ISSN 2522-1108

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

Науково-теоретичний журнал

Харків – 2021

УДК 796.034.2
ББК 75.114
А 43

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2021. 193 с. Режим доступу: http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv

У науково-теоретичному журналі розміщено наукові праці, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, магістрів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Редакційна колегія:

Ажиппо Олександр – д.пед.наук, професор

Масляк Ірина – к.фіз.вих., професор

Кузьменко Ірина – к.фіз.вих., доцент

Бала Тетяна – к.фіз.вих., доцент

Криворучко Наталя – к.фіз.вих., доцент

Мамешина Маргарита – к.фіз.вих.

Жук Вячеслав – ст. викладач

Журнал включено до бази даних: Google Scholar, ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), WorldCat, Bielefeld Academic Search Engine, OpenAIRE.

ISSN 2522-1108 (Online).
Key title: Aktualʹnì problemi fizičnogo vihovannâ rìznih verstv naselennâ
Abbreviated key title: Aktual. probl. fiz. vihov. rìznih verstv nasel.
URL: http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv

© Харківська державна академія фізичної культури, Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2021
© Автори, 2021

ЗМІСТ

Ажиппо Олександр, Михайленко Аліна. Рівень розвитку силових здібностей учнів 4-х класів 6

Азаренкова Любов. Скандинавська ходьба та її вплив на функціональний стан дихальної системи студентів..... 12

Борейко Наталя. Здоров'язберігаюча спрямованість занять плаванням у фізичному вихованні студентів технічних закладів вищої освіти 19

Браславський Ігор, Нечипорчук Тетяна, Браславська Наталія. Використання легкоатлетичних вправ в тренуваннях баскетболістів..... 26

Голота Костянтин, Рядова Ліліана. Показники розвитку сили учнів 6-го класу..... 31

Горбачук Євгеній, Кривенцова Ірина. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів 36

Заіка Віталій, Вишар Євгенія, Гета Алла. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку 41

Корольова Марина, Бала Тетяна, Азарова Наталія, Циферова Тетяна. Вплив елементів хортингу на прояв рухових здібностей школярів 5–6 класів..... 50

Корягін Віктор, Блавт Оксана. Дидактичні аспекти сучасного формату фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в умовах карантину 57

Кривуца Ірина, Несен Олена, Стрельникова Євгенія. Навчання технічним прийомам гри у волейбол учнів 5 класу на уроках фізичної культури 62

Кузьменко Ірина, Любота Олена. Застосування засобів бадмінтону у фізичному вихованні школярів 69

Літвінова-Головань Ольга, Ванюк Дар'я. Необхідність використання методів контролю на заняттях з фізичного виховання для визначення рівня фізичної підготовленості студентів..... 77

Ляшенко Валентина. Психологічні аспекти командної згуртованості у студентів - волейболістів..... 82

Марчик Валентина, Макаренко Наталя, Переверзєва Світлана. Зайнятість першокурсників ЗВО у трудовій діяльності за спеціальностями 87

Мамешина Маргарита, Масляк Ірина. Функціональний стан серцево-судинної системи учнів початкової школи..... 92

Несен Олена, Клименченко Вікторія, Кривенцова Ірина. Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології..... 98

Оксьом Павло, Бережна Лариса. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти України 105

Павлюк Ірина. Фізична активність людей зрілого віку 115

Петрусенко Олександра. Особливості рівня розвитку сили у школярів з розладами аутичного спектра 122

Подгорна Вікторія. Апенько Дарина. Антидепресійний вплив силових навантажень 127

Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита. Рівень розвитку швидкісних здібностей учнів початкової школи..... 134

Пузіра Артур, Ліліана Рядова. Рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів 3-х класів 140

Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йопа Тетяна. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень 145

Тімченко Олександр, Ковтун Олена. Роль тренажерів та фізичних вправ у підготовці студентів 150

Чередніченко Артем, Петрова Олена. Засоби підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в період карантину 160

Шандригось Віктор, Шандригось Галина. Вплив комплексів вправ кросфіту на рівень розвитку окремих рухових здібностей хлопців старших класів 165

Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я. Використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості 172

Хіміч Віта, Демченко Наталія. Теоретичне обґрунтування поняття «засоби народного хореографічного мистецтва» 178

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ 189

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 4-х КЛАСІВ

Ажиппо Олександр, Михайленко Аліна

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати дослідження рівня розвитку силових здібностей учнів 4-х класів. У результаті дослідження встановлено вище за середній рівень розвитку силових здібностей у дівчат та середній у хлопців початкових класів.

Ключові слова: початкові класи, фізичні якості, силова підготовленість, фізичне виховання, фізична культура.

Вступ. Закономірність якісних змін системи фізичного виховання у новій українській школі обумовлена значним зниженням рухової активності учнів, втратою інтересу до занять фізичними вправами, підвищенням розумового навантаження, і як наслідок, погіршення стану здоров'я та зниження рівня рухової підготовленості школярів [1, 8, 9].

Фізична культура в життєдіяльності учнів початкових класів є важливим засобом у формуванні життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей, ведення здорового способу життя [2, 7, 10]. Тому, предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Аналіз змістового наповнення навчальної програми «Фізична культура. 1-4 класи» свідчить про те, що вправи для розвитку фізичних якостей систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей, що дозволить вчителю більш ефективно планувати фізичне навантаження і забезпечити комплексний розвиток основних фізичних якостей [3, 4, 5].

Провідні науковці зазначають, що однією зі складових фізичної підготовленості є рівень розвитку м'язової сили, яка є базовою якістю для

ефективного виконання різних видів рухової діяльності. В процесі фізичного виховання важливо забезпечити необхідний рівень силової підготовленості учнів, оскільки силові здібності є запорукою гармонійного, всебічного розвитку молодших школярів, сприяють більш ефективному формуванню рухових умінь й навичок, є основою для розвитку інших фізичних якостей [9].

Таким чином, визначення показників рівня розвитку силових здібностей учнів початкової школи необхідно для вдосконалення процесу фізичного виховання, що і визначило напрямок нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили учнів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Оцінити показники розвитку силових здібностей учнів 4-х класів.

2. Порівняти отримані дані у статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу загальної середньої освіти № 105 м. Харкова. У дослідженні взяли участь 26 учнів 4-го класу основної та підготовчої медичної групи (12 хлопців та 14 дівчат). Всі учні були практично здорові та знаходилися під наглядом медичного працівника школи. Адміністрація освітнього закладу та батьки усіх учнів дали згоду на участь дітей у дослідженні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури використано для вивчення стану та актуальності досліджуваної проблеми; педагогічне тестування – для визначення рівня розвитку силових здібностей досліджуваного контингенту учнів; методи математичної статистики – для інтерпретації результатів дослідження.

Рівень розвитку сили м’язів черевного пресу досліджували за допомогою тесту «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с» (кількість разів). Отримані показники порівнювали з нормативними оцінками, представленими у навчальній програмі «Фізична культура. 1-4 класи» [5]. Рівень розвитку сили м’язів ніг визначали за результатами тесту «Стрибок у

довжину з місця» (см). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнко [6].

Результати дослідження та їх обговорення. При порівнянні результатів виконання піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с з нормативними оцінками [5], виявлено, що показники рівня розвитку сили м'язів черевного пресу дівчат 4-х класів відповідають оцінці 5 балів, хлопців – 4 бали.

При цьому, відсоткове співвідношення оцінок досліджуваного контингенту учнів становить: оцінка «5» − у 100% дівчат та 91,67% у хлопців; «3» − у 8,33% хлопців.

Таким чином, у дівчат визначено високий рівень розвитку сили м'язів черевного пресу, у хлопців – вище за середній (рис. 1).

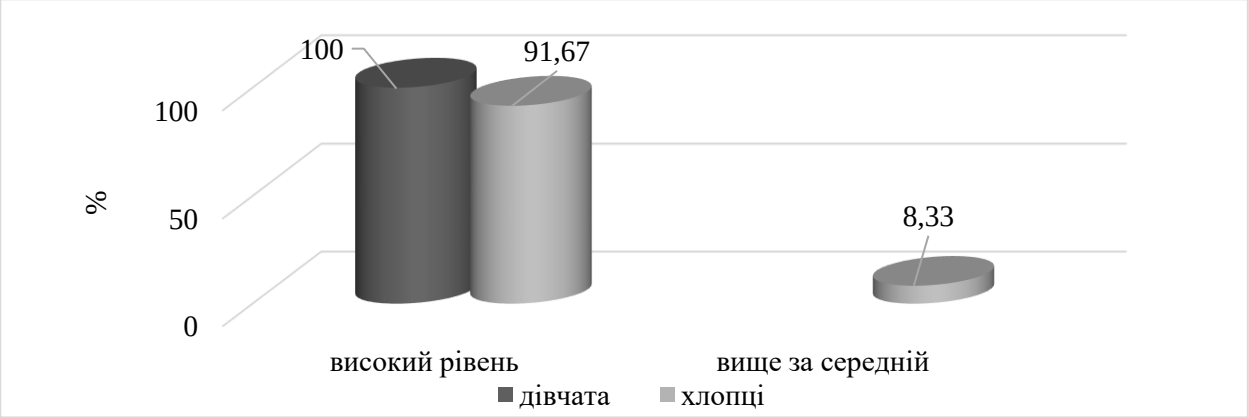


Рис. 1. Рівень розвитку сили м'язів черевного пресу хлопців і дівчат у відсотковому співвідношенні

Порівнюючи показники виконання стрибка з місця з оціночною шкалою [6], виявлено, що результати дівчат 4-х класів відповідають оцінці 4 бали, хлопців – 3 бали.

Так, оцінку «5» мають 50,0% дівчат та 33,4% хлопців; «4» − 28,6% дівчат; «3» − 21,4% дівчат та 33,3% хлопців; «2» та «1» − 25,0% та 8,3% хлопців відповідно.

Таким чином, встановлено вище за середній рівень розвитку сили м'язів ніг у дівчат, середній рівень – у хлопців (рис. 2).

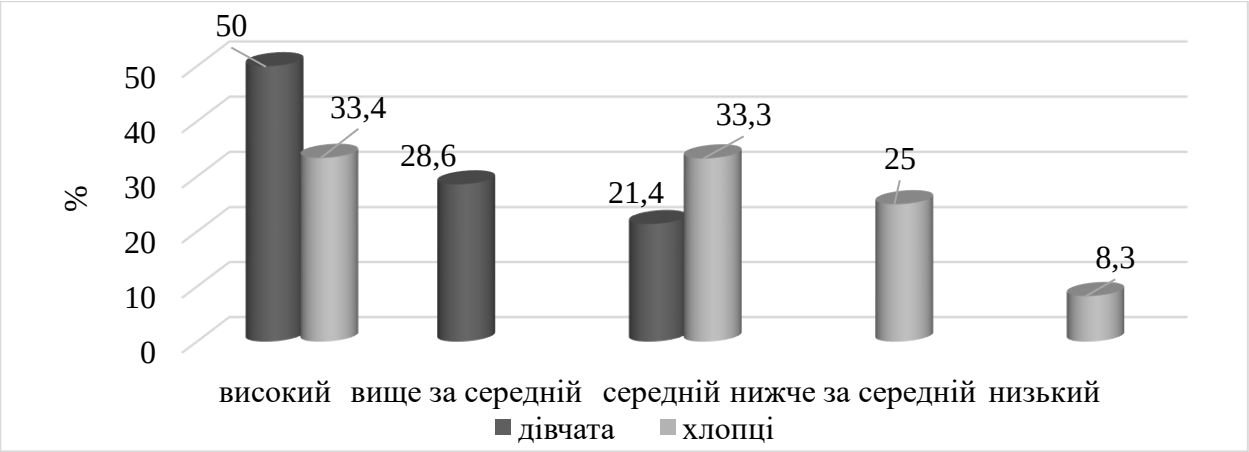


Рис. 2. Рівень розвитку сили м’язів ніг хлопців і дівчат у відсотковому співвідношенні

Розглядаючи отримані показники, які характеризують рівень прояву силових здібностей досліджуваного контингенту у статевому аспекті (табл. 1), визначено, що показники хлопців превалюють над результатами дівчат. При цьому, розрізнення показників виконання стрибка у довжину носять достовірний характер ($p<0,05$), а показників виконання піднімання тулуба в сід не достовірний ($p>0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку силових здібностей за статтю учнів 4-х

Тестові вправи	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{x} \pm m$	n	$\overline{x} \pm m$		
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи (за 30 с)	12	27,83±27,96	14	24,14±11,97	2,06	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	12	154,33±28,16	14	136,37±36,55	2,55	<0,05

Визначаючи загальний рівень розвитку силових здібностей, встановлено, що у дівчат 4-х класів він відповідає оцінці 4 бали (вище за середній); у хлопців – 3 бали (середній).

Висновки.

1. У результаті дослідження визначено вище за середній рівень розвитку силових здібностей у дівчат та середній у хлопців початкових класів.

2. У статевому аспекті статистично значущі розрізнення виявлено в показниках, що характеризують рівень розвитку сили м'язів ніг ($p<0,05$). В показниках, що характеризують рівень розвитку сили м'язів черевного пресу суттєвих відмінностей не виявлено ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у пошуку шляхів підвищення рівня розвитку силових здібностей учнів початкової школи.

Список використаної літератури

1. Думич О., Породько М., Зварич М. Організаційно-методичні аспекти застосування індивідуального і диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2015. Т. 2. С. 75−80.

2. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університеті імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 11. (81). С. 57−60.

3. Масляк Ірина. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006. 10(1). С. 44−50.

4. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придністров'я, 2016. С. 196–200.

5. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1−4 класи. Київ: Видавничий дім Освіта; 2013. 240 с.

6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: К.: КНТ, 2010. 776 с.

7. Слабінська К. А., Мамешина М. А. Рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс].

Харків: ХДАФК, 2018. С. 234–242. Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/ ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnividannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya

8. Aghyppo Alexandr, Tkachov Sergij, Orlenko Olena. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. Journal of Physical Education and Sport, 2016. 16(2), pp. 335−339.

9. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala, T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina, M. A. & Sannikova, M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017. №17(4), pp. 2519−2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284

10. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2016. 9(2). pp. 20−27.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Азаренкова Любов Леонідівна

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», Харків

Анотація. У статті представлено показники функціонального стану дихальної системи студентів загальних груп з фізичного виховання основної медичної групи. Визначено приріст середньогрупових показників проби Штанге та Генче.

Ключові слова: студенти, функціональні проби, скандинавська ходьба, дихальна система.

Вступ. Фізичне виховання – це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [1]. Сучасний прискорений темп студентського життя, нестача часу для занять фізичним вихованням дає негативні показники у функціональному стані студентів. Дану проблему досліджували Ю. С. Лис, С. М. Коц [3, 4]. Дослідження окремо у студентів саме дихальної системи розглянуто дуже мало. А саме функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму

студентів відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей студентів. Скандинавська ходьба є доступним видом аеробних вправ, що проводяться на свіжому повітрі. Це дозволяє студентам вдихати свіже повітря і тренувати дихальну систему. На заняттях скандинавською ходьбою в роботі задіяна велика кількість м'язів, це посилює функціонування дихальної системи та підвищує обмін речовин. Тому, актуально розглянути вплив скандинавської ходьби на функціональний стан дихальної системи студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» «Використання педагогічних умов, методів, засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити вплив занять скандинавською ходьбою на функціональний стан дихальної системи студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питання даної теми.

2. Оцінити функціональний стан дихальної системи студентів до та після занять скандинавською ходьбою.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі УСК «Політехнік» на кафедрі фізичного виховання НТУ «ХПІ». У ньому брали участь 40 студентів загальних груп з фізичного виховання основної медичної групи (20 хлопців і 20 дівчат) НТУ «ХПІ» різних спеціальностей.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; проби Штанге та Генче; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки функціонального стану дихальної системи використовували пробу Штанге (довільна затримка дихання на вдиху) та пробу Генче (довільна затримка дихання на видиху). Дані проби відображали резерв дихальної системи. Час

затримки дихання реєстрували за секундоміром і отримані результати порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич зі співавторами [2].

Аналізуючи отримані дані проби Штанге чоловіків було виявлено, що незадовільний показник мають 12 (60%) студентів, в межах норми − показали результат 5 (25%) студентів і 3 (15%) студентів показали результат вище норми, що дає можливість вважати що ці студенти більше фізично треновані і мають більш можливостей для виконання фізичних навантажень та активної рухової діяльності (рис.1). Аналізуючи аналогічні результати жінок отримали такі показники: незадовільний рівень показали 9 (45%) студенток, в межах норми показали 7 (35%) студенток і 4 (20%) студенток показали результат вище норми (рис. 1).

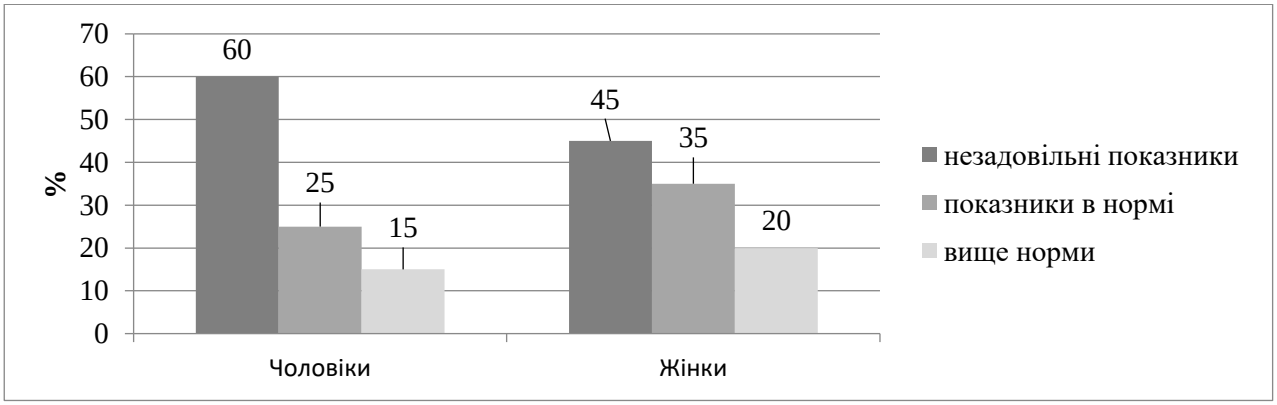


Рис. 1. Показники проби Штанге студентів до занять скандинавською ходьбою

Таким чином, встановлено, що результати виконання проби Штанге у жінок кращі, ніж чоловіків. Відсоток незадовільних показників значно менший у жінок.

Порівняння даних проби Генче чоловіків з оціночною шкалою [2], вказує, що 11 (55%) студентів показали незадовільний показник, 7 (35%) показали результат в межах норми, 2 (10%) студентів чоловіків показали результат вище норми (рис. 2). Аналіз аналогічних даних жінок виявив, що 10 (50%) студенток показали незадовільний результат, в межах норми виконали пробу 6 (30%) дівчат та 4 (20%) мали результат більше норми (рис. 2).

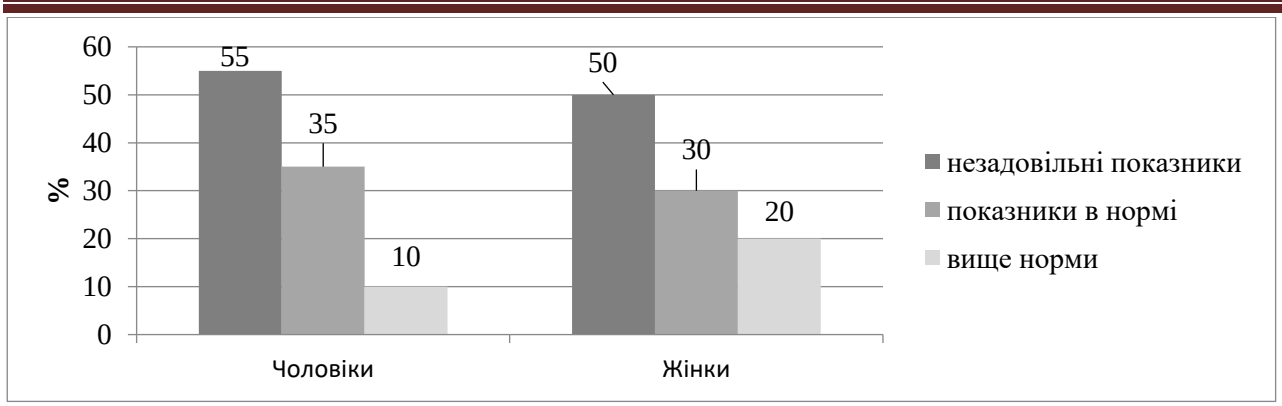


Рис. 2. Показники проби Генче студентів до занять скандинавською ходьбою

Проби Штанге и Генче проводилися для оцінки стійкості організму студентів до гіпоксії та загального рівня тренованості студентів. Виходячи з результатів виконання проб можна сказати, що низький показник функціонального стану дихальної системи свідчить про те, що студентам потрібно більш займатися руховою активністю і більш приділяти часу розвитку рівня тренованості. Тому, студентам було запропоновано взяти участь у курсі «Скандинавська ходьба» який тривав 3 місяці, заняття проходили на парковій зоні. Перший місяць тренувань, заняття тривали по 45 хвилин, другий місяць 60 хвилин і 3 місяць 90 хвилин.

Заняття були спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів. Продовж першого місяця студенти освоювали технічні елементи скандинавській ходьбі, вчилися робити розминку та заминку з палками для ходьби. Продовж другого та третього місяців занять були збільшені дистанція та темп руху при скандинавській ходьбі. В третьому місяці також студенти долали дистанцію з різними нахилами пагорбів.

Для визначення впливу занять скандинавською ходьбою було проведено повторне тестування студентів проби Штанге и Генче. Так, при вивченні даних проби Штанге чоловіків, отриманих після впровадження курсу «Скандинавська ходьба» визначено, що незадовільний результат показали 7 (35%) студентів, в межах норми показали 9 (45%) студентів, 4 (20%) студентів показали результат вище норми. Загалом у чоловіків результати проби Штанге покращились, про свідчать відсотки студентів що виконали показник в межах норми та вище

норми збільшився від початкового тестування (рис. 3). У жінок теж результати в пробі Штанге покращились: незадовільний результат показали 5 (25%) студенток, в межах норми виконали результат 10 (50%) студенток, вище норми показали 5(25%) студенток (рис. 3).

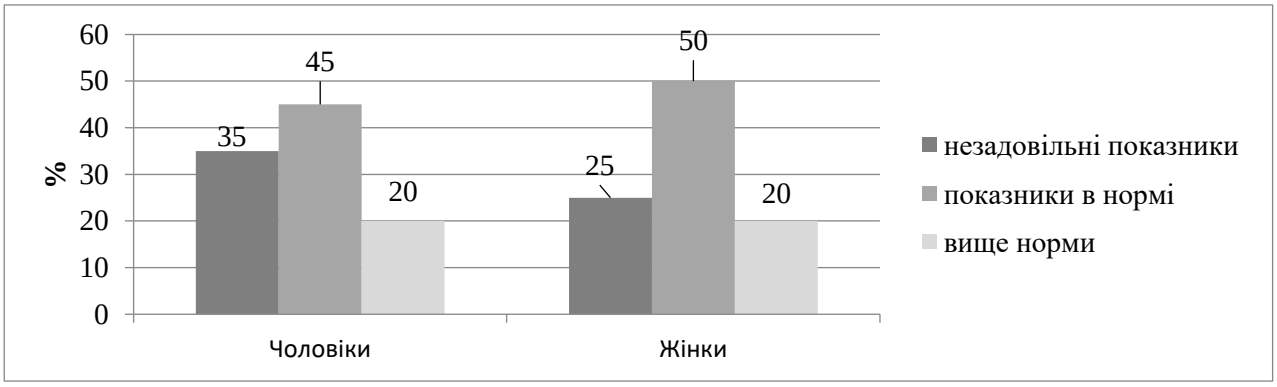


Рис. 3. Показники проби Штанге студентів після занять скандинавською ходьбою

Аналіз повторних результатів проби Генче чоловіків вказує, на те, що незадовільний результат мають 6 (30%) студентів, в межах норми показали результат 11 (55%) студентів та вище норми результат мали 3 (15%) студентів (рис. 4).

У жінок результати розподілилися наступним чином: незадовільний показник показали 4 (20%) студенток, в межах норми 12 (60%) студенток, вище норми виконали 4 (20%) студенток, як і було до повторного тестування (рис. 4). Загалом у відсотковому відношенні показники покращились і у чоловіків і у жінок.

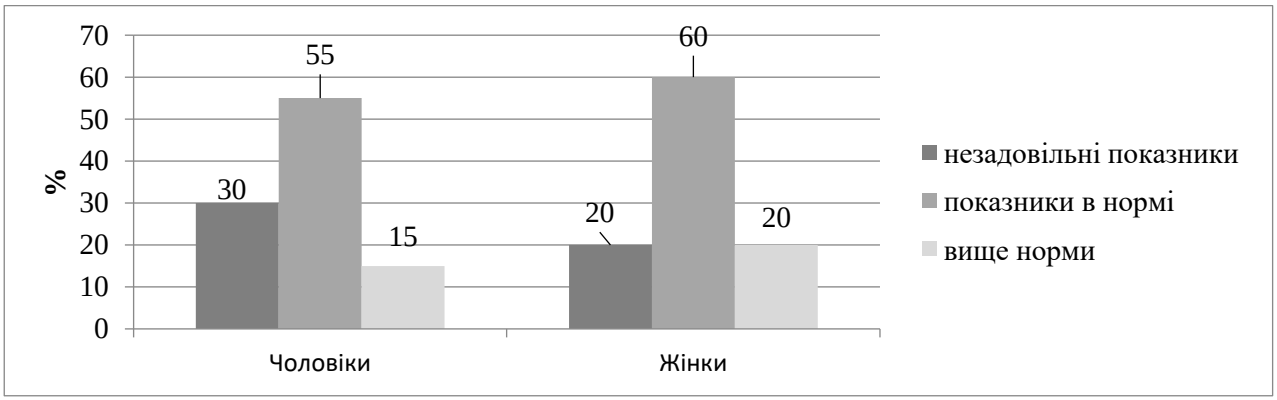


Рис. 4. Показники проби Генче студентів після занять скандинавською ходьбою

Аналізуючи рисунки 3 та 4 можна сказати, що заняття скандинавською ходьбою позитивно вплинули на динаміку показників функціонального стану дихальної системи у студентів загальних груп основної медичної групи.

Приріст показників та середні показники результатів в пробах Штанге і Генче у студентів представлені у таблиці 1 та 2.

Таблиця 1

Середньогрупові результати тестування у чоловіків в пробах Штанге і Генче

Вид проби	Первинне тестування	Повторне тестування	Приріст
Штанге, с	46	52	5
Генче, с	29	33	4

Таблиця 2

Середньогрупові результати тестування у жінок в пробах Штанге і Генче

Вид проби	Первинне тестування	Повторне тестування	Приріст
Штанге, с	38	44	6
Генче, с	19	24	5

Аналізуючи результати представлені в таблицях 1 і 2 можна побачити, що і чоловіки і жінки в середньому показнику мають позитивну динаміку приросту.

Висновки.

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що скандинавська ходьба є вправою аеробної спрямованості, що позитивно впливає на систему дихання.

2. На початку дослідженням встановлено, що у більшості студентів середній показник проби Штанге (60% чоловіків та 45% жінок) та проби Генче (55% та 50% відповідно) відповідає незадовільному результату. Тому, для

підвищення функціонального стану дихальної системи студентам запропоновано курс «Скандинавська ходьба».

3. У результаті повторного дослідження, встановлено, що більша кількість студентів (проба Штанге – 45% чоловіків та 50% жінок; проба Генче – 55% та 60% відповідно) показали результати в межах норми; вище норми – 20% чоловіків та 25% жінок (проба Штанге), 15% та 20% відповідно (проба Генче).

Перспективою подальших досліджень є визначення впливу занять скандинавською ходьбою на стан кардіореспіраторної системи студентів.

Список використаної літератури

1. Про Фізичну культуру і спорт: Закон України від 1994 року. № 14. 80 с.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

3. Лис Ю. С. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. Харків, 2016. Вип. 3. С. 208–211.

4. Коц С. М., Коц В. П. Дослідження функціонального стану організму студентів. Біологія та валеологія. 2015. Вип. 17. С. 78−84.

5. Медведєва І. М., Радзієвський В. П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(1). С. 323−328.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Борейко Наталя

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків

Анотація. Проаналізовано підходи до забезпечення здоров'язберігаючої спрямованості занять плаванням у фізичному виховання студентів. Визначено рівень мотивації до занять плаванням, загальної фізичної підготовленості студентів закладів вищої технічної освіти. Перевірено педагогічні умови забезпечення здоров'язбережувальної компетентності студентів на заняттях з плавання.

Ключові слова: студенти закладів вищої технічної освіти, плавання, фізичне виховання, здоров'язбережувальна компетентність.

Вступ. Майбутнє будь-якої держави залежить від її молоді. Підготовка гармонійно-розвинутих фахівців є однією з пріоритетних спрямувань закладів вищої освіти, які виконують найважливіші освітні завдання держави.

Сьогодні, людство залежить від технічного прогресу і в подальшому ця залежність тільки буде збільшуватися, тому саме попит на технічних фахівців, спрямовує освіту на збільшення кількості підготовки таких фахівців. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» є одним із провідних в Україні і Європі з підготовки фахівців більш 40 технічних спеціальностей. Університет має одну з найкращих спортивних баз і починаючи з 50-х років XX сторіччя поряд із формуванням спеціальними професійних умінь та навичок забезпечує фізичний розвиток своїх студентів. Заняття плаванням є одним із напрямів такої підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає науковій тематиці кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний університет» – «Використання педагогічних умов, методів, засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої технічної освіти засобами плавання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у літературі.
2. Дослідити мотивацію до занять плаванням, а також загальної фізичної підготовленості студентів.
3. Визначити умови формування здоров'язберігаючого підходу до занять фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на спортивній базі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». В експерименті взяло участь 328 студента I–III курсів (246 юнаків та 82 дівчат) віком 17–21 років.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури та нормативних документів із проблеми дослідження; узагальнення досвіду викладачів з плавання; емпіричні: методи збору інформації (анкетування, тестування, педагогічне спостереження); педагогічний експеримент; метод концептуально-порівняльного аналізу; метод структурно-системного аналізу; метод моделювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У закладах вищої освіти фізичне виховання – це навчальна дисципліна, яка проводиться в формі практичних занять. Разом з іншими дисциплінами вона спрямована на формування особистості майбутнього фахівця, а саме виховання особистісних (цілеспрямованість, дисциплінованість, впевненість, емоційно-вольові та інші) та фізичних якостей. Проблеми забезпечення здоров'язбереження у закладах

вищої освіти широко розглядаються у науковому середовище, так проходять конференції з означеної проблематики [4], написані монографії [1], І. В. Постернак, розглянув плавання як складову здоров'язбергаючого середовища для студентів [5].

Аналіз літературних джерел [6, 7] та практичний досвід викладачів кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» свідчить про те, що сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не може повною мірою задовольнити потреби виробництва у підготовці фахівців із високим рівнем адаптації до вимог сучасної життєдіяльності, а також із високим рівнем професійної працездатності, готовності повноцінно виконувати професійні вимоги. Це підтверджується, як низьким рівнем загальної фізичної підготовленості студентів, так і їх низьким рівнем здоров'я. За даними наукових досліджень на початку 2000–2005 років, 60% студентів мають відхилення у стані здоров'я, 30–50% із них – незадовільну фізичну підготовленість М. М. Булатова, О.Т. Литвин [3]; В. А. Романенко [6]. У 2019 році, за даними обстеження студентів НТУ «ХПІ», ці показники погіршились, так більш 70% студентів мають відхилення стану здоров'я, 75% студентів – незадовільну фізичну підготовленість. Як наслідок, в університеті з кожним роком збільшується кількість спеціальних медичних груп.

Необхідність зміни акцентів у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей з навчального на оздоровчий, потребує розглянути усі засоби фізичного виховання з точки зору їх оздоровчого впливу.

Наявність одного з найкращих басейнів в України, забезпеченість висококваліфікованими викладачами, дозволяє НТУ «ХПІ» проводити фізичне виховання з використанням плавання. За 26 років існування басейну, більш 15,5 тисяч студентів займались плаванням. Але, з кожним роком зменшується кількість бажаючих займатись у групах плавання, через відсутність мотивації та готовності до таких занять.

Дослідження мотивації щодо здоров'язбереження та занять плаванням, а також рівня загальної фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ», було

визначено, що 17% хлопців та 15% дівчат мають високий рівень мотивації до здоров'язбереження, 32% хлопців та 25% дівчат – середній рівень та 51% і 60% – низький рівень відповідно. Було визначено необхідність у забезпеченні позитивної мотивації.

У дослідженні були визначені показники загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ»

Фізичні якості	Види тестів	Стать	Кількість студентів (%)				
			Оцінки				
			5	4	3	2	0
Витривалість	Рівномірний біг 3000 м, 2000 м (хв).	ч	7%	16%	23%	42%	12%
		ж	2%	10%	19%	58%	11%
Сила	Підтягування на перекладині, (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см)	ч	11%	10%	25%	31%	23%
			17%	20%	23%	28%	12%
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см)	ж	8%	20%	21%	31%	20%
			7%	16%	25%	34%	18%
Швидкісні здібності	Біг на 100 м (с)	ч	9%	21%	28%	29%	13%
		ж	4%	17%	26%	36%	17%
Спритність	Човниковий біг 4х9 м (с)	ч	9%	20%	23%	33%	15%
		ж	9%	17%	25%	34%	15%
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	7%	20%	22%	31%	20%
		ж	19%	15%	28%	21%	17%

У відсотковому співвідношенні загальні показники фізичної підготовленості студентів становлять: у 8% дівчат відмінний показник, добрий – у 15,8%, задовільний – у 22,3%, низький – у 35,6 % і 16% не виконали нормативи; у 10% хлопців – відмінний показник, у – 17,8% добрий, у 24% – задовільний, у 32,2% – низький і 16% – не змогли виконати нормативи.

У нашому дослідження є важливим створення передумов ефективної навчально-виховної діяльності на формування здоров'язбережувальної компетенції – забезпечити студентів позитивними мотивами і готовністю до

занять плаванням. Тому, вирішити означену проблему можливо за рахунок створення певних педагогічних умов:

1) вивчення мотивів студентів до занять плаванням;

2) формування у студентів здоров'язбережувальних мотивів, знань, умінь та навичок, цінностей;

3) проведення цілеспрямованої пропаганди здорового способу життя засобами плавання;

4) систематичне пояснення молоді про негативні наслідки недостатнього рівня рухової активності і можливість її покращити засобами оздоровчого плавання;

5) виявлення та усунення причин, що перешкоджають формуванню здоров'язбережувальної компетентності у студентів в процесі фізичного виховання;

6) оволодіння студентами здоров'язбережувальними технологіями та вміннями розробляти індивідуальну оздоровчу програму з плавання;

7) упровадження комплексної програми розвитку культури здоров'я студентів у процесі фахової підготовки.

Плавання, в порівнянні з іншими видами фізичних вправ, має особливе середовище – воду, позитивний вплив якої визнає оздоровче спрямування занять в цьому середовище і полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язано з фізичними, термічними, хімічними та механічними її властивостями. Вченими доведено, що заняття плаванням є одним із ефективніших оздоровчих засобів, через те, що водне середовище зміцнює нервову та дихальну системи, а сама фізична активність у воді, в «щадному режимі» розвиває м'язову та серцево-судинну систему. Також, плавання загартовує людину, що підвищує опір організму до температурних коливань і простудних захворювань [2, С. 7]. Для забезпечення визначених педагогічних умов на заняттях оздоровчим плаванням необхідно: 1) починати навчання на визначеному для кожного студента рівня доступності – спочатку на суші, поступово збільшуючи навантаження у воді; 2) визначати етапи оздоровчого

плавання − наступне завдання починати вирішувати адаптуючись до навантаження попереднього завдання; 3) додержуватись комплексності поєднання засобів оздоровчого плавання, а саме вправи аеробної і анаеробної спрямованості; 4) робити на кожному занятті акцент на вмотивованості студентів до заняття – активне та свідоме ставлення до свого здоров'я, ціннісне ставлення до занять плаванням; 5) забезпечити контроль та самоконтроль за навантаженням – навчання та здійснення підрахунку частоти серцевих скорочень та розуміння самопочуття, вести щоденники контролю; 6) забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента, застосовуючи варіативність в доборі засобів, завдань відповідно до бажань і можливостей студентів: 7) дозволити студенту бути активним творцем свого навчального процесу.

Зрозуміло, що змінити у фізичному вихованні застаріли підходи, забезпечити формування у кожного студента здоров'язбережувальної компетенції, сприяти розвитку фізичної культури – є найважливішим завданням, яке стоїть перед кафедрами фізичного виховання.

Висновки.

Таким чином, заняття плаванням – це не лише оволодіння життєво необхідною навичкою, але й можливість комплексного вирішення ряду оздоровчих, компенсаторних, виховних завдань (наприклад укріплення, покращення та підтримання досягнутого рівня здоров'я, за допомогою забезпечення певного рівня рухової активності засобами плавання).

Важливим стає саме створити у студентів емоційний відгук на заняття, а саме захопленість та активність.

Врахування мотивації студентів, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, велика можливість регулювання й дозування навантаження, великий вибір засобів та методів фізичного навантаження в системі занять оздоровчим плаванням сприяє ефективній організації фізичного виховання та систематичності занять студентів фізичними вправами. Все це дозволить змінити підходи традиційної системи фізичного виховання до нової

спрямованої на індивідуалізацію, диференціацію та варіативність навчально-оздоровчого процесу.

В дослідженні були визначені загальні показники фізичної підготовленості студентів, які становлять: у 8% дівчат відмінний показник, добрий – у 15,8%, задовільний – у 22,3%, низький – у 35,6 % і 16% не виконали нормативи; у 10% хлопців – відмінний показник, у – 17,8% добрий, у 24% – задовільний, у 32,2% – низький і 16% – не змогли виконати нормативи.

Перспективами подальших досліджень у даному напряму є пошук шляхів запровадження індивідуальної траєкторії формування здоров'я у студентів засобами оздоровчого плавання.

Список використаної літератури

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. За ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. 400 с.

2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидоренко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

3. Булатова М. М., Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3−9.

4. Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць VII всеукр. наук.–практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.). Чернігів, 2017. Т. 1. 595 с.

5. Постернак І. В. Плавання як складова здоров'язбергаючого середовища для студентів. Молодий вчений. № 4 (56). 2018. С. 422−425

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. Донецк: изд-во Дон НУ. 2005. 340 с.

7. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю., Черевичко О. Г. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. реком. до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання. Київ: НТУ «КПІ». 2012. 72 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАННЯХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

[1]Браславський Ігор, [1]Нечипорчук Тетяна, [2]Браславська Наталія

[1]Одеський національний морський університет, Одеса

[2]Одеський національний економічний університет, Одеса

Анотація. У статті висвітлені шляхи підвищення якості тренувань баскетболістів за допомогою легкоатлетичних вправ. Зроблено порівняльний аналіз фізичних якостей баскетболістів до і після використання спеціальних бігових вправ.

Ключові слова: швидкісно-силова якості, тренувальний процес, спеціальні бігові вправи.

Вступ. Баскетбол відноситься до видів спорту з яскраво вираженим акцентом на виключно високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Основний зміст рухової діяльності баскетболістів складають біг в поєднанні зі стрибками і метаннями. За твердженням Л. Ю. Поплавського [5], В. М. Артюх [1], для сучасного баскетболу характерно виконання всіх основних техніко-тактичних дій на високій швидкості, а ефективність їх в значній мірі визначається здатністю проявляти зусилля максимальної потужності в найкоротший термін при збереженні оптимальної амплітуди рухів.

На сучасному етапі, на наш погляд, спортсмени і їх тренери не приділяють достатньої уваги швидкісно-силовій підготовці баскетболістів, вважаючи первинним питанням покращення лише техніки володіння м’ячем, тактичного мислення, бачення поля, влучності кидків та інших складових елементів баскетболу. Багато тренерів та спортсменів задля підвищення рівня результативності використовують на тренувальних заняттях лише ігрову практику, ігноруючи або приділяючи мало уваги легкоатлетичним вправам, виконуючи їх лише на розминці.

Вивчення спеціальної літератури Л. Ю. Поплавський [6], А. І. Дубенчук [2], досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу а також проведені експерименти і спостереження дозволяють говорити про необхідність вивчення впливу суттєвого обсягу легкоатлетичних вправ на покращення спортивних якостей баскетболістів і як наслідок, значного покращення результативності гри команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі, а також у науково-дослідницьких роботах В. М. Платонов [4], Ф. Г. Опанасюк [3], достатньо широко розглядається питання побудови тренувального процесу, приділяється увага спеціальним вправам баскетболістів, тактиці командної гри, влучності, а швидкісно-силовій підготовці приділяється недостатньо уваги.

Мета дослідження: підбір оптимального співвідношення засобів тренування в підготовці баскетболістів до грального сезону з урахуванням досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні легкоатлетичні засоби, які будуть використовуватись у тренуваннях баскетболістів.

2. Дослідити динаміку швидкісно-силових показників баскетболістів після виконання запропонованого плану тренувань.

3. Порівняти отримані в процесі експерименту дані з попередніми особистими досягненнями.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводились на базі Одеського національного морського університету з 2018 по 2020 рік. У дослідженні брали участь 27 спортсменів-студентів різного віку (17–26 років), спортивної кваліфікації (1 – МС, 6 – КМС, 20 – І розряду) і різного полу (15 юнаків і 12 дівчат) які займаються баскетболом. Для вивчення реакції організму спортсменів на виконання збільшеного обсягу легкоатлетичних вправ швидкісно-силової спрямованості всім баскетболістам був запропонований відкоригований план тренувань.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження нами були проведені контрольні тести: «човниковий» біг 4 х 9м; стрибок вгору по Абалакову; біг на 60 м; ведення м'яча правою або лівою рукою на швидкість для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Упродовж 2018–2020 років впроваджувався експеримент, який полягав у тому, щоб мінімум два рази на тиждень після основного тренування виконувати комплекс спеціальних бігових вправ (СБВ) зі збільшеною кількістю стрибкових елементів і різного виду стрибками (через бар'єри, через лавки, різного виду перешкоди та ін.) При цьому, бажано було використовувати можливості, які надає оточуюча місцевість (біг та стрибки вгору, по сходах, по піску, по воді тощо). У підготовчий період обсяг СБВ в одному тренуванні складав 1000–1500 метрів, а у передзмагальному періоді збільшився до 2000–2500 метрів. Навантаження регулювалось відповідно до фізичного стану та кваліфікації спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей баскетболістів

№	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки по сходах	3–5 по 10 м
2	Стрибки з ноги на ногу	3–5 по 100 м
3	Біг через перешкоди 200 м (40–50 метрів між перешкодами)	3–5 по 200 м
4	Стрибки через бар'єри 10–15 шт з приземленням на дві ноги	6–10 серій
5	Стрибки з ноги на ногу вгору	3–5 по 100 м
6	Бар'єрний біг (5 бігових кроків між бар'єрами), 10 бар'єрів	6–10 серій

Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей. В результаті якого встановлено, що вправи запропонованого комплексу позитивно вплинули на рівень розвитку

швидкісно-силових якостей спортсменів, які брали участь в експерименті (табл. 2).

Таблиця 2

Тестові вправи для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів

№	Вправи	Середній результат на початку експерименту	Середній результат в кінці експерименту	Результати тестів в процентному відношені
1	Човниковий біг 4×9 м (с)	Юнаки 9,53 с Дівчата 10,43 с	Юнаки 9,41 с Дівчата 10,28 с	1,5 % ($p \leq 0,05$) 1,4% ($p \leq 0,05$)
2	Стрибок вгору по Абалакову (см)	Юнаки 54,6 см Дівчата 46,2 см	Юнаки 55,6 см Дівчата 47,3 см	1,8% ($p \leq 0,05$) 2,4% ($p \leq 0,05$)
3	Біг на 60 метрів (с)	Юнаки 8,33 с Дівчата 9,45 с	Юнаки 8,19 с Дівчата 9,35 с	1.7 % ($p \leq 0,05$) 1,1% ($p \leq 0,05$)
4	Ведення м'яча на швидкість 28м (с)	Юнаки 6,41с Дівчата 7,06 с	Юнаки 6,32 с Дівчата 6,95 с	1,4 % ($p \leq 0,05$) 1,6% ($p \leq 0,05$)

Таким чином, в ігровому сезоні 2018–2019 чоловіча і жіноча команди ОНМУ виступили краще, ніж у попередні роки. Чоловіча збірна зайняла I місце, а жіноча II місце в Спартакіаді Одеської області серед закладів вищої освіти III–IV рівній акредитації.

Висновки.

1. Отримані дані свідчать про значні можливості підвищення ефективності тренувального процесу баскетболістів шляхом покращення їхніх швидкісно-силових якостей.

Список використаної літератури

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 32–37.

2. Дубенчук А. І. Баскетбол. Харків: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.

3. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. 332с.

4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

5. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. Під загальною редакцією Поплавського Л. Ю. К.: Преса України, 2006. 224 с.

6. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ 6-го КЛАСУ

Голота Костянтин, Рядова Ліліана

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено показники дослідження розвитку сили учнів 6-го класу. Отримані результати порівняно з нормами, а також співставлено у статевому аспекті.

Ключові слова: силові здібності, школярі середніх класів, уроки фізичної культури, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, залучення її до здорового способу життя – це сьогодні найгостріші проблеми соціальної політики. Особливого значення вони набувають у шкільному віці, коли закладаються основи майбутнього здоров'я й процвітання нації [7].

Проблема силової підготовки учнівської молоді викликає нині особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя суспільства. Сила – одна з провідних фізичних якостей людини. Вона лежить в основі розвитку всіх інших рухових якостей [2].

В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапова [1] відмічають, що віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів.

І. П. Масляк [1], О. А. Стасенко [4] займалася розв'язанням проблеми розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку, А. Титаренко [5] – у хлопців молодшого шкільного віку, Л. Черкашина [7] – у дівчат старшого шкільного віку, О. С. Кожанова [2] – у хлопців старших класів. Разом з тим, не достатньо досліджуваним є питання стосовно рівня розвитку сили у хлопців і дівчат 6-го класу м.Харкова, що й обґрунтовує актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили у школярів 6-го класу м. Харкова.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у комунальному закладі «Харківська загальноосвітня школа I–III ступенів № 69» Харківської міської ради Харківської області. В ньому взяли участь 24 школярі 6-го класу.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Рівень розвитку сили у школярів 6-го класу визначався за показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 30 с [1].

Норми результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 30 с для школярів 6-го класу, запропоновані у навчальній програмі з фізичної культури для учнів 5–9 класів [1], представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Норми результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 30 с для школярів 6-го класу

Рівень розвитку			
Високий	Достатній	Середній	Низький
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави), кількість разів			
Хлопці			
14	10	6	До 6
Дівчата			
9	7	5	До 5

Продовження таблиці 1

Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів			
Хлопці			
21	17	11	До 11
Дівчата			
20	16	10	До 10

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави) в учнів 6-го класу у статевому аспекті, слід відмітити, що дівчата проявляють більшу сили м'язів рук у даному тесті, аніж хлопці. Достовірності відмінностей в результатах не спостерігається (p>0,05) (табл. 2).

Аналізуючи результати піднімання тулуба в сід за 30 с у школярів 6-го класу в залежності від статі, виявлено, що у хлопців вони кращі, ніж у дівчат. Відмінності в показниках не достовірні (p>0,05) (табл. 2). Це підтверджує дані В. Д. Гогоць, О. О. Остапової, А. В. Остапова [1], які відмічають, що починаючи з 11– 12 років м'язова сила у дівчат зростає повільніше, ніж у хлопців.

Таблиця 2

Показники розвитку сили учнів 6-го класу

Показники	Стать		t	p
	Хлопці	Дівчата		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави), кількість разів	7,4±0,86	7,7±0,65	0,31	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	13,8±1,15	13,1±0,94	0,46	>0,05

Співставлення отриманих результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави) з нормами для школярів 6-го класу показало, що у хлопців вони відповідають середньому рівню розвитку сили; у дівчат – достатньому.

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 30 с в учнів 6-го класу з нормативними даними, виявлено, що хлопці і дівчата 6-го класу мають середній рівень розвитку сили.

Висновки.

1. Показники розвитку сили м'язів рук вищі у дівчат а сили м'язів черевного пресу – у хлопців.

2. У хлопців 6-го класу спостерігається середній рівень розвитку сили м'язів рук та черевного пресу; у дівчат – достатній.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей у школярів 6-го класу.

Список використаної літератури

1. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник. Полтава, 2010. 36 с.

2. Кожанова О. С. Особливості методики розвитку силових якостей у школярів старших класів (хлопців) на заняттях з фізичної культури. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 20.11.2015). Київ. 2015. С. 114–118.

3. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків: ХДАФК, 2007. 22 с.

4. Стасенко О. А. Розвиток силових здібностей у молодших школярів засобами гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 11. С. 113–117.

5. Тітаренко А. Методика розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 5. С. 16–18.

6. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

7. Черкашина Л. Способи розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку засобами тераробіки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2016. № 4 (36). С. 39–44.

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПІДГОТОВКИ ШПАЖИСТІВ

Горбачук Євгеній, Кривенцова Ірина

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків

Анотація. У статті обґрунтовується необхідність застосування у навчально-тренувальному процесі інноваційних методів та засобів підготовки фехтувальників. Проведений аналіз анкетування тренерів та спортсменів щодо проблем підготовки фехтувальників.

Ключові слова: фехтування, шпажисти, підготовка, інноваційні методи.

Вступ. Фехтувальники Харківщини багато років поспіль вдало виступають на міжнародній арені. Відомі у всьому світі шпажисти: Михайло Тишко, Віктор та Володимир Соколови, В’ячеслав Данилов, Олександр Горбачук, Дмитро Карюченко, Максим Хворост, Роман Свічкар та багато інших є представниками харківської фехтувальної школи. Сучасність вимагає від спорту взагалі та фехтування зокрема значних змін у плані інформаційного забезпечення, розробки й впровадження сучасного та безпечного обладнання, якісної підготовки тренерських і суддівських кадрів, модернізації навчально-тренувального процесу.

На думку А. В. Бакума у спорті вищих досягнень постійно проводяться розробки та втілення у навчально-тренувальний процес сучасних методів та засобів поліпшення технічної підготовки. Сучасні мультимедійні та комп’ютерні програми застосовуються у багатьох видах спорту задля вивчення, вдосконалення та контролю спортивної техніки. Враховуючи постійні зміни у правилах змагань з фехтування та зростання конкуренції необхідно проводити дослідження з використанням інноваційних технологій [1].

Рішення Міжнародної федерації фехтування (FIE) стосовно обмежень

часу ведення поєдинків, системи покарань за пасивне ведення бою, розмірів фехтувальної доріжки, кількості необхідних для перемоги уколів, системи виявлення переможців змагань сприяли змінам змагальної діяльності фехтувальників, та суттєво вплинули на систему підготовки спортсменів. У результаті, виникли й зазнали змін різні стилі ведення поєдинків фехтувальниками [2; 5].

Наукові дослідження у фехтуванні охоплюють такі питання: моделювання процесу техніко-тактичної підготовки фехтувальників (А. В. Бакум, 2011; Ю. Бріскін, С. Смирновський, М. Пітин, 2017 та ін.); обсяги ефективності, результативності техніко-тактичних дій та їхніх кінематичних характеристик (А. В. Бакум, 2011; А. Хохла, М. Линець, І. Войтович, 2010; І. В. Кривенцова, 2020, 2021 та ін.); підготовки юних фехтувальників (Г. Д. Тишлер, 2009; ін.); взаємозв'язок фізичної та теоретичної підготовки з техніко-тактичною підготовкою (А. Хохла, Лінець, Войтович 2010; І. В. Кривенцова, П. П. Лиманський, 2020 та ін.).

Останні дослідження доводять, що українські шпажисти приділяють багато уваги самостійній роботі і виконанню різноманітних та неочікуваних бойових дій, працюють в парах [3]. Урізноманітнення методів та засобів у підготовці шпажистів до змагальної діяльності мають позитивний вплив на результативність [4].

Отже, пошук нових методів та засобів підготовки фехтувальників завжди є актуальним задля поліпшення спортивних досягнень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди за темою «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування у одноборствах і силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0120U104252).

Мета дослідження: провести аналіз стану навчально-тренувальної діяльності та підготовки фехтувальників Харківщини.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані спеціальної літератури щодо визначення сучасних засобів та методів підготовки фехтувальників.

2. Провести анкетування тренерів та фехтувальників Харківщини щодо раціональної організації навчально-тренувального процесу (НТП).

3. Надати практичні рекомендації за напрямами поліпшення підготовки шпажистів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукової літератури, анкетування, математична обробка отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 12 тренерів та 30 шпажистів СК «Уніфехт» (м. Харків).

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення недоліків у процесі підготовки шпажистів та шляхів їх подолання нами було розроблено анкету щодо місця та значення елементів НТП з фехтування. За результатами анкетування тренерів на першому місці постає проблема покращення матеріально-технічної бази та фінансового забезпечення (93,3%); на другому місці необхідність урізноманітнення засобів підготовки спортсменів (67,4%); далі, (52,7%) рівень кваліфікації тренерів з можливістю та доступністю її підвищення у провідних фехтувальних школах країни та зарубіжжя; (0,6%) – інші причини.

За результатами ранжування анкетних даних спортсменів: урізноманітнення тренувального процесу новими та сучасними засобами підготовки (84,5%); друге місце посідає можливість брати участь у рейтингових змаганнях (82,6%); далі, оновлення та розширення матеріально-технічної бази (57,2%); далі, (36,3%) диверсифікація професійної підготовки тренерів; (0,7%) – інші причини.

Отже, основними проблемами щодо поліпшення НТП з фехтування на думку тренерів та спортсменів є покращення матеріально-технічної бази та забезпечення участі спортсменів у рейтингових змаганнях, урізноманітнення засобів та методів підготовки фехтувальників, підвищення якості викладання.

Основними шляхами подолання недоліків у підготовці шпажистів, на наш погляд, є: 1. Включення до НТП силових тренувань, стретчінгу, стрибкових вправ, вправ на спеціальних (сучасних) приладах, вправ із спортивною резиною для запобігання типових травм тощо. 2. Залучення до НТП помічників тренерів з надання індивідуальних уроків (тренерів-моніторів), з фітнесу та інших сучасних видів фізичної підготовки, з реабілітації, з психологічної підготовки тощо. 3. Використання у НТП відео-переглядів підготовки провідних фехтувальників світу, сучасних приладів визначення фізіологічних показників тощо.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури доводить, що питання оптимізації та осучаснення процесу підготовки фехтувальників є постійно актуальними. Вплив науково-технічного прогресу на тренувальну діяльність є стабільним об’єктом пошуку науковців. За результатами анкетування тренерів та спортсменів переважна кількість збігів у відповідях респондентів припадає на покращення та модернізацію засобів і методів процесу підготовки фехтувальників. Задля підвищення рівня підготовленості шпажистів рекомендуємо: втілювати у тренувальний процес нові засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки за рахунок урізноманітнення форм; тренерам готувати помічників та розширювати власні знання у сфері фізичної підготовки, реабілітації та рекреації, або звертатись за допомогою фахівців. Урізноманітнювати техніко-тактичну підготовку шляхом включення у тренування переглядів відеоматеріалу з виступами видатних спортсменів провідних фехтувальних країн.

Перспективи подальших досліджень даного напрямку ми розглядаємо у розробці й апробації інноваційних методів та засобів підготовки юних шпажистів.

Список використаної літератури

1. Бакум А. В. Современные тенденции технической подготовки фехтовальщиков. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 8. С. 12−15.

2. Бріскін Ю., Смирновський С., Пітин М. Обґрунтування програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю. Вісник Прикарпатського університету. 2017. № 25-26. С. 30−35.

3. Кривенцова І. В., Ширяєв Д. М, Димар О. А., Бойченко Н. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. Єдиноборства. 2021. №1(19). С. 33−46.

4. Кривенцова І.В., Лиманський П.П. Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. Єдиноборства. 2020. №4(18). С. 16−24.

5. Тышлер Г.Д. Техника передвижений в многолетней практике мирового спортивного фехтования. Теория и практика физической культуры. 2009. № 1. С. 44−49.

6. Хохла А., Линець М., Войтович І. Фізична підготовка в системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2010. Т.1. С. 339−345.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Заіка Віталій, Вишар Євгенія, Гета Алла

Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна», Полтава

Анотація. У статті представлено особливості впливу регулярних занять фізичними вправами на рівень психологічного самопочуття осіб похилого віку. Зроблено порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності, стану відчуття депресії, самооцінки емоційних станів, самопочуття, активності та настрою до та після активних занять фізичними вправами. За наслідками проведеного емпіричного дослідження зроблено кількісний та якісний аналіз отриманих даних з їх графічним відображенням.

Ключові слова: люди похилого віку, тривожність, депресія, емоційні стани, самопочуття, активність, настрій.

Вступ. Проблема фізичного та психологічного стану людей похилого віку є актуальною в наш час у зв’язку зі збільшенням кількості осіб даної категорії в розвинутих країнах світу. Так, вікові зміни організму та малорухливий спосіб життя в цьому віці, часто призводять до передчасного старіння, ослаблення опірності організму, виникнення нових або загострення хронічних захворювань, переживання депресивних розладів, зниження самопочуття, активності, працездатності та інших порушень життєдіяльності організму.

Дослідження А. Гакман та В. Костюкевича показують, що люди похилого віку вкрай рідко займаються спеціально-організованою руховою активністю, а більшість часу затрачають на сидячий та малий рівні рухової активності [3]. Аналізуючи закордонний досвід, А. Гакман, М. Байдюк [2] вказують на важливість таких видів рекреаційно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку: 1) дозвіллєва діяльність, яка зорієнтована на творчу активність

особистості (концерти за участю самодіяльних ансамблів та хорових колективів, танцювальні вечори); 2) види спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності (туризм, гра з м'ячем, національні ігри, катання на човнах, плавання) для зміцнення здоров'я, підтримання належної фізичної форми, зменшення ефекту старіння організму; 3) задоволення потреби в спілкуванні (бесіди, дискусії, прогулянки, що впливають позитивно на стан здоров'я та життєвий тонус людей похилого віку). Також, Т. Михальчук вказує на позитивний ефект занять оздоровчою ходьбою на організм людей похилого віку [9], О. Коваленко говорить про важливість міжособистісного спілкування осіб похилого віку [7], В. Заіка та А. Човнова наводять основні напрями соціальної роботи з людьми похилого віку для покращення загального стану їх організму [6] тощо.

Саме тому, на нашу думку, активна життєва позиція та регулярне заняття фізичними вправами можуть покращити стан здоров'я, зупинити процеси старіння, поліпшити самопочуття та загальний емоційний фон людей похилого віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно фундаментальної комплексної теми кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна» «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту».

Мета дослідження: визначити зміни показників самопочуття людей похилого віку в процесі регулярних занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Визначити стан психологічного самопочуття осіб похилого віку за показниками проявів ситуативної та особистісної тривожності, рівнів депресії, самооцінки емоційних станів, самопочуття, активності та настрою під час регулярних занять фізичними вправами.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі територіальнх центрів соціального обслуговування м. Полтави. В ньому брало участь 32 особи віком від 65 до 78 років. Досліджувані пройшли перше тестування перед тим як активно почали займатися фізичними вправами та друге, з метою з'ясування динаміки показників психологічного самопочуття, через три місяці після початку занять.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; психологічне тестування з використанням методик: дослідження особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, дослідження рівня депресії Т. Балашової, «Самооцінка емоційних станів» А .Уесмана і Д. Рікса і методики САН (самопочуття, активність, настрій).

Результати дослідження та їх обговорення. Спочатку аналізувалися отримані дані за методикою дослідження рівня тривожності за Спілбергером-Ханіним [8]. Кожна людина має свій рівень тривоги і тривожності. Підвищена тривога є основним механізмом не адаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини. Самоконтроль і самооцінка цього стану є істотним компонентом адаптивної саморегуляції, особливо в похилому віці, адже вона впливає на загальне самопочуття людини.

Так було з'ясовано, що у осіб похилого віку до регулярних занять фізичними вправами рівень ситуативної тривожності у більшості людей був високим – 64 (показник від 45 і більше), а після регулярних занять фізичними вправами став помірним – 36 (при нормі 31–44 бали) (рис. 1).

Реактивна тривожність (ситуативна), як стан, характеризується субєктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на будь яку стресову ситуацію, тож можна стверджувати, що люди похилого віку почали спокійніше реагувати на стресові ситуації.

Рис. 1. Показник прояву ситуативної тривожності осіб похилого віку за методикою дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна

Особистісна ж тривожність, до регулярних занять фізичними вправами, у більшості осіб похилого віку була також трохи високою – 46 (показник від 45 і більше), а після регулярних занять фізичними вправами стала помірною – 34 (при нормі 31 – 44 бали) (рис. 2).

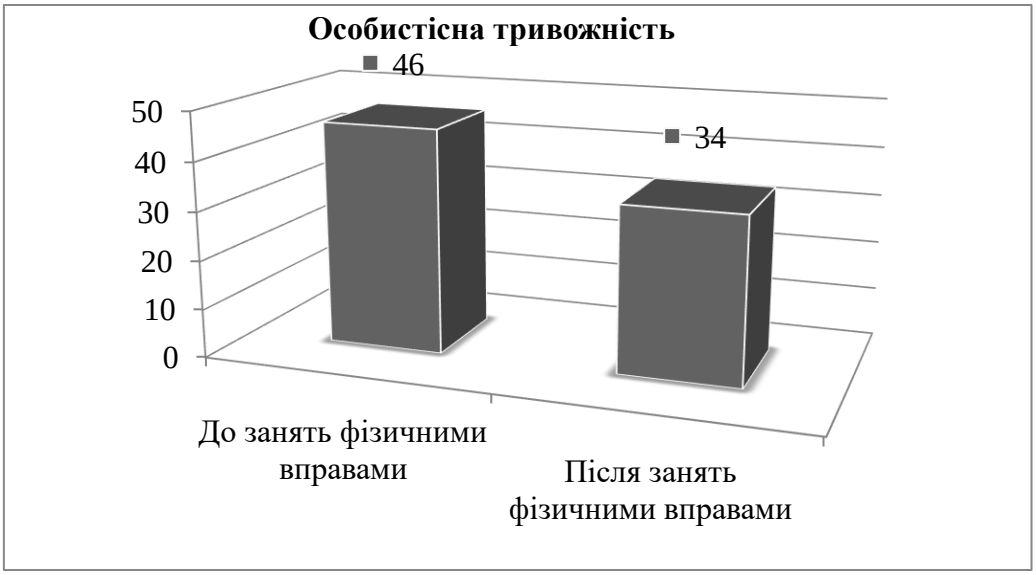


Рис. 2. Показник прояву особистісної тривожності осіб похилого віку за методикою дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість людини, що характеризує її тенденцію сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, небезпечних для самооцінки і самоповаги. Відповідно

досліджувані почали менш загрозливо сприймати деякі зовнішні ситуації та обставини.

За останніми даними збільшення кількості проявів депресивних розладів в світі зростає, особливо вразливою категорією є люди похилого віку, у зв'язку з відчуттям самотності та не дуже активними соціальними зв'язками [4; 5]. За методикою дослідження рівня депресії Т. Балашової [10] було виявлено, що у досліджуваних до регулярних занять фізичними вправами та після них змінились показники проявів стану депресії. Так, кількість осіб похилого віку в стані без депресії збільшилась з 44% до 62%, стан легкої депресії зменшився з 36% до 26%, а субдепресивний стан спостерігався вже не у 20% осіб, а лише у 12%, що говорить про покращення загального емоційного фону досліджуваних після регулярних занять фізичними вправами (рис. 3).

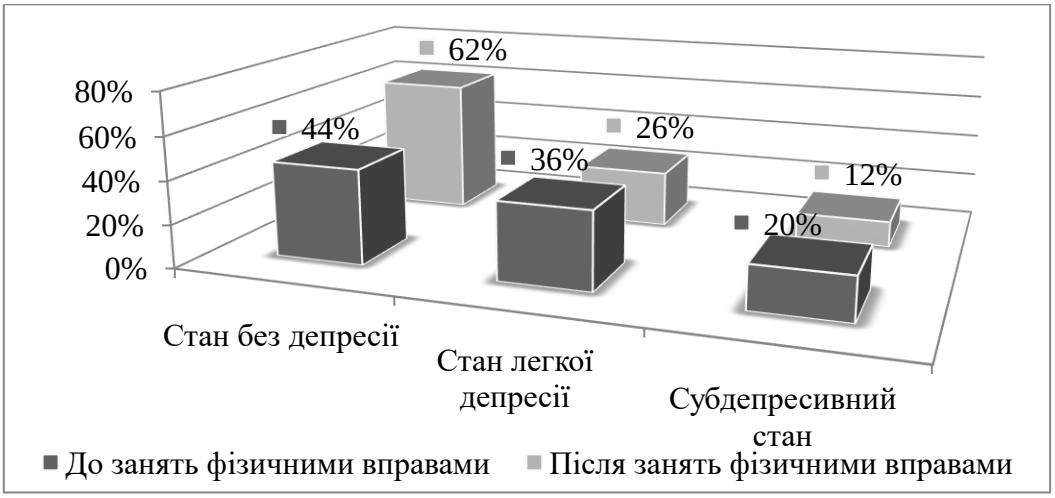


Рис. 3. Особливості прояву рівня депресії осіб похилого віку за методикою дослідження депресії Т. Балашової

За методикою дослідження «Самооцінки емоційних станів» А. Уесмана і Д. Рікса [8] після регулярних занять фізичними вправами серед осіб похилого віку були виявлені показники збільшення кількості осіб: спокійних з 40% до 56%, дуже спокійних з 14% до 26%, енергійних з 38% до 52%, дуже енергійних з 22% до 36%, піднесених з 16% до 28%, упевнених в собі з 28% до 34%. Також зменшилась кількість дещо тривожних осіб похилого віку з 46% до 28%, дещо пригнічених з 54% до 32% та не зовсім упевнених в собі з 62% до 24% (рис. 4).

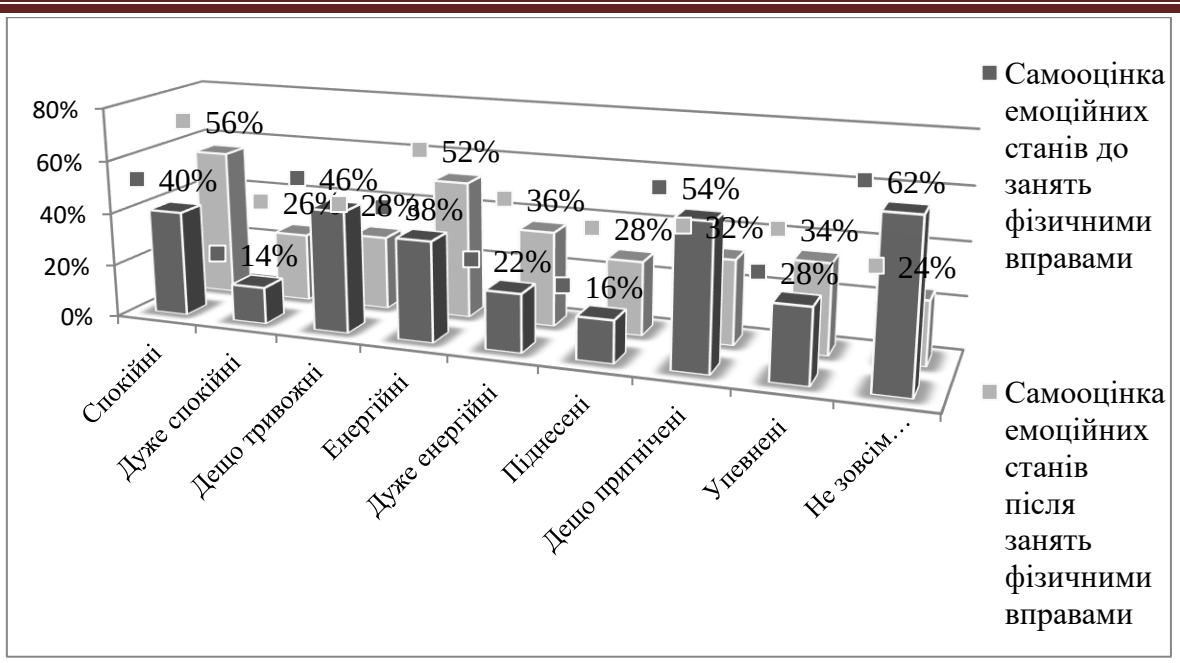


Рис. 4. Показники прояву самооцінки емоційних станів осіб похилого віку за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана і Д. Рікса

Отримані дані говорять про покращення емоційного фону у більшості осіб похилого віку після початку регулярних занять фізичними вправами.

За результатами дослідження за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) [1] рівень самопочуття після занять фізичними вправами змінився в такому діапазоні: низький рівень зменшився з 62% до 44%, середній збільшився з 26% до 36%, а високий рівень піднявся з 12% до 20% (рис. 5).

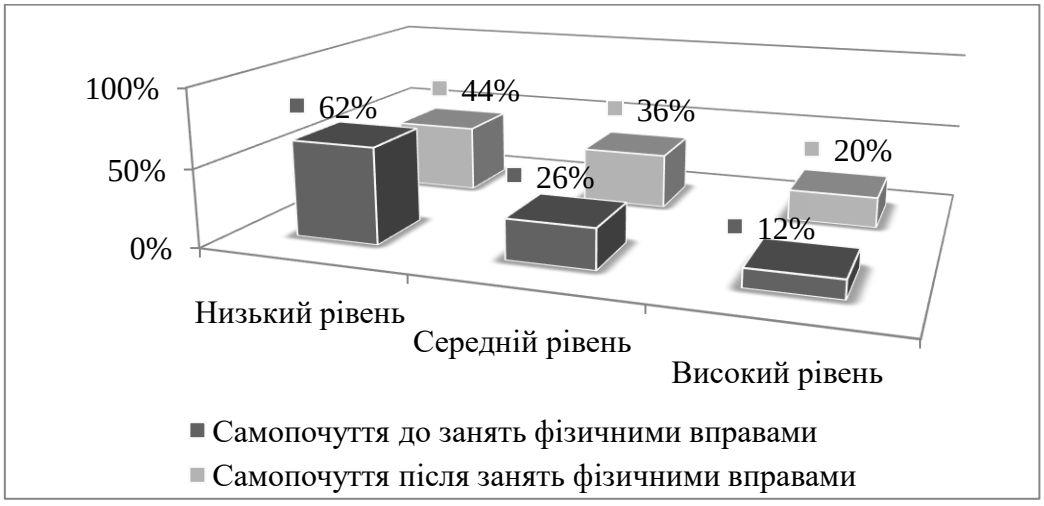


Рис. 5. Показники прояву самопочуття осіб похилого віку за методикою САН

Також рівень активності досліджуваних після занять фізичними вправами змінився в такому напрямі: низький рівень зменшився з 54% до 34%, середній збільшився з 34% до 46%, а високий рівень піднявся з 12% до 20% (рис. 6).

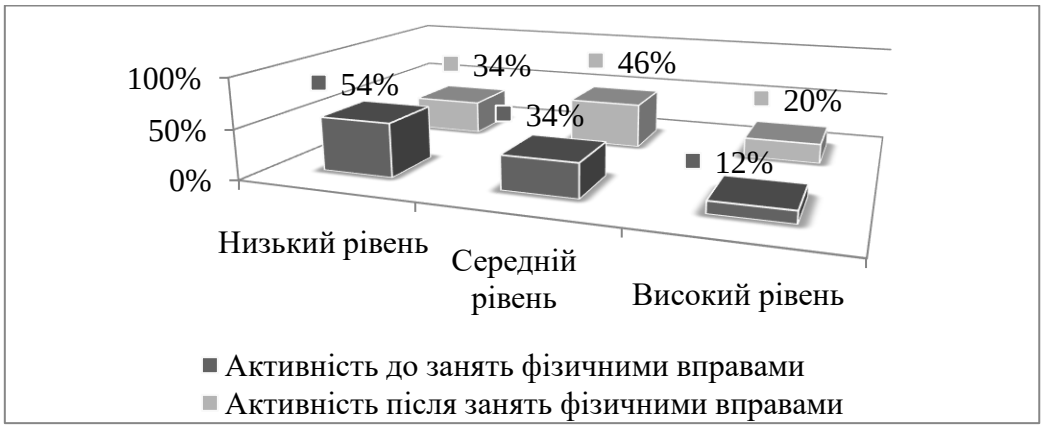


Рис. 6. Показники прояву активності осіб похилого віку за методикою САН

Рівень настрою після занять фізичними вправами змінився в такому напрямі: низький рівень зменшився з 64% до 14%, середній збільшився з 26% до 40%, а високий рівень піднявся з 10% до 46%, що говорить про ефективність застосування регулярних занять фізичними вправами у осіб похилого віку з метою підвищення їх самопочуття (рис. 7).

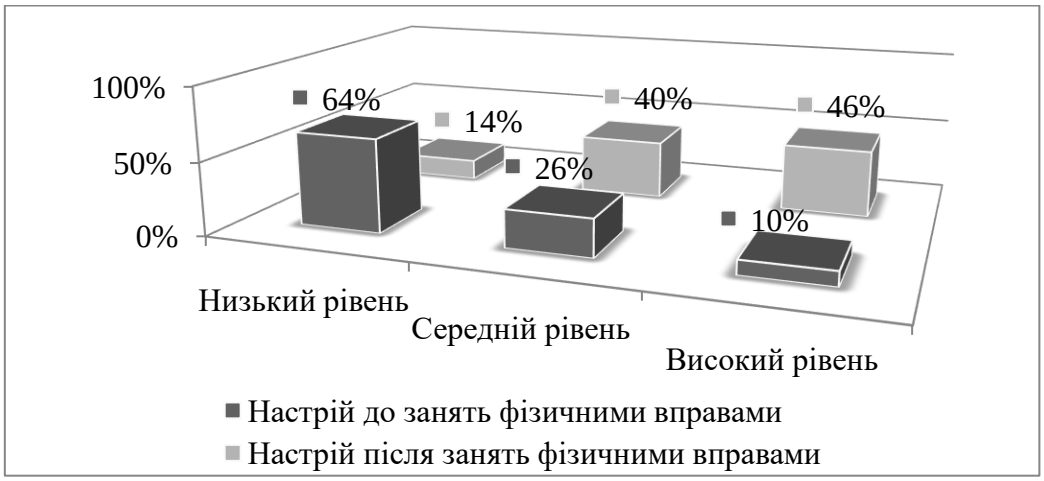


Рис. 7. Показники прояву настрою осіб похилого віку за методикою САН

Висновки.

1. Встановлено, що у осіб похилого віку під дією регулярних занять фізичними вправами зменшились показники ситуативної та особистісної тривожності.

2. Зменшились показники субдепресивного стану та стану легкої депресії, збільшилась кількість осіб, які не мали взагалі стану депресії.

3. Збільшилась кількість спокійних, дуже спокійних, енергійних, дуже енергійних, піднесених та упевнених. Також зменшилась кількість дещо тривожних, дещо пригнічених та не зовсім упевнених в собі осіб.

4. Змінились показники самопочуття, активності та настрою з переважанням високих показників, середніх та зменшенням низьких

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного та психологічного стану осіб похилого віку шляхом поєднання фізичних занять, релаксаційних вправ та аутогенного тренування.

Список використаної літератури

1. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.

2. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. Молодий вчений. № 11 (38). 2016. С. 116–119.

3. Гакман А., Костюкевич В. Аналіз рухової активності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 31. 2019. С. 32–36.

4. Заіка В. М. Проблема депресії в сучасному світі. Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality: тези доповідей XV Всеукр. наук. конф., м. Київ, 17–19 квітня 2018 р. У III част., ч. III. К.: Університет «Україна», 2018. С. 207–209.

5. Заіка В. М. Психологія депресії: сучасний стан проблеми. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19-20 квітня 2017 р. : у 3 т. Т. 1. К.: Університет «Україна», 2017. С. 100–104.

6. Заіка В. М., Човнова А. І. Основні напрями соціальної роботи з людьми похилого віку. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики,

перспективи: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2017 р. К.: Університет «Україна», 2017. С. 61–63.

7. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

8. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.

9. Михальчук Т. Особливості впливу занять оздоровчою ходьбою на організм людей похилого віку. Проблеми фізичного виховання і спорту. № 4. 2011. С. 115–117.

10. Психологу для роботи. Діагностичні методики збірник / [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ НА ПРОЯВ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 5–6 КЛАСІВ

[1]Корольова Марина, [1]Бала Тетяна, [2]Азарова Наталія, [2]Циферова Тетяна

[1]Харківська державна академія фізичної культури, Харків

[2]Харківський державний автомобільно-дорожній коледж, Харків

Анотація. В статі відображені показники прояву рухових здібностей учнів 10–11 років під впливом вправ хортингу. Встановлено, що включення в освітній процес з фізичного виховання школярів основних груп вправ хортингу позитивно вплинуло на рівень розвитку фізичних якостей, який став відповідати вище середнього рівню.

Ключові слова: учні основної школи, фізичні якості, уроки фізичної культури.

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства, які пов’язані з науково-технічним прогресом, значно змінили характер праці та спосіб життя сучасної молоді, що призвело до зниження їх рухової активності, і як наслідок погіршення рівня фізичної підготовленості [1; 4; 7].

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання і спорту пропонують використання різних інноваційних технологій, засобів, методів та підходи з метою підвищення рівня рухової підготовленості школярів [2–3; 6; 8]. Однак, слід зазначити, що питанням стосовно впровадження елементів хортингу в процес фізичного виховання школярів середніх класів залишається недостатньо досліджуваним. В зв’язку з цим, виникає необхідність в поглибленому вивченні впливу вправ хортингу на рівень розвитку фізичних якостей учнів 10–11 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) та на 2020–2026 рр.

«Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити вплив вправ хортингу на рівень рухової підготовленості учнів 10–11-ти років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень рухової підготовленості школярів 5–6-х класів.

2. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів у статевому та віковому аспектах.

3. Виявити зміни досліджуваних параметрів школярів 10–11-ти років під впливом вправ хортингу.

Матеріал і методи дослідження. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи №115, м. Харкова впродовж навчального року. В них приймало участь 103 учня 5–6 класів (54 учнів 5-го класу та 49 учня 6-го класу), з яких було складено 2 основні та 2 контрольні групи. Основні групи включали 54 школярів (26 хлопців і 28 дівчат), контрольні групи – 49 школярів (24 хлопців і 25 дівчат). Всі діти, які приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичних груп, були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Від батьків усіх учнів було отримано згоду на участь у педагогічному експерименті.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи отримані результати, виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках школярів контрольних та основних груп за всіма досліджуваними параметрами ($p<0,05$).

У віковому аспекті спостерігається збільшення показників з віком як у хлопців, так і у дівчат ($p>0,05$). Достовірні відмінності простежуються в результатах виконання стрибка у довжину з місця ($p<0,001$) та «човникового» бігу 4×9м ($p<0,05$).

За статтю визначено превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p<0,01–0,001$), за винятком показників гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція, тобто результати дівчат кращі за показниками хлопців, однак розрізнення носять недостовірний характер ($p>0,05$).

Порівнюючи отримані результати з нормативними оцінками, запропонованими Л. П. Сергієнком [5], встановлено, що показники стрибка в довжину з місця відповідають оцінці 4 бали у хлопців та 3 бали у дівчат; «човникового» бігу 4×9м – 4 бали у школярів 5–6-х класів; бігу на 1000 м – 2 бали у школярів 5–6-х класів; нахилу тулуба вперед 2 бали у хлопців 6-го класу та 3 бали у дівчат 5–6-х класів й хлопців 5-го класу; бігу на 30 м відповідають оцінці 3 бали у хлопців 5–6-х класів й дівчат 5-го класу та 2 бали у дівчат 6-го класу. Таким чином, визначаючи рівень рухової підготовленості школярів 5–6-х класів нами було встановлено, що він в середньому дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає середньому рівню розвитку рухових здібностей (рис.1).

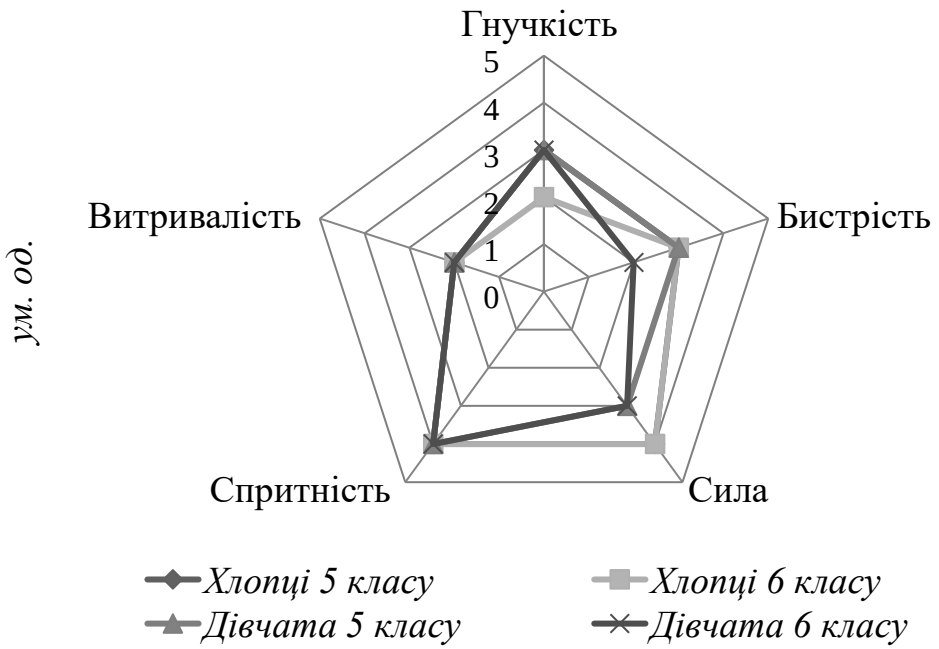


Рис. 1 Оцінка рівня розвитку фізичного якостей школярів 5–6-х класів до експерименту

Аналізуючи результати отримані після впровадження елементів хортингу, виявлено (табл. 1), що всі показники які характеризують рівень рухової підготовленості покращились, як у хлопців, так і у дівчат основних груп. Достовірні зміни спостерігаються у показниках виконання «човникового» бігу 4×9м, бігу на 1000 метрів та стрибка у довжину з місця (p<0,05–0,001).

Таблиця 1

Порівняння показників рухових здібностей хлопців та дівчата основної групи до та після експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	t	p
	X±m			
Хлопці				
5 клас (n=14)				
Стрибок у довжину з місця (см)	139,5±2,60	148,6±1,98	2,27	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,8±0,24	8,7±1,27	1,24	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,3±1,16	6,2±1,48	0,98	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,5±2,50	12,9±1,64	2,31	<0,01
Біг на 1000 м (хв)	5,40±2,09	5,23±2,11	2,24	<0,05
6 клас (n=12)				
Стрибок у довжину з місця (см)	149,6±1,60	157,2±1,36	3,01	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,1±1,05	7,2±1,11	1,64	>0,05
Біг на 30 м (с)	5,90±1,09	5,82±1,84	1,52	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	12,3±2,46	11,8±2,31	2,11	<0,05
Біг на 1000 м (хв)	5,15±2,65	5,07±2,14	2,15	<0,05
Дівчата				
5 клас (n=15)				
Стрибок у довжину з місця (см)	127,1±2,13	138,2±189	2,86	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	8,9±1,91	11,3±2,11	1,25	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,7±2,09	6,6±2,34	1,05	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,0±2,65	12,7±1,72	2,21	<0,05
Біг на 1000 м (хв)	6,14±1,25	6,05±1,56	2,34	<0,01
6 клас (n=13)				
Стрибок у довжину з місця (см)	118,5±1,20	127,5±1,69	2,20	<0,01
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	10,2±2,04	13,8,2±1,58	2,08	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,2±1,45	6,1±1,27	1,21	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,8±2,70	13,3±1,69	2,20	<0,05
Біг на 1000 м (хв)	5,45±1,83	5,32±1,72	2,32	<0,05

У віковому та статевому аспектах встановлено, що тенденція розрізнень залишилася не змінною у порівнянні з початковими даними.

При порівнянні показників контрольних груп після експерименту, нами було виявлено незначне та не достовірне покращення результатів ($p>0,05$).

Розглядаючи отримані дані основної та контрольної групи після дослідження, нами було виявлено, що результати учнів основної групи достовірно кращі за показники школярів контрольної групи ($p<0,05–0,01$). Виняток складають результати бігу на 30 м, де розрізнення носять не достовірний характер ($p>0,05$).

Визначаючи рівень розвитку рухових здібностей школярів основної групи після впровадження вправ хортингу, встановлено, що він покращився з середнього до вище за середній рівень, як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп. Найбільш суттєво покращились результати стрибка у довжину з місця та «човникового» бігу 4×9 м.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів вправ хортингу на рівень рухової підготовленості школярів 5–6-х класів основної групи, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання школярів середніх класів спеціально підібрані вправи хортингу.

Висновки:

1. На підставі аналізу результатів проведених нами досліджень, встановлено середній рівень розвитку фізичних якостей у школярів 5–6-х класів, який відповідають – 3 балам.

2. У віковому аспекті, встановлено в основному достовірне збільшення результатів з віком, як у хлопців, так і у дівчат ($p<0,05$; $0,001$). У статевому аспекті спостерігається достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p<0,01–0,001$), за винятком показників гнучкості, де показники дівчат превалюють над даними хлопців ($p>0,05$).

3. Після впровадження вправ хортингу в освітній процес з фізичного виховання, показники рівня розвитку фізичних якостей школярів основних груп значно покращились. Достовірні зміни спостерігаються у виконанні «човникового» бігу 4×9м, бігу на 1000 метрів та стрибка у довжину з місця ($p<0,05–0,001$). У віковому та статевому аспектах тенденція розрізнень залишилася незмінною порівняно з початковими даними.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану школярів старших класів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Бала Т. М., Нетудихатка В. В., Нетудихатка С. В. Стан фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів 6-х класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 6–13.

2. Мамешина М. А., Масляк І. П. Динаміка показників рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 148–160.

3. Мамешина М. А. Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13−15 років під впливом диференційованого навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 1 (75). С. 35−40.

4. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7–9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості: дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2020. 399 с.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література. 2001. 439 с.

6. Bala T. M. & Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5–6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal № 5(61), Kharkiv 2017. P. 9–13.

7. Petrova A. S., Bala T. M. Analysis of the attitude of high school students to innovative types of motor activity in the system of school physical education. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. Kharkiv: HDAFK. 2019. 5(72). P. 13–16.

8. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmula, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina, Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10–16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS), 2018; 9 (4): 1498–1506.

ДИДАКТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО ФОРМАТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Корягін Віктор, Блавт Оксана

Національний університет «Львівська політехніка», Львів

Анотація. Розглянуто питання фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в умовах карантину. За результатами наукової розвідки виокремлено теоретико-практичні дидактичні аспекти реалізації цього процесу засобами дистанційних технологій.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, карантин.

Вступ. Карантинні заходи наклали певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у закладах вищої освіти. Перебуваючи на карантині, студенти кардинально змінили звичний спосіб життя. Малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, відсутність стимулів бути фізично привабливим і активним стало атрибутами дистанційного формату навчання [1, 2]. Зазначене впливає на настрій та загальний стан організму, що очевидно може призвести до зниження імунітету та загострення хронічних захворювань і погіршення якості життя.

Відтак, зменшення рухової активності студентів в умовах запровадження карантинних заходів безпеки зумовлює пошук нових підходів та методів взаємодії зі студентами, адекватного вибору мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості підтримки належного рівня їхньої рухової активності та запобіганню явищам соціальної дезадаптації.

Актуальність забезпечення високої ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) значно зростає з огляду на те, що фізичне

виховання студентської молоді має визначне значення для підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. У будь-якій країні, що заснована на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства [4]. Визначена проблематика розглядається в загальнодержавному контексті, оскільки воно стосується високоосвіченої категорії громадян, які в майбутньому мають скласти основу продуктивних сил суспільства.

Мета дослідження: виявлення дидактичних аспектів реалізації фізичного виховання студентів ЗВО засобами дистанційних технологій.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Вимушене дистанційне навчання поставило викладачів та студентів перед непростими викликами: як організувати фізичне виховання студентів в умовах карантину. Задля проведення наукової розвідки у визначеному керунку, насамперед з’ясуємо, що дистанційне навчання може бути реалізовано шляхом застосування дистанційної форми як окремої форми здобуття освіти або використанням технологій дистанційного навчання для забезпечення навчання за різними формами здобуття освіти [2].

Нова модернізаційна стратегія як пріоритет реформування передбачає передусім істотні зміни в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання. Прерогативною стратегією у цьому керунку визначено необхідність якісних змін у змісті усіх його ланок. Ми долучаємось до думки [1, 2], що реалізація фізичного виховання технологіями дистанційного навчання повинно бути відповідне належному рівню наукової організації фізичного виховання студентів у контексті Болонського процесу. Водночас, педагогічна практика вимагає створення відносно простого і в той же час максимально універсального інструментарію. У даному контексті слід переглянути основні

компоненти: зміст, форми, методи, технології дистанційного навчання, методичне забезпечення цього процесу.

Не викликає жодних сумнівів, що зважаючи на потенційні перспективи та дидактичні властивості, технології дистанційного навчання є винятково своєчасними і перспективними для використання у процесі фізичного виховання у сфері вищої освіти. Ми підтримуємо ідеї [1], що інтеграцією технологій дистанційного навчання у фізичне виховання створюється можливість студентам отримання певного запасу знань та ймовірності застосувати їх на практиці задля протидії вимушеному обмеженню рухової активності. Мета його використання полягає у формуванні уяви про використання усіх можливих форм фізичного виховання, адаптованих до реалій сьогодення задля забезпечення дотримання режиму фізичної рухливості, максимально можливого в таких умовах.

При цьому повинно бути скорочено кількість теоретичного матеріалу, натомість – збільшення кількості інформаційного ресурсу на користь практичних занять. Вважаємо, що таким чином забезпечується підтримка належного рівня рухової активності студентів та запобігання явищам соціальної дезадаптації за вжиття карантинних заходів безпеки.

Цільовим завданнями освітнього процесу фізичного виховання з використанням технологій дистанційного навчання є виховання свідомого ставлення студентів до свого здоров’я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я. Вирішувати ці проблеми треба ефективно і послідовно, причому в досить короткий термін, тому що потреби є нагальними.

Зазначене неможливо реалізувати без модернізації інструментарію оновлення надання студентам знань задля розвитку їхніх умінь і навичок, що передбачає розширення освітніх пропозицій згідно з вимогами сучасності. Беззаперечно, що розв’язання цього завдання вимагає формування у студентів розуміння небезпеки вимушеного обмеження рухової активності для стану

здоров’я. Вважаємо, що основою зазначеного є стійка мотивація дотримання здорового способу життя, яка формується комплексом заходів, спрямованих на усвідомлення студентами цінності свого здоров'я [3].

Отож, перехід до нових освітніх сервісів передбачає новий рівень якості та ефективності фізичного виховання студентів. Інтеграція засобів дистанційних технологій у процес фізичного виховання створює передумови для кардинального оновлення як змістово-цільових, так і технологічних сторін цього процесу, що проявляється у суттєвому збагаченні системи дидактичних прийомів, засобів фізичного виховання задля задоволення викликів сучасності.

Висновки. В умовах запровадження карантинних заходів безпеки, фізичне виховання у вищій школі зазнає радикальних змін, що відображається у глобальних вітчизняних реаліях. Найважливішими чинниками, які актуалізували наукові пошуки у визначеному напрямі, є глибоке осмислення феномену фізичного виховання як чинника здоров’язбереження та гостра необхідність задоволення викликів сьогодення. Сучасні тенденції розвитку подій зумовили потребу оновити методики фізичного виховання, джерела інформації, процес навчання і самі підходи до організації навчального процессу в умовах дистанційного навчання. Використовуючи можливості дистанційної форми фізичного виховання студентів, важливо надати цьому процесу нового поштовху, потенціалу розвитку на якісно інших засадах, на принципах якісно нового освітньо-виховного процесу.

Перспективами подальших досліджень передбачає розробку проекту педагогічної діяльності, змісту, методів, форм фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання.

Список використаної літератури

1. Гребінка Г. Я., Куспиш О. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. 3(123). С. 33–37.

2. Koryahin V., Blavt O., Serbo Y. Implementation of physical education of students using distance learning technologies: aspect of healthcare. Modern education, training and upbringing: collective monograph. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2021. С.168–173.

3. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Progress in Cardiovascular Diseases, 2020. Vol. 63(3). P. 386–388. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009

4. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. Teorìâ Ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 2020. Vol. 20(4). P. 242–247. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07

НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ 5 КЛАСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

[1]Кривуца Ірина, [2]Несен Олена, [2]Стрельникова Євгенія

[1]Харківський ліцей №89, Харківської міської ради Харківської області, Харків

[2]Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків

Анотація. Робота присвячена актуальному питанню пошуку шляхів ефективного навчання базовим технічним прийомам волейболу учнів 5 класів за короткий період з тенденцією закріплення вивчених елементів до ступені навички.

Ключові слова: варіативний модуль, технічні елементи гри, волейбол, учні.

Вступ. Програма з фізичної культури для 5-9 класів передбачає вивчення наступних технічних прийомів волейболу та умов їх виконання на першому році навчання: стійка волейболіста та пересування в стійці; передача м’яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни та в парах; прийом м’яча знизу над собою, з накидання партнер(а/ки) та від стіни; прийом та передачі м’яча у зустрічних колонах [4]. При чому у більшості закладів загальної середньої освіти на варіативний модуль «волейбол» плануються 12-16 навчальних годин. Стає очевидна актуальність питання ефективного навчання за такий короткий період базовим технічним прийомам учнів 5 класів з тенденцією закріплення вивчених елементів до ступені навички, з тим щоб наступного року не починати всю копітку роботу вчителя фізичної культури знову з початку.

Особливостями вивчення волейбольної техніки у закладах освіти різних рівнів займаються багато науковців. На необхідність вдосконалення методичної складової організації процесу навчання волейболу під час уроків фізичної

культури у закладах загальної середньої освіти вказує О. Мітова та І. Раковська у своїй науковій публікації [3].

Частина фахівців концентрує свою увагу на нюансах організації навчального процесу спираючись на вікові особливості учнів, їх фізичні можливості та освітні потреби у галузі фізичної культури.

Так, В. Гузар, О. Шалар, Є. Стрикаленко вказують на необхідність індивідуального підходу при навчанні дітей 7-х класів на уроках волейболу, залучаючи на допомогу вчителю учнів, які відвідують секцію волейболу [1].

На підставі отриманих даних педагогічного експерименту О. Л. Дуброва та І. Б. Гринченко вказують на той факт, що комплекс цілеспрямованих рухливих ігор для формування спеціалізованих рухів (навичок) гравців у баскетболі та волейболі позитивно вплинув на сформованість основних технічних дій учнів у розділах шкільної програми [2].

Ряд робіт розкривають роль обізнаного розуміння деталей виконання технічних прийомів гри. Так, в своїй роботі О. Г. Шалар, В. С.Свирида, Д. Любашенко описують основи використання методики організації уроків фізичної культури з волейболу на базі освітньорефлекторної спрямованості [7]. Автори пропонують у структурній побудові кожного уроку обов’язково передбачити при підготовці конспекту, графу нагадування для вчителя. Це можуть бути бліцтурніри, на початку основної частини уроку з питаннями з техніки та правил гри, «рефлексійна» бесіда у заключній частині з аналізом помилок учнів при виконанні запропонованих вправ. Саме такі уроки, на думку авторів, ефективно впливають на якість сформованості рухових умінь і навичок учнів, а також найкращим чином забезпечують обов’язковий мінімум знань фізкультурної освіти. В іншій своїй роботі О. Г. Шалар із співавторами відмічають суттєве покращення результатів контрольних тестів технічної підготовленості після використання під час занять волейболом із ліцеїстами відеодемонстрацію виконання окремих технічних прийомів [6]. Робота такої самої спрямованості була проведена Є. Стрельниковою, Ю. Горчанюком та О. Несен. Автори довели, що запропонована ними методика технічного

навчання, яка побудована на базі візуального сприйняття спортсменками біомеханічних особливостей виконання технічних прийомів, ефективно впливає на формування початкових технічних навичок дітей [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди за темою «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування у одноборствах і силових видах спорту», номер державної реєстрації 0120U104252.

Мета дослідження: визначити ефективність застосування авторської методики навчання базовим прийомам гри у волейбол на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питання технічної підготовки учнів з волейболу під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

2. Сформувати базову техніку волейболу базуючись на обізнаному розумінні дій учнями, використовуючи стендові циклограми виконання окремих технічних прийомів.

3. Провести контрольні нормативи, рекомендовані програмою з фізичної культури для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти, та порівняти результати опанування технічними прийомами учнів експериментальної та контрольної груп.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь учні Харківського ліцею № 89, Харківської міської ради Харківської області 5-х класів у кількості 62 осіб, з них 28 учнів – експериментальної групи, 30 учнів – контрольної група; 22 дівчини та 40 хлопців.

Під час виконання роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічний

експеримент, педагогічне тестування, методи математичної обробки результатів досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Першим етапом реалізації поставленої мети ми підготували циклограми виконання технічних прийомів волейболу, які виконували студентки-гравчині волейбольного клубу вищої ліги України серед жіночих команд «Харків'янка-ХНПУ».

Сутністю педагогічного експерименту біло використання підготовлених циклограм (були роздруковані на листах паперу та закріплені на стінах спортивного залу) під час уроку фізичної культури в експериментальній групи.

Крім того починаючи з 3 уроку варіативного модулю вчителем фізичної культури проводились короткі інформаційні хвилинки з учнями у форматі «питання - відповідь» (табл. 1) на тему технічної підготовки волейболістів. Такий інформаційний блок налічував 3 питання, на які мали відповісти будь-які учні з класу. Учні контрольної групи не мали під час уроку можливості постійно отримувати візуальні орієнтири виконання технічних прийомів, а теоретична інформація обмежувалася запропонованими програмою темами.

Таблиця 1

Приклад запитань для інформаційних хвилинок у форматі «Питання - відповідь»

Питання	Правильна відповідь
Скільки фаз у виконані передачі м'яча зверху двома руками	Три
Які фази у виконанні прийому-передачі м'яча знизу двома руками	Підготовча, основна та заключна
Скільки пальців виконують передачу м'яча двома руками зверху	Десять пальців

Педагогічний експеримент тривав 5 тижнів (14 занять), згідно із річним планом розподілу програмного матеріалу для учнів 5 класів Харківського ліцею № 89, Харківської міської ради Харківської області.

Слід зазначити, що на початку проведення нашого педагогічного експерименту різниці у результатах виконання контрольних нормативів між двома групами учнів не була встановлена, а середня оцінка результатів

нормативів відповідала низькому рівню компетентності учнів з технічної майстерності у волейболі.

На останньому уроці варіативного модулю «волейбол» були повторно проведені контрольні нормативи техніки виконання верхньої та нижньої передачі м'яча (табл. 2).

Таблиця 2

Результати контрольних нормативів учнів 5-х класів з варіативного модулю «волейбол»

Учасники досліджень	Прийом-передача м'яча над собою зверху двома руками, кількість разів	Прийом-передача м'яча над собою знизу двома руками, кількість разів	Передача м'яча у визначені зони майданчика, кількість влучань
	$\overline{X}$ ±m		
Дівчата контрольна група n=10	3,20±0,31	1,70±0,35*	3,20±0,41
Дівчата експ-на група n=12	3,83±0,53	3,17±0,46*	3,83±0,28
Хлопці контрольна група n=24	4,17±0,29*	3,46±0,30	4,04±0,23*
Хлопці експ-на група n=16	5,25±0,27*	3,81±0,22	4,75±0,20*
Контрольна група, n=34	3,88±0,23*	2,94±0,27	3,79±0,20*
Експериментальна група n=28	4,64±0,29*	3,54±0,23	4,36±0,18*

Примітка: * - наявність достовірності у відмінностях між результатами контрольної та експериментальної груп

В табл. 2 наведено, що наявність достовірності у відмінностях між загальними результатами контрольної та експериментальної груп існує у двох проведених контрольних нормативах, а саме прийом-передача м'яча над собою зверху двома руками та передача м'яча у визначені зони майданчика. Слід зазначити, що це було забезпечено результатами, які показали хлопці.

Наявність достовірності у відмінностях між результатами контрольної та експериментальної груп у прийомі-передачі м'яча над собою знизу існує серед груп дівчат ($p<0,05$).

Згідно вимог Навчальної програми для учнів 1 року навчання результати контрольної групи відповідають достатньому рівню компетентності, в той час

коли учні експериментальної групи досягли високого рівня компетентності. Базуючись на цьому, ми маємо можливість стверджувати, що запропонована нами методика формування базової техніки волейболу базуючись на обізнаному розумінні дій учнями шляхом використання стендових циклограм виконання окремих технічних прийомів дала можливість учням експериментальної групи краще засвоїти навчальний матеріал та показати кращі результати при виконанні контрольних нормативів.

Висновки.

1. Аналіз наукової та методичної літератури показав актуальність та не вирішеність питання формування базових технічних прийомів волейболістів під час уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

2. Використання стендових циклограм виконання окремих технічних прийомів та коротких теоретичний сесій «питання - відповідь» з тематики технічної підготовки волейболістів призвели до більш ефективного формування технічних прийомів волейболу учнів 5 класів на першому році вивчення модулю «волейбол» у розрізі шкільної програми з фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому автори планують дослідити вплив обраної методики на засвоєння елементарних тактичних схем гри у волейбол учнями старших класів.

Список використаної літератури

1. Гузар В., Шалар О., Стрикаленко Є. Особливості індивідуального підходу на уроках волейболу з учнями 7-х класів. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 204–208.

2. Дуброва О. Л., Гринченко І. Б. Формування навичок гри у волейбол і баскетбол школярів 5-6 класів на основі застосування рухливих ігор. Спортивні ігри. 2018, № 2(8), С. 12–20.

3. Мітова О. О., Раковська І. А. Волейбол в системе общеобразовательных учебных заведений. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2012. С. 84–88.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх

навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). URL: https://inlnk.ru/WNVNP

5. Стрельникова Є., Горчанюк Ю., Несен О. Зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10–11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 2(64), С. 63–67. dOI:10.15391/snsv.2018-2.013

6. Шалар О.Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивні ігри. 2019. № 1(11). С. 58–66. http://doi.org/10.5281/zenodo.2543592.

7. Шалар О. Г., Свирида В. С., Любашенко Д. Роль освітньої складової під час проведення уроків волейболу у 5-х класах. Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини: збірник наукових праць XVIII Всеукраїнської науково практичної конференції. Випуск 18. Миколаїв: МНУ імені В. О.Сухомлинського, 2018. С. 91–94.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БАДМІНТОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

[1]Кузьменко Ірина, [2]Любота Олена

[1]Харківська державна академія фізичної культури, Харків

[2]Харківська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 105 Харківської міської ради, Харківської області, Харків

Анотація. У статті представлена характеристика бадмінтону як інноваційного засобу фізичного виховання. Розглянуто значення та переваги бадмінтону у освітньому процесі школярів.

Ключові слова: бадмінтон, школярі, фізична культура, фізичне виховання.

Вступ. Фізична культура, як складова частина загальної культури, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, моральних, вольових естетичних та інтелектуальних здібностей людини з метою всебічного гармонійного формування особистості. Для підростаючого покоління заняття фізичною культурою є особливо важливими, оскільки допомагають у вихованні фізичних якостей, набутті нових вмінь і навичок, підвищенні можливостей організму, сприяють розвитку необхідних соціальних якостей: вмінню працювати в команді, дисципліни, лідерству, толерантності тощо.

Урок фізичної культури – це основна форма організації фізичного виховання в школі, яка спрямована, перш за все, на зміцнення здоров’я дітей. Саме у дитячі та підліткові роки закладається фундамент міцного здоров’я. Для нормального фізичного розвитку організму, особливо в період інтенсивного росту та розвитку, необхідна достатня рухова активність. Тому так важливо приділяти максимум уваги фізичному вихованню дітей. Для багатьох сучасних дітей урок фізичної культури є єдиною можливістю зменшити дефіцит рухової активності [2, 7, 8, 17].

Наукові дослідження свідчать про зниження зацікавленості школярів до уроків фізичної культури й негативного ставлення до занять фізичними вправами в цілому [1, 6, 8, 11, 16].

У результаті досліджень Т. Бали, А. Петрової [2] було встановлено незадовільне відношення більшості учнів (73%) до змісту уроків фізичної культури. Основною причиною було відмічено одноманітність навчального матеріалу та недостатню кількість спортивного інвентарю. Позитивному відношенню школярів до уроків фізичної культури, на думку респондентів, є впровадження нових інноваційних видів рухової діяльності.

Пошуком шляхів підвищення інтересу школярів до уроків фізичної культури займається велика кількість фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Вони пропонують різноманітні інноваційні напрями вирішення даної проблеми.

Здійснити модернізацію процесу фізичного виховання школярів В. Нагорнюн, І. Масляк [10] рекомендують за рахунок впровадження такого новітнього, нетрадиційного виду рухової діяльності як воркаут, який стрімко набуває популярності серед чоловічої статі молоді України.

На думку І. Кузьменко, А. Сирбу [7] цікавим, сучасним і нетрадиційним видом спорту в змісті навчальної програми з фізичної культури є корфбол. Застосування корфболу як сучасної інноваційної технології у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою і спортом, розвиває творчий потенціал учнів.

Т. М. Бала [1] виявила позитивний вплив вправ чирлідингу на рівень розвитку координаційних здібностей школярів середніх класів та рекомендує вчителям фізичної культури впроваджувати запропоновані елементи в освітній процес з фізичного виховання.

Я. О. Білан [3], І. Масляк, В. Маринець [8] відмічають, що перспективним для впровадження у фізичне виховання закладів освіти видом рухової

діяльності є гра у флорбол, яка сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей.

А. Петрова, Т. Бала [11] пропонують у систему шкільної фізичної освіти впровадити такий інноваційний вид рухової активності як кросфіт, оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності та зацікавленості серед сучасної молоді і застосування вправ кросфіту сприятиме, на думку авторів, збільшенню рухової активності на уроці та підвищенню інтересу у школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Особливе освітньо-виховне значення у фізичному вихованні дітей і підлітків має ігрова діяльність. Висока емоційність, великий видовищний ефект, необмежені можливості для всебічного розвитку роблять спортивні ігри популярними серед підростаючого покоління. Одним із цікавих та ефективних засобів фізичного виховання, на наш погляд, є гра бадмінтон, що культивується у системі фізичного виховання України та займає одне з провідних місць.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: вивчити особливості застосовування засобів бадмінтону у фізичному вихованні дітей шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався **метод** теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Бадмінтон – це олімпійський вид спорту, який відрізняється доступністю, простотою інвентарю й обладнання, величезною емоційністю ігрових ситуацій, необхідністю прояву різноманітних фізичних якостей при подоланні дій суперника.

Бадмінтон – це засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Під час гри у бадмінтон задіяні усі групи м'язів, що дозволяє всебічно впливати на організм людини. Бадмінтон навчає логічно мислити, продумуючи різні комбінації у грі, що, окрім м'язового, дає також розумове навантаження.

Гра у бадмінтон досить проста і доступна, не потребує великих стадіонів та складного обладнання. Для гри потрібен лише невеликий чотирикутний майданчик. Техніка гри не надто складна, а щоб оволодіти нею, треба засвоїти чотири основних удари – справа, зліва, зверху і знизу. Простота і доступність, мінімальний ризик травматизму дають можливість займатися бадмінтоном дітям різної статі й фізичної підготовленості. Можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його у основній, підготовчій та спеціальній медичних групах [4, 9].

Заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток усіх систем організму, особливо, кардіореспіраторну. Освітньо-виховний та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном вбачається в тому, що його структура базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо) та прояві психофізичних здібностей [12].

С. А. Крошка, К. В. Варфоломєєва [6] зазначають, що у процесі занять бадмінтоном у підлітків змінюється рівень здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості, формує позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Зацікавленість учнів щодо впровадження бадмінтону на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах відмічає О. Сутула [14]. У ході дослідження більшість школярів (84,1%) зазначили, що їм уже доводилося грати в бадмінтон, однак на уроках фізичної культури ця гра практично не використовується, що відзначили 96,6% опитаних. Разом із тим, як свідчать результати соціологічного дослідження, більше ніж половина школярів (68,3%)

хотіли б грати в бадмінтон на уроках фізичної культури, 35% бажають займатися бадмінтоном у спортивних секціях, 84,2% учнів хотіли б щоб у їх школі відбувалися змагання між класами з бадмінтону, 26,4% школярів бажають брати у них участь.

Дослідження, проведені Н. Сороколіт [13], виявили досить високий інтерес школярів 8-го класу до занять бадмінтоном. Так, займатися цим видом спорту на уроках фізичної культури хочуть 40,8% учнів (41,4% – у містах, та 39,4% – у селах області). Варто зазначити, що більший інтерес і зацікавленість бадмінтоном висловили дівчата, ніж хлопці. Так, 48,6% опитаних дівчат вважають позитивним те, щоб в їхніх школах вивчали бадмінтон, а в юнаків цей показник становить 31,7 %.

О. В. Шиян [15, 16] науково обґрунтувала включення в зміст уроків фізичної культури елементів бадмінтону з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи. Автор відмічає, що заняття бадмінтоном в більшій мірі сприяють підвищенню показників швидкісно-силових якостей, спритності, сили м’язів рук і тулуба.

І. Кріль, М. Пітин, Л. Ціж [5] вважають доцільним застосовувати засоби бадмінтону у роботі з глухими дітьми молодшого шкільного віку, вирішуючи таким чином ряд освітніх завдань: виховання фізичних якостей, підвищення рухової активності, розумових та творчих здібностей, моральних якостей тощо. На відміну від інших засобів фізичного виховання, бадмінтон, на думку авторів, є більш емоційним, доступним, ефективним та цікавим.

Таким чином, бадмінтон – це захоплююча і корисна гра, необхідна дітям та підліткам як засіб зміцнення здоров’я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку інтелектуальних здібностей та формування особистості. Він сприяє вирішенню освітніх, оздоровчих, розвиваючих, виховних та пізнавальних завдань, має переваги в організації занять та широкому використанні, оскільки не вимагає особливих умов та обладнання і може бути включений у систему фізичного виховання школярів.

Висновки.

1. Застосування бажаних видів рухової діяльності в освітньому процесі сприятиме, на наш погляд, поліпшенню ставлення дітей та підлітків до уроків фізичної культури.

2. Освітньо-виховний та рекреативний потенціал бадмінтону робить його цінним засобом фізичного виховання та вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні впливу засобів бадмінтону на рівень фізичної підготовленості школярів.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Вплив вправ чирлідингу на координаційні здібності школярів 5–9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 5 (49). С. 24–28.

2. Бала Т. Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 4. С. 33–37.

3. Білан Я. О. Проблема розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3 К (97). 2018. С. 68–71.

4. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.

5. Кріль І., Пітин М., Ціж Л. Використання засобів бадмінтону у системі фізичного дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху: перспективи досліджень. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 18. 2013. С. 274–277.

6. Крошка С. А., Варфоломєєва К. В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 85–89.

7. Кузьменко Ірина, Сирбу Андрій. Корфбол як інноваційна складова сучасного уроку з фізичної культури. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародній науково-практичної конференції 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 27–28.

8. Масляк Ірина, Маринець Володимир. Флорбол як засіб фізичного виховання у закладах освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародній науково-практичної конференції 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 31.

9. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненький А. І. Бадмінтон: методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ. 2020. С. 32.

10. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків. ХДАФК, 2018. С. 194–204.

11. Петрова А., Бала Т. Вплив засобів кросфіту на серцево-судинну систему школярів старших класів. Молода спортивна наука України. 2019. Т.4. С. 105–106.

12. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013. 43 с.

13. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 184–188.

14. Сутула О. Зацікавленість учнів щодо впровадження бадмінтону на уроках фізичного виховання у загальноосвітніх школах м. Харкова. Молода спортивна наука України. 2013. Т.2. С. 229–232.

15. Шиян О. В. Бадмінтон у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2004. 50 с.

16. Шиян О. В. Вплив занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків-Львів: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. №16. С. 106–111.

17. https://nus.org.ua/articles/fitnes-frizbi-ta-florbol-yak-pokrashhyty-uroky-fizkultury/

НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Літвінова-Головань Ольга, Ванюк Дар'я

Запорізький національний університет, Запоріжжя

Анотація. В статті представлені результати аналізу останніх досліджень з актуальних питань фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Визначено впливу відсутності методів контролю з дисципліни «Фізичне виховання» на мотивацію студентів до занять фізичними вправами та особистого фізичного розвитку. Розглянуто основні фактори, що впливають на відвідуваність студентами практичних занять з фізичного виховання та їх бажання складати тестування рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, відвідуваність, тестування.

Вступ. В сучасному світі зростають вимоги до підготовки студентів та учнів до майбутньої професійної діяльності, їх працездатності й професійної витривалості. Це вимагає вдосконалення фізичного виховання й фізичного розвитку майбутніх фахівців, пошуку нових форм і методів, що впливають на їх фізичний стан. Тож, виникає необхідність нових кроків в напрямку індивідуалізації процесу фізичного виховання, освоєння нових видів спорту й фітнес технологій в процесі навчання у закладах вищої освіти. Це знаходить відображення в доповідях і публікаціях таких авторів: Н. Борейко [1], І. Верблюдов [2], Є. Захаріна [3; 4], В. Крамар [5] та інші.

В останні роки фізичне виховання не набуває, а втрачає своє значення в освітньому процесі закладів вищої освіти України, особливо серед студентської молоді. Відбуваються численні кадрові скорочення фахівців у сфері фізичного виховання та масового студентського спорту в закладах вищої освіти і

найчастіше самі студенти недостатньо приділяють увагу особистому фізичному розвитку й здоров'ю взагалі.

Ця проблема назрівала роками й практично досягла своєї найвищої точки. Заняття фізичною культурою, перш за все, повинні мати оздоровчу спрямованість й містити інклюзивний компонент освіти, про який йдеться і на державному рівні [1]. Але на сьогодні, у багатьох закладах вищої освіти навчальна дисципліна "Фізичне виховання" винесена до переліку поза кредитних дисциплін, що саме по собі скасовує форму контролю у вигляді заліків. У зв'язку з такими нововведеннями виникає ряд проблем: різке зниження відвідуваності, відсутність мотивацій до занять фізичним вихованням і свідомого ставлення до свого здоров'я у студентської молоді, а також можливості ефективно впливати на фізичний розвиток з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності [4]. Як наслідок, у студентів спостерігається гіподинамія, швидка стомлюваність, зменшення опірності імунітету до респіраторних захворювань, знижується успішність і загальна працездатність [6].

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Запорізького національного університету наукової теми «Основні напрями формування здорового способу життя різних верств населення України засобами фізичної культури, спорту і туризму» (державний реєстраційний номер 0111U007743).

Мета дослідження: виявлення впливу відсутності методів контролю з дисципліни «Фізичне виховання» на мотивацію студентів до занять фізичними вправами та особистого фізичного розвитку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось упродовж 2019–2020 навчального року. У досліджені приймали участь студенти першого курсу Запорізького національного університету таких напрямів підготовки: 242 «Туризм», 241 «Готельно-ресторанна справа», 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота» у загальній кількості 114 осіб. Усі учасники дослідження

відносились до основної медичної групи та були допущені до складання тестування для виявлення рівня фізичної підготовленості.

У період завершення вікового формування організму важливим фактором є гармонійний розвиток фізичних якостей, необхідних для повноцінної фізичної підготовки до майбутньої життєвої практики, і це повинно відобразитися, перш за все, на результатах тестування рівня фізичної підготовленості, що містили такі контрольні нормативи, як: піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (м'язи черева); присідання (м'язи ніг); нахил тулуба вперед в положенні сидячи (гнучкість); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (м'язи рук та спини), які студенти мали виконати наприкінці першого та другого семестрів першого курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження, у першому семестрі першого навчального року (курсу) кількість навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» складала 2 години на тиждень. Методом контролю визначено залік. У другому семестрі першого навчального року кількість годин з дисципліни «Фізичне виховання» залишилась такою ж самою, як і в першому семестрі (2 години на тиждень), але метод контролю у вигляді заліку відсутній.

Таблиця 1

Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів наприкінці першого семестру першого року навчання

Контрольні нормативи	**Оцінка рівня фізичної підготовленості за 5-ти бальною шкалою**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (кіл-ть разів за 1 хв)	28	36	33	11	6
Присідання (кіл-ть разів за 50 с)	76	25	13	0	0
Нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см)	18	26	54	10	6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	44	48	18	0	4
Загальна кількість осіб, що брали участь у тестуванні	114				

У першому семестрі виявили добровільне бажання скласти тестування для встановлення рівня фізичної підготовленості усі студенти першого курсу зазначених напрямів підготовки, у загальній кількості 114 осіб (табл. 1).

У другому семестрі різко знизилась відвідуваність студентами практичних занять, оскільки контрольні заходи у вигляді заліку були відсутні, що й позначилось на кількості осіб, які виявили бажання скласти повторне тестування рівня фізичної підготовленості та склало лише 68 осіб (табл. 2).

Таблиця 2

Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів наприкінці другого семестру першого року навчання

Контрольні нормативи	**Оцінка рівня фізичної підготовленості за 5-ти бальною шкалою**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (кіл-ть разів за 1 хв)	22	27	10	8	1
Присідання (кіл-ть разів за 50 с)	38	21	9	0	0
Нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см)	20	25	15	8	0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	32	26	10	0	0
Загальна кількість осіб, що брали участь у тестуванні	68				

Тож, у зв’язку з низьким зниженням бажаючих скласти тестування рівня фізичної підготовленості, нами було проведено онлайн анкетування студентів у соціальній мережі Viber, яке мало висвітити відношення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» та виявити фактори, що вплинули на відсутність бажання скласти тестування для визначення рівня фізичної підготовленості у другому семестрі. За результатами анкетування виявлено, що 36% студентів, які відмовились пройти тестування зазначили, що не вважали необхідним складати тестування, так як у другому семестрі відсутній залік з дисципліни «Фізичне виховання», що також вплинуло на їх відвідуваність практичних занять.

Висновки. Таким чином, в результаті дослідження ми з'ясували, що основним стимулом студентів для відвідування практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» та бажання контролювати свій рівень фізичної підготовленості є обов'язкова форма контролю у вигляді диференційного заліку.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення мотивації студентів до практичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Список використаної літератури

1. Борейко Н. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. … канд. пед. наук. Луганск, 2008. 20 с.

2. Верблюдов І. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. № 28. С. 8–11.

3. Захаріна Є. Аналіз фізичної підготовленості студентів гуманітарного університету. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 21. С. 20–25.

4. Захаріна Є. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2008. 21 с.

5. Крамар В. Здоровий спосіб життя. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. № 22. С. 17–23.

6. Кривенко А. Стан здоров'я і мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 4. С. 24–29.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОМАНДНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У СТУДЕНТІВ - ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ляшенко Валентина

Національний університет харчових технологій

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, Київ

Анотація. Стаття присвячена аналізу проблеми виявлення конформної поведінки у студентів, які займаються волейболом. Показано зв'язок особистісних показників з проявом конформісті та згуртованості.

Ключові слова: згуртованість, конформність, студенти, волейбол.

Вступ. Серед актуальних проблем командного спорту є проблема взаємин тренера зі спортсменами, як показано в багатьох роботах вчених спорту 70-х років, вона є комплексною і міждисциплінарної, тобто розв'язуваної на стику спортивної педагогіки і сучасної психології спорту. Ця проблема в рівній мірі зачіпає педагогічні інтереси як тренерів і керівників команд, так і інтереси спортсменів, бо в спорті важливий не тільки процес тренування, але і кінцевий результат змагальної діяльності. Будь-яка спортивна команда в кожному конкретному виді спорту є вид "малої" соціальної групи, взаємовідносини в якій, відповідають відомим соціально-психологічним схемам. У сфері спортивної діяльності, де міжособистісні відносини нерідко ускладнені протиборством і суперництвом, явище конформізму можна спостерігати як у рядових членів групи, так і у тренерів [3].

Серед складових психологічної згуртованості виділяють конформність, яка спостерігається в тих випадках, коли при розбіжності в думці або поведінці з усією групою спортсмен поступається її тиску, погоджується з її вимогами, визнає погляди більшості. Це викликано тим, що він боїться своєю поведінкою, що відрізняється від групових норм, викликати негативну реакцію або

незадоволення, залишитися в ізоляції. Він намагається згладити розбіжності, відмовляючись від своїх установок, переконань, погоджуючись з прийнятими в групі стереотипами поведінки. Систематичний прояв подібних вчинків в характері особистості називається конформізмом [2].

Мета дослідження: визначити показники конформізму у студентів 1-2 курсу, які займаються волейболом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Вивчити прояви конформної поведінки у студентів-волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі «Національного університету харчових технологій». В ньому брали участь студенти 1-2 курсу у кількості 36 осіб, які дали згоду на участь у дослідженні.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, психодіагностичне тестування. Обробку статистичних даних проводили за допомогою методів математичної статистики. Для проведення діагностики застосовували методику багатофакторного дослідження особистості Кеттела [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Існує кілька видів конформної поведінки. В одних випадках індивід, визнаючи вірність групових суджень, щиро погоджується з ними і розділяє їх. Усвідомлені і внутрішньо прийняті вони тимчасово або постійно стають рисою його характеру. Конформну поведінку в даному випадку слід розцінювати як позитивну рису індивіда, який зумів оцінити вимоги групи і погодитися з ними [1]. В інших випадках індивід проявляє конформізм при щонайменшій зміні думки групи. Найчастіше це властиво вкрай невпевненим у собі людям, з низькою самооцінкою, які потребують постійної підтримки, та займають, як правило, низькі місця в ієрархічній структурі групи. Якщо думка групи з будь-якого питання розділяється, і виникають два угруповання, така людина обов'язково

буде там, де більшість, або з тими, хто в даний момент при владі з її атрибутами.

Крім цього в практиці міжособистісного спілкування зустрічається ситуативний конформізм, коли поведінка індивіда стає конформною в безвихідних для нього ситуаціях. Будучи свідомо впевненим в помилковості вчинків або суджень групи, він змушений піти на компроміс, погодитися з вимогами і системою цінностей групи, щоб, залишившись в ній, в зручний для себе момент дати «бій» та відстояти свої принципи. Якщо можливості для затвердження своїх принципів і реалізації своїх цілей не має, він, як правило, залишає групу. Зрозуміло, такий конформізм чисто зовнішній і проявляється в тих випадках, коли особистість має іншу дуже важливу якість - твердість у відстоюванні своїх поглядів і наполегливість в досягненні цілей [3]. Конформна поведінка виникає тільки у разі конфлікту (реального чи уявного) між індивідом та групою. Конформність (як особистісна властивість) – механізм узгодження думок і поведінки індивіда з думкою і поведінкою групи або її більшості, умова і прояв соціалізації особистості

Загалом особистості, у яких показники ближче до полюсу «-» залежні від думки і вимог групи, вони слідують за громадською думкою, прагнуть працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, у них низька самостійність, орієнтація на соціальне схвалення. Особистості з високим полюсом «+» відрізняються незалежністю, орієнтацією на власні рішення, самостійністю, винахідливістю і прагненням мати власну думку. При крайніх високих оцінках спостерігається схильність до протиставлення себе групі і бажання в ній домінувати. Таким чином, тільки через цей фактор ми можемо розглянути, який відсоток спортсменів схильний до командної гри, а який - до індивідуальної [2].

За результатами нашого дослідження, у волейболістів, 53% опитаних вважає за краще працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, вони заохочені у спілкуванні, мають спільні захоплення, залежать від групи, та їм обов’язково потрібна підтримка з боку групи. Наступні 13 % опитуваних мають

середні показники конформізму. Студенти, які займаються волейболом вміють працювати індивідуально і в групі, товариські і при цьому іноді, приймають власні рішення. Частина, що залишилася (34%) – це спортсмени з високими показниками, для них є характерним самозадоволення, підприємливість, незалежність. Вони пропонують власне рішення проблем і можуть діяти самостійно. Після математичної обробки отриманих результатів, ми отримали дані, які демонструють, які показники особистісних якостей є статистично достовірними та корелюють з конформізмом. Позитивний зв'язок з згуртованістю (r = 0,76), «мрійливістю» (r = 0,52), негативно з «замкнутістю» (r =-0,72), «емоційною стабільністю» (r =-0,62) та «нормативністю поведінки» (r =-0,61).

Конформна поведінка − один з аспектів взаємин індивіда і групи, система дій людини, що проявляється у її піддатливості реальному чи уявному тиску групи, у зміні установок і вчинків відповідно до позиції спільноти, до якої вона причетна. Таким чином, серед опитаних студентів, які займаються волейболом, майже однакове співвідношення гравців з різним проявом конформізму, що дозволяє одним гравцям брати ініціативу в свої руки, а іншим просто виконувати команди і працювати з групою для досягнення спільних цілей. Звичайно, в житті важко зустріти особистість, ідеальну у всіх ситуаціях міжособистісних відносин, проте, колективи від цього не розпадаються. Зберігаючи членство, особистість або компенсує свою недосконаліть іншими якостями та пристосовується, або залишає групу в пошуках іншої, де цю недосконаліть будуть терпіти або намагатися виправити.

Висновки.

1. Встановлено, що у досліджуваних студентів, які займаються волейболом, прояв конформної поведінки спостерігається у 53% респондентів.

2. Серед досліджуваних якостей та їх впливу на згуртованість найвищий показник кореляційної залежності у конформності (r = 0,76).

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення згуртованості у студентів-волейболістів.

Список використаної літератури

1. Бойко А. Д., Сан М. Г. Феномен конформизма и его влияние на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Сб. ст. по мат. IV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4. URL: sibac.info/archive/humanities/4.pdf

2. Бордовская Н. В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2013. 624 с.

3. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.

4. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2002. 672 с.

ЗАЙНЯТІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗВО У ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СПЕЦІАЛЬНОСТЯМИ

Марчик Валентина, Макаренко Наталя, Переверзєва Світлана

Криворізький державний педагогічний університет, Кривий Ріг

Анотація. В роботі досліджували зайнятість у трудовій діяльності першокурсників, які навчаються за різними спеціальностями. Встановлено, що у трудовій діяльності у позанавчальний час зайнята переважна більшість майбутніх вчителів фізичної культури (81%), із них 58% – у сфері фізичної культури і спорту. Показники зайнятості у трудовій діяльності студентів інших педагогічних і непедагогічних спеціальностей набагато менші.

Ключові слова: студенти, фізична культура, трудова діяльність.

Вступ. Студентство у всі часи практикувало поєднання навчання у закладах освіти з оплачуваною роботою. Але якщо раніше всі студенти навчалися за рахунок держбюджету і їх підробіток в основному припадав на канікулярні періоди, то с появою в системі освіти можливості навчання за контрактом трудова діяльність набула значимого сенсу, а впровадження дистанційної форми навчання під час карантину ще більше розширило межі можливого суміщення навчальної і трудової діяльності, оскільки не вимагає фізичної присутності в аудиторії.

Особи, які навчаються у навчальних закладах різних рівнів, мають право на трудову діяльність у позанавчальний час, оскільки Стаття 43 Конституції України гарантує всім громадянам право на працю, що включає в себе можливість заробляти собі на життя працею, яку він вільно обирає або на яку вільно погоджується. Трудовим законодавством не передбачено обмежень щодо поєднання студентами вищих навчальних закладів, зокрема, і тих, які навчаються за денною формою навчання [6]. Окрім того, право студентів вищих навчальних закладів на трудову діяльність у позанавчальний час

закріплено в п. 3 ч. 1 ст. 62 Закону України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII [4].

В дослідженні представлено поточні можливості праці для студентів денної форми навчання у позанавчальний час. Розглядається ситуація, коли студент денної форми навчання, який має основним видом своєї діяльності процес навчання у вищому навчальному закладі, має бажання тимчасово або одноразово виконувати певні види роботи з метою отримання доходу [1]. В роботі зазначається, що переважну більшість студентів не влаштовує їхнє матеріальне становище [5].

Автор зазначає, що сучасна тенденція студентства поєднувати навчання з трудовою діяльністю може мати як позитивні, так і негативні наслідки: зрілість і економічна автономія, з одного боку, та втрата системності й послідовності набуття професійних знань – з іншого, що може призвести до зниження якості професійних компетентностей та до девальвації сутності вищої освіти загалом. Показано, що студенти чітко розуміють негативний вплив такого поєднання на якість формування їх професійних навичок [2].

У досліджені залежності успішності навчання від трудової зайнятості автори показують, що робота в сфері майбутньої професії за неповною або тимчасовою зайнятістю сприяє підвищенню рівня успішності студентів, оскільки є додатковим джерелом набуття знань, практичних навичок, мотивації до навчання. При цьому робота та навчання не заважають, а доповнюють одне одного й інтегруються. Найгірше впливає на показники успішності студентів робота за повною або постійною зайнятістю не за фахом. При цьому робота потребує багато часу, а відсутність зв'язку з отримуваною в університеті спеціальністю значно зменшує ступінь мотивованості до навчання [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась в рамках держбюджетної науково-дослідницької теми «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» 2016-2021 рр.

Мета дослідження: визначити зайнятість першокурсників різних спеціальностей закладу вищої освіти у трудовій діяльності.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури за визначеною темою.

2. Визначити показники зайнятості першокурсників у трудовій діяльності.

3. Здійснити порівняльний аналіз отриманих показників серед студентів різних спеціальностей і сфери їх трудової діяльності.

Не ставилося завдання дослідити наявність офіційного чи не офіційного оформлення працевлаштування студентів на виконання оплачуваної роботи.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні, що було організовано на базі Криворізького державного педагогічного університету у квітні 2021 року, взяли участь студенти 1 курсу денної форми навчання, які навчаються за спеціальностями Середня освіта (Фізична культура) – 24 особи, (Фізика) – 18 осіб, (Математика) – 18 осіб, (Інформатика) – 12 осіб, (Географія) – 16 осіб і непедагогічної спеціальності Туризм – 11 осіб.

Використано такі *методи:* аналіз останніх досліджень за темою, анонімне опитування із застосуванням гул форми. Респондентам на ствердження «У позанавчальний час я працюю» пропонувалася одна відповідь із «у сфері майбутньої професії», «в інших сферах», «не працюю». Для аналізу матеріалу в кожній групі показники перераховані у відсотки. Із-за малочисельності вибірок отримані результати вважаються недостовірними, а лише такими, що висвітлюють тенденцію досліджуваного явища.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих показників показав, що в сфері майбутньої професії трудовою діяльністю зайнято трохи більше половини студентів 1 курсу, які навчаються за спеціальністю Фізична культура, чверть студентів фізико-математичних спеціальностей і відсутність таких студентів спеціальності Географія і Туризм (Рис.1). Така переважна більшість працюючих майбутніх вчителів фізичної культури, на відмінну від інших спеціальностей, пояснюється широкими можливостями працевлаштування, які забезпечені великим попитом споживання фізкультурних послуг в навчальній, виробничій, соціально-побутовій сферах, що включають по сутті всі ланки суспільного життя.

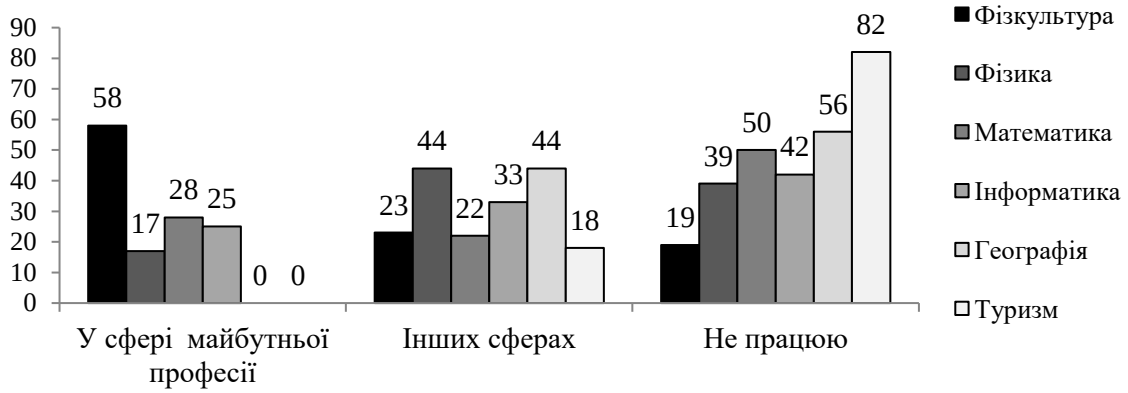


Рис. 1. Трудова діяльність першокурсників за різними спеціальностями.

Порівняння показників працюючих першокурсників у сферах діяльності, які не стосуються їхньої майбутньої професії, показало, що особливих відмінностей за спеціальностями не спостерігається. Можна припустити, що це така діяльність, наприклад, офіціанта чи прибиральника, яка не потребує спеціальних знань та умінь і тому доступна широкому загалу. Аналіз показників не працюючих студентів зафіксував п’яту частину серед майбутніх вчителів фізичної культури, трохи більше/менше половини інших досліджуваних педагогічних спеціальностей і переважну більшість студентів непедагогічної спеціальності Туризм.

У нинішніх умовах висока активність студентів-першокурсників, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) у трудовій діяльності, на відмінну від інших педагогічних і непедагогічних спеціальностей, пояснюється, на наш погляд, наявністю спортивного досвіду, за яким в тому чи іншому ступені сформовані такі якості, як: адаптованість до різних умов, цілеспрямованість, відповідальність, вимогливість, дисциплінованість, високий рівень домагань, самоконтроль, впевненість в своїх силах.

Висновки.

1. Встановлено, що у трудовій діяльності у позанавчальний час зайнята переважна більшість майбутніх вчителів фізичної культури, які навчаються на 1

курсі денної форми навчання, половина студентів інших педагогічних спеціальностей і незначна частина студентів непедагогічних спеціальностей.

2. Виявлено, що більше половини першокурсників, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) працюють у сфері фізичної культури і спорту, в той час як у студентів інших педагогічних спеціальностях цей показник у два рази менший, а у студентів непедагогічних спеціальностей дорівнює нулю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку визначення впливу зайнятості студентів трудовою діяльністю на якість і успішність навчання.

Список використаної літератури

1. Зайцев О. В., Дворянова Т. В. Підробіток для студентства денної форми навчання. Вісник Сумського державного університету. Серія Економіка. 2020. № 4. С. 44−51. URL: https://essuir.sumdu. edu.ua/ handle/ 123456789/81749

2. Корчакова Н. Поєднання освітньої та трудової діяльності як реалізація прагнення студентської молоді до економічної сепарації. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).06

3. Макаренко О. В., Першина Л. О. Аналіз залежності успішності навчання від трудової зайнятості студентів. Педагогіка. Сучасні проблеми і перспективи розвитку, 2017. С. 15–19. С. 18.

4. Особливості прийняття на роботу студента денної форми навчання. URL: https://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=20648

5. Слободянюк А. В., Ляшок К. Р. Матеріальні труднощі очима студентів. 2020. PhD Thesis. ВНТУ. URL: http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29618/9860.pdf?sequence=3

6. Трудові права студентів та осіб, які поєднують навчання з роботою. URL: https://fpsp.npu.edu.ua/ya-mayu-pravo-yustytsiia-na-kozhen-den/986-trudovi-prava-studentiv-ta-osib-iaki-poiednuiut-navchannia-z-robotoiu

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Мамешина Маргарита, Масляк Ірина

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статі представлено дані аналізу функціонально стану серцево-судинної системи учнів початкової школи. Визначено, що показники функціонування серцево-судинної системи учнів 9-ти років знаходяться у межах середнього рівня. У статевому аспекті встановлена тенденція до незначного превалювання показників дівчат над даними хлопців, але ці розрізнення статистично не достовірні ($p>0,05$).

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізичний стан, системи організму, школярі молодших класів

Вступ. Одним із основних критеріїв соціального прогресу нашої держави є здоров'я людини. Однак, результати досліджень свідчать про стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я населення, а особливо учнівської молоді [1, 2, 8].

Об'єктивною причиною погіршення рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку є недостатня рухова активність. За даними провідних фахівців, зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50%, порівняно з дітьми дошкільного віку [3, 4].

Головним чинником підвищення рухової активності учнів є фізичне виховання. Тому, фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку потребує особливої уваги, оскільки в цей віковий період продовжується дозрівання різних функціональних систем організму, закладається фундамент рухових умінь та навичок, необхідних для подальшого навчання в школі [9]. Доведено, що від функціонування основних систем організму, особливо-серцево судинної,

залежить стан фізичного здоров'я та рівень розвитку фізичних якостей дитини [6, 7].

Тому, визначення функціонального стану серцево-судинної системи учнів молодших класів, урахування цих показників для побудови процесу фізичного виховання та недостатнє висвітлення цієї проблеми в науковій літератури, був зумовлений вибір напряму нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити функціональний стан серцево-судинної системи школярів 3-х класів.

Завдання дослідження:

1. Установити рівень функціювання серцево-судинної системи учнів 9-ти років.

2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників у статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 27 учнів 3-го класу (10 хлопців, 17 дівчат) загальноосвітньої школи № 58 м. Харкова. Учні які приймали участь у дослідженні були практично здорові і знаходились під наглядом медичного працівника. Адміністрація школи і батьки дали згоду на участь дітей у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; медико-біологічні методи (тонометрія, пульсометрія), методи математичної статистики.

Функціональний стан серцево-судинної системи досліджуваного контингенту визначали за показниками індексу Робінсона, що характеризує резерви та економізацію серцево-судинної системи та індексу Руфф'є, який характеризує реакцію серцево-судинної системи на стандартне фізичне

навантаження. Для обчислення зазначених індексів визначали: частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після фізичного навантаження (30 присідань за 45 с), артеріальний тиск (АТ). Отримані середньо-статистичні результати порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою С. Д. Поляковим зі співавторами [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз окремих показників, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи учнів 9-ти років у статевому аспекті (табл. 1), свідчить про те, що здебільшого показники дівчат вищі за дані хлопців, але ці відмінності не достовірні (p>0,05).

Таблиця 1

Порівняння показників функціонування серцево-судинної системи учнів 9-ти років у статевому аспекті

Показники		Хлопці	Дівчата	t	p
		$\overline{x} \pm m$			
		(n=10)	(n=17)		
ЧСС (уд·хв$^{-1}$)		78,00±1,95	81,47±1,69	1,38	>0,05
АТ сист’ (мм.рт.ст.)		101,20±3,17	101,41±2,77	0,05	>0,05
АТ $_{діаст}$ (мм.рт.ст.)		73,60±2,24	71,00±2,04	0,88	>0,05
ЧСС за 15 с (кількість разів)	P_1	15,20±0,47	16,11±0,36	1,60	>0,05
	P_2	30,80±1,88	32,88±0,66	1,09	>0,05
	P_3	17,60±0,53	18,53±0,33	1,54	>0,05

P_1 – ЧСС за 15 с у спокої, P_2 – ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження, P_3 – ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення

Порівняння середньо-статистичних показників індексу Робінсона, з оціночною шкалою [5], виявило середній рівень резервів та економізації серцево-судинної системи (3 бали) в учнів 9-ти років. У відсотковому співвідношенні оцінки за індексом Робінсона розподілилися наступним чином: оцінку «3» мають 50,00% хлопців та 52,94% дівчат (середній); «4» − 20,00% та 29,41% відповідно (вище за середній); «5» − 30,00% та 17,65 відповідно (високий) (рис. 1).

Співставлення показників індексу Руфф’є з нормативними оцінками [5], свідчить про вище за середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (4 бали) досліджуваного контингенту.

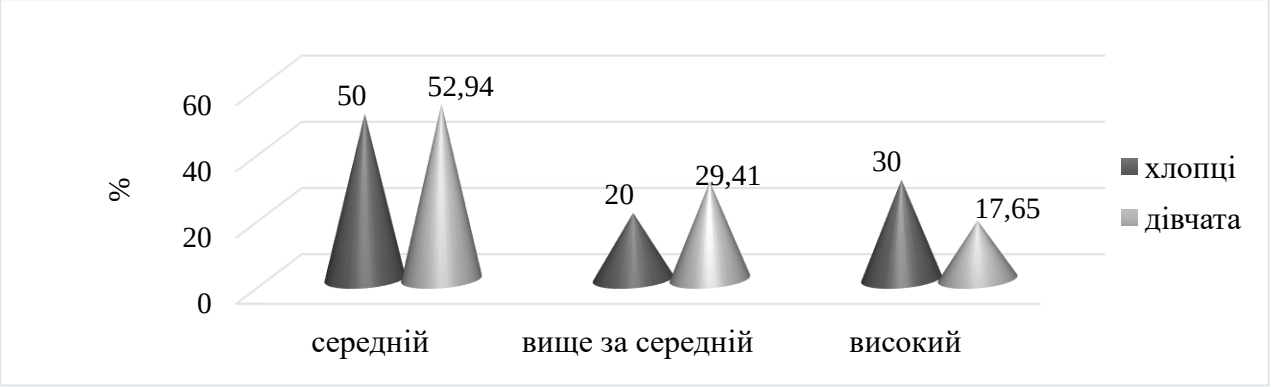


Рис. 1. Рейтинг оцінок за індексом Робінсона учнів 9-ти років (%)

У відсотковому співвідношенні рейтинг оцінок за індексом Руфф'є становить: оцінка «3» − у 17,65% дівчат (середній); «4» − у 40,00% хлопців та 29,41% дівчат (вище за середній); «5» − у 60,00% та 52,94% відповідно (високий) (рис. 2).

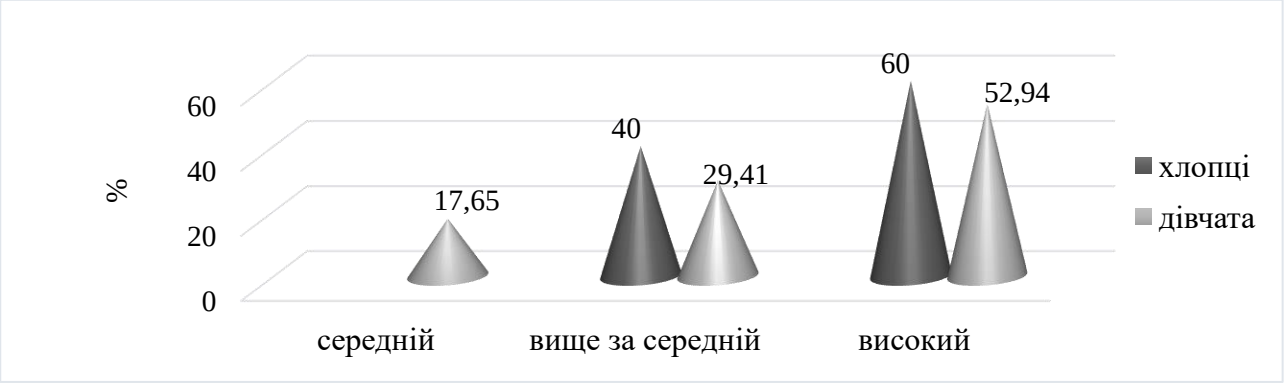


Рис. 2. Рейтинг оцінок за індексом Руфф'є учнів 9-ти років (%)

Із зазначеного постає, що функціональні можливості серцево-судинної системи учнів 9-ти років відповідають середньому рівню (3 бали).

Висновки.

1. У результаті дослідження визначено, що показники функціонування серцево-судинної системи учнів 9-ти років знаходяться у межах середнього рівня.

2. У статевому аспекті встановлена тенденція до незначного превалювання показників дівчат над даними хлопців, але ці розрізнення статистично не достовірні ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напряму полягають у визначенні функціонального стану серцево-судинної системи іншого вікового контингенту.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія : збірник наукових праць. Вип. 47. Харків: 2015. С. 290−300.

2. Андрєєва О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: 2014. № 2. С. 3−8.

3. Москаленко Н., Кожедуб Т. Исследование функционального состояния детей 10-11 лет. Cultura fizică şi sportul într-o societate bazată pe cunoaştere. 2015. С. 158−162.

4. Москаленко Н., Полякова А., Торбанюк Г. Інтегроване навчання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. № 31. С. 90-97.

5. Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: Метод. пособие. 2006. 96 с.

6. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina M. A., Sannikova M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017. №17(4). pp. 2519−2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284

7. Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Stasyuk Roman, Arieshyna Yuliia, Kuzmenko Irina. Influence of cheerleading classes on functional

state of respiratory system of 10- 16 year old teenagers. Journal of Physical Education and Sport. 2018. 18(4). pp. 1850−1855.

8. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmula, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina, Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS). 2018. 9(4). pp. 1498−1506.

9. Podrigalo L. V., Volodchenko A. A., Rovnaya O. A., Ruban L. A., Sokol K. M. Analysis of adaptation potentials of kick boxers' cardio-vascular system. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. № 21(4). pp. 185−191. doi:10.15561/18189172.2017.0407

ПРИКЛАДНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

Несен Олена, Клименченко Вікторія, Кривенцова Ірина

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків

Анотація. У статті обґрунтовано необхідність застосування різних видів специфічної фізичної активності, з урахуванням обраної здобувачами вищої педагогічної освіти спеціальності «Біологія».

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, зацікавленість, інтеграція, рухова активність.

Вступ. Тривалі карантинні обмеження, що викликані поширенням Covid-19, негативно вплинули на формування здорової звички студентів щодо фізичної активності. Все частіше під час дистанційного навчання здобувачі вищої освіти отримують додаткове навчальне навантаження від викладачів профільних дисциплін. Одночасно спостерігається тенденція до зниження фізичної активності студентської молоді із найчастішим формулюванням виправдання: «На це не має часу». Тому, актуальним постає питання організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. На нашу думку, цей процес має органічно пов’язуватися із основною спеціальністю здобувачів вищої освіти. Саме на це спрямована професійно-прикладна фізична підготовка. На наш погляд, слід концентрувати вплив фізичної активності не лише на суглобово-м’язовий апарат студентів, з метою зняття напруження та розвитку необхідних для професійної діяльності фізичних якостей, а й корегувати зміст фізичного виховання таким чином, щоб майбутній педагог отримував нові знання з методики організації та застосування рухової активності учнів на своїх майбутніх уроках з певного предмету.

Розумна організація навчального процесу сприяє розвитку у школярів логічного мислення, пам'яті, уяви, ініціативи. Фізичні вправи на профільному занятті з біології – це важелі, що допоможуть дитячому організму протистояти стресовим ситуаціям. Виконання нескладних вправ під час вивчення основного матеріалу сприятимуть його кращому засвоєнню, попередять порушення постави та деформацію скелету, зміцнять організм. Задля розробки цікавих, корисних та ефективних занять, сформованості вміння обирати посильне навантаження для дітей і підлітків різного віку, майбутнім педагогам стане у нагоді особисте опанування запропонованої нами методики.

Багато публікацій висвітлюють новітні технології та методологію подання інформації з окремих шкільних предметів. Науковці розкривають значимість мультимедійного супроводу шкільних уроків [2, 3], вказують на роль проектної діяльності у засвоєнні інформації з предмету [4]. Публікації, де висвітлюється значення фізичної активності під час вивчення шкільних предметів, розкривають даний аспект переважно на прикладах молодшої школи [1, 5, 6].

Питання застосування фізичної активності учнів під час уроків у сегменті середніх та старших класів середньої школи на сьогоднішній день залишається мало висвітленим у доступній літературі, та зважаючи на загальну тенденцію до зменшення фізичної активності підлітків [7], актуальним напрямом наукової і методичної роботи викладачів.

Робочою гіпотезою нашого дослідження є припущення, що застосування різних видів фізичної активності, як способу подання нового програмного матеріалу та перевірки засвоєної інформації за шкільною навчальною програмою з конкретного предмету, змінить відношення студентів до процесу фізичного виховання під час навчання у педагогічному закладі вищої освіти. Частково ця гіпотеза підтвердилась у наших попередніх дослідженнях з підвищення зацікавленості студентів заняттями з фізичного виховання засобами спеціально підібраних рухливих ігор [8, 9].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди за темою «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування у одноборствах і силових видах спорту», номер державної реєстрації 0120U104252.

Мета дослідження: підібрати види рухової активності для майбутніх вчителів біології з урахуванням обраної ними спеціальності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми з підвищення інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням.

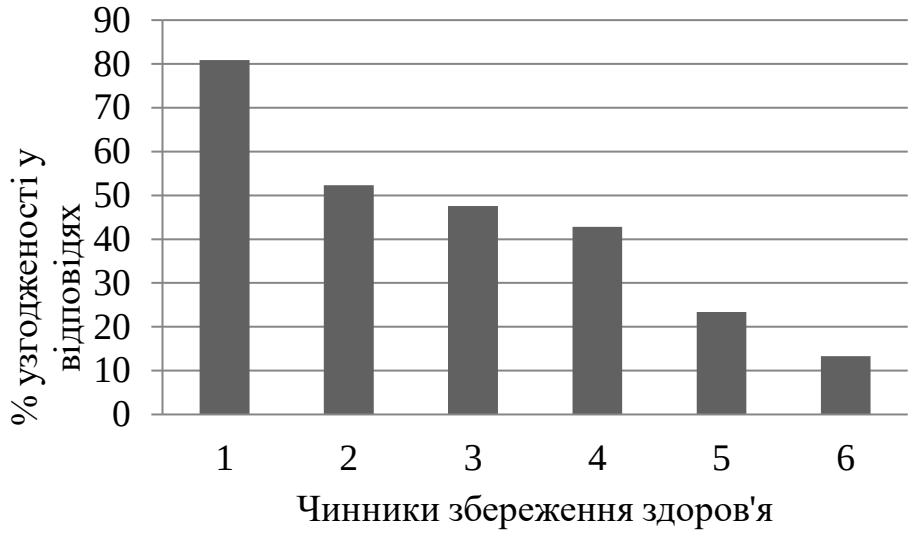
2. Вивчити ставлення здобувачів вищої освіти до збереження здоров’я через заняття фізичними вправами.

3. Підібрати види фізичної активності, виконання яких би інтегрувалося із вивченням біології (простежувалась наскрізна лінія в основній спеціальності здобувачів вищої педагогічної освіти).

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукової літератури дозволив встановити стан вивченості проблеми та актуальність наукових пошуків у цьому напрямі. Анкетування проводилося on-line (за допомогою google-forms), з метою вивчення відношення студентів до збереження власного здоров’я через фізичну активність та рівня їхньої рухової активності. Математична обробка даних використовувалася під час аналізу кількісних показників отриманої інформації. У дослідженні приймали участь 114 студентів 1 та 2 курсів навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного нами анкетування вказують на те, що 85,7% респондентів погоджуються що здоров’я – це обов’язкова складова якісного життя людини. Ранжуючи заходи підтримання власного здоров’я, більшість студентів вказують на відмову від паління, правильне харчування, відмову від вживання алкоголю, активний

відпочинок. Регулярне виконання фізичних вправ зайняло передостаннє місце, випереджаючи лише своєчасний лікарський контроль (рис. 1).



Примітка: 1 – відмова від паління
2 – правильне харчування
3 – відмова від алкоголю
4 – активний відпочинок
5 – регулярні фізичні вправи
6 – своєчасний лікарський контроль

Рис. 1. Ранжування чинників, спрямованих на збереження здоров’я, за думкою студентів

Як видно з рис. 1, регулярність виконання фізичних вправ втрачає свою актуальність для здобувачів вищої освіти, що підтверджує висвітлену раніше тенденцію до зниження фізичної активності студентської молоді.

Наступним етапом нашого дослідження став підбір видів фізичної активності, виконання яких би інтегрувалося із вивченням біології. Для цього ми вивчили шкільну програму з біології для 6 класу, визначаючи навчальні теми та підбираючи можливі види рухової активності.

Для прикладу наведемо кілька з них.

Естафета «Розумна клітина». Умови гри: група ділиться на 3 команди, учасники збираються у коло на лінії старту. Кожній команді надається колода карток із назвами частин клітини та їх складовими (картки підготовлюються заздалегідь). У колоді є зайві картки з назвами, що не мають відношення до

теми. Хід гри: за сигналом, учасникам треба у короткий час відібрати правильні картки, перекладаючи їх почергово до відмітки, що розташована на відстані 5-10 метрів (в залежності від умов місця проведення) від лінії старту. Визначення переможця: перемагає команда, яка швидше за всіх виконає завдання без помилок. Гравці команд, що програли роблять по 5 присідань.

Рухлива гра «Забий комара». Умови гри: напередодні викладач має підготувати 2 м'ячики з паперу (зібрати лист паперу у долоню та трохи скрутивши сформувати м'ячик). Група ділиться на 2 команди, які розташовуються у колони на відстані 3 метри від стіни (дошки). На стіні намальовано коло діаметром 30 см навпроти кожної колони. Хід гри: у першого гравця з команди м'яч. Він кидає м'ячиком у ціль правою рукою, промовляючи назву комахи, потім піднімає свій м'ячик і передає його наступному у команді та займає місце останнього у своїй колоні. Після того як всі члени команди зробили по одному кидку, цикл повторюється із виконанням кидків лівою рукою, та називаючи одноклітинний тваринoподібний організм або його частку. Визначення переможця: перемагає команда, яка була більш влучніша та правильно назвала задані організми, їх частки та комах.

Підібрані види фізичної активності почали впроваджуватися на заняттях з фізичного виховання з середини вересня 2020 року, однак довести педагогічний експеримент до свого завершення нам не вдалося через вимушений перехід на дистанційну форму організації навчання. Незважаючи на це, можемо відмітити позитивний емоційний фон на заняттях із використанням спеціально підібраних форм фізичної активності з інтеграцією у профільний напрямок навчання здобувачів вищої освіти, їхню ініціативу в активному обговоренні організації інших можливих видів рухової активності із викладачами. Тобто, мета зацікавити студентів руховою активністю та показати їм різні варіанти використання цих дій частково була досягнута.

Висновки. Аналіз наукових та методичних джерел показав наявність протиріччя між зацікавленістю здобувачів вищої освіти щодо підтримання власного здоров'я та регулярністю виконанні фізичних вправ. Частково,

вирішення цього питання полягає у використанні прикладних видів фізичної активності для здобувачів вищої освіти в залежності від обраного напрямку педагогічної спеціальності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у продовженні педагогічного експерименту із застосуванням спеціально підібраних видів рухової активності для здобувачів вищої освіти, враховуючи обрану ними спеціальність. Планується підбір фізичної активності для кожного з блоку тем навчальної шкільної програми різних класів, з метою практичного ознайомлення з ними здобувачів вищої педагогічної освіти за напрямом «Біологія».

Список використаної літератури

1. Несен Олена, Ільченко Анастасія. Прикладна спрямованість фізкультхвилинок на уроках англійської мови молодших школярів. Матеріали II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі», 12 березня 2021 року. м. Умань. С. 125–128.

2. Бордюг Ю. В. Інтерактивні технології як засіб розвитку природознавчої професійної компетентності педагогів. Технології інтеграції змісту освіти: збірник наукових праць. Вип. 7. Полтава: ПОІППО, 2017. С. 135–142.

3. Клепець О. В. Рекомендації щодо створення та оформлення мультимедійних презентацій. Технології інтеграції змісту освіти : збірник наукових праць. Вип. 7. Полтава: ПОІППО, 2017. С. 150–154.

4. Ільченко О. Г. Проектне навчання в інтегрованому курсі «природознавство» як умова міжмодульних зв'язків курсу. Технології інтеграції змісту освіти: збірник наукових праць. Вип. 7. Полтава: ПОІППО, 2017. С. 28–32

5. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. Педагогічні умови використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному

процесі молодших школярів. Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2017. № 2. С. 86–89

6. Сергій Марчук, Ірина Чемерис. Психолого-педагогічні умови використання фізкультхвилинок у навчально-виховному процесі початкової школи. Молодь і ринок №7 (150), 2017. С. 83–88.

7. Гозак Світлана, Єлізарова Олена, Парац Алла, Станкевич Тетяна. Самооцінка рівня рухової активності міських підлітків. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. № 3 (77). С. 49–57.

8. Несен О. О., Клименченко В. Г. Підвищення зацікавленості студентів-філологів заняттями з фізичного виховання засобами спеціально підібраних рухливих ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 8 (128) 20. С. 128–132.

9. Ільницька Г. С., Клименченко В. Г., Коноваленко О. К. Реалізація впровадження інноваційних рухливих ігор в освітній процес іноземних студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 3 (133). 2021. С. 49–53.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Оксьом Павло, Бережна Лариса

Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка, Суми

Анотація. У статті розглянуто нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Виявлені проблеми нормативно-правового та управлінського забезпечення викладання фізичного виховання, що є причиною кризового стану фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Ключові слова: фізичне виховання, нормативно-правові акти, студенти.

Вступ. На сучасному етапі інтеграції української освіти до загальноєвропейського освітнього простору загострюються питання викладання у закладах вищої освіти обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Через недостатній рівень фізичної освіти у родині, школі, навчальному закладі і в цілому у країні нам часто доводиться бачити, що фізичне виховання розглядають як другорядну дисципліну.

За останні роки у закладах вищої освіти України відбулося дуже різке скорочення обсягу навчальних годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця, зменшення рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров’я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я в 2019 році за рівнем здоров’я українці перебувають на 93 місці з 169 країн світу. Щороку серцево-судинні захворювання в Україні забирають близько 400 тисяч життів українців. Дослідження розвинутих країн доводять, що регулярні заняття фізичною активністю допомагають скоротити захворюваність на хвороби серцево-

судинної системи до 36%, а також, в окремих випадках, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки, сприяти розвитку усіх сфер нашого суспільства [7].

Фізичне виховання студентської молоді знаходиться у стані глибокої кризи та потребує негайної та всебічної модернізації. Низка знаних науковців, провідних фахівців в галузі фізичного виховання та спорту (Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов) вивчали та аналізували актуальні на сьогодні питання проблем фізичного виховання студентської молоді. Більшість дослідників вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблем фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції. Разом с тим, в останній час фізкультурно-спортивна спільнота виказує стурбованість ситуацією, що склалася навколо навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

На думку науковців, студентська, як генофонд нації, культурний, науковий та оборонний потенціал України, гостро потребує підтримки держави щодо збереження та зміцнення її здоров'я. Різні аспекти проблем фізичного виховання студентської молоді вивчався та аналізувався у різних напрямках, а саме: підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (С. С. Єрмаков, 2013; М. О. Носко, 2010; І. В. Кривенцова, 2013; М. М. Булатова, 2004; Н. В. Бурень, 2007 та ін.); формування фізичної культури особистості фахівців (Н. Н. Візітей, 2005; В. М. Видрін, 2006; Л. І. Лубишева, 2001; Т. Ю. Круцевич 2008, 2010; І. В. Кривенцова, 2011 та ін.); психо-фізіологічні особливості спортивного тренування молоді (В. О. Запорожанов, 2013; Ж. Л. Козіна, 2011 та ін.), тощо.

На сьогодні, поряд з іншими актуальними і проблемними аспектами фізичного виховання студентської молоді постають питання нормативно-правового забезпечення та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у більшості закладів вищої освіти України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за темою науково-дослідної роботи на 2021–2022 рр. кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка: «Застосування інноваційних та оздоровчих технологій у фізичному вихованні різних груп населення та підготовці спортсменів» (№ державної реєстрації 0121U108203).

Мета дослідження: вивчити нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

Завдання дослідження:

1. Вивчити нормативно-правове забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

2. Виявити управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел та нормативно-правової бази з питань дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Системний аналіз літературних джерел, власний досвід та особисті спостереження за системою фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України дали змогу виявити ряд дійсно вагомих проблем, від яких на сьогоднішній день потерпає дана галузь. До них необхідно в першу чергу віднести: 1) недосконаліть нормативно-правової бази викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України; 2) вкрай низьку ефективність управління фізичним вихованням, що здійснюється відповідними міністерствами та керівниками ЗВО України; 3) критично недостатню кількість обов'язкових занять із фізичного виховання.

Законодавство України, що регулює фізичну культуру та спорт, базується на основному законі – Конституції України. Державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді як важливого засобу формування сучасного

спеціаліста та питання правового регулювання сформульовано у цілому ряді нормативно-правових актів: Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Указі Президента «Про пріоритети розвитку фізичної культури та спорту в Україні», Указі Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Одним з основних нормативно-правових актів, що визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури та спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [3]. Стаття 12 Закону України « Про фізичну культуру і спорт» передбачає: «У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку». Таким чином, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» чітко вказано, що фізичне виховання у вищих закладах освіти України здійснюється шляхом проведення обов'язкових навчальних занять.

В закладах загальної середньої освіти уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень.

Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Виходячи із вищезазначеного, цей закон чітко регламентує кількість обов’язкових навчальних занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти (не менше трьох разів на тиждень). Проте не передбачено чіткої регламентації щодо кількості навчальних занять на тиждень з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Упродовж 2020 року Міністерство освіти і науки України скасувало два базових нормативно-правових акти, які регламентували організацію фізичного виховання студентів ЗВО України та державні вимоги до фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді, а саме: Наказ МОН України від 11.01.2006 р. № 4 «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [5] та Наказ МОН України № 188 від 25.05.1998 р. «Про нормативні документи з фізичного виховання»[6]. Вище зазначені накази МОН України декларували «Фізичне виховання» як обов’язкову дисципліну в обсязі 4 години на тиждень для всіх курсів навчання, окрім останнього випускного семестру та закріплювали положення про те, що безпосередню організацією навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в позанавчальний час здійснює кафедра фізичного виховання. Безпідставне скасування фундаментальних нормативно-правових актів МОН негайно призвело до хаосу та анархії в організації фізичного виховання в ЗВО України. Зараз у більшості ЗВО України системний процес фізичного виховання відсутній взагалі, або цей процес здійснюється хаотично та безсистемно, що вказує на велику і всеосяжну кризу галузі.

Важливим та дуже тривожним аспектом функціонування системи фізичного виховання студентської молоді є вкрай низька ефективність управління фізичним вихованням, що здійснюється відповідними

міністерствами та керівниками ЗВО України. Не зважаючи на дію цілого ряду нормативних документів, якими забезпечується державна політика у сфері фізичного виховання студентської молоді України, діяльність окремих міністерств та керівників ЗВО України останнім часом несе ознаки некомпетентності, непрофесіоналізму, шкідництва і навіть державної зради інтересів України та її громадян.

Слід відзначити, що першопричиною є вкрай неефективні управлінські рішення керівників МОН України та ректорів ЗВО, які своїм відношенням до фізичного виховання показують реальну картину «впровадження державної політики та піклування про майбутню здорову націю».

Крім того, на практиці більшістю керівників закладів вищої освіти України дані нормативно-правові акти МОН України грубо порушуються. При плануванні навчальної дисципліни «Фізичне виховання», кількість обов'язкових навчальних годин у навчальних планах вже багато років скорочується до 2 годин на тиждень замість 4 годин на тиждень, як того вимагали чинні на той час нормативно-правові акти. Скорочення обов'язкових навчальних годин фізичного виховання не тільки не вирішує завдань навчальної дисципліни, а й сприяє зменшенню рівня рухової активності та різкому погіршенню стану здоров'я студентської молоді. Крім цього, з точки зору медико-біологічних засад фізичного виховання, фізичне виховання в обсязі одного заняття на тиждень (2 години) взагалі не має ніякого сенсу.

Прикрим є те, що саме зараз формується небезпечна тенденція відмови закладів вищої освіти України від обов'язкових занять з фізичного виховання. Керівники закладів вищої освіти не усвідомлюють ролі та місця фізичного виховання, як обов'язкової навчальної дисципліни в системі вищої освіти України. Викладання обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у багатьох ЗВО планується тільки для студентів 1 курсу навчання. Студенти інших курсів навчання можуть займатись у спортивних секціях за вибором, але заняття в них не є обов'язковим для студентів.

Таким чином, у результаті ігнорування керівниками закладів вищої освіти України чинних нормативно-правових актів, знищується чітко вибудована система навчально-виховного процесу з «Фізичного виховання», а в подальшому це може призвести і до знищення фізичного виховання та студентського спорту.

Так, зокрема, у пункті 4, статті 26 Закону України «Про вищу освіту» вказується, що «завданням вищого навчального закладу є формування особистості шляхом здорового способу життя» [1]. Не зрозуміло яким чином керівники навчальних закладів сприяють формуванню здорового способу життя студентів, зменшуючи при цьому кількість обов'язкових навчальних годин з фізичного виховання.

У пункті 17 статті 34 Закону України «Про вищу освіту» відзначається, що «Керівник закладу вищої освіти сприяє здоровому способу життя здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти, створює належні умови для занять масовим спортом» [1]. Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» декларує, що «керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів» [3]. На сьогоднішній день склалась негативна тенденція, коли керівники закладів вищої освіти України не тільки не створюють умов для належної рухової активності студентської молоді, а своїми діями (скорочуючи кількість обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання») навпаки сприяють стрімкому зниженню рухової активності студентської молоді, що в подальшому призведе до порушень функціонально.

Усвідомлюючи величезну роль, як відіграє рухова активність у формуванні здорового способу життя здорової нації 09.02.2016 року Указом Президента України №42/2016 було схвалено «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Серед багатьох завдань національної стратегії є модернізація в закладах освіти системи фізичного

виховання та посилення відповідальності керівників за належний рівень фізичного виховання та рухової активності [10].

Проте у нових умовах вирішення питання організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», її місця та обсягу в національній системі освіти є хоч і актуальним але досить важким для вирішення. Ми розуміємо, що модернізація освітнього процесу, надання йому нових сучасних рис у зв'язку з вимогами часу, повинна здійснюватись на основі чіткого дотримання нормативно-правової бази та сприяти загальному прогресу розвитку суспільства та окремої особистості. У Законі України «Про освіту» вказується: «Освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави» [2]. У сучасних умовах далеко не всі студенти систематично займаються фізичною культурою та спортом. Дану особливість необхідно враховувати при розробці Робочих навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання», тим більше що заклади вищої освіти є відповідальними за їх реалізацію, ректори є відповідальними за стан фізичного виховання у ЗВО. З метою забезпечення належного рівня викладання фізичного виховання у вищих закладах освіти Постановою Кабінету Міністрів України №212 від 12.03.2016 р. було внесено зміни до Типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу, які передбачають персональну відповідальність за «розвиток і модернізацію змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовки та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання та спорту у вищому навчальному закладі»[8].

Висновки:

1. «Фізичне виховання» є обов'язковою навчальної дисципліною у закладах вищої освіти України, проте організація її викладання має цілий ряд нормативно-правових та управлінських проблем.

2. Одними з основних причин незадовільного стану викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України є не усвідомлення керівниками своєї ролі у фізичному вихованні студентської молоді, грубе ігнорування ними чинних нормативно-правових актів з питань фізичного виховання.

3. Безпідставне скасування фундаментальних нормативно-правових актів МОН з питань фізичного виховання призвело до хаосу та анархії в організації фізичного виховання в ЗВО України.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у пошуку ефективних шляхів модернізації фізичного виховання та привернення уваги державних органів до фундаментальної кризи галузі фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556–18.

2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145–19.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу – https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808–12.

4. Наказ МОН України №439 від 05.06.2006 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» [Електрониий ресурс]. Режим доступу – https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/ v043929006/ sp:javamax20.

5. Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. Режим доступу – https://zakon.rada.gov.ua/laws/ show/z0249 – 06.

6. Наказ МОН України №188 від 25.05.1998 «Про Нормативні документи з фізичного виховання» [Електронний ресурс]. Режим доступу – https:// https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98

7. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. №1089. Дата оновлення: 12.01.2021. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 15.02.2021).

8. Постанова Кабінету Міністрів України №212 від 21.03.2016 « Про внесення змін до пункту 6 типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу» [Електронний ресурс]. Режим доступу – https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/212-2016-п.

9. Сасік А.С., Петров С.В., Бойко В.П. Проблеми популяризації фізичного виховання у вищій школі України та шляхи їх вирішення. Наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». 2010. № 1. С. 122–125.

10. Указ Президента України«Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. Режим доступу – https://zakon/rada/gov.ua/laws/show/42/2016.

11. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. Режим доступу – https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963a/98.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Павлюк Ірина

Національний університет харчових технологій, Київ

Анотація. В статті на основі науково-методичної літератури встановлено, що збереження здоров'я та повноцінного життя літніх громадян є однією з найважливіших цілей сталого розвитку світової спільноти. Мета – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль рухової активності у процесі старіння, а також оптимальну кількість рухової активності для людей зрілого віку. Завдання: вивчити стан проблеми, пов'язаної із фізичною активністю людей похилого віку за даними спеціальної літератури. Встановлено, що більшість людей літнього віку – фізично не активні. Доведено, що регулярні фізичні навантаження безпечні, а також знижують ризики розвитку серцево-судинних та метаболічних захворювань, ожиріння, падінь, когнітивних порушень, остеопорозу та м'язової слабкості. Отримані дані дозволяють добирати фізичні навантаження для людей літнього віку враховуючи функціональний стан організму, профіль старіння, наявність захворювань, спосіб життя, попередній досвід виконання фізичних вправ.

Ключові слова: фізичні навантаження, фізична активність, люди зрілого віку.

Вступ. Зі збільшенням середнього віку населення у промислово розвинутих країнах спостерігається збільшення частки людей похилого віку, багато з яких мають ризик розвитку неінфекційних хронічних захворювань. Літні люди, як правило, менш фізично активні, ніж молоді. За наявності вагомих доказів, що пов'язують фізичну бездіяльність із хронічними станами здоров'я та підвищену фізичну активність із зниженням смертності та захворюваності у літніх людей, обов'язково слід виробити тверду прихильність до покращення рівня фізичної активності у літніх людей. Уряди розвинених

країн світу почали розробляти національні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я для літніх людей. Однак, основна проблема полягає в тому, щоб знайти ефективні способи підтримки літніх людей для збільшення їхньої фізичної активності.

Фізична активність є захисним фактором для неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, інсульт, діабет та деякі типи раку [6]. В наукових роботах деякі автори пов’язують фізичну активність літніх людей із поліпшенням психічного здоров’я F. B. Schuch, D. Vancampfort, J. Richards, S. Rosenbaum, P. B. Ward, B. Stubbs [5], затримкою початку деменції G. Livingston, A. Sommerlad, V. Orgeta [4] та покращенням якості життя та добробуту P. Das, R. Horton, F. E. F. Camboim, M. O. Nóbrega, R. Davim [3].

Як зазначено в дослідженнях DN Proctor, MA Fiatarone Singh , CT Minson, CR. Nigg [4], у літньому віці відбуваються незворотні зміни в системах і органах людського організму – старіння. У нервовій системі змінюється баланс гальмівних і збудливих процесів, їх сила, що виражається в утрудненому утворенні нових рухових координацій, погіршенні точності рухів і зменшенні їх варіативності, а активний спосіб життя сприяє підтримці та поліпшенню здоров'я та самопочуття, а також профілактиці захворювань серед літніх людей.

За даними ВООЗ, близько 3,2 млн смертей щороку пов’язані зі зниженням рухової активності. На сьогодні більшість людей старшого віку (навіть в розвинених країнах) не досягають рекомендованого рівня фізичної активності. До прикладу, більш як 60% дорослих американців старше 50 років не змогли досягти рекомендованих рівнів активності. А в Англії тільки 20% чоловіків і 17% жінок віком від 65 до 74 років змогли досягти рекомендованих рівнів рухової активності. Стан здоров’я та довголіття на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадкових біологічних факторів, ще на 20% – від екологічної ситуації і тільки на – 10% від медицини [1].

Фізична активність, поряд із повноцінним харчуванням, є ключовим фактором здорового способу життя. На сьогоднішній день, зростаюча кількість доказів свідчать про те, що невелике, стійке збільшення фізичної активності,

поряд із зменшенням сидячої поведінки, може допомогти у запобіганні та корекції певних хронічних захворювань.

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль рухової активності у процесі старіння, а також оптимальну кількість рухової активності для людей зрілого віку.

Завдання дослідження: вивчити стан проблеми, пов'язаної із фізичною активністю людей похилого віку за даними спеціальної літератури.

Матеріал і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження для отримання достовірних даних. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати дослідження та їх обговорення. Збереження активності важливо в будь-якому віці, але регулярна фізична активність у віці старше 65 років приносить свої переваги незалежно від того, чи займалась людина активно в минулому або тільки починає фізичну активність зараз. Щоденна активність знижує ризик ожиріння, діабету, інсульту, серцевих захворювань і навіть деяких видів раку. Більш того, це підвищує енергію, знижує ризик падінь, поліпшує сон, а також підвищує загальну рухливість і впевненість в собі.

У дорослому віці регулярні фізичні навантаження – одна з найважливіших речей, яку людина можете зробити для свого здоров'я. Це допомагає запобіганню багатьом проблемам зі здоров'ям, які з'являються з віком. Це

також допомагає м’язам зміцнюватися, щоб люди могли продовжувати виконувати свої повсякденні справи, не стаючи залежними від інших.

Приблизно половина фізичного спаду, пов'язаного зі старінням, може бути пов'язана з відсутністю фізичної активності. Без регулярних фізичних вправ люди старше 50 років можуть зіткнутися з рядом проблем зі здоров’ям (рис. 1).

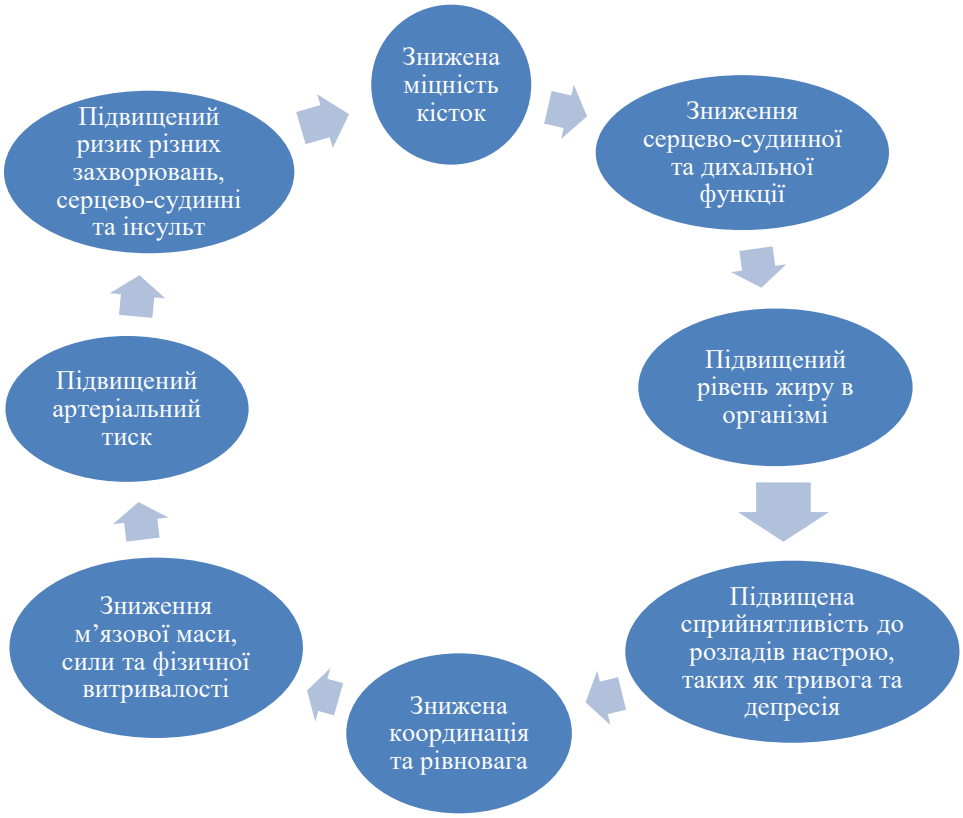


Рис. 1. Найпоширеніші проблеми зі здоров’ям серед літніх людей

Літні люди повинні рухатися більше і менше сидіти протягом дня. Люди похилого віку, які менше сидять і виконують будь-яку кількість фізичних навантажень середньої інтенсивності, отримують певні переваги для здоров’я.

Вважається, що люди похилого віку, які регулярно займаються фізичними навантаженнями, демонструють покращення рухових якостей (рис. 2).

Рис. 2. Покращення рухових якостей літніх людей

Помірна фізична активність покращує показники ЧСС та дихальної системи. Літнім людям слід включати слід включати вправи на розтягування та рівновагу як частину щотижневої фізичної активності. Заняття багатокомпонентними фізичними навантаженнями може допомогти зменшити ризик отримання травм від падіння та поліпшити фізичну функцію [7]. Однак, необхідно прагнути до виконання аеробних вправ. Аеробна активність також відома як активність на витривалість (рис. 3).

Рис. 3. Фізична активність помірної інтенсивності

Згідно із рекомендаціями ВООЗ та Американської кардіологічної асоціації (АНА) люди похилого віку повинні прагнути до 150 хвилин аеробної активності середньої інтенсивності щотижня або 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності щотижня, або еквівалентну комбінацію помірних фізичних навантажень. Коли хронічні захворювання ускладнюють досягнення 150 хвилин в тиждень, літні люди повинні бути фізично активними, наскільки це дозволяють їх здоров'я і умови. Літнім людям необхідно виконувати аеробні вправи не менше 3 днів на тиждень, щоб уникнути надмірної втоми і знизити ризик травм. Аеробна активність, враховується, якщо виконується з помірним або сильним зусиллям не менше 10 хвилин за раз. Інтенсивність занять залежить від рівня фізичної підготовки літньої людини

Малорухливий спосіб життя збільшується з віком. У віці від 65 до 74 років відсоток тих, хто регулярно займається фізичною активністю, становив 27% відсотків чоловіків та 21% відсотків. Після 75 років ці цифри суттєво знижуються.

Висновок. Фізична активність та фізичні вправи відіграють важливу роль у первинній, вторинній та третинній профілактиці, в лікуванні захворювань, у покращенні фізичної працездатності, а також у повсякденної діяльності.

Згідно проведеного аналізу, було доведено, що регулярні фізичні навантаження безпечні для здорових людей похилого віку, і знижують ризики розвитку основних серцево-судинних та метаболічних захворювань, ожиріння, падінь, когнітивних порушень, остеопорозу та м'язової слабкості. Але, участь у фізичних навантаженнях залишається низькою серед літніх людей, особливо тих, що живуть у менш заможних районах.

Добирати фізичні навантаження для людей літнього віку потрібно враховуючи функціональний стан організму, профіль старіння, наявність захворювань, спосіб життя, попередній досвід виконання фізичних вправ та інші чинники.

Перспективи подальших досліджень спрямованні на підвищення рівня залучення літнього населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К., 2012. 368 с.

2. Camboim F. E. F., Nóbrega M. O., Davim R. M. B., et al. et alenefits of PA in the third age for the quality of life. J Nurs Recife. 2017.

3. Das P., Horton R. Rethinking our approach to physical activity. The Lancet. 2012.

4. Livingston G., Sommerlad A., Orgeta V., et al. Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet. 2017.

5. Schuch F. B., Vancampfort D., Richards J., Rosenbaum S., Ward P. B., Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. Journal of Psychiatric Research. 2016.

6. World Health Organization. PA for health. More active people for a healthier world: draft global action plan on PA 2018-2030. Vaccine. 2018.

7. Physical activity guidelines for older adults - NHS [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: www.nhs.uk.

ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛИ У ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Петрусенко Олександра

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

Анотація. У статті представлені показники фізичної підготовленості по розвитку сили дітей шкільного віку з розладами аутичного спектра. Проаналізовані програми розвитку сили для дітей з РАС. Протестовано і проаналізовано рівень силових якостей дітей з РАС та їх однолітків, що типово розвиваються. Виявлено розбіжності у рівнях розвитку силових якостей.

Ключові слова: розлади аутичного спектра, діти шкільного віку, фізична підготовленість, розвиток сили.

Вступ. За останні роки в навчальні заклади України (і усього світу) вступає на навчання все більше дітей з розладами аутичного спектра (РАС) і тенденція їх кількості іде до зростання. Перед суспільством постає важливе питання включення дітей з РАС у процес шкільного фізичного виховання (ФВ). 13 жовтня 2018 року в Україні набув чинності Закон щодо організації інклюзивного навчання. В сучасному суспільстві інклюзивна освіта стала нормою життя. Діти з РАС мають змогу навчатися в звичайних класах масової школи. Але інклюзія вимагає особливого індивідуального підходу до особливих дітей, щоб створити нормальним загальний освітній процес для всіх разом [1, 2, 3].

У спеціальній літературі можна знайти небагато досліджень, присвячених дослідженню розвитку сили у дітей з РАС і вивченню ефекту застосування силових навантажень.

Автор А. В. Зархин [6] досліджував фізичну корекцію дітей з РАС шляхом використання тренажерів. Тренування на тренажерах сприяє розвитку

силових якостей, витривалості, координації. Зрозуміло, що з слабкими м'язами дитина погано керує всім своїм м’язовим тонусом, як в великих рухах так і в дрібних [5].

Група авторів під керівництвом V. Courchesne [7] досліджувала силові дані дітей з РАС.

Розвитком сили не потрібно нехтувати, оскільки зміцнення м'язів спини покращує поставу; зміцнення поперекових м’язів запобігає (або виправляє при легкому ступені) викривлення хребта, зміцнення м'язів ніг – полегшує ходу; зміцнення м’язів рук надає можливість дитині бути спритнішою в побуті, у вправах з предметами тощо.

Більшість дослідників судять про рівень розвитку сили м’язів дітей з РАС лише за результатами лише однієї тестової вправи – динамометрії кисті (через складність обстеження контингенту). Можна припустити, що не усі м’язові групи однаково погано розвинуті у дітей з РАС. Тому є сенс провести тестування сили різних м’язових груп і різних проявів сили.

Мета дослідження: проаналізувати програми для розвитку сили для реалізації адаптивності дітей з РАС і дослідити рівень їх силових якостей.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі навчально-реабілітаційного центру I–II ступенів «Довіра». В ньому прийняли участь 30 школярів цього закладу віком 11–13 років. Також тестували дітей з типовим розвитком. До обстеження залучили 30 школярів закладів загальної середньої освіти м. Львова того ж віку.

Для досягнення мети дослідження використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; метод тестування – для з’ясування рівня фізичної підготовленості дітей з РАС; методи математичної статистики (середнє, сигма, t-критерій Стьюдента) – використано для аналізу експериментально отриманих даних і перевірки достовірності розбіжностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння показників рівня розвитку сили у школярів з розладами аутичного спектра зі школярами,

що розвиваються типово, показало, що вищими вони є у дітей, що розвиваються типово, окрім одного показника (табл. 1). Отже, розглянемо детальніше.

Таблиця 1

Показники розвитку сили школярів з розладами аутичного спектра та типово розвинутих одноліток

Школярі з РАС			**Школярі, які розвиваються типово**			**$t_{1,3}$**	**$t_{2,4}$**	**$p_{1,3}$**	**$p_{2,4}$**
n	$\overline{X}$ **±σ**		**n**	$\overline{X}$ **±σ**					
Сила кисті, кг									
30	Права рука	Ліва рука	30	Права рука	Ліва рука				
	2,9±4,53	2,5±3,76		15,5±5,93	12,9±6,09	9,14	7,94	<0,001	<0,001
n	$\overline{X}$ **±σ**		**n**	$\overline{X}$ **±σ**		**t**		**p**	
Присідання за 10 с, кількість разів									
30	5,8±1,93		30	12,7±2,52		11,79		<0,001	
Піднімання в сід за 1 хв., кількість разів									
30	18,5±5,36		30	17,9±5,35		0,48		>0,05	
Штовхання набивного м'яча, см									
30	164,1±90,29		30	720,2±244,53		11,66		<0,001	

Співставлення результатів показників рівня розвитку сили кистей школярів з РАС та школярів, що типово розвиваються показало, що у перших ці показники значно нижчі, і ці відмінності достовірні ($p<0,001$).

Порівняння показників кількості присідань за 10 секунд теж показало, що у школярів з РАС ці показники нижчі за показники школярів, що типово розвиваються і ці відмінності носять достовірний характер ($p<0,001$).

При аналізі показників тестової вправи кількість піднімань в сід за одну хвилину, ми бачимо, що вони дещо вищі в школярів з РАС, ніж у школярів, що розвиваються типово. Високий показник може пояснюватися тим, що діти з РАС систематично виконують цю вправу на уроках фізкультури та на заняттях з лікувальної фізкультури (4 години на тиждень) в умовах навчально-реабілітаційного центру, в якому навчаються. Проте достовірність відмінностей між показниками школярів з РАС та школярів, що розвиваються типово, не

достовірні ($p>0,05$). Тобто тенденція не підтвердилася статистично, і тому результати дітей з РАС у цій тестовій вправі вважаємо такими, що відповідають нормальному розвитку.

Порівнюючи показники у штовханні набивного м'яча, ми бачимо, що показники школярів з РАС суттєво нижчі, ніж у школярів, що розвиваються типово ($p<0,001$). Тобто рівень розвитку сили у школярів з РАС суттєво відстає від норми.

Висновки.

Отримані результати свідчать про те, що не можна однозначно стверджувати, що рівень розвитку силових якостей у дітей з РАС є нижчим від норми. Хоча, згідно наших даних, рівень розвитку сили дітей з РАС суттєво ($p<0,001$) відставав від показників типово розвинутих одноліток за результатами трьох тестових вправ (динамометрії кисті, штовханні набивного м'яча, присідання за 10 секунд). Проте, результати дітей з РАС у тестовій вправі (піднімання в сід за 1 хв.) відповідали нормі.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні взаємозв'язку рівня розвитку сили і ступеня адаптивності дітей з РАС.

Список використаної літератури

1. Эрц-Нафтульева Ю. М. Инклюзия детей с аутизмом в общеобразовательную систему: обзор целей и стратегий. Вестник ассоциации психиатров Украины. 2013. №. 1. С. 63–73.

2. Козлова Е. В., Козлов В. В. Проблемы инклюзии детей с раличными видами аутизма в средней школе и пути их решения. 2019. С. 59.

3. Доленко О. В. Продолжая дискуссию об аутизме, детской психиатрии и инклюзии. Вестник Ассоциации психиатров Украины. 2013. №. 1. С. 59–62.

4. Гайдаревская А. Б. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра. Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. 2013. С. 61–62.

5. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Теревинф, 2016. 288 с.

6. Зархин А. В. Применение тренажеров при коррекции физического развития детей с аутизмом. Аутизм и нарушения развития. 2008. Т. 6. №. 4. С. 34–38.

7. Courchesne V. et al. Autistic children at risk of being underestimated: school-based pilot study of a strength-informed assessment. Molecular Autism. 2015. Т. 6. №. 1. С. 1–10.

АНТИДЕПРЕСІЙНИЙ ВПЛИВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Подгорна Вікторія, Апенько Дарина

Одеський національний політехнічний університет, Одеса

Анотація. В статті висвітлено проблему подолання депресійних станів та підвищеної тривожності у здобувачів закладів вищої освіти; розглянуто силові вправи як потужний антистресовий засіб. Встановлено наявність депресивних станів і станів, близьких до депресії у студентів (48% юнаків, 55% дівчат віком від 18 до 20 років). Визначено, що заняття силовими вправами здатні істотно знижувати показники підвищеної депресивної акцентуації характеру з 40% до 8% та нівелювати показники власне депресії, на що вказують результати порівняльного аналізу даних експериментальної та контрольної груп ($p<0,05$).

Ключові слова: фізична культура, силові вправи, депресійні стани, студенти.

Вступ. Здобування освіти в ЗВО можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з підвищеними вимогами до розв’язання проблемних ситуацій, твердим контролем і регламентацією навчального режиму, з високим рівнем психічних навантажень, які загострюються в сесійні періоди у зв’язку з дефіцитом часу, необхідністю засвоювати великий обсяг інформації в стислі терміни. До того ж у студентському віці загострені так звані кризові моменти в соціальному розвитку: перехід від статусу школяра до лав студентської спільноти, адаптація до нових форм навчання та нового соціального середовища, перехід до «дорослості». На етапі студентства існує безліч об'єктивних і суб'єктивних факторів, які призводять до стану депресії.

Поняття «депресія» (як в медицині називають цілий комплекс депресивних розладів), вказує на серйозні порушення активності людини та зниження її інтересу до навколишнього світу і власного життя [1]. Розрізняють функціональні стани депресії, які можуть виявлятися у здорових людей при

умовах нормального психічного функціонування, і патологічну депресію, яка є одним з основних психіатричних відхилень [2].

Депресивні та стресові стани у студентів – це сфера дослідження педагогів [7, 9, 10], психологів [1, 4, 8] та медиків [2, 3, 5]. Загальновідомо, що заняття різними видами фізичної активності позитивно впливають на психофункціональні здатності людини. Останнім часом науковцями з фізичного виховання і спорту було висвітлено: роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу [7]; можливість використання аматорського спорту як засобу запобігання емоційному вигоранню [10]; вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів ЗВО [9] та вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів [3] та багато інших аспектів стосовно впливу фізичних вправ на психічну сферу розвитку людини. В роботах науковців вказано на значну роль фізичної культури та спорту в запобіганні стресових станів та депресії.

Силові вправи та атлетизм як вид діяльності є одним з точних і якісних інструментів самооцінки людини, її фізичного і психічного «Я». Однак в якості потужного антистресового засобу в роботах науковців вони не розглядались.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно з науковим напрямом Інституту медичної інженерії Одеського національного політехнічного університету «Охорона здоров'я».

Мета дослідження: дослідити вплив силових вправ на психічний стан студентів.

Завдання дослідження:

1. Встановити наявність депресивних станів і станів, близьких до депресії у студентів ЗВО.

2. Вивчити ефективність використання силових вправ для нормалізації психоемоційного стану студентів.

Матеріал і методи дослідження. Нами було проведено дослідження впливу занять силовими вправами на самооцінку студентів за фактором «депресія». Дослідження депресії проводили за допомогою опитувальника, розробленого для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії [6].

Опитування проводилося серед студенів Одеського національного політехнічного університету в 2020-2021 навчальному році. В опитуванні взяло участь 50 осіб 18-20 років, з них 28 юнаків і 22 дівчини.

Рівень депресії (РД) розраховується за формулою 1:

$$РД = \sum пр + \sum звор. \quad \text{(формула 1)}$$

де $\sum пр.$ – сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань номера 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum звор.$ – сума цифр «зворотних», закреслених до висловлювань під номерами 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Шкала оцінки депресії:

1 зона (20–30 балів) – повна відсутність депресії, низька тривожність;

2 зона (31–45 балів) – середня тривожність;

3 зона (46–60 балів) – елементи депресії, висока тривожність;

4 зона (61–70 балів) – підвищена депресивна акцентуація характеру

5 зона (71–80) балів – власне депресія.

Результати дослідження та їх обговорення. Критерій «депресія» був обраний не випадково. За офіційними даними в сучасній Україні фіксується тенденція збільшення числа суїцидів внаслідок депресивних станів. За останні п’ять років частота самогубств в Україні становила 22,4 випадку на 100 тисяч населення, при цьому серед чоловіків 41,1 і серед жінок 6,3. Від 15 до 24 років – приблизно 1054 випадків у рік [1].

Опитування студентів з метою визначення джерел депресійних станів допомогло отримати дані, які викликають занепокоєння. Так, на запитання про режим харчування 29,8% юнаків і 43,2% дівчат відповіли, що харчуються, як доведеться. Нерегулярне харчування, недосипання, стресові стани під час

заліків та іспитів призводить до того, що 36,1% юнаків і 25,3% дівчат не задоволені своїм станом здоров'я. Тому не випадково, що 59,4% студентів і 65,2% студенток зверталися протягом навчального року за медичною допомогою до лікаря (10,3% юнаків і 14,8% дівчат зверталися за допомогою понад три рази).

Обробка результатів опитування по самооцінці депресії дозволила отримати дані про розподіл стану тривожності у юнаків та дівчат по відповідних зонах. На початку навчального року у зоні низької тривожності знаходяться 27,4% відповідей юнаків і 13,2% дівчат; в зоні середньої тривожності – 23,2% студентів і 25,5% студенток; в зоні високої тривожності з елементами депресії – 34,1% юнаків і 35,9% дівчат; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 12,8% юнаків і 20,1% дівчат; безпосередньо в діапазоні депресії – 1,8% відповідей юнаків і 4,3% відповідей дівчат.

Основними причинами переважання відповідей в зоні високої тривожності для юнаків був ризик незадовільних оцінок в сесійний період, і тим самим позбавлення відстрочки від служби в армії. Для дівчат – основним мотивом було розставання з близькими та друзями.

Для вивчення ефективності використання силових вправ для нормалізації психоемоційного стану студенти були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ). В ЕГ увійшли студенти, які протягом року займались силовими вправами, в КГ – студенти, які не ставили в пріоритет будь-яку фізичну активність протягом року.

Порівнюючи загальні дані про ризик виникнення депресії з результатами опитувань ЕГ можна констатувати, що для цієї категорії характерні нижчі результати рівня тривожності (табл. 1).

Серед 25 опитаних студентів ЕГ наприкінці експерименту більшість показників депресії знаходиться в другій зоні (середня тривожність) – 44% (9 осіб); 28% (7 осіб) мали ознаки високої тривожності; у 20% студентів (5 осіб) відзначена низька тривожність або повна відсутність депресії, а показники

високої тривожності були зафіксовані у двох першокурсників (8%). Слід зазначити, що показників власне депресії наприкінці експерименту в студентів ЕГ не зафіксовано, тоді як на початку експерименту вини складали 4%. Так, протягом навчального року в студентів показники в категорії високої тривожності знизилися з 40% до 8%, відповідно покращилися показники в зонах середньої і низької тривожності (з 36% і 4% до 28% і 44% відповідно).

Таблиця 1

Динаміка рівня самооцінки студентів 18-20 років у КГ (n = 25) та ЕГ (n = 25) у %

Зони депресії	**Етапи вимірювання**					
	вересень		грудень		квітень	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	16	12	12	8	20	8
2	4	8	18	8	44	20
3	36	32	44	32	28	16
4	40	44	26	44	8	40
5	4	4	-	8	-	16

У КГ на початку експерименту показники депресії були майже ідентичними ЕГ. Але ж наприкінці експерименту ми отримали тривожні дані щодо перерозподілу рівнів депресії. Так, 40% (10 осіб) студентів КГ мала підвищену депресивну акцентуацію характеру; 16% випадків (4 особи) відповідає 5 зоні – власне депресії.

Отримані показники були неоднорідними. Встановлено, що в період закінчення першого семестру показники особистої тривожності зростають в обох групах. Причому в ЕГ найбільший процент зафіксований у зоні високої тривожності, а у КГ – у зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру. Наприкінці ж експерименту у КГ знижується відсоток низької тривожності з 12% до 8%, а у ЕГ навпаки підвищується з 16% до 20%; в КГ збільшується відсоток середньої тривожності – від 8% до 20%, але ж значно знижується показник високої тривожності – з 32% до 16%; в ЕГ показник середньої тривожності майже вдвічі більше за КГ (44%), але ж відмічена повна

відсутність власно депресії та зниження показника підвищеної депресивної акцентуації характеру з 40% до 8%, який в КГ виявився майже незмінним протягом навчального року (44% і 40%) Цей факт обумовлює комплексний вплив занять з обтяженнями на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення позитивної самооцінки особистості, підвищення статусу студентів, які займаються силовими вправами, в соціальній групі, підвищення впевненості в своїх силах, адекватну самооцінку своїх можливостей.

Показники в КГ та ЕГ мають різну динаміку. Наприкінці експерименту встановлено певну відмінність між показниками в КГ та ЕГ (при $p < 0,05$). Це є підтвердженням позитивного впливу занять силовими вправами на психоемоційний стан студенів.

Висновки.

Встановлено, що в зоні високої тривожності з елементами депресії знаходиться 34,1% юнаків і 35,9% дівчат; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 12,8% юнаків і 20,1% дівчат; безпосередньо в діапазоні депресії – 1,8% відповідей юнаків і 4,3% відповідей дівчат. Основними причинами переважання відповідей в зоні високої тривожності для юнаків був ризик незадовільних оцінок в сесійний період, і тим самим позбавлення відстрочки від служби в армії. Для дівчат – основним мотивом було розставання з близькими і друзями.

Визначено, що заняття силовими вправами знижують показники підвищеної депресивної акцентуації характеру з 40% до 8% та здатні нівелювати показники власне депресії, на що вказують результати порівняльного аналізу даних експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напряму. Логічним продовженням цього дослідження буде розробка методики занять атлетичними вправами рекреаційного спрямування.

Список використаної літератури

1. Агаркова А. І. Схильність до депресії як чинник суїцидальної поведінки серед студентської молоді. Вісник Харківського національного

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2017. № 56. С. 19–29.

2. Бобро О. В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 8. С. 267–272.

3. Гутарєва Н. В., Мусхаріна Ю. Ю., Гутарєв В. В., Яблочанська Е. Є. Вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів. Український журнал медицини, біології та спорту, 2018. № 7. С. 278–282.

4. Миколайчук А. В. Депресивні стани та їх прояви. URL: http://eprints. zu. edu.ua/30330/1 (дата звернення: 10.04.2021).

5. Пересічна С. М. Скринінгова оцінка впливу харчування на здоров'я студентів. Сборник научных трудов SWorld, 2014. № 4 (37). С. 19–25.

6. Психологический практикум. URL: https://psylist.net/praktikum/ 00324. htm (дата звернення 15.09.2020).

7. Слухенська Р. В., Пасько Т. В., Пашкова О. С. Роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2018. № 58-59. С. 198–206.

8. Стоян Н. В. Психогігієнічна оцінка ступеня вираження астенічного і депресивного станів студентів у динаміці навчання в медичному вищому навчальному закладі. Гігієна населених місць, 2015. № 3. С. 244–249.

9. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, 2017. № 7. С. 92–95.

10. Тукаєв С., Вашека Т., Долгова О., Погорільська Н., Иваскевич Д., Федорчук С. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2020. № 2. С. 18–25.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено показники прояву швидкісних здібностей учнів 4-х класів, проведено порівняльний аналіз отриманих даних у статевому аспекті. Визначено середній рівень розвитку швидкісних здібностей в учнів 9 років.

Ключові слова: учні, фізичні якості, фізична підготовленість, фізичне виховання

Вступ. Економічний та соціальний розвиток України безпосередньо залежить від здоров'я населення, а перспективи його розвитку – від здоров'я підростаючого покоління, особливо дітей шкільного віку. Шкільний вік є найбільш сприятливим для формування навичок здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я. Однак, останнім часом стан здоров'я школярів неухильно погіршується [1, 4].

Відомо, що стан здоров'я тісно взаємопов'язаний із рівнем фізичної підготовленості дітей, який також має тенденцію до погіршення. Так, досліджуючи рівень розвитку фізичних якостей ряд фахівців визначили, що 36,4% дітей та підлітків мають «низький» рівень фізичної підготовленості, 33,5% − «нижче середнього», 22,6% − «середній», 6,7% − «вище середнього» і лише 0,8% − «високий» [2, 10]. Головною причиною такого становища є не достатня рухова активність, а її дефіцит є суттєвою загрозою здоров'ю та нормальному розвитку організму дитини [5, 7, 9].

Тому, підвищення рівня фізичної підготовленості є одним із важливих завдань, що стоїть перед фізичним вихованням у школі. Доведено, що

молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку практично усіх фізичних якостей, безпосередньо швидкісних здібностей [3, 8].

Отже, беручи до уваги важливість визначення рівня розвитку швидкісних здібностей дітей початкової школи і урахування цих показників для побудови процесу фізичного виховання та недостатнє висвітлення цієї проблеми в науковій літератури, був зумовлений вибір теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку швидкісних здібностей школярів 4-х класів.

Завдання дослідження:

1. Установити рівень розвитку швидкісних здібностей школярів 4-х класів.

2. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів у статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківської загальноосвітньої школи № 105. В ньому взяли участь 29 учнів 4-х класів (17 хлопців та 12 дівчат). Учні які приймали участь в дослідженні, за даними лікаря школи, були практично здорові і знаходились під наглядом медичного працівника. Від батьків усіх учнів отримано згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей використовували рухові тести, представлені у навчальній програмі з фізичної культури для

загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 1-4 класи» [6], а саме: біг на 30 м (с) та стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв (кількість разів).

Результати дослідження та їх обговорення. При порівнянні результатів виконання стрибків через скакалку з оціночною шкалою, представленою у навчальній програмі [6], визначено, що середні показники дівчат відповідають оцінці 3 бали (середній рівень), показники хлопців – 4 бали (достатній рівень).

У відсотковому співвідношенні рейтинг оцінок (стрибки через скакалку) учнів 4-х класів становить: оцінка «5» − у 25,0% дівчат та 35,4% хлопців; «4» − у 16,7% та 58,8 відповідно; «3» − у 25,0% та 5,8% відповідно; «2» − у 33,3% дівчат (рис. 1).

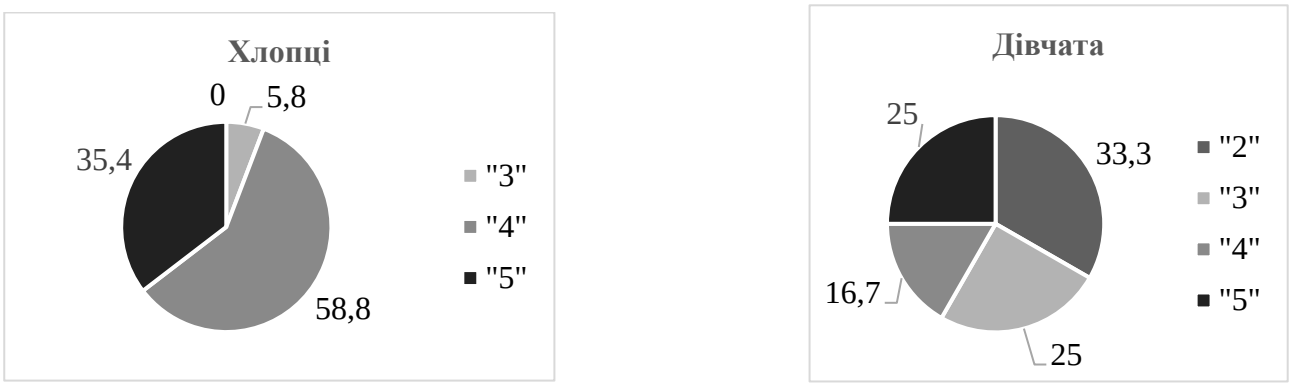


Рис. 1. Рейтинг оцінок за виконання стрибків через скакалку учнів 4-х класів

Таким чином, встановлено більш значний відсоток позитивних оцінок у хлопців (100%), ніж у дівчат (66,7%).

Співставлення результатів виконання бігу на 30 м з оціночною шкалою [6], свідчить, що показники дівчат відповідають оцінці 4 бали (достатній рівень), показники хлопців – 3 бали (середній рівень).

У відсотковому співвідношенні рейтинг оцінок (біг на 30 м) становить: оцінка «5» − у 50,0% дівчат та 17,6% хлопців; «4» − у 25,0% та 29,4 відповідно; «3» − у 16,7% та 41,2% відповідно; «2» − у 8,3% дівчат та 11,8% хлопців (рис. 2).

Таким чином, встановлено більш значний відсоток позитивних оцінок у дівчат (91,7%), ніж у хлопців (88,2%).

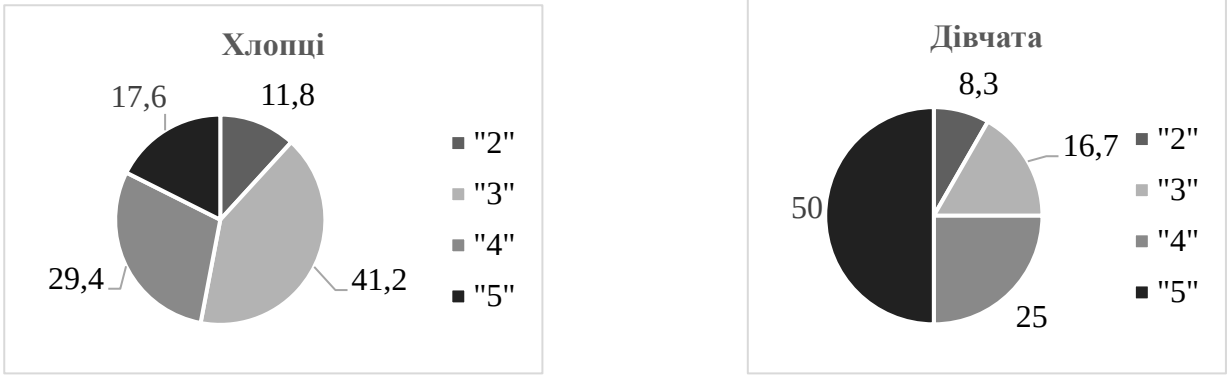


Рис. 2. Рейтинг оцінок за виконання бігу на 30 м учнів 4-х класів (%)

Порівняння результатів прояву швидкісних здібностей у статевому аспекті (табл. 1) свідчить про незначне превалювання показників дівчат над даними хлопців, але ці відмінності не достовірні (p>0,05).

Таблиця 1

Порівняння показників прояву швидкісних здібностей школярів 4-х класів у статевому аспекті

Тестові вправи	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\overline{x} \pm m$	n	$\overline{x} \pm m$		
Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хвилину (к-ть разів)	17	74,94±13,85	12	76,00±28,16	0,12	>0,05
Біг на 30 м (с)	17	6,64±0,10	12	6,63±0,11	1,26	>0,05

Визначаючи загальний рівень розвитку швидкісних здібностей, встановлено, що в учнів 4-х класів він відповідає оцінці 3 бали (рівень середній).

Висновки.

1. Аналіз показників виявив середній рівень розвитку швидкісних здібностей у школярів 4-х класів.

2. У статевому аспекті суттєвих розрізнень між показниками хлопців і дівчат не виявлено (p>0,05).

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку під впливом спеціально дібраних вправ.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» [електронний ресурс]. 2016. С. 3−6.

2. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова, 2017. № 6(88). С. 10−13.

3. Гринева Т. И., Мулик Е. В. Динамика показателей физических качеств ребят 10-13 лет под влиянием занятий разными видами туризма. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 10. С. 16−21. doi:10.6084/m9.figshare.775317

4. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. 2012. № 2. С. 9–11.

5. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров`я: [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 12−16.

6. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 1-4 класи». К.: Видавничій дім «Освіта», 2018. 392 с.

7. Подригало Л. В., Ермаков С. С., Ровная О. А. Оценка эффективности оздоровления детей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях. Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. 2019. № 5(116). С. 51−55.

8. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina M. A., Sannikova M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children.

Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017. №17(4), pp. 2519–2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284

9. Maslyak I. P., Mameshina M. A., Zhuk, V. O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2014. № 6(44). pp. 72−76. https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013

10. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2016. № 9(2). pp. 20−27.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ПРОЯВІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 3-Х КЛАСІВ

Пузіра Артур, Ліліана Рядова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлені показники розвитку здатності до орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги школярів 3-х класів. Виявлено, що у дівчат зафіксовано кращі результати просторового орієнтування, а у хлопців – утримання стійкого положення.

Ключові слова: фізичне виховання, орієнтування у просторі, статична рівновага, учні початкових класів.

Вступ. Одним з основних завдань фізичного виховання у молодшій школі є всебічний розвиток учнів, зміцнення їх здоров'я, навчання життєво необхідним руховим умінням і навичкам, виховання фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей.

Для успішного навчання дитина повинна вільно орієнтуватися в просторі і володіти основними просторовими поняттями. У молодшому шкільному віці в процесі засвоєння знань з різних навчальних предметів відбувається розвиток просторових уявлень дітей про величину, протяжність, довжину, ширину, висоту, відстань, напрямки по сторонам свого тіла. Порушення в орієнтуванні у просторі чітко проявляється під час шкільного навчання молодших школярів – в процесі оволодіння грамотою, на уроках трудового навчання, фізичної культури, соціально-побутового орієнтування, математики [1, 6].

Здатність зберігати рівновагу в різних статичних позах і рухах є життєво важливою руховою навичкою, що вимагає спеціального тренування. Заняття фізичною культурою і спортом висувають значні вимоги до розвитку координаційних здібностей, зокрема здатності до збереження статичної рівноваги. Якісне виконання багатьох фізичних вправ, передбачених

програмою фізичної культури учнів початкових класів, залежить від цієї здібності [3].

Питання розвитку координаційних здібностей в учнів різного шкільного віку вивчали І. П. Масляк [1], Кузьменко І. О. [4] та ін. Однак, питання стосовно дослідження показників здатності до орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги в учнів 8–9 років вивчено недостатньо.

Усе вище викладене обґрунтовує актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку здатності до орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги у школярів 3-х класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 105» Харківської міської ради Харківської області. В ньому взяли участь 30 школярі 3-х класів (15 хлопців і 15 дівчат).

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку здатності до орієнтування у просторі використано тест кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною, запропонований Л. П. Сергієнко [7]; здатності до збереження статичної рівноваги – тест «Фламінго», представлений Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйовим [1].

Норми результатів здатності до орієнтування у просторі за тестом кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною та збереження статичної рівноваги за тестом «Фламінго» для школярів 3-х класів, запропоновані Л. П. Сергієнко [6], Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйовим [1], представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Норми результатів здатності до орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги для школярів 3-х класів

Рівень розвитку			
Високий	Достатній	Середній	Низький
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною, кількість балів			
8	6	4	3
Тест «Фламінго», кількість разів			
Хлопці			
3–4	5–8	10–12	13–17
Дівчата			
2–6	8–10	11–13	14–16

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показників розвитку здатності до орієнтування у просторі в учнів 3-го класу в залежності від статі свідчить про те, що у дівчат вони кращі, ніж у хлопців. Відмінності в результатах не достовірні ($p>0,05$) (табл. 2).

Досліджуючи результати тесту «Фламінго» у школярів 3-го класу у віковому аспекті, виявлено, що хлопці мають кращі показники здатності до збереження статичної рівноваги, аніж дівчата. Достовірності відмінностей в результатах не спостерігається ($p>0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники розвитку здатності до орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги учнів 3-го класу

Показники	Стать		t	p
	Хлопці (n=15)	Дівчата (n=15)		
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною, кількість балів	5,7±0,46	5,9±0,40	0,23	>0,05
Тест «Фламінго», кількість разів	4,3±0,51	6,2±0,88	1,90	>0,05

Порівняння результатів кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною з нормами показало, що у хлопців і дівчат 3-го класу спостерігається достатній рівень розвитку здатності до орієнтування у просторі.

Співставлення показників тесту «Фламінго» з нормативними даними для учнів 3-го класу виявлено, що у хлопців і дівчат вони відповідають високому рівню розвитку здатності до збереження статичної рівноваги.

Висновки.

1. Результати кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною кращі у дівчат; тесту «Фламінго» – у хлопців.

2. Учні 3-го класу мають достатній рівень розвитку здатності до орієнтування у просторі та високий рівень розвитку здатності до збереження статичної рівноваги.

3. У статевому аспекті показники рівня розвитку орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги достовірно не відрізняються.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні рівня розвитку інших проявів координаційних здібностей у школярів 3-х класів.

Список використаної літератури

1. Кочеткова Г. Г. Развитие пространственного мышления младших школьников. Начальная школа. 2007. № 2. С. 26–28.

2. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев, 2005. 195 с.

3. Круцевич Т. Ю, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2012. Том 1. 391 с.

4. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій: автореферат. Харків: ХДАФК, 2013. 20 с.

5. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків: ХДАФК, 2007. 22 с.

6. Петрушина В. О. О развитии пространственного мышления младших школьников. Начальная школа. 2004. № 8. С. 56.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

ДО ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йопа Тетяна

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава

Анотація. У статті розкрито стан рухової активності студентів в умовах пандемії «COVID-19», наведено причини малорухливого способу життя та подано форми активізації рухової активності студентів. Проаналізовано рівні рухової активності здобувачів освіти факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Ключові слова: рухова активність, рівень рухової активності, пандемія «COVID-19».

Вступ. Проблема оптимізації рухової активності людей різних верств населення останнім часом привертає особливу увагу вчених, зокрема фахівців з фізичної культури і спорту. Це пов’язано з тим, що рухова активність є одним з основних складників здорового способу життя, має багато можливостей для оптимізації фізіологічних функцій організму людини та пов’язаних з їхнім здоров’ям. Оптимальна рухова активність в рамках фізичного виховання різних верств населення сприяє формуванню та збереженню здоров’я людини, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності, раціональній організації вільного часу, боротьбі із шкідливими звичками.

Аналіз науково-методичної літератури [1-4] показує, що останнім часом рівень рухової активності студентів/школярів значно знизився. Це пов’язано, по-перше, з введенням у 2020 році карантинних обмежень; по-друге, наявність

різноманітних гаджетів призводить до відсутності мотивації у молоді до рухової активності, проводячи малорухливий спосіб життя.

Так, анкетування студентів показали, що майже половина тих, хто навчається в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» мають середній рівень рухової активності (анкетуванням охоплено 145 студентів). Високий рівень рухової активності зафіксована лише у 63,4% студентів, які навчаються на факультеті фізичної культури та спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» і 32,6% студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», тоді як на гуманітарному факультеті таких студентів налічується лише 9,9% [6, с. 53].

Тенденція до зниження рухової активності серед студентської молоді негативно впливає на стан їхнього здоров'я, функціональну активність систем органів і організму в цілому, фізичний розвиток та фізичну підготовленість [2, с. 177]. Саме тому виникає потреба в активізації рухової активності в умовах карантинних обмежень серед студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно виконання кафедрою фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» науково-дослідної роботи на тему «Теорія і технології здоров'язбереження» (№ держреєстрації 0117U003246) 2017-2021 рр.

Мета дослідження: розкрити методи і форми активізації рухової активності студентської молоді, застосовуючи засоби фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан досліджуваної проблеми.

2. Проаналізувати стан рухової активності студентської молоді під час пандемії «COVID-19».

3. Розкрити форми та методи активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У ньому взяло участь 180 студентів факультету фізичної культури та спорту, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Результати дослідження та їх обговорення. Причинами зниження рухової активності студентів є: пандемія «COVID-19» з обмежувальними заходами, відсутність у студентів бажання займатися фізичною культурою і спортом, низький рівень популяризації здорового способу життя та позитивного впливу занять фізичною культурою на здоров'я людини, недостатній медичний контроль за станом здоров'я, недостатня інформованість студентів про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, засоби зміцнення й збереження здоров'я, активного дозвілля, використання засобів фізичної культури і спорту в сімейному вихованні та ін.

Однією з основних форм залучення студентів до рухової активності є заняття фізичного виховання. Проте вони не можуть забезпечити на 100% необхідний рівень рухової активності, який необхідний для розвитку рухових якостей і популяризації активних видів дозвілля [5, с. 351].

У науковій літературі виділяють організовану і неорганізовану форми рухової активності людини впродовж доби.

До організованих відносять самостійні та групові форми рухової активності, які здебільшого здійснюється в позанавчальний час. Рухова активність, яка не організовується спеціально, відбувається практично протягом усього дня [3, с. 189].

Організована рухова активність включає до себе заняття різними видами спорту, танцями, виконання ранкової гігієнічної гімнастики, загартування та ін.

Неорганізована рухова активність, насамперед, пов'язана з подоланням відстані від дому до закладу освіти та у зворотному напрямі (в даному випадку не враховується, чи робить студент пробіжку, гімнастику до занять тощо). Ця

форма рухової активності є особливою, тому що проводиться систематично, фактично кожного дня протягом навчального року.

Сумарний показник організованої та неорганізованої рухової активності студентів дозволив виокремити більш-менш правильний показник обсягу їх щоденної рухової активності [4, с. 137]. Результати дослідження показали, що переважна більшість студентів (75,9%) добираються до ЗВО, а потім додому пішки; 1,7% – на велосипеді; 4,3% – привозять батьки.

В умовах складної соціально-економічної кризи, зростання захворюваності населення на коронавірус «COVID-19», підвищується освітня значущість додаткових занять фізичною культурою, руханками. Саме такі форми рухової активності виконують важливу соціальну функцію щодо взаємодії духовного, розумового та фізичного розвитку, формування здорового способу життя, рухливих умінь і навичок, вихованні культури здоров'я, пропаганді значущості регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Висновки.

1. Встановлено, що більшість студентів ЗВО відчувають дефіцит рухової активності. Це пов'язано з низкою причин: низькою ефективністю залучення студентів до занять спортом, низький рівень пропаганди позитивного впливу занять фізичною культурою на здоров'я, ведення здорового способу життя.

2. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на студентів, зокрема: стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, настрій і самопочуття.

3. Активізація рухової активності студентів можлива у формі самостійних занять фізичним вихованням, руханками, фізкультхвилинками впродовж дня тощо.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямі є пошук альтернативних форм активізації рухової активності студентів, перебуваючи в умовах карантинних обмежень, застосовуючи інноваційні методики фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. № 3. С. 93–104.

2. Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5-9 класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В. М. Костюкевич. 2017. № 4. С. 176–180.

3. Мандюк А. Б., Пелещишин Р. М. Фактори, які визначають рухову активність учнів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86). С. 187–192.

4. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді. Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. № 2. С. 136–141.

5. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Фролова О. О., Ярхо І. С. Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя. Молодий вчений, 2019. № 2 (66). С. 349–353.

6. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50–59.

РОЛЬ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Тімченко Олександр, Ковтун Олена

Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Харків

Анотація. Стаття присвячена дослідженню ролі тренажерів та фізичних вправ у підготовці студентів. Розглядаються основні види та показники підготовки до вправ. Відображено сутність спортивної техніки та масштаби її застосування у функціональних можливостях.

Ключові слова: адаптація, фізичний розвиток, спортивна тактика, тактична майстерність.

Вступ. Системо-утворюючим фактором, який об'єднує всі компоненти фізичної культури, є фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини. У сфері фізичної культури доцільно говорити про специфічну діяльність, пов'язану із зміцненням здоров'я, розвитком фізичного потенціалу і досягненням фізичної досконалості. Фізична активність, як і будь-яка людська діяльність, не існує інакше, як у формі дії, так і в цілі цієї дії. Умови і способи організації фізичної активності справляють істотний вплив на її формування. Застосування тренажерів у заняттях фізичною культурою слід розглядати, як компонент, що виконує функцію ініціації фізичної активності. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу все більшої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять фізичною культурою і спортом, що підкреслює актуальність обраної теми.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна наукової теми «Вдосконалення базисного устаткування як різновиду підготовки студентів»

Мета дослідження: визначити основоположні принципи застосування фізичних вправ та роль тренажерів в процесі занять.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Визначити роль тренажерів і фізичних вправ у підготовці студентів.

3. Розкрити сутність теоретичних основ застосування тренажерів на сучасному етапі розвитку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. В ньому брало участь 38 студентів 2-4 курсів.

Використовувалися **методи** аналізу та синтезу, порівняльний та системний, для виявлення спільних та відмінних рис формування студентського спортивного дозвілля. При розгляді особливостей створення та розвитку перспективних сценаріїв розвитку – методи аналогії та абстракції. **Методи** індукції, дедукції та узагальнення використовувалися при формуванні висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка студента, що підрозділяється на загальну і спеціальну, складає спортивне тренування за якого здійснюється розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток студента: підвищення функціональних можливостей органів і систем організму, поліпшення координаційних здібностей, удосконалення фізичних якостей, рухових навичок, умінь і досягається систематичним впливом на організм загальнорозвивальних і спеціальних вправ з різних видів спорту. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток тих функціональних можливостей організму, від яких залежать досягнення в спорті і основними засобами служать спеціально-підготовчі та змагальні вправи для даного виду спорту.

Значне збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень негативно впливає на організм студентів, а зниження впливу негативних факторів здійснюється за допомогою тренажерів, які урізноманітнюють заняття, підвищують їх емоційність. В даний час використовуються не тільки спеціальні тренажери, але і комплекс тренажерів, що складаються з кілька десятків різноманітних пристроїв, які мають істотний вплив на організацію та проведення навчально-тренувального процесу. На такому комплексі можливе як індивідуальне так і групове тренування. Результат великого навантаження на організм не завжди буває пропорційним витраченим зусиллям. Ефект тренувальних занять багато в чому визначається видом і характером виконуваних вправ, які як засіб тренування поділяються на три групи:

- загально-підготовчі (неспецифічні);
- спеціально-підготовчі (специфічні);
- основні змагальні (спеціальні).

Загально-підготовчі вправи повинні відображати особливості спортивної спеціалізації. Спеціально-підготовчі вправи, які поділяються на розвиваючі (спрямовані на розвиток фізичних якостей) і на підвідні (що сприяють головним чином освоєнню форми, техніки руху) застосовуються для спрямованого диференційованого впливу на розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок, необхідних студенту для досягнення успіху у своєму виді спорту. Змагальні вправи – це вправи у вибраному виді спорту. Якщо студенти продовж тривалого часу будуть застосовувати одні й ті ж вправи, навіть найбільш ефективні, то їх організм поступово адаптується до них, і вони перестануть давати позитивний тренувальний ефект через стабілізацію тимчасових і просторових характеристик.

Одним із шляхів подолання адаптації і переведення всього організму на більш високий рівень функціонування можуть стати силові й швидкісно-силові вправи різного за масштабами впливу (загального, регіонального, локального), які виконуються з високою інтенсивністю на тренажерних пристроях. Ці вправи, по-перше, вибірково впливають на різні, в тому числі і на відстаючі

групи м'язів, по-друге, значно інтенсифікують тренувальний процес, і по-третє, заняття з використанням тренажерів проходять більш емоційно. Використання тренажерів у фізичному вихованні дітей і школярів дозволяє в більш короткі терміни вирішувати завдання розвитку рухових якостей, передбачені навчальною програмою. Особливо хороший ефект досягається в заняттях з дітьми, що страждають надмірною вагою.

Такі діти охоче займаються на тренажерах, у той час як на стандартних гімнастичних снарядах від них важко домогтися активності. Різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку в різному віці. Періоди, які характеризуються значними змінами у віковому розвитку організму, отримали назву критичних. У такі періоди спеціальна підготовка дає більш високий ефект для розвитку певних якостей. Тому в багаторічній підготовці студентів слід враховувати найбільш сприятливий вік для розвитку тих чи інших якостей. Незважаючи на те, що рівень сучасних спортивних досягнень дуже високий, граничних значень вони ще не досягли. Безсумнівно, що застосування тренажерів і технічних пристроїв в спорті будуть сприяти більш повному прояву фізичних можливостей. Для досягнення високих спортивних результатів студент повинен досконало володіти технікою в обраному виді спорту. Техніка – це найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання вправи.

Сутність спортивної техніки полягає в розумному використанні студентом своїх рухових здібностей (з урахуванням біомеханічних закономірностей) для кращого рішення рухового завдання, що стоїть перед ним під час виконання вправи. У результаті багаторазового повторення однієї і тієї ж вправи відбувається утворення умовно-рефлекторних зв’язків (або динамічного стереотипу, за І. П. Павловим), що обумовлюють виконання необхідних рухів, створення навички. При навчанні техніки дуже важливо спеціально вчити студентів вмінню виявляти значні вольові і м’язові зусилля, виконувати рухи швидко, вчасно розслаблювати м’язи. Ця сторона навчання буде здійснюватися значно успішніше, якщо ширше застосовувати полегшені і

ускладнені умови, не боятися використовувати обтяження, цього можна досягти застосуванням тренажерів. Те, що на тренажерах можна повторювати найбільш важкі умови завдання, дає можливість відшліфувати навички до рівня практично недосяжного в ході природного навчально-тренувального процесу [2].

При відпрацюванні техніки на тренажерах, що вимагає високої координації рухів у спорті є небезпека створення помилкових навичок, які потім можуть переноситися на техніку основної вправи. Тому при створенні ефективних тренажерів для навчання раціональної техніки спортивних рухів необхідно виконувати наступні умови:

- вправи на тренажері повинні мати характеристики просторові (траєкторії руху), просторово-часові (швидкості, прискорення), динамічні (величини діючих сил), повинні відповідати характеристикам рухів або їх елементів при виконанні основної спортивної вправи;

- при виконанні вправ на тренажері характер роботи м’язів (ступінь їх напруження і розслаблення, послідовність включення в роботу, нарешті, участь різних м’язів в рухах) повинні сприяти реальним умовам основної спортивної вправи. Такі тренажери будуть сприяти автоматизації та стабільності рухового навику. Необхідно знати, що однією з головних причин переважної більшості технічних помилок у всіх без виключення циклічних спортивних вправах є несвоєчасна або зайва активність функціонально другорядних, так званих швидких м’язів [1].

Ці м’язи, що мають властивість швидко збуджуватися, внаслідок дії механізмів міжм’язової координації призводять до зниження активності великих, але відносно повільно активізуючих м’язових груп, що веде до зниження робочого ефекту рухів. Знання цих закономірностей дозволяє пояснити що, наприклад, зайва напруга м’язів обличчя, шиї, згиначів пальців, двоголових м’язів плеча, трапецієвидних м’язів є причиною технічних порушень в спортивних циклічних локомоціях (зменшення довжини бігового кроку, ослаблення гребка і т.д.).

Спортивна тактика – це мистецтво ведення боротьби з суперником. Головним завданням тактики є найбільш доцільне використання своїх сил і можливостей для перемоги. Тактична майстерність дозволяє студентові більш ефективно використовувати індивідуальні особливості спортивної техніки, фізичну і морально-вольову підготовленість, свої знання та досвід у боротьбі з різними суперниками в різних умовах. Тактична підготовка складається з теоретичних знань в галузі тактики та практичного володіння нею стосовно до вимог свого виду спорту. До спеціальної тактичної підготовки відноситься розробка доцільних способів і прийомів ведення спортивної боротьби, складання графіків, планів, варіантів з урахуванням можливостей ймовірних або конкретних супротивників в майбутніх змаганнях, а також програвання виробленої тактики на тренувальних заняттях. Тактична майстерність студента визначається запасом знань, умінь і навичок, що дозволяють точно виконати задуманий план, а в разі відхилень від нього – швидко оцінювати ситуацію і знаходити більш правильне рішення. Тактична майстерність тісно пов’язане з рівнем розвитку фізичних і морально-вольових якостей. Недостатня сила, швидкість або витривалість можуть значно звузити можливості тактичної боротьби [3].

Основним засобом навчання тактиці та її вдосконалення є повторне виконання вправ або дій з задуманого плану, а також сама участь у змаганнях. Аналіз та практика спортивної роботи показує, що ефективним засобом вдосконалення тактичної майстерності є тренажери та тренувальні пристрої. З метою вдосконалення технічної і тактичної підготовленості студентів успішно застосовуються тренажери із зворотним зв’язком, наприклад відеокамери та відеомагнітофони, що допускають не тільки багаторазове відтворення на екрані дій студентів, але і стоп-кадр і уповільнене відтворення вправи, що дає можливість ретельно і об’єктивно аналізувати техніку і тактику як окремих студентів, так і команди в цілому. Прикладом тренажера зі зворотним зв’язком та терміновою інформацією для вдосконалення тактичної майстерності є

кардіолідер та автоматичний пульсомір, який сигналізує студенту про те, що ЧСС у нього дорівнює заданої тренером програмі, вище або нижче її.

В даний час для вдосконалення тактичної майстерності використовуються тренажери з точними вимірювальними електронними пристроями, здатними фіксувати час, витрачений студентом на обмірковування і вирішення різних тактичних ситуацій. Цікаві тренажери, в яких інформація про ті чи інші особливості виконання рухового завдання формує сигнали, перебудовують режим роботи тренажера, а також сигнали, що подаються безпосередньо на м'язи студента для корекції руху і його ефекту, що дуже важливо при вдосконаленні технічної майстерності. Визначальними ланками сучасної системи спортивного тренування є підвищення тренувальних навантажень і питання відновлення. Відомі фізіологи А. Н. Крестовніков, Н. В. Зімкін, В. С. Фарфель відзначають, що робота і відновлення являють собою єдність протилежностей, яке і складає основу тренувального процесу. Постійне підвищення досягнень у різних видах спорту супроводжується значним підвищенням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень і не випадково в цей період частіше з'являються порушення в діяльності окремих систем організму, травми опорно-рухового апарату. Тому і виникає гостра необхідність допомагати організму студента, прискорювати відновні процеси і підвищувати їх ефективність. Для досягнення найбільшого ефекту від тренувальної роботи слід дотримуватися відомого правила методики фізичного виховання – починати подальші заняття на тлі повного відновлення, що характеризується підвищеною працездатністю [4].

Для оцінки можливостей студентів нами застосовувалися вправи тяга сидячи і жим ногами. Такі вправи мають велику здатність розвивати та утримувати спеціальні силові можливості.

Студент виконував вправу в трьох режимах. У першому підході заслінки тренажера були повністю відкриті, у третьому режимі, заслінки тренажера були повністю закриті, що виявляли максимальну силу при низької швидкості руху. У другому режимі були відкриті половина заслінок. Для оцінки силової

витривалості застосовували максимальний тест 2000 м. на ергометрі «Concept–2». У вправі тяга сидячи середньої показник склав 82,3 кг (CV=2,6%). У вправі жим ногами середня величина, що розвивається, склала 174,8 кг (CV=2,6%). У тесті на силову витривалість результати склали 7 мінут 24,7 секунди, що становить 396,7 Ват. (CV=3,5%). Показники тестів демонструють високу однорідність вибірки. Прояв максимальних зусиль був представлений у третьому режимі виконання вправ.

Завдяки підвищенню функціональних можливостей організму настає тренованість. Порушення цього правила призводить до перевтоми, перетренування, зниження спортивних результатів, травм і захворювань. Систему відновлення в спорті становить сукупне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів і методів. Педагогічні засоби - це варіативне планування навантажень в навчально-тренувальному процесі у тижневому, місячному, річному, олімпійському циклах тренування; варіювання інтервалів відпочинку між тренувальними заняттями, змаганнями, використання активного відпочинку і тренувань на місцевості, різні види змін з однієї роботи на іншу, розумна організація режиму дня. До медико-біологічних засобів відновлення відносяться харчування та вітамінізація, фізіотерапевтичні засоби (різні види масажу, електрофорез, опромінення ультрафіолетовими променями, різні види душа, сольові і контрастні ванни, температурні дії у вигляді парної і сухопарної лазень і т.п.). До психологічних засобів відносяться: психорегулююче аутогенне тренування, навіяний сон-відпочинок, спеціально підібрана музика, організація комфортних умов побуту і дозвілля студентів, дотримання правил психогігієни та ін.) Позитивний ефект після великих фізичних навантажень дає вібраційний масаж, аероіонізації, ультразвуковий масаж, теплові та водні процедури, ультрафіолетовий вплив, світлове та музичне оформлення. Відомо, що одноманітність спеціалізованого тренування збільшує навантаження на психіку студента, збільшує можливість недовідновлення, часто призводить до перетренування [5].

Щоб уникнути цього, треба ширше використовувати принцип варіативності у виборі засобів і методів спеціального тренування. Велику допомогу в цьому надає застосування тренажерів і тренувальних пристроїв. Визначний фізіолог І. М. Сєченов у своїх дослідженнях показав, що після м'язової діяльності відновні процеси прискорюються і стомлення проходить швидше, якщо замість пасивного відпочинку використовувати роботу м'язів, які не брали участі в минулій діяльності. Вправи, які використовуються на тренажерах для активного відпочинку не повинні бути інтенсивними та тривалими, оскільки енергійна м'язова діяльність під час перерви може призвести не до підвищення, а до зниження працездатності. Слід також враховувати те, що вправи, які включаються в тренувальне заняття з метою активного відпочинку, не зменшують стомлення від всієї суми тренувальної роботи, але полегшують навантаження на центральну нервову систему і психічну сферу студента.

Висновки. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідили стан питання, що вивчається. Тобто тренажери, тренувальні пристрої та технічні засоби широко застосовуються для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму. Завдання всіх видів тренажерів зводиться, в кінцевому рахунку, до одного – всі вони повинні створити максимально повну імітацію навантажень, що виникають у людини при заняттях спортом.

Визначили роль тренажерів і фізичних вправ у підготовці студентів. Таким чином, заняття на тренажерах - це можливість підтримувати спортивну форму і зміцнювати своє здоров'я в будь-який зручний час доби і незалежно від погодних умов. Досвід використання тренажерів у реабілітаційних цілях показав, що їх ефективність зростає при спрямованої роботі викладачів, тренерів та інструкторів на інтелектуалізацію тренувального процесу.

Розкрили сутність теоретичних основ застосування тренажерів на сучасному етапі розвитку. Це означає, що кожен хто займається на тренажерах

повинен бути переконаний у необхідності цьому і вміти на максимально можливий рівень забезпечення відповідності своїм індивідуальним кондицій, по можливості самостійно організовувати свої заняття, тобто своє фізичне самовдосконалення, у структурі стилю життя.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення фізичного стану студентів ЗВО за рахунок використання тренажерів.

Список використаної літератури

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. «Советский спорт», 2004. 536 с.

2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1998 року). Голос України. 1999. 17 липня.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К.: 1994. 22 с.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей. К.: Олімпійська література. 2001. 439 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Чередніченко Артем, Петрова Олена

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, Харків

Анотація. У статті представлено результати опитування студентів щодо застосування різноманітних засобів фізичного виховання в умовах карантину для підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Визначено, що під час пандемії більш доступними засобами для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах є фітнес та спортивна аеробіка, найменш доступними їзда на велосипеді та ходьба на лижах.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, рухова активність, студенти

Вступ. Останнім часом в нашій державі проблемі збереження здоров'я населення приділяється особлива увага. Сучасні умови життя, модернізація навчальних та трудових процесів призводять до зниження рухової активності, рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості, і як наслідок, до погіршення стану здоров'я населення. За даними досліджень М. А. Мамешиної, Д. В. Гузієватого [1], середній рівень фізичного здоров'я мають хлопці 16–17-ти років, нижче середнього дівчата. Досліджуючи рівень рухової підготовленості Д. Міщук, О. Черевичка [3], встановили, що 6,5% студентів мають високий рівень фізичної підготовленості; 36,0% − достатній рівень; 50,0% − середній рівень; 7,5% – низький. І. І. Назаренко [2], у своєму дослідженні, виявив, що більшість студентів мають досить низький рівень фізичної підготовленості.

Отже, бачимо тенденцію до зниження рівня загальної фізичної підготовленості студентів.

Фізична робота, в якій беруть участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Доведено, що ефективне функціонування м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можливе лише при достатній руховій активності [4].

Однак, під час карантину, у період самоізоляції, рухова активність студентів значно знижується, що ускладнює розвиток основних фізичних якостей. Оскільки зазвичай під час розвитку фізичних якостей використовують певні форми, методи та засоби, постає питання, яким чином можна розвивати їх вдома, особливо в осінньо-зимовий період.

Проаналізувавши роботи авторів М. А. Мамешиної (2016); В.О. Жука (2018); Ю. С. Прокопенко (2021); І. Ю. Петренко (2020) та ін., ми дійшли до висновку, що жоден з них не дає рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей в домашніх умовах в період карантину. Саме тому ми вважаємо цю тему актуальною та такою, що потребує подальшого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця згідно спеціальності 24.00.02 та напряму дослідження: розвиток психофізичних якостей дітей і молоді у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження: вивчити засоби підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в період карантину.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми, визначити актуальні питання щодо розвитку фізичних якостей студентів в період загальнонаціонального карантину в домашніх умовах.

2. Визначити популярні засоби розвитку фізичних якостей серед студентів 1−2-го курсів в період карантину.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось серед студентів 1−2 курсів ХНЕУ ім. С. Кузнеця. В дослідженні прийняло участь 202 студенти (54 хлопця та 148 дівчат), з них 118 першого курсу та 84 другого курсу. Для досягнення поставленої мети були застосовані наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкетування свідчать про те, що більшість респондентів 1-го та 2-го курсу вважають більш доступними засобами, які можна виконувати в умовах карантину є фітнес, спортивна аеробіка, стрибки через скакалку та степ-аеробіка (табл. 1, 2).

Стосовно питання щодо залежності застосування засобів від пори року, відповіді студентів розподілилися наступним чином: більша кількість респондентів 1-го та 2-го курсів, вважають, що такі засоби як спортивна аеробіка (98,3% та 96,4% відповідно), степ-аеробіка (97,2% та 96,6% відповідно); стрибки через скакалку (96,0% та 94,4% відповідно) та фітнес (100%) не залежать від пори року. При цьому, на думку 3,0% студенів 1-го курсу та 4,6% 2-го курсу їзда на велосипеді цілком можлива восени та зимою (табл. 1, 2).

У ході анкетування нами виявлено, що 97,0% студентів 1-го та 92,3% 2-го курсів безпечними засобами розвитку фізичних якостей вважають фітнес, 94,0% 1-го та 91,3% відповідно степ-аеробіку, 89,1% та 90,2% відповідно спортивну аеробіку (табл. 1, 2).

Згідно відповідей на питання щодо наявності обладнання та умов для виконання запропонованих вправ встановлено, що 100% студентів 1-го та 2-го курсів навчання мають все необхідне для занять фітнесом, 94,4% 1-го та 84,5% 2-го курсів навчання – для занять спортивною аеробікою (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати відповідей студентів 1-го курсу щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину.

Засоби розвитку фізичних якостей	Можливість виконання вдома		Залежність від пори року		Безпечність		Обладнання (наявність умов)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні
Ходьба на лижах	0%	100%	100%	0%	72,3%	27,7%	6,2%	93,8%
Спортивна аеробіка	86,3%	13,7%	1,7%	98,3%	89,1%	10,9%	94,4%	5,6%
Степ-аеробіка	87,4%	12,6%	2,8%	97,2%	94,1%	5,9%	5,7%	94,3%
Плавання в басейні	0%	100%	2,4%	97,6%	88%	12%	4%	96%
Стрибки через скакалку	87,3%	12,7%	4%	96%	74,1%	25,9%	62,8%	37,2%
Фітнес	98,2%	1,8%	0%	100%	97%	3%	100%	0%
Їзда на велосипеді	0%	100%	97%	3%	75,4%	24,6%	24,6%	75,4%

Таблиця 2

Результати відповідей студентів 2-го курсу щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину (n=84).

Засоби розвитку фізичних якостей	Можливість виконання вдома		Залежність від пори року		Безпечність		Обладнання (наявність умов)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні
Ходьба на лижах	0%	100%	100%	0%	81%	19%	4,2%	95,8%
Спортивна аеробіка	92,1%	7,9%	3,6	96,4%	90,2%	9,8%	84,5%	15,5%
Степ-аеробіка	73,6%	26,4%	3,4%	96,6%	91,3%	8,7%	5,2%	94,8%
Плавання в басейні	0%	100%	3,2%	96,8%	84,5%	15,5%	6,2%	93,8%
Стрибки через скакалку	79%	21%	5,6%	94,4%	78,7%	21,3%	68,2%	31,8%
Фітнес	94,3%	5,7%	0%	100%	92,3%	7,7%	100%	0%
Їзда на велосипеді	0%	100%	95,4%	4,6%	72,1%	27,9%	22,6%	77,4%

Таким чином, можна констатувати, що більш популярними вправами для занять в домашніх умовах під час карантину є фітнес та спортивна аеробіка, найменш популярними – їзда на велосипеді та ходьба на лижах. При цьому для переважної кількості студентів безпечними вправами є фітнес та степ-аеробіка. Стосовно відповідей щодо наявності обладнання та умов встановлено, що більша кількість опитуваних мають все необхідне для занять фітнесом та спортивною аеробікою, а саме належні безпечні умови та необхідне спортивне обладнання для занять під час карантину.

Висновки.

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про необхідність збільшення об'єму рухової активності здобувачів вищої освіти, особливо в умовах карантину, через стабільне погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості молодого покоління.

2. Опитування показало, що під час пандемії більш доступними засобами для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах є фітнес та спортивна аеробіка, найменш доступними їзда на велосипеді та ходьба на лижах.

Перспективи подальших досліджень у даному напряму є проведення анкетування щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину серед здобувачів освіти старших курсів.

Список використаної літератури

1. Мамешина М. А., Гузієватий Д. В. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 100–108.

2. Назаренко І. І., Аліпова Т. С Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленності студентів. 2021. С. 250–252.

3. Міщук Д., Черевичка О. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», відповідно до тестів і нормативів, розроблених міністерством молоді та спорту. 2017. С. 200–204.

4. Петренко Ю. І. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Суми. 2019. 306 с.

ВПЛИВ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЦІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

[1]Шандригось Віктор, [2]Шандригось Галина

[1]Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, Тернопіль

[2]Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №28, Тернопіль

Анотація. У статті досліджується питання підвищення рівня розвитку окремих рухових здібностей у юнаків 16–17 років на уроках фізичної культури. В процесі проведення дослідження розроблено комплекси вправ з кросфіту для юнаків 16–17 років, спрямовані на розвиток рухових здібностей та експериментально перевірено їх ефективність.

Ключові слова: рухові здібності, кросфіт, комплекси вправ, урок фізичної культури, учні старших класів.

Вступ. Однією зі складних науково-прикладних проблем галузі фізичної культури та спорту є погіршення стану здоров’я різних груп населення внаслідок дії сукупності чинників різного характеру [1, 11]. За даними різних науковців, кількість здорових випускників шкіл становить лише від 5 до 25 %, а понад 50 % мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Особливу тривогу викликає здоров’я юнаків 16–17 років, адже саме цей вік є періодом підготовки до служби у війську. Для цього потрібно активно розвивати фізичні якості, зокрема, силові здібності [2, 7, 12].

Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні задовольнити потребу в необхідному обсязі рухової активності школярів та не завжди є привабливими для учнів. Тому актуальним є пошук нових, інноваційних та сучасних засобів фізичного виховання [3, 9].

На думку ряду авторів сучасним і доволі ефективним засобом фізичного виховання школярів може бути система кросфіту (CrossFit), сутність якої

полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ з високою інтенсивністю для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування [6, 8, 12, 13]. Водночас, проаналізувавши літературу, ми виявили, що питання впровадження засобів кросфіту в навчальний процес фізичного виховання учнів старших класів є малодослідженим.

Мета дослідження: визначити вплив вправ кросфіту на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей гнучкості хлопців 16–17 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу за темою дослідження.
2. Встановити рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості у хлопців 16–17 років.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованих комплексів вправ кросфіту для розвитку окремих рухових здібностей у юнаків 16–17 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі ТЗОШ І-ІІІ ступенів № 28 м. Тернополя. Для експерименту були сформовані 2 групи по 10 юнаків в кожній (16–17 років). Тривалість експерименту становила 10 тижнів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел; контрольні випробування (тести); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Кросфіт – система фізичної підготовки, створена Грегом Глассманом, що ґрунтується на виконанні фізичних вправ з різних видів спорту (легка атлетика, важка атлетика, гімнастика, пауерліфтинг і ін.). Основою кросфіту вважається поєднання силових і функціональних вправ в рамках одного тренування або змагань. До основних переваг системи кросфіту, порівняно з традиційними засобами фізичного виховання, належать: відсутність матеріальних витрат на обладнання, інвентар та особливих умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням масою власного тіла); можливість виконання вправ в

умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів тощо [4, 5, 10].

На основі аналізу науково-методичної літератури і вивчення практичного досвіду фахівців з силової підготовки нами були складені комплекси вправ з кросфіту, що підходять для розвитку фізичних якостей у юнаків 16–17 років на уроках фізичної культури.

Перша група – контрольна (КГ), займалася за чинною програмою з фізичної культури. Друга група – експериментальна (ЕГ), на навчальних заняттях займалася за комплексами вправ з кросфіту. Проводилось 20 уроків, з використанням розроблених комплексів вправ ***в основній частині уроку***. Ці заняття проводилися 2 рази на тиждень щотижня. Виконання комплексів займало 8–10 хвилин.

Учні виконували вправи з комплексів послідовно. На кількох вправах (підтягування у висі на перекладині і згинання розгинання рук в упорі на брусах) учні розбивалися на групи по 2–3 людини для правильної організації відпочинку між підходами. Учитель спостерігав за дотриманням техніки вправ.

Комплекси вправ включали: присідання з набивним м'ячем у руках, підтягування у висі на перекладині широким хватом, згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук, підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині; вистрибування з присіду, згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах, підтягування у висі на поперечині вузьким хватом, піднімання ніг у висі на поперечині. У комплексах вправ були задіяні всі основні групи м'язів. Відпочинок між підходами у всіх вправах становив 30–60 секунд, відпочинок між вправами також становив 30–60 секунд.

Результати початкового тестування рівня розвитку рухових здібностей учнів досліджуваних груп виявили, що до початку педагогічного експерименту досліджувані групи були однорідними за досліджуваними ознаками та відповідали рівню нижче середнього. Це пояснюється тим, що всі випробовувані займалися до експерименту за однією програмою.

Недостовірність відмінностей за досліджуваними ознаками дозволила нам продовжити проведення експерименту ($p>0,05$).

На завершальному етапі, після 10 тижнів занять, було проведене повторне тестування рівня фізичної підготовленості (табл. 1, 2). Виявлено, що значно покращились показники у представників ЕГ. Зокрема, достовірно покращились ($p<0,05$) у порівнянні з КГ результати у підтягуванні на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибку у довжину з місця, присіданні на одній нозі і нахилі вперед, що характеризує покращення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз середніх показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості хлопців ЕГ (n=10) і КГ (n=10) після експерименту

Назва тесту	ЕГ M ± m	КГ M ± m	t	p
Біг 100 м, с	13,68±0,213	13,57±0,21	0,45	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	35,5±3,2	28,4±2,67	2,2	<0,05
Присідання з опорою на одну руку, на одній нозі, кіл-ть разів	11,2±1,2	9,0±1,03	2,2	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	255,0±2,40	240,3±3,77	3,29	<0,05
Підтягування на високій поперечині, кіл-ть разів	11,7±1,07	8,5±1,5	2,6	<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	14,2±1,4	10,30±1,3	2,06	<0,05

У свою чергу тестування не виявили достовірної різниці у показниках бігу на 100 м між представниками дослідних груп. Цей показник не значно різнився між учнями ЕГ і КГ. Слід зазначити, що відмінності значень результатів тестів в ЕГ і КГ достовірні ($p<0,05$), про це свідчать результати тестів учнів, які згідно з таблицями покращилися.

Порівнявши в кінці експерименту показники учнів ЕГ і КГ між собою (табл. 2) ми виявили, що за період дослідження відбулися зміни, як в КГ, так і в

ЕГ. В кінці педагогічного експерименту зросли у відсотковому значенні показники за всіма тестами, окрім бігу на 100 м.

Таблиця 2

Приріст показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості школярів ЕГ та КГ після експерименту

Назва тесту		КГ	Приріст %	ЕГ	Приріст %
		M ± m			
Біг 100 м, с	До експер.	14,71±0,37	7,74	14,37±0,23	4,80
	Після експер.	13,57±0,21		13,68±0,21	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	До експер.	25,9±2,6	9,6	26,2±2,4	20
	Після експер.	28,4±2,67		35,5±3,2	
Присідання з опорою на одну руку, на одній нозі, кіл-ть разів	До експер.	8,4±1,57	7,1	7,9±1,16	29
	Після експер.	9,0±1,03		11,2±1,2	
Стрибок у довжину з місця, см	До експер.	220,2 ±4,38	9,12	217,44 ±2,29	17,27
	Після експер.	240,3±3,77		255,0±2,40	
Підтягування на високій поперечині, кіл-ть разів	До експер.	8,4±1,29	1,1	8,5±1,19	27
	Після експер.	8,5±1,5		11,7±1,07	
Нахили тулуба вперед, см	До експер.	9,27±1,89	11,11	10,81±2,8	31,36
	Після експер.	10,30±1,3		14,2±1,4	

В ЕГ за період експерименту результати за всіма контрольними тестами мали достовірні зміни, окрім бігу на 100 м. У згинання та розгинанні рук в упорі лежачи збільшилися показники на 20 %, підтягуванні на високій поперечині – на 27 %, присіданні на одній нозі – на 29 %, стрибку у довжину з місця – на 17,27 %, нахилу тулуба вперед – на 31,36 %. Рівень розвитку окремих рухових здібностей у представників ЕГ за даними тестами покращився і відповідав оцінці вище середнього.

У КГ відбулись менші зміни: збільшилися показники на 9,6 %, підтягуванні на перекладині – на 1,1 %, присіданні на одній нозі – на 7,1 %, стрибку у довжину з місця – на 9,12 %, нахилу тулуба вперед – на 11,11 %, бігу на 100 м – на 7,74 %. Рівень розвитку окремих рухових здібностей у представників КГ за даними тестами дещо покращився, проте, відповідав оцінці

нижче середнього.

Підсумовуючи, слід зазначити, що використання в тренувальному процесі складених нами комплексів вправ кросфіту дозволяють підвищити рівень розвитку фізичних якостей, у порівнянні з чинною програмою з фізичної культури, що підтверджено показниками тестування рівня окремих показників фізичної підготовленості.

Висновки.

1. Розроблені комплекси вправ з кросфіту для розвитку фізичних якостей у юнаків 16–17 років на уроках фізичної культури включалися в основну частину уроку, проводилися протягом 8–10 хвилин. Комплекси включали в себе по 5 фізичних вправ для розвитку фізичних якостей і всіх основних груп м'язів та застосовувалися 2 рази на тиждень. Вправи в кожному з них спрямовані на розвиток ідентичних груп м'язів, але самі вправи різні, це застосовувалося для збільшення обсягу тренувальних засобів, що обумовлює менше звикання до фізичних вправ у юнаків. Було проведено 20 уроків з даними комплексами.

2. За період дослідження відбулися зміни, як в КГ, так і в ЕГ. Проте, більші зміни відбулися у представників ЕГ. Це можна пояснити тим, що заняття кросфітом на уроках фізичної культурою позитивно впливають на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості учнів. Проте, подальші дослідження потребують корекцію комплексів вправ, враховуючи низькі зміни результатів бігу на 100 м.

Список використаної літератури

1. Альошина А. І., Добринський В. С., Грейда Н. Б. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посіб. Луцьк, 2005. 191 с.

2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський, 2002. 383 с.

3. Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів, 2017. 200 с.

4. Зиамбетов В. Ю., Астраханкина Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Молодой ученый. 2016, № 7. С. 1061–1063.

5. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, Суми, 2017. Т. 1. С. 86–89.

6. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 109–117.

7. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. № 3.3(55.3). С. 71–73.

8. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Метод. посібник. Вінниця, 2017. 49 с.

9. Сутула В. О, Власов Г. В, Булгаков О. І. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч. посіб. Харків, 2013. 117 с.

10. Шепард Т. Д. Кроссфит: Руководство по тренировкам / под ред. Т. Д. Шепард, Г. Глассман. The CrossFit Journal. 2013. № 1. С. 106.

11. Dykyi O., Tsos A. Theoretical and Methodological Bases of Education for High School Students in Extracurricular Activities. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2019. № 1(45). P. 45–54.

12. Petrova A. S, Bala T. M. Analysis of the attitude of high school students to innovative types of motor activity in the system of school physical education. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. Kharkiv: HDAFK. 2019. № 5(72). P. 13–16.

13. Petrova A. S, Bala T. M. The change in the level of physical health of 16–17-year-old pupils under the influence of crossfit exercises. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 5(33). P. 7–14.

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТФОРМ ZOOM ТА GOOGLE CLASSROOM ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харків

Анотація. Стаття присвячена висвітленню сутності та значущості використання інтернет-платформ для покращення викладання навчального матеріалу під час дистанційного навчання. Проаналізовано досвід використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM на заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін. Виявлено позитивні сторони і недоліки проведення таких занять.

Ключові слова: інтернет-платформа, дистанційне навчання, студенти.

Вступ. Пандемія «COVID-19» сильно вплинула на життя людства, зокрема українців. Негативні наслідки вимушених карантинних обмежень торкнулися і закладів вищої освіти. Викладачі і студенти повинні були освоювати ІТ-технології і переводити навчання на інтеренет-платформи для успішного спілкування поза межами навчальних закладів. Для вирішення завдань навчання необхідно висвітлити позитивні і негативні сторони, завдяки чому навчання у віддаленому режимі буде найбільш продуктивним.

Мета дослідження: виявити ефективність використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM для проведення занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичну літературу щодо використання хмарних сервісів під час навчання.

2. Визначити позитивні та негативні сторони використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM під час проведення занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Лекції та практичні заняття адаптувалися до організації навчання на платформах ZOOM та GOOGLE CLASSROOM.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація освіти на відстані не є новою, вже давно у всьому світі надається інформація у вигляді семінарів, он-лайн курсів, консультацій та ін. Проблема дистанційного навчання привертала увагу фахівців України ще на початку та всередині 20-х років теперішнього століття. Це було пов'язано насамперед із впровадженням в систему освіти України Болонського процесу [1, 4]. Л. В. Ігнатюк [3], О. Д. Войчишин, В. Г. Дяків, З. М. Копичинська [2] наголошують, що комп'ютеризація, нові інформаційні технології, телекомунікації дають змогу перевести навчання на відстані на якісно новий рівень. Особливо важливо це зараз, під час карантину, коли рекомендується обмежити проведення масових заходів, зокрема навчально-виховного процесу. Саме тому потрібно замислитися про спосіб надання якісних освітніх послуг.

Однією з проблем, що виникли у зв'язку з цим, є недостатній рівень володіння викладачами і студентами IT-технологіями. Для ефективного здійснення навчання необхідні платформи, які будуть зручними і легкими у використанні, а також забезпечать високу продуктивність навчання і контролю за роботою студентів, враховуючи всі чинники для успішного засвоєння лекційного, а головне, практичного матеріалу.

Під час проведення практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін викладач повинен враховувати, що студентам слід рухатися, а

контролювати їх, дивлячись на дисплей, дуже складно. Також слід пам'ятати, що багато студентів беруть участь у заняттях, використовуючи для цього мобільні телефони, тобто не можуть далеко відійти від екранів, що пов'язано з необхідністю повторювати вправи за викладачем. Викладачеві необхідно продумати, як виправляти помилки, спілкуватися і консультувати студентів у разі потреби. Для перевірки наших передбачень щодо якості он-лайн навчання було обрано дві платформи, що гармонійно доповнюють одна одну, ZOOM та GOOGLE CLASSROOM.

Платформа ZOOM досить зручна у використанні, її легко встановити і на персональний комп'ютер, і на смартфон, і на планшет. Конференцію можна запланувати один раз для кожної групи. Маючи коди доступу, керівництво закладу може вільно заходити на заняття і здійснювати моніторинг щодо якості проведення занять та відвідування їх студентами. Ця платформа ідеально підходить для проведення лекцій. Особливо позитивною її функцією є «демонстрація екрану», де можна без зайвих зусиль показати презентацію, навчальне відео, вивести на екран домашнє завдання і провести розбір помилок. (рис 1.)

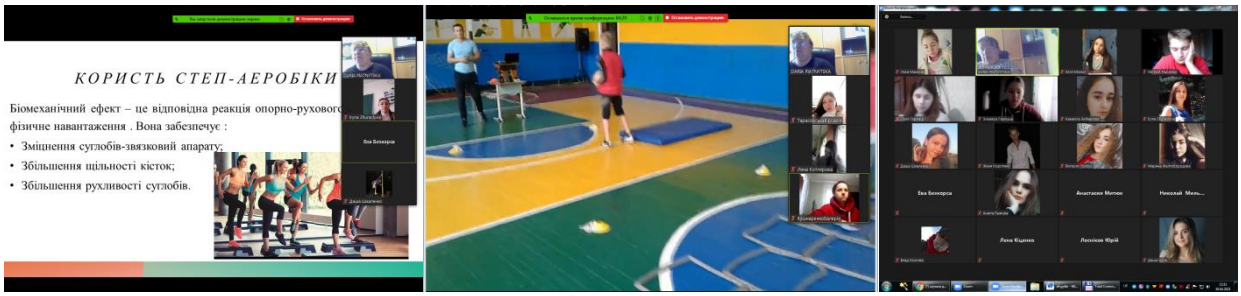


Рис. 1 Демонстрація екрана під час навчання

Позитивною стороною взаємозв'язку у використанні двох платформ є той факт, що при бажанні можна записати лекцію і виставити її в GOOGLE CLASSROOM для студентів, які пропустили заняття. Використання платформи є безкоштовним, що значно заощаджує бюджет ЗВО.

Для зворотного зв'язку та прийому домашніх завдань зручною є платформа GOOGLE CLASSROOM. Вона гарно пристосована для того, щоб виставляти домашні завдання, підручники, методичні рекомендації та відео для повторення і допомоги при виконанні цих завдань. Можна складати тестові завдання, які автоматично перевіряються і оцінюються. Для зручності викладача ведеться своєрідний журнал, де можна побачити оцінки в балах, які отримали здобувачі освіти (рис. 2).

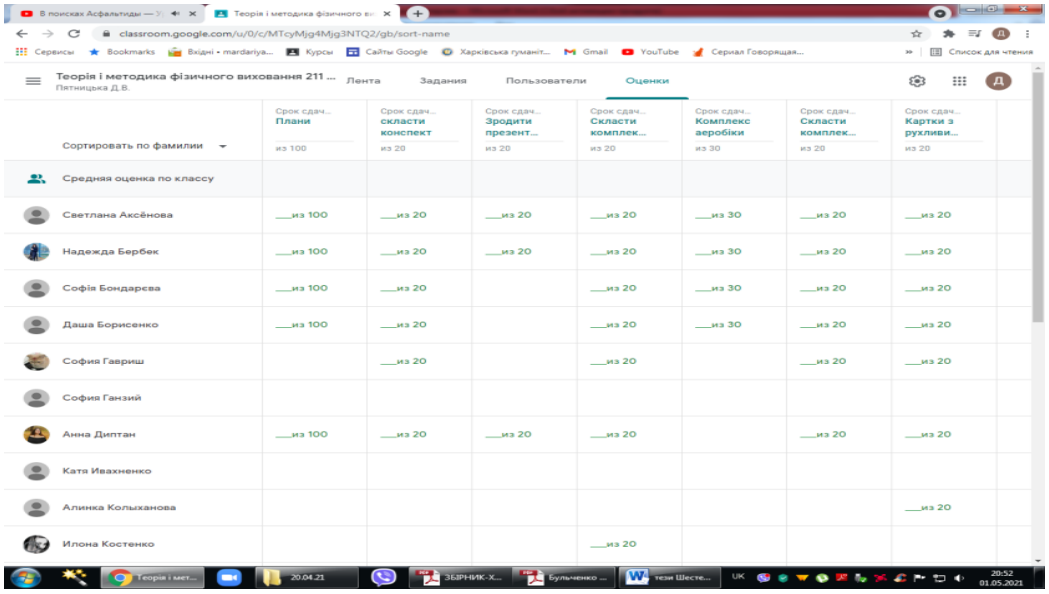


Рис. 2. Журнал оцінок в GOOGLE CLASSROOM

Наряду з позитивними сторонами використання вище зазначених платформ викладачі відмічають і деякі незручності:

- безкоштовний час, який можна використовувати на платформі ZOOM лише 40 хвилин і в середині пари необхідно витрачати час на те, щоб знов її підключити;
- робота на он-лайн платформах вимагає перегляду організації занять, що пов'язане з додатковою витратою часу на підготовку до них (підготовка презентацій, пошук відео в Інтернеті, зйомка і монтаж їх самостійно);
- дистанційне навчання викликає велике навантаження на очі, що пов'язано зі збільшенням часу роботи за комп'ютером (для підготовки до одного заняття викладач витрачає 2-3 годин);

- недостатньо якісний Інтернет-зв'язок, що призводить до збоїв під час показу відео. Для уникнення цього на практичних заняттях, відео можна заздалегідь виставляти в GOOGLE CLASSROOM, щоб студенти могли завантажити його на власні носії і, вмикаючи свої гаджети, займатися у прямому ефірі;
- під час проведення практичних занять важко слідкувати за всією групою одночасно та виправляти помилки.

Спостереження викладачів кафедри свідчать про можливість проводити таким чином практичні заняття з деяких видів аеробіки, гімнастики, легкої атлетики, але дуже важко – зі спортивних ігор. На заняттях зі спортивних ігор можна пропонувати виконання лише вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки. Відпрацювання технічних, а тим більш тактичних прийомів, майже неможливе.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить про наявність великою кількості наробіток у використанні хмарних серверів як для передачі інформації, так і в освітньому процесі. Разом з тим дистанційне навчання з дисциплін спортивно-педагогічної спрямованості розроблено недостатньо і потребує ретельного перегляду організації занять.

2. Позитивними рисами використання хмарних сервісів під час дистанційного навчання є: поширення можливості для успішного навчання студентів, в тому числі, у використанні наочного методу на лекціях та практичних заняттях; можливість займатися не виходячи з дому, що запобігає поширенню захворіння на корона-вірус; надає можливість студентам проявити свої здібності в самостійній роботі.

3. Робота на платформах ZOOM та GOOGLE CLASSROOM дозволила виявити деякі недоліки: не всі заняття зі спортивно-педагогічних дисциплін зручно проводити он-лайн, зокрема спортивні ігри; підготовка до занять потребує більш, ніж зазвичай часу; велике навантаження на зоровий аналізатор.

4. У зв'язку з вище викладеним можна рекомендувати в разі продовження карантину у зв'язку із епідеміологічною ситуацією і в наступному навчальному році, переглянути графік учбового процесу і перенести практичні заняття зі спортивно-педагогічних дисциплін на теплі місяці, щоб їх можна було проводити на вулиці з мінімальним ризиком захворювання.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку шляхів для усунення недоліків і незручностей під час дистанційного проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості.

Список використаної літератури

1. Адамова І., Головачук Т. Дистанційне навчання: сучасний погляд на переваги та проблеми. Витоки педагогічної майстерності. 2012. Вип. 10. С. 3–6

2. Войчишин О. Д., Дяків В. Г., Копичинська З. М. Методологія використання хмарних сервісів: виклики, знахідки, перспективи Досвід учителів України з використання хмарних сервісів у системі загальної середньої освіти: збірник наукових праць / за заг. ред. С. Г. Литвинової. К.: Компринт, 2016. С. 97–115.

3. Ігнатюк Л. В. Використання хмарних сервісів у період довготривалого карантину. Досвід учителів України з використання хмарних сервісів у системі загальної середньої освіти: збірник наукових праць / за заг. ред. С. Г. Литвинової. К.: Компринт, 2016. С. 66–69.

4. Штихно Л. В. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти. Молодий вчений. 2016. № 6(33). С. 489–492.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ЗАСОБИ НАРОДНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА»

Хіміч Віта, Демченко Наталія

Хмельницький національний університет, Хмельницький

Анотація. У статті зроблено аналіз науково-методичної літератури та теоретичне обґрунтування поняття «засоби народного хореографічного мистецтва». Дискусійним залишається питання щодо використання засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури.

Ключові слова: майбутні вчителі фізичної культури, засоби, народне хореографічне мистецтво.

Вступ. На сучасному етапі розвитку незалежної України актуальним питанням є виховання культурної, духовно багатої, гармонійно розвиненої особистості. Виховання учнівської молоді має бути багатовекторним – фізичний розвиток слід поєднувати з формуванням рис патріотизму, поваги до культури і традицій свого народу, духовних цінностей.

Як зазначено в Концепції національно – патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 року, «пріоритетним завданням державної політики у сфері освіти є всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров’я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення учнів до занять фізичною культурою» [14].

Концептуальні положення проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури базуються на основних законах України: Закон України «Про освіту» (1991 р. зі змінами), який регулює основні засади нової освітньої системи (Нової Української Школи); Концепції Нової української школи (проект нового базового закону «Про освіту» (№ 3491-д від 04.04.2016); Законі України «Про вищу освіту» (2014 р.); Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р. зі змінами); Національній стратегії з оздоровчої рухової

активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.); Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір»; Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 р.

Використання засобів народного хореографічного мистецтва доцільно здійснювати з врахуванням того, що Україна має стародавню і величну культуру та історію, досвід державницького життя, які виступають потужним джерелом і міцним підґрунтям виховання молоді. Ці чинники уже ввійшли до освітнього і загально виховного простору, але сучасні суспільні та громадські процеси вимагають їх переосмислення, яке відкриває нові можливості для освітньої сфери.

На сучасному етапі розвитку нашої держави важливими аспектами є модернізація соціально-економічних та духовно-культурних сфер суспільства. Українська освіта не приділяла особливу увагу вихованню патріотизму у дітей та молоді, на нашу думку вчитель має забезпечувати гармонійний розвиток особистості, який поважає свій народ, свої традиції, виконувати громадські та конституційні обов'язки із захисту національних інтересів.

Виникає потреба до комплексного підходу щодо національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Національна концепція пропонує «комплексну і цілеспрямовану 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 незалежної України» [14].

Аналіз спеціальної та педагогічної літератури з проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у професійній діяльності в умовах вищих навчальних закладах свідчить про багатовекторність дослідження. Значну увагу науковці приділяли дослідженням професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в педагогічних навчальних закладах (А. Конох,

Л. Сущенко, О. Тимошенко, Є. Павлюк, Б. Шиян та інші); фізкультурно-оздоровчої (Н. Денисенко, Л. Іванова) та професійної діяльності загалом (Л. Безкоровайна, М. Данилко, М. Карченкова, А. Чепелюк), патріотичного виховання учнів (А. Леоненко), патріотичного виховання студентів у педагогічних університетах (О. Жаровська), здоров'язбереження (Ю. Мусхаріна), формування здорового способу життя підлітків (Н. Крутогорська, В. Пристинський, І. Шаповалова) та ін.

Незважаючи на те, що значення народної хореографії у розвитку гармонічної особистості підкреслювалося багатьма авторами, ними все-таки недостатньо розкрито вплив виховного процесу мистецтва на розвиток учнівської молоді, яке є складовою частиною загально виховного процесу та становить систематичну діяльність всіх підрозділів навчально-виховного процесу. Однією з вагомих ланок патріотичного виховання є використання засобів народного хореографічного мистецтва, однак на сьогодні вони застосовуються зрідка.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідницьких робіт Хмельницького національного університету «Трансформація життєвого світу людини в умовах особистісного і професійного розвитку» (ДР № 0116U005844).

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз щодо уточнення сутності поняття «засоби народного хореографічного мистецтва».

Завдання дослідження:

1. Дослідити сутність поняття засоби народного хореографічного мистецтва у вітчизняних наукових джерелах.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогоднішні заняття з фізичної культури в школі не користуються великою популярністю. На нинішній день викладання предмету потребує постійного удосконалення та урізноманітнення процесу фізичного виховання школярів як запорука

збереження та зміцнення здоров'я, фізичного, естетичного та морального розвитку [3; 7].

Аналіз діючої навчальної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в школі. 10-11 класи» [17] показує, що танцювальні вправи можуть включатися до процесу фізичного виховання старшокласників.

Модернізація змісту освіти є одним із завдань Національної стратегії розвитку освіти в Україні. «Система освіти повинна забезпечувати формування особистості, яка усвідомлює свою належність до Українського народу, європейської цивілізації, орієнтується в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя в постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі» [9].

Ця думка найшла своє підтвердження в Законі України «Про освіту»: «метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [5].

Актуальністю педагогічної діяльності вчителя фізичної культури зумовлена змінами в сучасному суспільстві. Нове соціальне, економічне і політичне середовище висуває нові вимоги до особистості вчителя, який не може бути звичайним передавачем знань, умінь і навичок, він має бути активним, творчим та допомагати розкрити нові можливості особистості учня в сучасному світі.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних

здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя» [6].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту розкрито значення фізичної культури і спорту «фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам» [9].

Науковець Р. Мушкета зазначає, що на перше місце виходить інтеграційна функція, яка стосується інтеграційних впливів різних середовищ, котрі мають вплив на самого учня. Всі очікування, що виникають із зв'язку поміж суспільством і активною особистістю вчителя, знаходять своє відображення у вимогах щодо профілю вчителя фізичної культури в процесі його навчання [8].

Для того, щоб розглянути сутність поняття «засоби народного хореографічного мистецтва», необхідно проаналізувати його трактування у науково-педагогічній і довідковій літературі.

У академічному тлумачному словнику української мови термін «засіб» тлумачиться як прийом, якась спеціальна дія, що дає можливість здійснити що-небудь, досягти чогось; спосіб. Те, що служить знаряддям у якій-небудь дії, справі [15].

Науковці з деякою умовністю виділяють такі напрями використання засобів фізичної культури в житті:

– побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту;

– масовий оздоровчо-рекреативний напрям – використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля;

– загально-підготовчий напрям – загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять;

– спортивний напрям – спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально;

– професійно-прикладний напрям – використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки;

– лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям – використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій;

– військово-прикладна фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців [4].

Ми визначили, що до засобів фізичного виховання належать спеціальні, цілеспрямовані рухові дії, що ведуть до реалізації мети і завдань фізичної культури, дають можливість досягти чого-небудь для зміцнення здоров'я на занятті фізичної культури.

Розглядаючи визначення поняття засобів народного хореографічного мистецтва, слід проаналізувати, що саме входить у поняття «народний».

В основі цього слова лежить прикметник «народ», тобто це значить той, хто належить народові, країні, державі, відповідний духові народу, його національним особливостям, створений народом, народні танці, народні казки, народні думи.

Народні засоби виховання і навчання властиві певній нації, національності і відображають характер і особливості фізичного виховання народу.

У словнику української мови поняття «народний» виражено таким чином:

– який належить народові, країні, державі;

– відповідний духові народу, його національним особливостям;

– створений народом (оспівування в народних піснях, народні казки, народні думи, народні танці);

– з добровільною участю всього народу [15].

Науковець О. Притула стверджує, що народні (національні) засоби фізичного виховання можуть бути основними і допоміжними, а також їх можна розділити на традиційні і запозичені у інших народів, але адаптованих до специфіки української народної (національної) системи фізичного виховання. Прикладом традиційності народних (національних) засобів фізичного виховання можуть бути народні ігри та забави, українські народні танці [13].

Український письменник, культурний діяч і педагог О. Духнович, по суті, був засновником етнопедагогіки. Одна із його робіт – це «Народна педагогія», де він детально продумав і уклав в систему організації шкільництва, так і навчання дітей у школі та за її межами. Його система ґрунтувалася на активній участі школярів у навчанні та свідомій праці вчителів і батьків у навчальному процесі на глибокому усвідомлені, що саме освіта і добре виховання підростаючого покоління – то надійний національний фундамент народу. О. Духнович розвивав у своїх творах ідею народності виховання. У його творах обґрунтована вимога виховання людини – громадянина і патріота, міститься заклик «сили людські, тілесні і духовні, від природи дані, з молодості зберігати і удосконалювати». Відповідно до цих завдань, на його думку, повинно здійснюватися розумове, моральне і фізичне виховання дітей та молоді [11].

Вчений-педагог Г. Волков стверджує, що не можливо успішно виховувати особистість, не долучивши її до самобутньої педагогічної культури свого народу. Він переконує, що необхідно кожному цінувати досвід старших поколінь, проявляти серйозну увагу, до розуму народу, до його традицій, звичаїв, життєвим нормам і правилам. У книзі «Етнопедагогіка» вчений наголошує, що «народна культура виховання являє собою основу будь-якої культури. Ніяке національне відродження, ніяке відтворення прогресивних народних традицій неможливо без приведення в дію споконвічних традицій

виховання, народної педагогіки. Початкова школа неодмінно повинна бути послідовно національної, це – школа рідної мови, природне продовження «материнської школи». Формування повноцінного вчителя початкової школи немислимо без його спеціальної етнопедагогічної підготовки» [2].

Отже, проведене дослідження дозволяє нам конкретизувати поняття «народний», ми будемо розглядати його, як: то що належить народові; відповідає духові народу, його національним особливостям; створений народом (оспівування в народних піснях, народні казки, народні танці).

Розглянемо особливості поняття «хореографія». Слово «хореографія» грецького походження (chorea – пляска, grapho – пишу), цим словом стали називати все, що відноситься до мистецтва танцю. Хореографія – це змістовний рух, безпосередньо воно означає «писати танець». Поняття «хореографія» набагато ширше, у нього входять не тільки самі по собі танці, народні і побутові, класичний балет та бальні танці, пізніше цим словом стали називати все, що відноситься до мистецтва танцю. У цьому сенсі вживаємо його і ми. Хореографія має три розділи: а) народний, б) побутовий (або, як ми ще називаємо його, бальний) танець; в) професійне мистецтво танцю, в тому числі класичний балет [15].

Хореографія – вид мистецтва, в якому завдяки ритмічній зміні систематизованих художньо зумовлених положень людського тіла створюються танцювальні образи. Основним виражальним засобом тут є узгоджене і послідовне поєднання рухів рук, ніг, корпусу, голови, різноманітний гармонійний ритм яких й фіксується в танцювальних па, позах, жестах, міміці. Вони й створюють пластичний малюнок. Конкретизація танцювального образу зумовлюється музикою, піснею, пантомімою, драматургією тощо [1].

Науковець А. Бойко розглядає поняття «мистецтво», як створення якісно-нового твору, який виконується в будь-якій області хореографічного мистецтва. Мистецтво знаходиться поза побутом. Природа мистецтва найбільш гостро проявляється в хореографічному мистецтві, де обов’язкові такі компоненти як:

узагальненість і символіка, присутні казковість і фантастичність. Тобто мистецтво хореографії базується на музично-організованих, умовних, образно-виразних рухах людського тіла. Початки образної виразності притаманні людській пластичності і в реальному житті: в тому як вона рухається, жестикулює, пластично реагує на дії інших; в цьому виражається особливості її характеру, відчутті. Такі «розмовні», характерно-виразні елементи, народжені в реальному житті прийнято називати пластичними інтонаціями або пластичними мотивами [1].

Висновки.

Отже, засоби національного хореографічного мистецтва – це дії, які ведуть до реалізації мети та завдань народної хореографії, властиві певній нації і відображає характер і особливості певної нації, національності (лексика народного танцю, хореографічні композиції, рухи народних танців, музика).

Перспективи подальших досліджень. Ми вбачаємо подальшим завданням дослідити проблему використання засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях фізичної культури майбутніми вчителями фізичної культури у професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Бойко А. Б. Хореографія як вид мистецтва. Лекція з дисципліни «Мистецтво балетмейстера» для студентів II курсу факультету фізичного виховання. Освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр, напрям підготовки – 6.02.02.02. «Хореографія» Львів-2013. URL: file:///C:/Users/user/Desktop/8F.pdf.

2. Волков Г. Н. Этнопедагогика: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. Издательский центр «Академия». М. 1999. 168 с.

3. Ермаков С. С. Физическая культура- основной инструмент культури здоровья. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №11. С. 31−33

4. Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення. URL: http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/ tmfv/tmfv/ fs/3kurs/lek/16.pdf.

5. Закон України «Про освіту». URL: http://zakon2.rada.gov.ua/ laws/ show/2145-19.

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: http://zakon2.rada. gov.ua/laws/show/3808-12/page2.

7. Кравчук Т. М., Голівець К. М., Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. Теорія та методика фізичного виховання. № 4. 2015. С. 11−16.

8. Мушкета Р. Підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів : дис. канд. пед. наук. Тернопіль, 2006.

9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004.

10. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. URL: https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013/paran10.

11. Педагогіка. Український письменник, культурний діяч і педагог О. В. Духнович. URL: http://osvita.ua/vnz/ reports/pedagog/13772/.

12. Педагогічна система Яна Амоса Коменського. URL: http://studentam.net.ua/ content/view/2255/85/.

13. Притула О. Л. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен, Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції м. Запоріжжя, 13 серпня 2015 р. Запоріжжя. 2015. URL: http://spas.zp.ua/wp-content/uploads/2016/06 /для-феномину.pdf.

14. Про затвердження Концепції національно – патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15#Text.

15. Словник української мови, Академічний тлумачний словник. URL: http://sum.in.ua/s/narodnyj, http://ukrlit.org/slovnyk/народний.

16. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. Черкаси: Видавництво. 2005. 420 с.

17. Фізична культура в школі: навчальна програма для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Київ: Літера ЛТД. 2019. 192 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Ажиппо Олександр **–** доктор педагогічних наук, професор, ректор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Азаренкова Любов **–** старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Азарова Наталія **–** викладач фізичного виховання Харківського державного автомобільно-дорожнього коледжу.

Апенько Дарина **–** здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти інституту медичної інженерії Одеського національного політехнічного університету.

Бала Тетяна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Бережна Лариса **–** старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Блавт Оксана – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

Борейко Наталя **–** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Браславська Наталія **–** старший викладач кафедри фізичного виховання та безпеки життєдіяльності Одеського національного економічного університету.

Браславський Ігор **–** старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного морського університету.

Вишар Євгенія **–** старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права ЗВО Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Гета Алла **–** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права ЗВО Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Голота Костянтин **–** здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Горбачук Євгеній – здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Демченко Наталія **–** старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.

Заіка Віталій **–** кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права ЗВО Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Йопа Тетяна **–** старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Клименченко Вікторія **–** старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Ковтун Олена **–** старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.

Корольова Марина – кандидат юридичних наук, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури.

Корягін Віктор – доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

Кривенцова Ірина **–** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Кривуца Ірина **–** учитель фізичної культури Харківського ліцею № 89, Харківської міської ради Харківської області.

Кузьменко Ірина – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Любота Олена **–** вчитель фізичної культури Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 105 Харківської міської ради, Харківської області.

Ляшенко Валентина **–** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій.

Макаренко Наталя **–** старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Мамешина Маргарита – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Марчик Валентина – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Масляк Ірина – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Михайленко Аліна **–** здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Несен Олена **–** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Нечипорчук Тетяна **–** старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного морського університету.

Оксьом Павло – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Павлюк Ірина – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій.

Переверзєва Світлана – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Пермяков Олександр – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Петрова Олена – здобувач вищої освіти Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

Петрусенко Олександра – аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Подгорна Вікторія – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного політехнічного університету.

Поспілько Ліна – здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Пузіра Артур – здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Пятницька Дар'я – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рибалко Ліна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Рядова Ліліана – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Стрельникова Євгенія **–** старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Тімченко Олександр **–** здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.

Хіміч Віта **–** доктор філософії (PhD) за спеціальністю «Освітні, педагогічні науки», старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.

Циферова Тетяна **–** викладач фізичного виховання Харківського державного автомобільно-дорожнього коледжу.

Чередніченко Артем – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

Шандригось Віктор **–** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Шандригось Галина **–** вчитель фізичної культури Тернопільської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 28.

Шестерова Людмила **–** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.