программе стандартной модели. В экспериментальную группу, в тренировочный процесс, за счет сокращения времени технических упражнений в простых условиях, была включена дополнительная игровая часть тренировки, в которой использовались подобранные упрощенные упражнения и включенные в комплекс игр, направленные на совершенствование технической и тактической подготовки.

Четвертый этап включал повторные контрольные тесты с использованием тех же тестов, что и на первом этапе, для дальнейшей обработки полученных данных с целью сравнения, выявления динамики уровня технической подготовки и определения эффективности разработанных специальных комплексов, состоящих из упрощенных игр и игровых упражнений.

В начале эксперимента спортсменов проверяли, чтобы определить уровень их подготовки, после сформировали относительно подходящую экспериментальную и контрольную группу.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что, согласно проведенным испытаниям, уровень подготовки спортсменов относительно одинаков и сопоставим в организации эксперимента и распределении контрольных и экспериментальных групп. В соответствии с намеченным опытом группы были разделены. Группа контроля продолжила работу по типовой программе. В экспериментальной группе в тренировочный процесс включалась дополнительная часть тренировки - *игра*. В этой части использовались игровые задания по упрощенным правилам и игровые упражнения, включенные в комплексы, были направлены на повышение технической и тактической подготовленности. Время, отведенное на игровую часть обучения в экспериментальной группе, соответствовало времени, выделенному на урок для разработки технических элементов в контрольной группе.

Анализ полученных данных показывает, что результаты работы контрольной группы несколько улучшились. Это указывает на небольшую положительную тенденцию. В экспериментальной группе также наблюдается положительная динамика. Однако увеличение результатов важнее.

В ходе эксперимента мы получили данные испытаний контрольной и экспериментальных групп. Изучив полученные результаты, было установлено, что результаты экспериментальной группы значительно улучшилась. В контрольной группе показатели несколько повысились.

Увеличение результатов заключительного испытания по сравнению с первым испытанием составило в среднем от 10 до 30%.

В заключении обобщены полученные эмпирические данные и сформулированы следующие **выводы**:

1. Основываясь на полученных в ходе исследования данных, установлено, что включение в учебно-тренировочный процесс игровой практики в виде специально подобранных заданий по упрощенным правилам являются существенным фактором повышения уровня технико-тактической подготовки юных футболистов;

2. Представленное в работе исследование и систематизированный анализ данных позволили качественно раскрыть специфику организации технической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки ДЮСШ.

3. Основными задачами, выявленными в процессе работы, относительно технической подготовки футболистов являются:

а) изучение всего многообразия техники элементов игры;

б) практика разностороннего использования технических элементов футбола с умением сочетать эти приемы в практических играх по упрощенным правилам;

в) эффективное использование технических приемов в условиях игры при взаимодействии с игроками команды.

Список используемой литературы

1. Концепция по поднятию на новый этап развития футбола в Узбекистане до 2030 года (Приложение N 2 к Указу Президента Р.Уз от 05.12.2019 г. N УП-5887)
2. Бароти Л. Развитие системы игры. / В кн. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В. И. Козловского. – М.: ФиС, 2015. – 116 с.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых специалистов. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2014. – 244 с.
4. Годик М. А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов М.А. Годик, Шамардин, И.Шамиль // Теория и практика физической культуры. – 2015. - 199 с.
5. Саламов Р. С. // Теория и практика физической культуры. - Т. : 2014. - 219 с.
6. Кузнецов А. С. Настольная книга детского тренера (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007. – 152 с.

Орлик А. В.¹, Бурла А. О.², Бурла О. М.¹, Кудренко А. І.¹

ДЕЯКІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМИ ГОНКАМИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка¹
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Сумський державний університет²

У статті розкрито проблему своєчасного виявлення здібностей у дітей і підлітків до лижних гонок, оскільки в них у міру формування і розвитку організму рухові і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язані і дедалі помітніше починають виявлятися схильності до певних видів рухової діяльності.

Постановка проблеми. У сучасній практиці та теорії лижних перегонів проблема загальної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу. Підготовка спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах ведеться за уніфікованими програмами, без об'єктивної оцінки індивідуальності та схильності спортсменів до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної і технічної підготовки. Саме вирішення цих проблем стало предметом дослідження [1 с.4; 4 с.9].

Вік молоді, що займається лижними гонками з метою фізичного вдосконалення чи досягнення спортивної майстерності у спортивних школах, лижних секціях та аматорських клубах, – від 9–10 до 22–24 років. Він збігається з періодом життя, у якому спостерігаються інтенсивні зміни організму. Пізнати існуючі закономірності розвитку організму й ефективно реалізувати їх у конкретну тренувальну програму – це дійсно мистецтво. Для цього необхідно знати основні положення взаємодії спадкових факторів і впливу середовища на організм, що зростає, а також загальну характеристику кількісних та якісних змін в організмі, що приводять до біологічної зрілості, ураховувати найбільш сприятливий вік для розвитку функціональних можливостей спортсменів [2, с.5; 5, с.9].

Мета дослідження. Проаналізувати деякі закономірності розвитку організму юних спортсменів під час занять лижними гонкам

Методи дослідження: Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури інтерв'ювання й опитування тренерів і спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний розвиток спорту вищих досягнень цілком і повністю спирається на юнацький спорт. Відомо, що для досягнення рівня міжнародного класу спортсмен проходить шлях від 7 до 10 років. Можна відзначити, що в юнацькому віці багато питань спортивного тренування, спортивного відбору, комплексного контролю тощо на сьогодні достатньо добре розроблені [6, с. 6].

На жаль, у доступній нам літературі знайдено дуже мало праць, що стосуються комплексної оцінки багаторічної підготовки юних лижників і урахування закономірностей розвитку організму під час занять лижними гонками

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків до лижних гонок, оскільки в них у міру формування і розвитку організму рухові і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язані і дедалі помітніше починають виявлятися схильності до певних видів рухової діяльності. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей та підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовної і фізичної досконалості і на цій основі досягти оволодіння висотами спортивної майстерності. Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей юних спортсменів дається на основі комплексних обстежень дітей, підлітків, юнаків і дівчат, оскільки не існує який-небудь один критерій спортивної придатності [1; 5].

Вік молоді, що займається лижними гонками з метою фізичного вдосконалення чи досягнення спортивної майстерності у спортивних школах, лижних секціях та аматорських клубах, – від 9–10 до 22–24 років. Він збігається з періодом життя, у якому спостерігаються інтенсивні зміни організму. Пізнати існуючі закономірності розвитку організму й ефективно реалізувати їх у конкретну тренувальну програму – це дійсно мистецтво. Для цього необхідно знати основні положення взаємодії спадкових факторів і впливу середовища на організм, що зростає, а також загальну характеристику кількісних та якісних змін в організмі, що приводять до біологічної зрілості, урахувати найбільш сприятливий вік для розвитку функціональних можливостей спортсменів [3, с.4].

Численними дослідженнями встановлено, що у процесі розвитку в організмі під час занять лижними гонками відбувається низка закономірних змін, що виходять з таких основних фундаментальних положень [1; 3; 4].

I. Загальний розвиток організму запрограмований генетично, однак остаточна реалізація генетичної програми істотно залежить від взаємодії із зовнішнім середовищем. У підготовці як фізично досконалої людини, так і висококваліфікованого спортсмена таким зовнішнім середовищем є передусім тренувальне навантаження. Ріст і розвиток організму за безумовної підпорядкованості закладеної генетичної програми у кінцевому підсумку визначаються характером впливу на природні дані, тобто шляхом до фізичної досконалості, а тим більше розкриття таланту у лижному спорті лежить тільки через досить напружене фізичне навантаження.

II. Ступінь впливу спадкових і середовищних факторів у різні вікові періоди неоднаковий. До факторів зовнішнього середовища, тобто до тренувальних навантажень, організм найбільш чутливий у ранні роки життя. Південні лижниці, наприклад, за перші 2–3 роки регулярних занять, як правило, легко підвищують свою спортивну кваліфікацію від другого юнацького розряду до другого дорослого, що відповідає поліпшенню результату з бігу на дистанції 3 км на 7 хв 60 с, тобто приріст швидкості становить 54,2%. За наступні 2–3 роки занять більшість виконують перший

розряд, поліпшуючи результат на цій дистанції на 1 хв 26 с, збільшуючи швидкість лише на 12,7%, тобто інтенсивність приросту швидкості знижується більше ніж у 4 рази. За виявленого для лижників – учасників Олімпійських ігор – граничного спортивного стажу у 14–16 років близько 10 років витрачається на поліпшення результату на 15–20%, і досягають його тільки генетично схильні одиниці. Фізичний розвиток на рівні другого спортивного розряду в лижних гонках доступний майже всій практично здоровій молоді.

III. Тренувальний ефект фізичного навантаження визначається так званою «нормою реакції», що генетично суворо індивідуальна і виражається щодо розвитку фізичних якостей в однаковому прирості витривалості, сили, швидкості в різних лижників під впливом одних і тих самих тренувальних навантажень.

Рівність – поняття валеологічне, у живій природі його не існує. У випадку рівності на землі не було б розвитку. Придумана людиною рівність була однією з найбільших оман, що дозволили в багатьох сферах людської діяльності бездарному прекрасно жити за рахунок обдарованого, експлуатувати чужий талант. А скільки страждань породжує ідея рівності у спорті, особливо на шляху до високих рекордних досягнень, коли зростає генетично обумовлена різниця у прирості спортивних результатів за однаково сумлінного виконання тренувальної програми.

IV. Величина тренувального навантаження має збігатися з адаптаційними можливостями організму кожного вікового періоду. Слабкі впливи істотно не впливають на організм, за надмірно сильних впливів може відбутися надмірне вичерпування адаптаційних можливостей, і до віку найвищих досягнень організм підійде генетично вичерпаним. Усе ще поширене у практиці судження, що тільки великі спеціалізовані тренувальні навантаження відкривають шлях цілеспрямованим і невтомним дітям у спорт вищих спортивних досягнень, нерідко породжує вже у 15–17 річних лижників почуття виснаженості, втоми від лиж. Їм не хочеться ні тренуватися, ні змагатися. Таку відразу до тренувань багато хто переживає дуже болісно. Чим більш різнобічну підготовку (з використанням ходьби, велосипеда, плавання, веслування, гімнастики, спортивних рухливих ігор) пройшов юний лижник, тим пізніше він піддається спеціалізованим навантаженням на межі його можливостей, тим більш стабільним буде його результат, тим більш тривале його спортивне життя, тим більша імовірність активного довголіття.

V. Розвиток організму відбувається нерівномірно: період прискореного розвитку чергується з періодом уповільнення і відносної стабілізації. Віковий період уповільнення розвитку організму у цілому, а також стрімкого приросту морфологічних показників під час їх відставання зумовили вибір найбільш вдалої і цілком прийнятної для практичного застосування в роботі з лижними методиками, що заснована на тому, що вторинні статеві ознаки з'являються і розвиваються у суворо визначеній послідовності. У юнаків, наприклад, залежно від фази біологічного розвитку оволодіння відбувається в такому порядку: на лобку, у пахвовій западині, на обличчі, на грудях. У дівчаток першими з вторинних статевих ознак починають розвиватися молочні залози, з'являються окремі волоски на лобку та у пахвових западинах, а потім перші менструації. Інша послідовність у здорової, нормально розвиненої молоді, як правило, неможлива.

Індивідуальні темпи біологічного дозрівання не є перешкодою для занять спортом. Уповільнений, нормальний, прискорений чи складний типи біологічного розвитку не можуть слугувати показанням чи протипоказанням до занять лижним спортом. У практиці підготовки лижника-гонщика врахування біологічного віку має особливе значення, бо відповідно до загальних закономірностей розвитку організму біологічний вік більшою мірою, ніж паспортний (хронологічний, календарний),

відображає дійсний стан індивіда у процесі онтогенезу і стан його фізичного розвитку, темпи розвитку серцево-судинної системи супроводжуються найчастіше стабілізацією, а іноді й зниженням спортивного результату, що, як правило, має тимчасовий характер і не повинно служити підставою для відрахування юних лижників зі спортивних шкіл, лижних секцій і клубів за безперспективність [1:5]. Отже, формування фізичного стану, що забезпечує повноцінну побутову, навчальну, трудову, інтелектуальну діяльність, і тим більше досягнення власної вершини спортивної майстерності, – результат складної взаємодії спадкових факторів і зовнішнього середовища. Генетична програма може бути реалізована тільки за оптимальної взаємодії із зовнішнім середовищем. Проявами.

У лижних гонках визначення біологічного віку може виявитися істотним резервом оптимізації тренувального процесу. При цьому керуються тими ж правилами, що існують для всіх антропометричних обстежень. Під час первинного огляду, особливо підлітково-юнацького контингенту, в якому частіше зустрічаються крайні варіанти розвитку, варто бути уважним, обережним, делікатним! Для визначення біологічної зрілості не треба спеціально проводити огляд. Краще робити це водночас з оцінкою інших антропометричних ознак: ступінь розвитку грудної залози можна виявити під час обмірювання грудної клітки, визначення ступеня оволосіння на лобку зручно сполучити з вимірюванням жирової складки на животі, оволосіння в пахвовій западині оцінити під час визначення статури. Біологічний вік за обраною методикою може успішно і досить коректно визначати не тільки лікар, але й тренер. Якщо обстеження проводяться регулярно, юні спортсмени спокійно ставляться до огляду, а в міру розуміння дійсної мети обстеження виявляють великий інтерес до одержаних результатів. Разом з тим знання свого біологічного статусу дозволяє менш болісно переживати тимчасові невдачі і поразки на лижні [4, с. 9].

Найбільш яскравим проявом ступеня біологічного розвитку дівчаток є характер зміни менструальної функції. Дослідження динаміки працездатності в лижниць-гонщиць у період біологічного циклу дозволили виділити 2 фази (II і IV) щодо підвищеної і 3 фази (I, III, V) щодо зниженої працездатності. Виходячи з цього, основною структурною одиницею тренувального процесу лижниць пропонують уважати фази біологічного циклу. Упровадити цю рекомендацію в реальну практику підготовки спортсмена досить важко і навряд чи доцільно. На користь такого припущення свідчить природне прагнення кожної спортсменки успішно виступити на змаганнях. А терміни змагань, у тому числі найбільш відповідальних, можуть збігатися з будь-якою фазою біологічного циклу, бо вони визначаються єдиним для всіх календарем змагань. Крім того, згідно з багаторічним досвідом тренування біатлоністок та висновками багатьох фахівців, здорові спортсменки зі стійким циклом і гарним самопочуттям не бідують у штучній зміні тренувального режиму за фазами біологічного циклу. Якщо ж спортсменки в найбільш відповідальну першу фазу відзначають погіршення самопочуття, підвищену стомлюваність, відсутність бажання тренуватися, дратівливість, то необхідно зменшити навантаження чи, скоротивши цілком, виключити передусім вправи на силу, швидкість, з напруженням і струсом тіла. Якщо є болі, рясна кровотеча, запаморочення, тренування і тим більше змагання треба виключати. Ігнорування особливостей жіночого організму і перевантаження тут неприпустимі [5 с.7].

Висновки. Встановлено, що розвиток організму юних лижників-конщиків відбувається нерівномірно: період прискореного розвитку чергується з періодом уповільнення і відносної стабілізації. За широкої варіативності індивідуального біологічного розвитку так звані «періоди спокою» і прискореного розвитку є генетично закономірними. Поряд з цим різні органи і системи формуються нерівномірно. У

лижників найбільш виразно виявляється невідповідність між темпами розвитку серцево-судинної системи і приростом основних морфологічних ваго-зростових показників.

Список використаної літератури

1. Бурла А. О. Урахування закономірностей розвитку організму в процесі підготовки лижників-гонщиків і біатлоністів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Суми : Вид-во СДПУ, 2005. С. 305–313.
2. Бурла А. О. . Кудренко Підвищення фізичної працездатності юних спортсменів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2006. С. 409–414.
3. Бурла А.О., Бурла О.М. Лянной М.О. Развитие максимальных аэробных возможностей юных лыжников-гонщиков // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением. Витебск, 2007. С. 221–222.
4. Кващук П. В. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 1–2 года обучения : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры». М., 2012. 22 с.
5. Кленин Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивн. физич. культуры». М., 2010. 19 с.

Осаулець К. С., Ратов А. М.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

У статті розглядається впровадження методики вдосконалення витривалості бігунів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Представлені результати тестування спортсменів 13-15 років. Отримані дані свідчать про позитивний вплив вправ на розвиток витривалості.

Постановка проблеми. За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення. Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також не сформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення здоров'я. Тому процес фізичного виховання підлітків набуває неабиякого значення. Важливе місце в ньому посідає розвиток такої фізичної якості, як витривалість, адже її необхідність виявляється не лише при заняттях спортом, а й у повсякденній діяльності, насамперед трудовій. Окрім того, розвиваючи витривалість, ми розвиваємо одночасно серцево-судинну і легеневу системи [1, с. 78]. Для досягнення високої стійкості спортсмена в процесі здійснення маневрів на дистанції при бігу на 800 і 1500 м. середні дистанції необхідно володіти доброю технічною підготовленістю, а також високим рівнем розвитку координаційних здібностей, які визначаються як можливості індивіда і його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію [5, с.448].

Важлива перевага сучасної методики для бігунів визначається в тому, що вона сприяє комплексному впливу на зростаючий організм, та на всі сторони особистості.

Розвитку витривалості необхідно приділяти достатню увагу у всіх формах фізичного виховання з дітьми – у загальній фізичній підготовці за шкільною програмою, у позашкільних заняттях і особливо в спортивному тренуванні юних спортсменів [7, с. 151].

Витривалість, як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. Якісно витривалість характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності. Наведене визначення дає загальне уявлення про витривалість, але не вичерпує різноманітності видів її прояву у практичній діяльності людини. Зокрема при зміні інтенсивності роботи граничний час її виконання може змінюватися у широкому діапазоні [2, с. 145]. Однією з найважливіших фізичних якостей у легкій атлетиці є саме витривалість і спритність. Без цієї якості не можливо досягти виразності і чіткості, естетики рухів. Вдосконалювати техніку бігу, можна завдяки тривалим виконанням вправи [3, с. 45]. Рівень розвитку витривалості визначається будовою м'язів, композицією м'язових волокон, функціональними можливостями кардіореспіраторної системи організму, інтенсивністю протікання й рівнем розвитку аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення, особливостями нейрогуморальної регуляції, координацією діяльності різних систем організму [8, с. 61].

Техніка виконання рухів у легкій атлетиці потребує високого рівня розвитку дихальної, серцево-судинної системи. Тому жоден спортсмен не припиняє займатись спортом, якщо у нього є всі дані до витривалості, при чому генетично закладені [4, с.33].

Метою дослідження є вдосконалення змісту фізичної підготовки легкоатлетів-бігунів на середні дистанції.

Відповідно до мети **завданнями** стали:

1. Здійснити узагальнення науково-методичних матеріалів системи фізичної підготовки бігунів на середні дистанції 13-15 років.
2. Розробити та експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої методики удосконалення загальної та спеціальної витривалості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, фізіологічні методи дослідження, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Робота виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. за темою “Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки” (номер державної реєстрації 0116U000898).

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося у Сумському обласному закладі Сумській обласній дитячо-юнацькій спортивній школі протягом 2019-2020 навчального року. Спортсмени відвідували секційні заняття з легкої атлетики тричі на тиждень, тривалість заняття складала 1 годину 30 хв. Тренувальний цикл тривав шість місяців. На початку навчального року нами було визначено рівень розвитку витривалості спортсменів віком 13-15 років. До початку експерименту було зроблено виміри первинного стану показників, було розроблено для експериментальної групи дещо змінені, щодо загальноновизначених тренувальних програм, які включали окрім загально розвиваючих вправ ще й деякий час тренування з метою розвитку витривалості.

Дані тестування фіксувалися у протоколах визначення фізичної підготовленості, що допомагало нам наочно побачити динаміку зростання витривалості. На тренуваннях підлітки виконували спеціалізовані вправи, можливо, деякі спортсмени тренувалися самостійно, за індивідуальним завданням.

На першому етапі (жовтень 2019 р.) вивчалася, аналізувалася науково-методична і спеціальна література з проблеми дослідження.

На основі аналізу були визначені найбільш ефективні вправи для розвитку витривалості.

Тренування проводили в двох групах адекватних за рівнем підготовленості, віком та статтю. Група А (13 спортсменів) експериментальна, в якій проводили тренування з використанням запропонованими нами комплексами вправ для розвитку витривалості. Контрольна група В (14 спортсменів) продовжувала підготовку за загально відомими схемами до яких входила незначна кількість традиційних вправ. Вправи на витривалість ми включали на заняття з легкої атлетики, лижної підготовки, гімнастики, в якості підготовчих вправ при навчанні рухових дій. Дані вправи включали в себе елементи бігу, стрибків, метань, пересувань на лижах, акробатичних та загально розвиваючих рухів.

На першому етапі (початок жовтня 2019 року) на основі аналізу літературних джерел було розроблено гіпотезу, мету та завдання дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, що досліджувалася.

Другий етап (жовтень 2019 року – березень 2020 року) включав у себе педагогічні спостереження та аналіз методичних особливостей проведення тренувальних занять, а також проведення педагогічного експерименту, який проходив протягом 6 місяців.

Контроль за ходом експерименту здійснювався шляхом аналізу та корекції планів-занять, спостережень за ходом тренувальних занять.

Для визначення рівня розвитку витривалості використовувалися непрямі та відносні методи оцінки. Мірою витривалості виконання роботи певної інтенсивності є заміри частоти серцевих скорочень(ЧСС), поріг анаеробного обміну(ПАНО) та часу виконання вправи [3, с. 26].

Для перевірки стану фізичного розвитку спортсмена використовується тестування.

Для розвитку загальної витривалості було запропоновано такі спеціалізовані вправи: для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу. Для розвитку спеціальної витривалості(силової) вправи з набивним м'ячем; з гантелями; з еспандером(гумовим, джгутом). Вправи зі штангою запропоновані для розвитку сили м'язів тулуба та сили м'язів ніг і таза. Чим швидше розгортаються аеробні процеси до оптимального рівня, тим економніше проходить енергозабезпечення і продуктивнішою є робота. У нетренованих осіб розгортання функціональних можливостей аеробної системи триває 3–5 хв., а у добре тренованих — починається в кінці першої хвилини [3, с.21; 6, с.49.]. Для виявлення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів використовували тестові вправи і вимірювалася: довжина тіла; маса тіла; обхват грудної клітки; сила кисті; стрибок у довжину з місця; метання набивного м'яча (1 кг) з-за голови обома руками з положення сидячи ноги нарізно; біг 30 м; біг 100 м; човниковий біг 4 x 9 м; біг 500 м; біг 1000 м; біг 3000 м.

По кожній групі було вираховано середні значення показників до і після тренувань та відображено їх у відповідній таблиці 1.

Сутність цього методу полягає у виконанні визначених тренером завдань кожним з легкоатлетів індивідуально. При цьому ці завдання є однаковими для всіх учасників процесу тестування. Тренувальний процес намагалися у більшості випадків проводити на свіжому повітрі, що в свою чергу сприяло підвищенню настрою спортсменів та їх загартуванню.

Таблиця 1

| Показники приросту результатів до і після тренувань | | |
|---|------------------|------------------------|
| Показники приросту результатів (%) | | |
| Показники | Контрольна група | Експериментальна група |
| Кидок набивного м'яча, (м.) | 5,00 | 11,00 |
| Біг на 30 м., (сек.) | 2,00 | 6,00 |
| Нахил вперед з положення сидячи (см.) | 0,00 | 9,30 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз.) | 1,08 | 11,06 |
| \bar{X} | 2,57 | 8,27 |
| σ | $\pm 5,7$ | |

У тренувальні заняття ми включали велику кількість рухливих ігор, міні-змагань. Рухливі ігри – є одним з ефективних засобів, які використовують для покращення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

Результати виконання кожного з тестів заносяться до таблиць, що дає можливість шляхом порівняння визначити як рівень розвитку окремого спортсмена відносно групи, так і його рівень розвитку щодо встановлених нормативів. Для визначення приросту витривалості було проведено тестування спортсменів-легкоатлетів у обох групах до початку експерименту та після нього. Визначення приросту витривалості відбувалося за результатами тестових вправ, під час виконання яких саме ця якість має вирішальне значення, а також більш повно відповідає змістові підготовки спортсмена-бігуна.

Біг на дистанції 800 м., 1000 м., 1500 м., 3000 м.

Результати виконання тестів було занесено до таблиць та проведено аналіз цих даних. Визначення приросту витривалості відбувалося за результатами тестових вправ, під час виконання яких саме ця якість має вирішальне значення, а також більш повно відповідає змістові підготовки спортсмена-бігуна. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз результатів.

Отримані експериментальні дані наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

| Зведена таблиця розвитку витривалості | | |
|---------------------------------------|------------------|------------------------|
| Показники приросту результатів (%) | | |
| Тести | Контрольна група | Експериментальна група |
| Біг на дистанцію 800 м | 4,8 | 7,3 |
| Біг на дистанцію 1000 м | 3,7 | 16,6 |
| Біг на дистанцію 1500 м | 3,1 | 19,4 |
| Біг на дистанцію 3000 м | 0,9 | 17,8 |
| \bar{X} | 3,12 | 15,28 |
| σ | $\pm 12,15$ | |

Висновки. Аналіз науково-методичного матеріалу дав змогу осмислити з наукової позиції інших авторів, результати особистих досліджень та обрати необхідну методику тренування для легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Підлітковому віку притаманний рівномірний, але достатньо інтенсивний розвиток усіх органів і функцій організму. Тому, на тренувальних заняттях слід враховувати анатомо-фізіологічні особливості підлітків.

Порівняння змін, які відбулися при тестуванні фізичного розвитку юних бігунів на середні дистанції показало, що у експериментальній групі досліджуваних відбулися позитивні зміни. Результати дослідження показали, що експериментальна група покращила показники розвитку витривалості (біг) в експериментальній групі на 12,15% порівняно з контрольною. Експериментальна методика підтвердила важливість застосування довготривалого і кросового бігу, спеціальних комплексів вправ для розвитку інших фізичних якостей (швидкості, сили, координації, гнучкості), ігор та змагань у навчально-тренувальному процесі бігунів на початковому етапі, що сприяло покращенню не тільки рівня розвитку витривалості, а й також їх фізичного розвитку.

Отже, позитивний вплив програми на розвиток витривалості є безперечним. Дані контрольної групи свідчать про нерівномірність розвитку витривалості за традиційною програмою, адже зі збільшенням відстані зменшується коефіцієнт приросту тренуваності. В експериментальній групі, навпаки, збільшення дистанції навіть позитивно впливає на швидкість її подолання.

Список використаної літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков / – К., Олимпийская литература. – 2002. – 296 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. / М. М Линець/ –1997. – 207 с.
3. Запорожанов В. А. Легкая атлетика в теории и на практике / В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 60.
4. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
5. Караулова С. І. Легка атлетика з методикою викладання: біг на середні, довгі та наддовгі дистанції : метод. реком. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. «Фізичне виховання» та «Олімпійський та професійний спорт» / С.І. Караулова, Л.І. Клочко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – С. 448.
6. Даугс Р. Оптимальное проявление спортивно-специфической координации / Р. Даугс, Э. Эмрих, Х. Игель // Велосипедный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 54–57.
7. Макаров А. Н. Бег на средние и длинные дистанции / А. Н. Макаров/ - М.: Физкультура и спорт, 1973. – 240 с.
8. Бобровник В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі та середні дистанції, членів резервної збірної команди України з легкої атлетики / В. Бобровник, О. Криворученко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 12-16.

Скрипка І. М., Леоненко Є. О., Кравченко І. М.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Визначили, що досягнення результатів в боротьбі вимагає вдосконалення системи навчання технічним діям на всіх етапах спортивної підготовки, тому важливо удосконалювати технічні дії протягом всього періоду спортивного тренування шляхом застосування різних засобів та методів Розробити комплекс швидко-силових вправ з метою покращення технічної-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.

Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидко-силових здібностей борців ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді річного

циклу після кожного змагання. В результаті застосування розробленої методики борці експериментальної групи достовірно підвищили свою змагальну ефективність. Показник активності (ПА) в експериментальній групі склав $0,256 \pm 0,006$. Кількісний показник ефективності (КПЕ) $0,257 \pm 0,012$. Показник виграшної (ПВ) $0,436 \pm 0,005$

Постановка проблеми. У зв'язку з тим, що обсяг рухової діяльності, яка може здійснюватися в несподівано виникаючих ситуаціях і потребує прояву швидкості реакції та швидкісно-силових навантажень проблема розробки ефективних та інноваційних методик розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей для досягнення спортсменами високої техніко-тактичної підготовки є актуальним [1, 4, 7].

В окремих експериментальних роботах зі спортивної боротьби Пістун А.І., Лазоренко С.А., 2017 лише констатовано відмінності найхарактерніших манер ведення сутичок і показано окремі підходи до вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовленості. Значна кількість досліджень, і методичних робіт присвячених удосконаленню фізичної підготовки дзюдоїстів. У сучасній теорії спортивного тренування методику розвитку фізичних здібностей спортсменів одноборців вивчали В.Ф. Бойко, (2008), Зациорський, (2006), Н. Г.О.Огарь, Д.В.Сич, (2010, 2011, 2016, 2018), Гончаренко В.І., Чередніченко С.В., Гончаренко О.М., Затилкін В.В., 2020; особливості методики тренування борців та їх підготовку до змагань розглядало багато вчених: В.В. Нелюбін, О.О. Карелін, (2002), С.Т. Голіус (2013); особливості удосконалення техніко-тактичної підготовки одноборців представлено в роботах Д.Г. Міндашвілі, Б.А. Подліваєв О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, (2013), В.О. Андрійцев, (2016), К.В. Ананченко, (2019), але актуальним залишається пошук інноваційних підходів до удосконалення техніко-тактичних дій одноборців.

Так, як майже відсутні роботи присвячені розробкам методик навчання техніці дзюдо й невирішені питання вдосконалення забезпечення і послідовності вивчення базової техніки цієї боротьби. Досягнення результатів в боротьбі вимагає вдосконалення системи навчання технічним діям на всіх етапах спортивної підготовки, тому важливо удосконалювати технічні дії протягом всього періоду спортивного тренування шляхом застосування різних засобів та методів.

Досягнення високих спортивних результатів закладається в дитячому та юнацькому віці, а наявні теоретичні положення, в основному, належать до тренування високо кваліфікованих дзюдоїстів, а суперечливість і невирішеність багатьох питань удосконалення техніки юних дзюдоїстів обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають необхідності подальших наукових досліджень.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – технічна підготовка юних дзюдоїстів 14-16 років.

Мета дослідження. Розробити комплекс швидкісно-силових вправ з метою покращення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Розробити комплекс вправ швидкісно-силового спрямування з метою удосконалення швидкісно-силових здібностей юнаків 14-16 років.

2. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування у тренувальному процесі борців вільного стилю розробленого комплексу вправ.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з найважливіших завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, оволодіння основами ведення єдиноборства [5, 7]. Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому природно,

що побудова річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки, де основним завданням є створення [8, с. 15] (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [3].

Річний цикл підготовки для експериментальної групи борців включав три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період (тривалість 5-8 міс.) передбачав поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу. Для дзюдоїстів це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з техніко-тактичної підготовки, участь у змаганнях, які проходять 3-4 рази на рік та здачі нормативів з фізичної підготовки.

У зв'язку з цим форми занять у підготовчому періоді річного циклу, їх побудова в ЕГ були побудовані та схожі за своєю суттю на «велику розминку», що охоплює велику частину кожного заняття і занять в цілому. Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидко-силових здібностей борців вільного стилю ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді річного циклу після кожного змагання.

Та наприклад розминка ЕГ борця складалася з двох частин: **загальної** (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і **спеціальної** (що включає спеціально-підготовчі вправи) [1, 2].

Схема розминки:

1. Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5-10 хв.;
2. Елементи акробатики і самострахування: 5-10 хв.;
3. Ігри і естафети: 5-10 хв.;
4. Засвоєння захватів: 5-10 хв.;
5. Робота на руках в стійці і партері: 5-10 хв.;
6. Вправи на борцівському мосту: 5-10 хв.

У процесі навчання комплекси вправ в розминці необхідно постійно оновлювали і ускладнювали з метою удосконалення координаційної підготовки [4].

Завданнями заключної частини (заминки) навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. Із засобів у цій частині заняття переважно використовується спокійна ходьба, вправи на розслаблення, вправи на увагу, спокійні ігри тощо.

Засоби для удосконалення фізичної підготовки борців ЕГ були наступні:

Загально-підготовчі вправи включають:

Організовані вправи; різновиди ходьби; бігу; стрибки; метання; перелізання; вправи без предметів (для рук і плечового поясу, тулуба, ніг, для рук, тулуба і ніг, для формування правильної постави, на розслаблення, дихальні вправи тощо); вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, тенісним м'ячем, набивним м'ячем, гантелями (вага до 1 кг), штангою (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років), гумовим амортизатором); вправи на гімнастичних приладах (гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, кільцях і перекладині, канаті і жердині, батуті (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років); плавання; їзда на велосипеді; рухливі ігри і естафети; спортивні ігри.

Спеціально-підготовчі (підвідні) вправи

Такі вправи за своїм змістом в основному відповідають структурі і характеру дій при виконанні технічних прийомів, а також тактико-технічних комплексів боротьби і спрямовані на розвиток певних фізичних якостей.

Завдяки величезній різноманітності техніки боротьби спеціальна підготовка забезпечує всебічний розвиток борців. Тренери здійснюють таку підготовку відповідно до класифікації техніки боротьби [4]. Класифікація техніки вказує

тренерові на вміст всього комплексу технічних дій у боротьбі і на характер цих дій при виконанні конкретних прийомів. Все це значною мірою визначає педагогічне завдання окремих періодів навчання і кожного заняття. Спеціальна підготовка здійснюється з урахуванням того, що кожен з борців неодмінно буває в ролі атакуючого і атакуемого.

Для підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів 14-16 років на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду річного циклу підготовки застосовувались вправи силового та швидкісного характеру для удосконалення їх техніко-тактичних дій, яка враховує вік спортсменів й особливості етапу спеціалізованої базової підготовки [5].

Згідно програми ДЮОШ з дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки, згідно з програмою ДЮОШ з дзюдо, річний обсяг тренувальних занять складає 360 годин [3]. Із них 186 годин або 51,5% від загального обсягу призначено на ЗФП, співвідношення ЗФП та СФП становить як 65% : 35%. Згідно з розробленою методикою було запропоновано в рамках загально-підготовчого періоду (вересень-грудень) виділити 12,6 годин або 16% від загального обсягу ЗФП та 3,5% від річного обсягу на проведення тренувальних занять з використанням вправ швидкісно-силового характеру.

У рамках 1-го втягувального мезоциклу під час використання вправ з розробленого комплексу фізичні навантаження з пульсовим режимом від 112 до 120 уд/хв, у рамках 2-го, 3-го втягувальних та базового мезоциклів верхню границю пульсового режиму було збільшено відповідно до 129 уд/хв, 137 уд/хв та 146 уд/хв.

У тренувальний процес експериментальної групи були включені різноманітні допоміжні вправи (тяга джгута на швидкість, учикомі, кидки, боротьба за завданням та ін.). Розроблені комплекси вправ, які виконували продовж експерименту КГ та ЕГ, повинні виробити у них необхідні знання, уміння і навички по удосконаленню техніки атакуючих і захисних дій, підвищує емоційне забарвлення тренувального заняття. В процесі єдиноборства розвиваються спеціальні фізичні якості, отримуються уміння приймати швидкі, своєчасні і правильні рішення, значно підвищується цікавість до виду спорту, помітно знижується відсів тих, що займаються.

Аналіз таблиці 1 дозволяє зауважити, що під впливом розробленого комплексу вправ у ЕГ спортсменів не лише відбулось удосконалення техніко-тактичних дій, а також суттєво покращився стан кардіо-респіраторної системи дзюдоїстів.

Таблиця 1

**Зміна показників функціональної підготовленості дзюдоїстів ЕГ
впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки**

| Показники функціональної підготовленості | Початок підготовчого періоду | | Кінець підготовчого періоду | | (%) | p |
|--|------------------------------|--------|-----------------------------|--------|--------------|-------|
| | | | | | | |
| ЖЄЛ, мл | 3884,6 | 249,27 | 4214,4 | 219,94 | 319,8 (8,47) | <0,01 |
| ЧД, разів/хв | 12,1 | 1,47 | 10,5 | 1,17 | 1,6 (14,41) | <0,01 |

Під впливом тренувань ЖЄЛ зростає за результатами дослідження даний показник статистично достовірно ($p < 0,01$) покращився на 330,2 мл, що становить 8,5%. Важливим для визначення адаптації організму дзюдоїстів до фізичних навантажень є вимірювання ЧСС, у спортсменів ЧСС в спокою нижче, ніж в людей які не займаються спортом. Зокрема, впродовж підготовчого періоду спостерігається зниження даного показника на 3,4%. Статистично достовірне ($p < 0,01$) зменшення частоти дихання дзюдоїстів на 1,6 разів/хв (14,4%) наприкінці підготовчого періоду характеризує активізацію економічності дихальної системи, її пристосування до фізичних навантажень.

За показниками серцевої - судинної системи (оцінка проводилася на основі проби Руф'є) можна дати оцінку функціонального стану досліджуваних. У першу чергу, хочеться зазначити те, що в обох вправах оцінки "Незадовільно" і "Задовільно" відсутні, отже рівень функціональної підготовленості знаходиться на достатньому рівні. У процентному співвідношенні в першій вправі (30 присідань) "Добре" - 60% і "Відмінно" - 40%, в другій вправі (15 кидків) "Добре" - 50%, "Відмінно" - 50%. У наслідок проведення дослідження були отримані результати (таблиця 2).

Таблиця 2

Оцінка функціонального стану дзюдоїстів ЕГ за показниками серцевої - судинної системи

| Вправа | ЧСС у стані спокою, уд/хв | ЧСС у стані навантаження, уд/хв | ЧСС 2 – і хв відновлення, уд/хв |
|--------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 30 присідань | 73.8±1.29 | 90.6±1.29 | 85.2±3.24 |
| 15 кидків | 71.4±1.29 | 91.2±1.29 | 78.6±1.94 |

Слід зазначити, що порівняння ЧСС у різних спортсменів не дозволяє робити певних висновків, оскільки реакція організму на навантаження індивідуальна і залежить від біоритмів спортсменів, антропометричних і генетичних особливостей організму. У слідство чого фіксовані показники ЧСС несуть корисну інформацію тільки для кожного спортсмена окремо і відіграє важливу роль в його індивідуальному оперативному і поточному контролі [7, 9].

Боротьба дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Що становлять техніку боротьби являються основні прийоми й стійки, їх модифікації, складні техніко - тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги). Найбільш важливим в становленні техніко - тактичної майстерності є контратакувальні дії.

Метою педагогічного експерименту була перевірка правомірності використання експериментальної методики навчання юнаків 14-16 років техніці дзюдо в стійці з переслідуванням у партері. Критерієм спортивної майстерності, зрештою, являється успішність змагальної діяльності, тому ефективність пропонованої методики перевірялася в умовах учбово-тренувальних і змагань сутичок. Оцінка техніко - тактичних показників учасників педагогічного експерименту проходила в умовах діяльності змагання на завершальному етапі нашого дослідження, а реєстрації і аналізу піддалися ті сутички, в яких брали участь представники контрольної і експериментальної групи (таблиця 3), (рис. 1.)

Таблиця 3

Результати діяльності змагання учасників педагогічного експерименту

| | ПА | | КПЕ | | ПВ | |
|--------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| n | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| M | 0,256 | 0,214 | 0,257 | 0,169 | 0,446 | 0,379 |
| $\sigma \pm$ | 0,006 | 0,028 | 0,012 | 0,034 | 0,003 | 0,046 |
| t кр | 1,980 | | 1,980 | | 1,980 | |
| p | < 0,05 | | < 0,05 | | < 0,05 | |

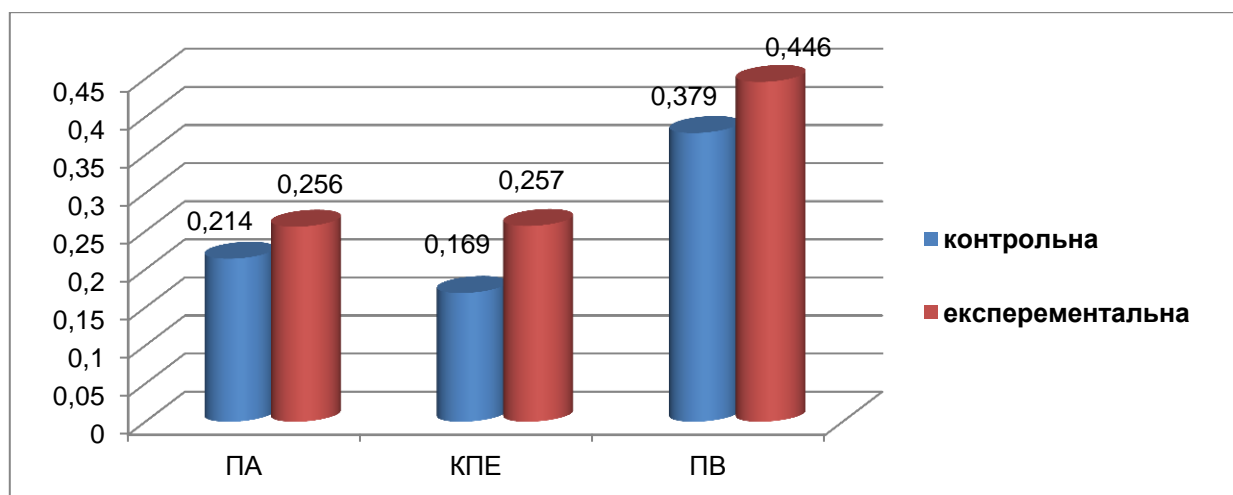


Рис. 1. Результати діяльності змагання учасників педагогічного експерименту

За результатами усіх показників експериментальної групи виявлена статистично достовірна перевага ($p \leq 0,05$) в порівнянні з контрольною групою. Показник активності (ПА) в експериментальній групі склав $0,256 \pm 0,006$. Кількісний показник ефективності (КПЕ) $0,257 \pm 0,012$. Показник вирашної (ПВ) $0,446 \pm 0,003$. Це доводить перевагу навчання техніки дзюдо в стойці на основі базових рухів і підтверджує гіпотезу нашого дослідження. Проведений педагогічний експеримент показав, що експериментальна методика навчання юнаків техніці дзюдо в стійці з переслідуванням у партері, підвищує результативність діяльності змагання - головний підсумок учбово-тренувального процесу, що проявляється в достовірному збільшенні техніко - тактичних показників учнів експериментальної групи.

Висновки. 1. Завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загально підготовчих і спеціальних вправ борця, удосконалення ведення єдиноборства. Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидкісно-силових здібностей борців ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді річного циклу після кожного змагання.

2. В результаті застосування розробленої методики борці експериментальної групи достовірно підвищили свою змагальну ефективність ($p < 0,001$), після проведення експерименту у групі ЕГ результати змагальної ефективності покращились достовірно на відмінну від КГ. У тесті на швидкість не виявлено статистично достовірної різниці у спортсменів КГ, але бачимо, що відбулось суттєве покращення результатів юних спортсменів експериментальної групи. Аналізуючи данні швидкісно-силових здібностей за результатами тесту: стрибок у довжину з місця: приріст у КГ становив 1,6%, в той час як в ЕГ становив 11,9%. У тесті біг на 30 метрів приріст швидкості у КГ становив 3,1% в той час як в ЕГ 8,5%. Приріст показників у тесті згинання розгинання рук у КГ становив 14,4%, а в ЕГ 45,4%. Отриманні результати підтверджують ефективність розробленої методики тренування. За результатами підтягування на перекладині борців експериментальної групи на 6 разів показали кращий результат, ніж борці контрольної групи.

Список використаної літератури

1. Арчая І.З. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств / І.З. Арчая, І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 129. – Чернігів : ЧДПУ, 2017. – Т. 2. – С. 7-10 (.0,33)

2. Ананченко К. В. Бойові мистецтва : метод. реком. для студентів вузів фізичного виховання та спорту / К. В. Ананченко. – Харків : ХДАФК, 2011. – 60 с.

3. Ананченко К. В. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7-9 років у єдиноборствах / К. В. Ананченко, Р. О. Щербина // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : ел. зб. тез VIII. Міжн. наук. -метод. конф. – Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. – Вип. 8. – С. 14-16.

4. Бойченко Н.В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Бойченко Н.В., Сушко, Ю. П. // Слобожанський науковоспортивний вісник. ХДАФК. – 2001, №2, 47-50.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

6. Гученко Г.Б. Особливості впливу розробленої методики на розвиток техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю / Г. Б. Гученко, І.М. Скрипка // Збірник наукових праць « Актуальні наукові дослідження в сучасному світі» - 2017. – Вип. 1 (21) Частина 2. – С. 129-135.

7. Лазоренко С. А. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі юних борців / С. А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студ. конф. – Суми, 2006. – С. 445–448.

8. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.

9. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1999. – 90 с.

Скрипка І. М., Скачедуб Н. М., Коротін І. Ю.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БОКСІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Визначено, що спеціальна витривалість боксера дозволяє спортсмену тривалий час виконувати максимальні швидко-силові зусилля й не знижувати м'язової роботи до закінчення поєдинку. Дослідження з вивчення особливостей розвитку компонентів загальної й спеціальної підготовленості боксерів на різних етапах підготовки свідчать про нерівномірність і гетерохроністність цього процесу, що обумовлюється віком юних спортсменів та етапом підготовки. Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної підготовки кваліфікованих боксерів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силових підготовки у передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Постановка проблеми. Результати аналізу літературних джерел [5] та досвід провідних фахівців (А.Атилов, 2003, В. Филимонов, 2009, В. Баранов, 2008) з цього виду спорту вказує, що досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. За даними науковців [2, 3, 7] в даний час найважливішою проблемою в боксі є багаторічна техніко-тактична підготовка, виховання спортсменів та підвищення ефективності тренувального процесу боксерів на етапі *максимальної реалізації* індивідуальних можливостей.

Для досягнення вищих спортивних результатів необхідна побудова міцного фундаменту та нарощування техніко-тактичного арсеналу, розвитку та удосконалення спеціальних фізичних здібностей боксерів протягом всіх етапів підготовки. Вирішення цього завдання відбувається засобами спеціальної фізичної підготовки на етапі реалізації максимальних досягнень, що співпадає з періодом досягнення найвищих результатів в професійній кар'єрі боксера. Саме спеціальна витривалість боксера дозволяє спортсмену тривалий час виконувати максимальні

швидкісно-силові зусилля й не знижувати м'язової роботи до закінчення поєдинку. У зв'язку з тим, що на етапі реалізації максимальних досягнень кількість тренувань боксерів збільшується до трьох разів на день і до 12-16 тренувань в тиждень він є найбільш відповідальний і напружений етап тренувального процесу. Саме тому розробка методики удосконалення спеціальної витривалості фізіологічною основою якої є переважно анаеробні можливості боксерів є актуальним [2, 3, 6].

Об'єкт дослідження – процес удосконалення спеціальної витривалості боксерів високої кваліфікації.

Предмет дослідження – методика вдосконалення спеціальної витривалості висококваліфікованих боксерів на етапі реалізації максимальних досягнень.

Мета дослідження: визначити рівень спеціальної витривалості висококваліфікованих боксерів та розробити методику її вдосконалення на основі модифікації тренувальних навантажень.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з фізичної підготовки боксерів на етапі реалізації максимальних досягнень..

2. визначити рівень загальної та спеціальної витривалості висококваліфікованих боксерів.

3. Експериментально обґрунтувати методику вдосконалення спеціальної витривалості висококваліфікованих боксерів на основі модифікації тренувальних навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження з вивчення особливостей розвитку компонентів загальної й спеціальної підготовленості боксерів на різних етапах підготовки свідчать про нерівномірність і гетерохроність цього процесу, що обумовлюється віком юних спортсменів та етапом підготовки. Вони вміють стати основою для розробки багатолітнього плану вдосконалення загальних і спеціальних якостей, здібностей і можливостей юних боксерів у процесі багаторічної підготовки [6].

Тренувальний процес у боксерів ЕГ ділили на три принципово розбіжних по завданнях, природі й обсягу тренувальної роботи періоди - підготовчий, змагальний і перехідний [5, 8]. На початку підготовчого періоду повинно відновити рівень досягнутих показників розвитку фізичних якостей і тільки після цього переходити до наступного розвитку спеціальної витривалості спортсмена. У змагальному періоді проводилося завдання - протягом усього періоду затримати найвищі показники розвитку загальної витривалості, досягнуті в підготовчому періоді. Ціль перехідного періоду тренування – вивести на досить високий рівень розвитку найменш стійкі параметри фізичних якостей [2, 5]

Програма розвитку спеціальної витривалості спортсменів ЕГ входила в 1) загальнопідготовчий базовий мезоцикл (8 тренувань); 2) попередньої передзмагальної підготовки базовий мезоцикл (10 тренувань); 3) передзмагальний мезоцикл (2 тренування). На відновлювальному та змагальному етапі тренування спортсменів і післязмагальному мезоциклі тренування спеціальну –спортивну підготовку не застосовуємо. Тоді як після змагань зробили спад навантажень (7-10 днів активного відпочинку) [2, 3].

Розвиток та вдосконалення аеробних можливостей боксерів Ег був в наступному:

- використанні та повторенні вправ - тривалість вправи не менше 3 хвилини і виконувалися до 6 хв.

- Інтервальний режим тренування вправи - тривалістю 6–10 с. та з роботою високої інтенсивності та короткотривалий відпочинок між ними (1 вправа 5 разів, тривалістю 10 секунд та 10 секунд відпочинку між ними).

- колове тренування з високою інтенсивністю великим обсягом вправ, для підвищення щільності тренування - використовуються базові вправи, які є простими за технікою та добре засвоєні спортсменами. Комплекс вправ - 6-10 вправ (станцій), виконання повторюються «по колу» за точно визначений час.

Метод фартлек застосовуваний в експериментальній методиці полягав у виконанні перемінного бігу – чергування довжини відрізків, які долаються в різному темпі і різною швидкістю. Застосування кожного варіанту залежало від рівня підготовленості спортсмена його індивідуальних можливостей .

Фартлек за свистком

Спортсмени бігли всі разом або групами.

Темп бігу змінюється.

1. Боксери спочатку біжать підтюпцем, а після першого свистка переходять до швидкого темпу бігу. По другому свистку вони знову біжать підтюпцем і продовжують чергування різного виду бігу.

2. боксери починають з бігу підтюпцем, а після першого свистка переходять до швидкого темпу, а по другому свистку – до спринтерського бігу. По третьому – вони знову повертаються до бігу підтюпцем

Фартлек між двома боксерами

Бігуни розташовуються один за одним на відстані 3–5 м. Весь ланцюжок боксерів починає біг одночасно підтюпцем. Останній в ланцюжку робить прискорення і біжить аж доки не пережене всіх і не займе місце попереду колони. Коли він це зробить, останній в ланцюжку починає прискорення і тому подібне. При цьому весь ланцюжок рухається довільно вибраною трасою. Тут можливі деякі варіанти, ускладнюючі завдання. Боксери під час прискорення можуть бігти «змією», оббігаючи один одного; або два боксери, які знаходяться в кінці, починають біг одночасно: один праворуч, а другий зліва.

Фартлек на місцевості

Боксери можуть бути об'єднані в групи по підготовленості. Рельєф місцевості визначає темп бігу і довжину відтинків і т. д.

Таким чином методика спеціальної силової підготовки використана в підготовці боксерів в підготовчому періоді річного циклу тренувань. Яка охоплювала 10 мікроциклів з яких 4 мікроцикли загально підготовчого базового мезоциклу; 5 тижневих мікроциклів попередньої передзмагальної підготовки (базові мезоцикли); 2 тижневих мікроцикли в передзмагальному мезоциклі, а заплановані по два тренування спеціальної підготовки в мікроциклах базових мезоциклів.

Таблиця 1

Динаміка показників, що характеризують витривалість боксерів після застосування різних варіантів навантаження

| № п/п | Найменування показника | ЕГ | КГ |
|-------|------------------------------------|-------------|------------|
| 1. | Сила удару на 1 кг ваги (у.о) | 12,86+9,25 | 2,40+10,46 |
| 2. | Сила удару на 1 кг ваги 1 р. (у.о) | -0,323+5,76 | 0,46+3,11 |
| 3. | Сила удару на 1 кг ваги 2 р. (у.о) | 8,26+7,93 | 3,46+6,52 |
| 4. | Сила удару на 1 кг ваги 3 р. (у.о) | 17,35+10,52 | 8,09+6,00 |
| 5. | Сила лівого прямого (у.о) | -0,88+3,23 | -0,16+3,78 |
| 6. | Сила правого прямого (у.о) | 3,56+3,87 | 1,84+5,56 |
| 7. | Сила бічного лівого (у.о) | 2,49+4,61 | -0,27+6,76 |
| 8. | Сила бічного правого (у.о) | 1,71+5,60 | 1,69+8,35 |
| 9. | Кількість ударів на 10 сек. | 9,29+3,81 | 6,53+7,65 |

У системі тренувань навантаження які використовувались швидко-силового характеру не доцільно користуватися частіше 2-3 разів на тиждень. Це зараховано з

характером регенерацію нервово-м'язового апарату у 2 тижневих мікроциклах передзмагального мезоциклу запроєктовано по 1 заняттю спеціальної підготовки. Це віднесено з позначками побудови передзмагального мезоциклу. У базових мезоциклах на тренуваннях збільшений обсяг навантаження 4-5 серій запропоновані комплекси вправ, у передзмагальному мезоциклі велечина навантаження 3-4 серії відповідних комплексів вправ. Звертає на себе увагу суттєво високий темп приросту результатів у показниках швидко-силової витривалості в таких тестових показниках, як відносна сила удару на 1 кг ваги (відповідно після експерименту ЕГ на 10,46 у.о більше КГ.

Порівнюючи темп зміни показників, що характеризують спеціальну витривалість по показниках сила удару на 1 кг ваги В ЕГ темп приросту після експерименту (2,8%), але в другому і в третьому раунді вищий вже у боксерів, що тренувалися із спрямованістю на розвиток спеціальної витривалості та менше після другого і особливо в контрольній групі (див. табл. 1).

Певні відмінності наголошуються відносно показників швидкості. Зокрема, кількість ударів за 10 секунд значно змінюється у боксерів контрольної групи після першого експерименту 5,29%, тобто до педагогічного експерименту і не суттєво більше після другого 6,53%. У динаміці зміни в ЕГ достовірно кращі, ніж в контрольній групі, так після першого експерименту 5,32, а після застосування розробленої методики – 9,29 у.о (табл. 1.).

Основною метою експерименту, було підвищення загального рівня спеціальної витривалості випробуваних і перевірка гіпотези про покращання ефективності освоєння техніки ударів в боксі під впливом спеціальної силової підготовки.

Дослідження рівня фізичної підготовленості боксерів високого класу здійснювалось за наступними педагогічними тестами: стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м з високого старту, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконування трьохударної комбінації ударів у „повітря” і у боксерський мішок.

У стрибках у довжину з місця боксерів ЕГ виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників від 221,67 см на початку експерименту до 268,31 см в кінці періоду підготовки, що складає приріст 21,0%. В метанні набивного м'яча вагою 2 кг двома руками знизу вперед у ЕГ боксерів виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників від 13,0 м на початку експерименту до 14,9 м в кінці періоду підготовки, що складає приріст 6%. В КГ приріст складає лише 16,2%, що вказує на статистично кращі показники КГ – 3,8%

В тесті стрибків через скакалку за 1 хвилину виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників ЕГ від 61,3 разів на початку експерименту до 85,5 разів в кінці періоду підготовки, що складає приріст 39,5% на відміну від боксерів КГ – 9,9 (таблиця 2). За результатами згинання рук в упорі лежачи боксерів ЕГ виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників від 27,3 разів на початку експерименту до 40,7 разів в кінці періоду підготовки, що складає приріст 49,1%, а в КГ – 15,3%.

Проводячи аналіз отриманих показників піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с боксерів ЕГ виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення результатів від 29,2 разів на початку експерименту до 38,4 разів в кінці періоду підготовки, що складає приріст 31,5%. За отриманими результатами у висі на перекладині боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників від 45,3 с на початку експерименту до 55,9 с в кінці періоду підготовки, що складає приріст 23,4%.

Аналізуючи отримані показники піднімання прямих ніг до перекладини боксерів ЕГ виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення результатів від 29,9 разів напочатку експерименту до 37,6 разів в кінці періоду підготовки, що складає приріст 25,7%.

Таблиця 3

Показники рухових здібностей боксерів старших класів до та після експерименту ($x \pm S$)

| Назва тесту | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | Р |
|---|-----------|------------|-------------|------------|--------|
| | до | до | після | після | |
| Стрибки на скакалці (к-сть разів) за 1 хв. | 60,3±0,41 | 61,3±0,47 | 69,3±0,28 | 85,5±0,36 | <0,001 |
| Метання набивного 2 кг мяча (м) | 13,1±0,06 | 13,6±0,05 | 13,6±0,05 | 14,9±0,05 | <0,001 |
| Згинання розгинання рук (разів / 30с) | 28,2±0,10 | 27,3±0,12 | 32,5±0,11 | 40,7±0,14 | <0,01 |
| Вис на перекладині (с) | 44,8±0,05 | 45,3±0,06 | 49,8±0,05 | 55,9±0,05 | <0,001 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 223,9±1,6 | 221,67±1,5 | 240,03±1,12 | 268,31±1,2 | <0,001 |
| Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с | 30,2±0,11 | 29,12±0,16 | 35,4±1,7 | 38,4±1,8 | <0,05 |
| Піднімання прямих ніг до перекладини (к-сть разів) | 29,9±0,06 | 29,9±0,05 | 30,07±0,05 | 37,6±0,05 | <0,05 |

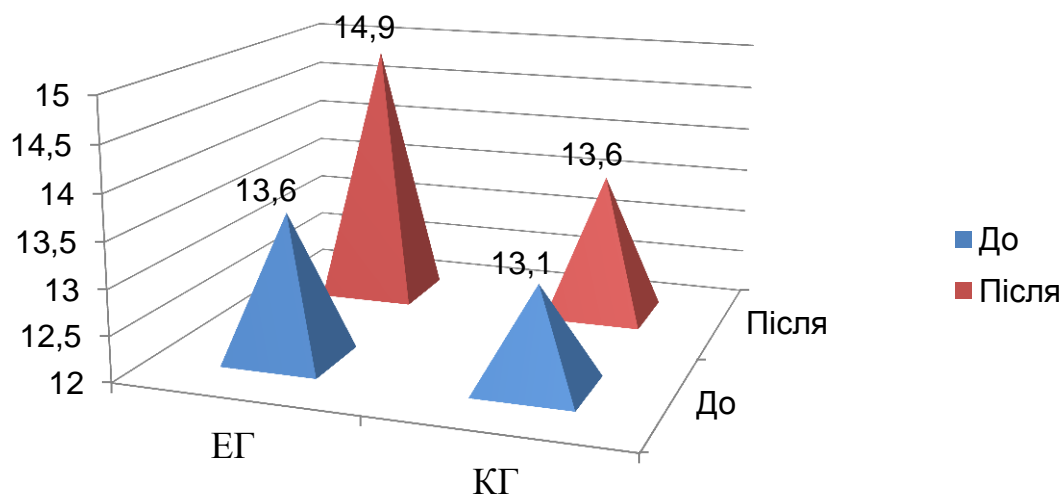


Рис. 1. Зміни результатів в тесті метання набивного м'яча КГ та ЕГ до та після експерименту

Висновки. 1. Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної підготовки кваліфікованих боксерів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силової підготовки у передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно вищі ($p < 0,5$) показники спеціальної силової підготовленості.

2. Порівнюючи темп зміни показників, що характеризують спеціальну витривалість по показниках сила удару на 1 кг ваги В ЕГ темп приросту після експерименту (2,8%), але в другому і в третьому раунді вищий вже у боксерів, що тренувалися із спрямованістю на розвиток спеціальної витривалості та менше після другого і особливо в контрольній групі. У стрибках у довжину з місця боксерів ЕГ

виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників від 221,67 см на початку експерименту до 268,31 см в кінці періоду підготовки, що складає приріст 21,0%. В метанні набивного м'яча вагою 2 кг двома руками знизу вперед у ЕГ боксерів виявлено статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників від 13,0 м на початку експерименту до 14,9 м в кінці періоду підготовки, що складає приріст 6%. В КГ приріст складає лише 16,2%, що вказує на статистично кращі показники КГ – 3,8%.

Список використаної літератури

1. Атилов А. Современный бокс. / А. Атилов – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 640 с.
2. Атилов А. Бокс за 12 недель. / А. Атилов – Ростов н/Д.: «Феникс», 2006. – 160с.
3. Ведмеденко Б. Виховання в боксерів інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом / Б. Ведмеденко // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3. – С. 41 – 48.
4. Бутенко Б. Н. Специализированная подготовка боксера / Б. Н.Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 69 с
5. 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.
6. Градополов К. В. Бокс / К. В.Градополов. – М.: Физ- культура и спорт, 2008 – 340 с.
7. Гончаренко В.І. Обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових здібностей борців вільного стилю на етапі попередньо базової підготовки // Гончаренко В.І., Гончаренко О.М., Чередніченко С.В., Прийменко Л.О., Затилкін В.В // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII(37), Issue 223, 2020 Feb. P.63-66

Хурозов Г. К.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент
Республика Узбекистан

Статья посвящена экспериментальной проверке эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание гибкости у гимнасток начальной подготовки. В процессе исследования было выявлено, что для повышения уровня гибкости целесообразно в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы девочек внедрить методику, которая включает в себя соотношение: 40% - динамических упражнений и 60% - статических. Статические упражнения для воспитания гибкости применялись по методике хатха-йога.

Постановка проблемы. Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических элементов, в том числе элементов на гибкость и танцевальных движений, без предмета, а так же с предметом [3; 4]. Гибкость является принципиально важным в художественной гимнастике двигательным качеством, а именно без развития гибкости невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества [2; 3].

Проблема воспитания гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, является актуальной и на сегодняшний день, так как ее решение до сих пор оспаривается специалистами в области этого вида спорта.

Цель исследовательской работы заключается в изучении воспитания гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в ДЮСШ.

В исследовательской части работы нами были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных литературных источников, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, математическая статистика [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе «Школы гимнастики» Туракурганского района Наманганской области, с детьми, занимающимися художественной гимнастикой, первого года обучения. В исследовании принимали участие 32 девочек 6-7 лет 2012-2013 года рождения, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=16) – контрольная (КГ) и вторая (n=16) – экспериментальная (ЭГ).

Гимнастки группы начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1) тренировались по стандартному учебно-тренировочному плану. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Воспитание гибкости проходило на каждом учебно-тренировочном занятии, в конце основной части занятия. Общее время, отводящее на воспитание гибкости, в обеих группах было примерно одинаковым.

В экспериментальной группе применялось следующее соотношение в использовании упражнений на воспитание гибкости: 40% - динамические, 60% - статические. Когда в контрольной группе это соотношение, согласно стандартному учебно-тренировочному плану ДЮСШ составляло 50% - динамические и 50% - статические. В экспериментальной группе статические упражнения применялись по методике хатха-йога. Для выявления эффективности и целесообразности усовершенствованной методики воспитания гибкости до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах был проведен анализ показателей гибкости. Количественные данные по контрольной группе представлены в таблице 1, в которой сравниваются фоновые данные с результатами, полученными после шести месяцев педагогического эксперимента (сентябрь 2018 – март 2019).

Таблица 1

Внутригрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток контрольной группы (n=16) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

| Тестовые упражнения | До эксперимента | После эксперимента | p |
|--|-----------------|--------------------|-------|
| Подвижность позвоночного столба, (см) | 5,3±0,9 | 9,4±0,9 | <0,05 |
| Подвижность в плечевом суставе, (см) | 52,6±1,6 | 49,7±1,6 | >0,05 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус) | 87,5±1,9 | 117,9±1,6 | <0,01 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 88,0±2,9 | 116,7±1,7 | <0,05 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус) | 113,0±3,1 | 149,2±1,0 | <0,01 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 115,0±2,5 | 149,6±1,7 | <0,05 |
| Подвижность в голеностопном суставе, (см) | 8,2±0,3 | 7,3±0,3 | >0,05 |

Примечание: M – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического, p – достоверность различий, n – количество человек в группах.

В результате анализа выявлено, что в процессе педагогического эксперимента значимые изменения в контрольной группе обнаружены лишь в пяти показателях гибкости из семи: - наклон вперед, стоя на скамейке (см) - оценка подвижности позвоночного столба (p <0,05);

- поднятие ноги вперед (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (правая) (p <0,01);

- поднимание ноги вперёд (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,05$);
- поднимание ноги вперёд с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,01$);
- поднимание ноги вперёд с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,05$).

В остальных показателях прослеживается лишь положительный сдвиг. Что свидетельствует о некоторой эффективности общепринятой методики воспитания гибкости. После педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли достоверно значимые изменения на уровне значимости $p < 0,001-0,05$ во всех семи показателях контрольных тестов:

- наклон вперед, стоя на скамейке (см) - оценка подвижности позвоночного столба ($p < 0,001$);
- выкрут прямых рук назад (см) – оценка подвижности в плечевом суставе ($p < 0,001$);
- поднимание ноги вперёд (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,001$);
- поднимание ноги вперёд (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,001$);
- поднимание ноги вперёд с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,001$);
- поднимание ноги вперёд с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,001$);
- оттягивание носок (см) – оценка подвижности в голеностопном суставе ($p < 0,05$).

Для определения эффективности усовершенствованной методики воспитания гибкости у гимнасток 6-7 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тестовых упражнений до и после педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

Внутригрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток экспериментальной группы (n=16) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

| Тестовые упражнения | До эксперимента | После эксперимента | p |
|--|-----------------|--------------------|--------|
| Подвижность позвоночного столба, (см) | 6,33±0,65 | 17,6±0,8 | <0,001 |
| Подвижность в плечевом суставе, (см) | 50,8±1,1 | 40,2±0,7 | <0,001 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус) | 89,7±1,72 | 132,5±2,0 | <0,001 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 89,6±1,3 | 131,3±1,9 | <0,001 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус) | 116,0±1,9 | 167,5±1,3 | <0,001 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 118,3±2,0 | 164,6±1,0 | <0,001 |
| Подвижность в голеностопном суставе, (см) | 8,0±0,3 | 5,9±0,2 | <0,05 |

Примечание: M – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического, p – достоверность различий, n – количество человек в группах.

Таблица 3

Межгрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Тестовые упражнения | КГ (n=16) | ЭГ (n=16) | p |
|--|-----------|------------|-------|
| Подвижность позвоночного столба, (см) | 5,3±0,9 | 6,33±0,65 | >0,05 |
| Подвижность в плечевом суставе, (см) | 52,6±1,6 | 50,8±1,1 | >0,05 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус) | 87,5±1,9 | 89,17±1,72 | >0,05 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 88,0±2,9 | 89,6±1,3 | >0,05 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус) | 113,0±3,1 | 116,0±1,9 | >0,05 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 115,0±2,5 | 118,3±2,0 | >0,05 |
| Подвижность в голеностопном суставе, (см) | 8,2±0,3 | 8,0±0,3 | >0,05 |

Примечание: *M* – средний арифметический показатель, *m* – ошибка среднего арифметического, *p* – достоверность различий, *n* – количество человек в группах.

Из таблицы 3 видно, что достоверно значимых различий не наблюдается ни в одном из показателей контрольных тестов, следовательно, исходный уровень развития гибкости у гимнасток в контрольной и экспериментальной был одинаков ($p > 0,05$).

Из представленной таблицы 4 видно, что в конце эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп стали различаться по уровню гибкости. Так, выявлены статистически достоверные различия результатов семи показателей пяти контрольных тестов: *подвижность позвоночного столба* ($t_{st} = 6,8$, $p < 0,001$); *подвижность в плечевом суставе* ($t_{st} = 5,5$, $p < 0,001$); *активная подвижность в тазобедренном суставе*: - правая нога – активная ($t_{st} = 5,6$, $p < 0,001$), - левая нога – активная ($t_{st} = 5,8$, $p < 0,001$); *пассивная подвижность в тазобедренном суставе*: - правая нога – пассивная ($t_{st} = 11,4$, $p < 0,001$), - левая нога – пассивная ($t_{st} = 7,5$, $p < 0,001$); *подвижность в голеностопном суставе* ($t_{st} = 2,32$, $p < 0,05$).

Таблица 4

Межгрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Тестовые упражнения | КГ (n=16) | ЭГ (n=16) | p |
|--|-----------|-----------|--------|
| Подвижность позвоночного столба, (см) | 9,4±0,9 | 17,6±0,8 | <0,001 |
| Подвижность в плечевом суставе, (см) | 49,7±1,6 | 40,2±0,7 | <0,001 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус) | 117,9±1,6 | 132,5±2,0 | <0,001 |
| Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 116,7±1,7 | 131,3±1,9 | <0,001 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус) | 149,2±1,0 | 167,5±1,3 | <0,001 |
| Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус) | 149,6±1,7 | 164,6±1,0 | <0,001 |
| Подвижность в голеностопном суставе, (см) | 7,3±0,3 | 5,9±0,2 | <0,05 |

Примечание: *M* – средний арифметический показатель, *m* – ошибка среднего арифметического, *p* – достоверность различий, *n* – количество человек в группах.

Таким образом, можно сделать **вывод**, что применение усовершенствованной методики воспитания гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки ДЮСШ, позволяет повысить у них уровень развития гибкости.

Список используемой литературы

1. Мавлеткулова А.С. Методы измерения и оценки в педагогических исследованиях [Текст]: учебно-методическое пособие. / А.С. Мавлеткулова, Л.Р. Шафикова. - Уфа: Баш ИФК, 2006. - 73с.
2. Милюкова И.В. Евдокимова Т.А. Гимнастика для детей [Текст]. / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Эксмо, 2004. - 164 с.
3. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера [Текст]. / О.М. Назарова. - М.: 2001. – 39 с.
4. Шафикова Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: [Текст]: учебное пособие для студентов. / Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.

Шалигіна А. М., Лапицький В. О.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

У статті розглядається удосконалення фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури з хокею на траві показав, що в основному праці авторів присвячені історії розвитку виду спорту, тактичній, технічній підготовці але фізична підготовка хокеїстів розкрита не повністю. Фізична підготовка в даному виді спорту є спеціалізованим процесом фізичного виховання, який будується на використанні фізичних вправ для розвитку та удосконалення здібностей та якостей, які сприяють готовності спортсмена до участі в змаганнях високого рівня.

Дійсно, фізична підготовка займає центральне місце в системі підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, тому питання, пов'язані з нею, завжди залишаються актуальними. Фізична підготовка була і є основою з багатьох досліджень, саме їй присвячені наукові праці А. Годіка [1], В. Верхошанського [2], В. Савіна [3], О. Федотової [4,5], В.І. Гончаренко [6,7,8], В.О. Лапицького [9,10], та ін.

У галузі спорту на етапі сучасного розвитку України, виникає необхідність у пошуку нових та більш ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання спортсменів.

У сучасній теорії і практиці хокею на траві проблема фізичної підготовки залишається недостатньо розробленою. Це підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови й контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів. Вище зазначене вказує на актуальність проблеми, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: полягає у комплексній оцінці удосконалення рухових якостей та підготовки юних хокеїстів з використанням сучасного інвентарю на етапі спеціалізованої базової етапі підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі СДЮШОР «Динамо» м. Суми. Хокеїсти експериментальної групи працювали за розробленою програмою. Дослідження проводилось у три етапи протягом жовтня 2018 р. по серпень 2020 р.. Для проведення досліджень була сформована експериментальна група, до складу якої увійшло 16 осіб чоловічої статі 15-17 років.

Від рівня фізичної підготовленості гравців залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою та спортивні досягнення. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здатністю долати психічне напруження. Високі функціональні можливості дозволяють легше долати втому та здобувати перевагу над суперником.

Удосконалення фізичних якостей та оволодіння різними руховими навичками безумовно впливає на всі сторони підготовки хокеїстів, але значно більше на техніко-тактичну підготовку, бо погана фізична підготовка хокеїста лімітує його змогу оволодіти техніко-тактичною майстерністю та його вдосконалюванням.

Саме тому, одним із надійніших методів перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності розроблених на цій основі методик є педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі підготовки хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки для комплектації групи навчально-тренувального процесу СДЮШОР; розробка програми побудови тренувального процесу юних хокеїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка полягала у включенні тестів для контролю фізичної підготовки спортсменів.

Під час дослідження визначення зміни результатів фізичної підготовки було проведено тестування хокеїстів у експериментальній групі до початку експерименту та після нього. Щодо визначення змін результатів фізичної підготовки - відбувалося за результатами тестових вправ, під час виконання яких фізична підготовка має важливе значення, а також тісно відповідає змісту підготовки юних хокеїстів.

- 1) Біг на дистанції 30 м (с)
- 2) Човниковий біг на дистанції 180 м (с)
- 3) Біг на дистанції 3000 м (хв)
- 4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів).

Результати виконання тестів занесені до таблиці 1. За час педагогічного експерименту з хокеїстами було проведено 46 тренувальних занять тривалістю 120 хвилин кожне, включаючи 31 заняття розвиваючого спрямування і 15 – відновно-підтримуючого спрямування.

Таблиця 1

Аналіз зміни результатів рівня фізичної підготовки хокеїстів протягом експерименту (n-16)

| № | Тестова вправа | До експерименту | Після експерименту | $\eta_e\%$ |
|---|--|-----------------|--------------------|------------|
| 1 | Біг на дистанції 30м(с) | 4,6±0,28 | 4,4±0,22 | 4,3 |
| 2 | Човниковий біг на дистанції 180м(с) | 41,2±1,8 | 40,4±1,6 | 1,9 |
| 3 | Біг на дистанції 3000 м | 7,6±0,39 | 7,3±0,31 | 3,9 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(к-сть разів) | 23±5,94 | 26±5,38 | 13 |

Підібрана методика свідчить про її ефективність. А саме, після її проведення ми бачимо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів.

У бігу на дистанції 30 м, результати хокеїстів становили 4,6±0,28, а після експерименту результат покращився до 4,4±0,22, у процентному відношенні на 4,3 %. Щодо човникового бігу то, до експерименту результат був 41,2±1,8, а після проведення, ми отримали 40,4 ± 1,6, отже є покращення на 1,9 %. У тесті на подолання дистанції 3000 м результат юних спортсменів становив 7,6±0,39, після експерименту 7,3 ±0,31, у процентному відношенні на 3,9%.

Тест на згинання та розгинання рук в упорі лежачи, то до експерименту результат був $23 \pm 5,94$, а після становив $26 \pm 5,38$, що у процентному співвідношенні помітне покращення на 13%.

Отже, ми маємо відображення тих змін, які показує експеримент, незважаючи на вікові особливості. Можна сказати, що середні результати не зменшилися. Але, якщо розглядати результати деяких спортсменів в групі, то спостерігалися незначні покращення, або незначні погіршення результатів. Це можна пояснити тим, що спортсмен виконував тести під час втоми або ж можливо унаслідок хвороби.

Висновки. Фізична підготовка є одною з важливих ланок спортивного тренування у хокеї на траві. Вона спрямована на укріплення органів і систем спортсмена, підвищення функціональних можливостей, розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), одночасно служить підґрунтям для розвитку і удосконалення спеціальних техніко-тактичних дій. Використання тестів фізичної і функціональної підготовленості в тренувальному процесі дозволяє суттєво підвищити ефективність управління підготовкою хокеїстів на траві. Враховуючи зміни, які відбулися під час тестування фізичної підготовки хокеїстів показало, що у експериментальній групі досліджуваних відбулися позитивні зміни, а отже, отримані показники повністю підтверджують ефективність запропонованої методики

Список використаної літератури

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра–Спорт ; Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Верхошанский В. Ю. Основы программирования тренировочного процесса высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / В. Ю. Верхошанский, В. В. Тихонов, В. В. Постников // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 8. – С. 3–6.
3. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учебник для высш. учебн. заведений / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
4. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник +, 2002. – 245 с.
5. Федотова Е. В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы : метод, разработка. – М. : ФХТР, 2004. – С. 2–25.
6. Гончаренко В. І. Динаміка показників фізичної підготовленості хокеїсток на траві високої кваліфікації у продовж річного навчально-тренувального циклу / В. І. Гончаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Випуск 9. – Вінниця, 2010. – С. 61 – 66.
7. Гончаренко В. І. Технологія фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві на основі індивідуально–групового підходу / В. І. Гончаренко // Слобожанський науково–спортивний вісник : наук.– теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 1. – С. 60–65.
8. Гончаренко В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. І. Гончаренко / ХДАФК. – Х., 2013. – 229 с.
9. Лапицький В. О. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві / В. О. Лапицький
10. Лапицький В. О. Основні тенденції розвитку сучасного хокею на траві / В. О. Лапицький // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. – Чернівці : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 234–236.

НАШІ АВТОРИ

| | |
|---|---|
| Абдуллаев Фарход Турдалиевич | к. пед. н., и.о. доцента Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, Республика Узбекистан, г.Ташкент |
| Авдеев Максим Денисович | учитель физической культуры МБОУ СОШ п. Степанцево Вязниковского района Владимирской области |
| Балашов Дмитро Іванович | к. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Баранюк Тетяна Юрїївна | студентка 6-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчального-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Бермудес Діана Валеріївна | к. пед. наук, в.о. завідувачки кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Білик Ксенія Олегівна | студентка 6 курсу спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Білоус Радислав Русланович | студент 6 курсу спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Бурла Артем Олександрович | к. фіз. вих., ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету |
| Бурла Оксана Анатоліївна | к. техн. н., асистент кафедри практичної екології Сумського державного університету |
| Бурла Олександр Михайлович | к.пед.н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Буров Богдан Володимирович | студент 6 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Возний Андрій Петрович | к. філос. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету |
| Воробьев Николай Сергеевич | к. пед. н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых |
| Воронцов Артур Ігорович | старший тренер-викладач відділення боксу КЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа № 1» Мелітопольської міської ради Запорізької області; аспірант 3-го курсу спеціальності «Фізична культура» Запорізького національного університету |

| | |
|--|--|
| Ворона Віта Вікторівна | к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Воскобойник Анастасія | студентка 6 курсу спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Гакман Анна Вікторівна | к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича |
| Галета Андрій Костянтинівч | студент 6 курсу спеціальності «014 Середня освіта (фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Гвоздецька Світлана Володимирівна | к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Головушкина Дарья Олегівна | студентка 2 курсу профіля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Гончаренко Дмитрий Игоревич | магістрант, ст. лаборант кафедри ТиИФКиС Волгоградской государственной академии физической культуры |
| Горобцова Карина Владимировна | студентка 4 курсу профіля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Гриб Тетяна Олександрівна | старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету |
| Григор'єв Олександр Романович | студент 6 курсу спеціальності «014 - Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Гусак Володимир Вікторович | к. мед. н., доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича |
| Гусак Олена Михайлівна | к. техн. н., асистент кафедри прикладної математики та інформаційних технологій Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича |
| Дарвіш Адель Ісмаїловіч | аспірант Сумського державного університету |
| Дерека Тетяна Григорівна | доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |

| | |
|---|---|
| Дивинская Анна Евгеньевна | к. пед. н., преподаватель кафедры ТиМАФК Волгоградской государственной академии физической культуры |
| Дивинская Елена Викторовна | к.пед.н., доцент кафедры ТиИФКиС Волгоградской государственной академии физической культуры |
| Досин Юрий Михайлович | д. мед. н., профессор кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь |
| Зайцева Татьяна Германовна | студентка 4 курса профиля «Физическая культура» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Затилкін Володимір Вікторович | доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Іваній Ігор Володимирович | к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Игонина Елена Николаевна | преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь |
| Ишухин Валерий Федорович | к. пед. н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых |
| Карпушко Наталья Альбертовна | к. пед. н., доцент кафедры теории и методики физической и спортивных дисциплин Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых |
| Карякин Алексей Алексеевич | старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Клименченко Тетяна Григоріївна | старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету |
| Клименко Антон Юрійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Коломієць Андрій Якович | старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету |
| Колоша Максим Юрійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |

| | |
|--|--|
| Колесник Сергій Олександрович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Копитіна Яна Миколаївна | к. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, заступник директора з наукової роботи і інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Коротін Іван Юрійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культура)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Кравченко Анна Алексеевна | студентка 1 курсу профіля «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Кравченко Ігор Миколайович | старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Кривонос Максим Валерійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Кудренко Анатолій Іванович | к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Кухарчук Ольга Петрівна | студентка 6-го курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчального-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Киричок Жанна Миколаївна | студентка 5 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» |
| Лапицький Віталій Олександрович | доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Леоненко Андрій Васильович | к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора зі спортивної та профорієнтаційної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Леоненко Євген Олексійович | студентк 6-го курсу спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» Навчального-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |

| | |
|---|--|
| Лоза Тетяна Олександрівна | к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Лянной Михайло Олегович | к. пед. н., професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Мар'єнко Владислав Олександрович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Матушевський Олександр Сергійович | студент 6 курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Матюшкіна Дарья Андреевна | студентка 1 курсу профіля «Физическая культура и дополнительное образование» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Мельник Сергій Анатолійович | аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, викладач фізичного виховання Сумського будівельного коледжу |
| Мирченко Сергій Вікторович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Миколаєнко Владислав Віталійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Мосьпан Альберт Олександрович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Наумов Сергей Борисович | доцент кафедри физической культуры Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Неъматов Бобурбек Илхомжонович | доктор философии по педагогическим наукам, старший преподаватель центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан |
| Ольхова Анастасія Олегівна | студентка 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Осаулець Катерина Сергіївна | студентка 6 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |

| | |
|--|--|
| Орлик Андрій В'ячеславович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Панченко Андрій Олексійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Постельняк Олена Олегівна | студентка 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макренка |
| Ратов Анатолій Максимович | к. фіз. вих., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка |
| Рибалко Ліна Миколаївна | д. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» |
| Руденко Анна Миколаївна | викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Самохвалова Ірина Юріївна | аспірантка 1 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Скачедуб Наталія Миколаївна | старший викладач кафедри теорії і методики спорту фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка |
| Скрипка Ірина Миколаївна | к. фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Спіріна Ганна Дмитрівна | студентка 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Стрижаків Андрій Вікторович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.макаренка |
| Сыроваткина Ірина Анатольевна | доцент кафедри физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)» |
| Суховей Євгеній Олександрович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |

| | |
|---|---|
| Томенко Олександр Анатолійович | д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Урсакі Олександр Володимирович | студент 6-го курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Хвалебо Галина Васильевна | доцент кафедри фізической культури Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Христова Тетяна Євгенівна | д. біол. н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького |
| Хурозов Гайрат Келдієрович | старший преподаватель центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан |
| Хурса Раиса Валентиновна | к. мед. н., доцент кафедри поліклінічної терапії Белорусского государственного медицинского университета, Республика Беларусь |
| Циганій Віталій Вікторович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Шалигіна Алевтина Миколаївна | студентка 6 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Чередніченко Сергій Вікторович | доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А. С. Макаренка |
| Энс Ирина Сергеевна | студентка ФСП-111 Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета |
| Ювко Дмитро Віталійович | студент 6 курсу спеціальності «014 – Середня освіта (Фізична культур)» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка |
| Ягур Виктор Евгеньевич | д. пед. н., профессор 2-ой кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета, Республика Беларусь |

Наукове видання

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

Матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених (Суми, 21-22 жовтня 2020 р.)

Відповідальний за випуск В. І. Шейко

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко

Підписано до друку 28.09.2020
Формат 60×84 1/6. Папір офсет. Гарнітура Arial.
Друк.ризогр.Ум. друк. арк. 32,78. Обл. вид. арк.22,24
Тираж 100. Зам. №53

Суми: СумДПУ, ім. А. С. Макаренка
40002, м.Суми, вул.Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.