

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка



**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 16

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Кам'янець-Подільський
2024

УДК 378(477.43)(082):796
ББК 75.1я431
3-41

Ідентифікатор медіа R30-02678

Рішення Національної ради з питань телебачення та радіомовлення
№ 132 від 18.01.2024 року.

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка, протокол № 9 від 31 жовтня 2024 р.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (*відповідальний редактор*); **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (*відповідальний секретар*); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **О. О. Алексєєв**, доктор педагогічних наук, доцент;

М. О. Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент;

Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;

Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри;

Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри;

Ю. В. Юрчишин, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

М. В. Прозар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу;

В. В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент.

Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і 3-41 магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І. І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 16. 178 с.

Електронна версія збірника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8481>

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2023-2024 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

УДК 378(477.43)(082):796
ББК 75.1я431

Статті друкуються в авторській редакції

ISBN 978-617-7381-49-4

© К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2024

Денис БАБЛЮК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури;
Ігор КІЗИМА, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Володимир МИСІВ**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ

Сучасний спорт є складним багатofункціональним і різноманітним явищем соціального життя суспільства. Процес підготовки спортсмена від груп початкової підготовки до рівня спортивної майстерності – це організований процес, який спрямовано на досягнення високого спортивного результату. Успіх спортсмена на змагання різного рівня, його досягнення в значній мірі залежать від того, наскільки правильно сплановано, організовано та побудовано тренувальний процес, а також використано додаткові фактори, що сприяють росту спортивних результатів.

Так, як стрілецький спорт, як і сучасний спорт загалом, характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, модернізацією спортивного інвентарю та зміною правил змагань у напрямку ускладнення виконання вправ, існують характерні особливості, що безпосередньо впливають на процес підготовки спортсменів стрільців.

Особливим у підготовці спортсменів стрільців є значне фізичне і психоемоційне напруження, яке може перешкоджати прояву умінь і навичок, що сформовано у процесі тренувальних занять. Окреслені фактори є підставою для подальшого вивчення процесу підготовки стрільців, який спрямовано на пошук засобів та методів, що сприяє поліпшенню спортивної підготовки.

Проблемі підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведенню прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів [1; 2], вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців з різних видів спорту [1; 3], дослідженню окре-

мих показників елементів техніки виконання пострілу. Але залишається невирішеним питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Так, як фізична підготовка – це один із етапів і змісту спортивної підготовки стрільців, що передбачає підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвитку їх фізичних якостей, зростає роль розробки методик підготовки стрільців, які забезпечать досягання потрібного рівня готовності спортивної форми.

Отже, стає актуальним визначення головних напрямків і особливостей підготовки спортсменів стрільців, а також теоретичне обґрунтування і розробка методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

Розвиток таких прикладних видів спорту, як кульова стрільба тісно пов'язане з досягненнями в теорії і методиці фізичного виховання.

Аналізом науково-методичної літератури [3; 5], з'ясовано, рухова діяльність, яка створена і використовується для фізичного вдосконалення особистості називається фізичною вправою. Так як слово «фізична» відображує характер роботи, яка виконується переважно нервово-м'язовим апаратом і зовні проявляється у вигляді переміщення тіла і його частин у часі і просторі, а слово «вправа» означає спрямовану повторюваність дії з метою вдосконалення і впливу на фізичні і психічні якості людини, можна зробити висновок, що в стрілецькому спорті стрільба відносять до фізичних вправ, які є основним специфічним засобом спортивного тренування стрільців. Отже, дії стрілка при виконанні пострілу – це фізична вправа [2].

Отже, фізичні вправи розглядаються багатьма авторами [1; 3] як найбільш важливі засоби тренувального процесу. Зазначене зумовлено такими факторами:

- фізичні вправи, як система рухових дій, виражають думки, емоції, потреби людини, її ставлення до навколишнього середовища;
- фізичні вправи – це один із передачі суспільно-історичного досвіду спортивної діяльності, наукового і практичного досвіду.

Відомо, існують сучасні класифікації фізичних вправ, які повністю охоплюють усі види спорту та вирішують

педагогічні задачі. Так, за значення рішення педагогічних задач фізичні вправи класифікують на такі групи:

- загальнорозвивальні;
- підвідні;
- спеціально-підготовчі;
- змагальні.

Загальнорозвивальні вправи – це система спеціальних гімнастичних рухів, які можна виконувати із різних вихідних положень з використанням і без використання предметів та спортивних приладів. Ці вправи сприяють загальному розвитку організму спортсмена, формують спеціальні якості: координацію, стійкість, витривалість і силу, сприяють швидшому освоєнню техніки і тактики стрільби.

Підвідні вправи – це ті вправи які полегшують засвоєння основної вправи, сприяють створенню фундаменту (базису) для вдосконалення рухових навичок. До них відносяться вправи, які впливають на окремі групи м'язів, які беруть участь в утриманні функціональної системи «стрілець-зброя» [2].

Спеціально-підготовчі вправи є основними в тренувальному процесі досвідчених спортсменів, розвивають спеціальні фізичні якості спортсмена, необхідні у тренувальній і змагальній діяльності стрілка [1, 5]. Вони сприяють більш ефективному оволодінню технікою стрільби і ліквідації помилок [3; 4]. У кульовій стрільбі застосовуються вправи циклічного характеру на загальну витривалість і рухову координацію.

У кульовій стрільбі застосовуються вправи, що вимагають всебічного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах мінливих режимів рухової діяльності, безперервної зміни ситуацій і форм дій. До таких вправ можна віднести стрільбу, яка виконуються:

- без патрона («вхолосту»);
- стрільбу з патронами;
- стрільбу в ускладнених умовах;
- змагальні вправи.

У практиці стрілецького спорту прийнято поділяти стрільби на навчально-тренувальні та контрольні [3].

Навчальні стрільби призначені для закріплення умінь і навичок техніки виконання пострілу, тому є домінуючи-

ми в тренувальному процесі кульової стрільби. Контрольні стрільби призначені для перевірки загальної вогневої підготовленості спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Антонов С.В., Демічковський А.П., Лопатєв А.О., Ткачек В.В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали XI Міжнародної наукової конференції (Львів-Харків). Львів, 2015. С. 39-43.
2. Власов А.П., Лопатєв А.О., Виноградський Б.А., Демічковський А.П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2010. С. 561-565.
3. Демічковський А.П., Лопатєв А.О., Пітин М.П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки. *Спортивний вісник Придніпров'я*: науково-практичний журнал. 2015. №3. С. 41-44.
4. Демічковський А.П., Лопатєв А.О., Пітин М.П. Проблеми тактичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. 2015. Вип. 10 (65). С. 45-48.
5. Могречко В., Бермудес Д. Моделювання в системі спортивного тренування стрільців. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, яку присвячено 40-річчю створення Навчально-наукового інституту фізичної культури. 2021. С. 101.

Отримано 03.10.2024 р.

Ростислав БІЛИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури;
Владислав СЛЮЗЕНКО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури;
Ярослава ПРИХОДЬКО, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури
Науковий керівник – Олександр АЛЕКСЄЄВ,
доктор педагогічних наук, доцент

РОЛЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ЛЮДЕЙ

Настільний теніс, відомий також як пінг-понг, є спортивною грою, яка не лише надає задоволення та розвагу, але і впливає на фізичний розвиток особистості. В нашому дослідженні ми розглядаємо роль настільного тенісу у фізичному розвитку різних категорій людей.

1. Діти та підлітки. Настільний теніс відіграє важливу роль у фізичному розвитку дітей та підлітків, надаючи їм можливість розвивати різні фізичні аспекти. Гра настільного тенісу сприяє розвитку координації рухів, оскільки гравець повинен контролювати рух ракетки та м'яча, щоб ефективно взаємодіяти з опонентом.

Швидкість реакції є ще одним важливим аспектом, який розвивається під час гри в настільний теніс. Ситуативна свідомість та швидкість прийняття рішень під час миттєвих рухів допомагають гравцеві досягати успіху на столі.

Важливою перевагою є також витривалість, яку набувають гравці під час тривалих тренувань та змагань. Систематичні тренування сприяють поліпшенню фізичної витривалості, що є важливим елементом для досягнення високих результатів у настільному тенісі [1].

Участь у тренуваннях та змаганнях не лише сприяє фізичному розвитку, але і формує соціальні навички та командний дух. Гравці вчаться співпрацювати, взаємодіяти з партнерами та опонентами, що розширює їхнє соціальне коло та сприяє загальному розвитку особистості.

Таким чином, настільний теніс визначається не лише як гра, але і як засіб комплексного фізичного розвитку, який охоплює координацію, швидкість реакції, витривалість та соціальні навички.

2. Студенти та молодь. У період студентства, коли особа зазнає значних стресів та отримує великого навчального тиску, настільний теніс може відігравати ключову роль у полегшенні стресових ситуацій та покращенні емоційного стану. Фізична активність під час гри виступає не лише як спосіб розваги, але й як ефективний метод релаксації.

Гра в настільний теніс може стати своєрідним втіленням фізичної активності для студентів, які, можливо, проводять багато часу за партами чи перед екранами комп'ютерів. Активні рухи та вправи під час гри сприяють покращенню кровообігу, підтримці фітнесу та узагальненню енергії, що допомагає вирішувати проблеми стресу та підтримувати фізичне здоров'я [2].

Здійснюючи регулярну фізичну активність через гру в настільний теніс, студенти мають можливість вивільнювати накопичений стрес, що може виникнути в результаті навчання та інших психологічних навантажень. Цей вид розваги допомагає відновлювати емоційний баланс, знижує рівень агресії та змушує відволіктися від повсякденних проблем.

Отже, настільний теніс в студентському житті виступає як ефективний інструмент для релаксації та покращення емоційного стану, а також сприяє підтримці фізичної активності та зниженню рівня стресу.

3. Офісні працівники. Для офісних працівників, які проводять тривалий час за комп'ютером, настільний теніс стає важливим елементом їхнього фізичного здоров'я та добробуту. Зазвичай, довгі години, проведені в статичному положенні перед монітором, можуть призводити до проблем із шиєю та осанкою. У цьому випадку, настільний теніс може виступати як ефективний засіб для зміцнення спини та коригування осанки [3].

Регулярна гра у настільний теніс активізує рухи тіла, зокрема спини та плечей, що сприяє вирівнюванню та укріпленню м'язів спини. Це допомагає у попередженні та лікуванні проблем, пов'язаних із статичним положенням. Більше того, відомо, що фізична активність впливає на реліз ендорфінів – гормонів щастя, що призводить до підвищення настрою та зниження рівня стресу.

Враховуючи сучасний спосіб життя, настільний теніс стає доступним та приємним варіантом фізичної активності.

сті для офісних працівників. Покращення стану спини та загального фізичного самопочуття може позитивно впливати на продуктивність та емоційний стан працівників.

4. Люди зрілого віку. У контексті людей зрілого віку, настільний теніс стає не тільки формою розваги, але й ефективним засобом для підтримання фізичної активності та поліпшення координації рухів. Гра в настільний теніс може бути ідеальним способом стимулювати рухливість та утримувати активними ключові частини м'язово-скелетної системи.

Підтримка фізичної активності:

- настільний теніс включає в себе різноманітні рухи, такі як швидкі обертоти, рухи ногами та стрибки, що сприяють підтримці фізичної активності. Ця гра дозволяє людям зрілого віку займатися фізичною активністю у веселому та соціальному середовищі.

Покращення координації рухів:

- настільний теніс вимагає точності та швидкості виконання рухів, що допомагає підтримувати та покращувати координацію рухів. Гравці повинні реагувати на рухи м'яча, точно керувати ракеткою та вчасно виконувати різні технічні елементи гри.

Збереження гнучкості та управління м'язово-скелетною системою:

- регулярна гра в настільний теніс сприяє збереженню гнучкості суглобів та роботи м'язово-скелетної системи. Різноманітні рухи та вправи, пов'язані з цією грою, допомагають у підтримці оптимального функціонування м'язів та суглобів.

Отже, настільний теніс для людей зрілого віку не лише надає можливість фізичної активності, але і сприяє покращенню координації рухів, збереженню гнучкості та ефективному управлінню м'язово-скелетною системою. Це робить гру в настільний теніс важливим елементом активного та здорового способу життя для цільової аудиторії [4].

Узагальнюючи всі категорії ми можемо зробити висновок що настільний теніс виявляється важливим фактором у фізичному розвитку різних категорій людей. Від дитинства до старості, ця гра надає численні фізичні та

психологічні користі. Сприяючи загальному здоров'ю та соціальній взаємодії, настільний теніс заслуговує на увагу як важливий елемент активного способу життя.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 7-16.
2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. *Науковий Часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016.
3. Захаріна Є.А., Глоба Т.А. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт*. 2017.
4. Jacobs P. NSCA's Essentials of Training Special Populations. *Human Kinetics*, 2017. 528 p.

Отримано 14.03.2024 р.

Богдан Білінський, студент 1 курс
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Геннадій Єдинак**,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ПОЛІПШЕННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАТУСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА ГАЛУЗЕВОЇ НАУКИ

Фізичний стан старшокласників багато в чому залежить від вікового розвитку фізичних якостей, що складають основу фізичної підготовленості. У цьому віковому періоді спостерігаються (15-17 років) досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу. Зокрема, слід відмітити, що відзначається найбільш інтенсивний розвиток силових якостей, витривалості, а також удосконалення рухових навичок та координації.

Процес дорослішання і змужніння супроводжується зміною структури особистісних установок і мотивацій, що

вимагає особливої уваги до формування нових стимулів фізичного вдосконалення як частини фізичного стану. Фізичне виховання юнаків і дівчат 15-17 років спрямоване на вдосконалення їх фізичного стану, закріплення мотивацій до повсякденної та систематичної фізичної активності і, особливо, до власного здоров'я і фізичної підготовленості. Як відомо програма вдосконалення фізичної підготовленості старшокласника повинна бути досить насиченою та різноманітною. Найбільш доцільними в цей період будуть заняття одночасно декількома видами спорту, можливо із сезонною їх зміною. Однак в цьому віці доречною і ефективною формою здійснення фізичної підготовки може стати визнана спеціалізація при заняттях спортом аж до високих розрядів. Якщо юнак або дівчина не займаються у спортивних секціях закладу загальної середньої освіти або спортивних школах, тобто не мають умов для досить інтенсивної фізичної активності, то організовані заняття вправами на уроках фізичною культурою їм необхідно доповнювати самостійно фізичною активністю у вільний від навчання час. Для вдосконалення фізичного стану рекомендовано самостійно тренуватися, щонайменше 2-3 рази у тиждень, тривалість кожне заняття – по 1,5-2 год., виконуючи запропоновані програми вчителем фізичної культури.

Слід також враховувати, що вдосконалення фізичного стану не повинно передбачати додаткову фізичну підготовку юнаків і дівчат не лише виконанням домашніх завдань. Крім цього, дівчаткам і юнакам – учням старшої школи, корисно ходити в туристичні походи, брати участь в різних змаганнях, а також не втрачати можливості зайнятися спортивними іграми, зокрема футболом, баскетболом, волейболом, великим і настільним тенісом, гандболом, бадмінтоном, іншими спортивними іграми.

Зростання моторних можливостей юнаків і дівчаток досягають розвитком рухових якостей. Основними формами організації занять фізичними вправами є щоденна ранкова гігієнічна гімнастика, комплекси якої можуть бути запозичені з відео уроків, телепередач і популярних методичних посібників, а також від батька з матір'ю, якщо вони є учасниками фізичної активності. Крім цього, важливе місце у фізичному вихованні учнів старшої школи мають займати різні питання для формування знань

про фізичну активність і фізичний стан. Знання основ такої теорії, способів розвитку і вдосконалення систем організму є досить важливими для свідомого керування власною фізичною активністю. Його наявність можна розглядати як показник досягнення серйозних успіхів у фізкультурній освіті учня старшої школи.

Подібне розуміння може послужити основою для формування системи регулярної фізичної підготовки старшокласників та сприятиме розвитку нової форми фізкультурних і спортивних інтересів в центрі якої знаходиться ідея всебічного розвитку та вдосконалення фізичного стану, а не лише спортивна результативність. Одна з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів є дослідження фізичного стану за показниками не лише фізичної підготовленості, а й за показниками фізичного розвитку. Ми розглядали фізичний розвиток як процес становлення та змін морфофункціональних властивостей організму дитини. Наприклад, фізичний стан можна вивчати з показниками рівня фізичної підготовленості.

Для визначення стану розвитку рухових якостей юнаків і дівчат під час занять у спортивних секціях доцільно використовувати такі тести: різні компоненти швидкісних якостей – біг 30 м, 60 м, 20 м з ходу, біг на місці 5 с із максимальною частотою рухів; аеробна витривалість – біг на великі дистанції (залежно від віку і статі від 1000 м до 3, 5 тисяч); гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи, викрут мірної лінійки за спину руками, не зігнутими у ліктьових суглобах; м'язової сили – динамометрія станова і кистьова; силової витривалості у динамічному режимі – підтягування з вису на руках, вису лежачи (залежно від статі й віку), згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання у сід з положення лежачи на спині; різні види координації, зокрема човниковий біг 4x9 м для оцінювання координації у циклічних локомоціях, 3 перекиди вперед для оцінювання координації в акробатичних рухових діях, метання тенісного м'ячика на дальність з розбігу – координація у балістичних рухах на дальність, метання тенісного м'ячика на влучність – координація у балістичних рухах на влучність, ведення баскетбольного м'яча – координація у спортивно-ігрових рухових діях; швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча на дальність сидячи.

Результати, які продемонстрували учні під час вивчення такого компоненту фізичного стану, як фізична підготовленість, не враховуються, адже їх використовують як орієнтири для подальшого коригування діяльності учнів щодо особистого розвитку характеристик фізичного стану та дають вчителю можливість здійснювати це за допомогою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Наприкінці кожної серії занять певної спрямованості визначають орієнтовні досягнення згідно навчальних нормативів і вимог. Залежно від умов і чинників, що визначають досягнення необхідного фізичного стану, останній може бути низьким, середнім або високим, тоді як фізичний розвиток додатково гармонійним, обмеженим або дисгармонійним.

Як відомо, фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві зумовлює загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості, у тому числі фізичний стан. Диспропорції фізичного стану пов'язують із гіпокінезією, надмірною масою тіла, різними захворюваннями старшокласників, у тому числі хронічних. При організації фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти потрібно приділяти особливу увагу медичного забезпечення, передусім занять у секції з обраного виду спорту. Показниками, які необхідно вивчати, є фізичний розвиток, стан функціонування серцево-судинної, дихальної систем (у спокої, після дозованого навантаження), фізичної підготовленості учнів. На підставі цього медичний працівник закладу загальної середньої освіти фіксує допуск учня до занять фізичними вправами, передусім під час уроків та секційної роботи. Учитель на цій підставі визначає адекватні параметри засобів, методів і дозування вправ.

Для учнів старших класів з відхиленнями у стані здоров'я в умовах освітнього закладу повинні організовуватися фізкультурні заняття з урахуванням профілю патології. Школярі віднесені до підготовчої групи займаються разом з дітьми основної групи, але з обмеженням інтенсивності навантаження. Для дітей, віднесених за станом здоров'я до спеціальної групи, організуються спеціальні заняття в групах лікувальної фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.

2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

Отримано 07.10.2024 р.

Вікторія БОЙКО, студентка 1 курсу
педагогічного факультету

*Науковий керівник – Леся ГАЛАМАНЖУК,
доктор педагогічних наук, професор*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ І РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти взагалі та фізичного виховання зокрема є потреба у педагогічних інноваціях. Проте інколи вони сприймаються дошкільними педагогами неадекватно, розглядаються як самоціль, не інтегруються у цілісну систему. Новації часто кожний педагог тлумачать на власний розсуд, долучають до практики без належного наукового підґрунтя, теоретичного осмислення, наявності певного алгоритму реалізації.

Для багатьох закладів дошкільної освіти (ЗДО) типовим є використання інноваційних технологій, аби мали місце зовнішній ефект та відповідність вимогам сьогодення, а не для здоров'я чи розвитку дитини. Для досягнення ефекту в останньому дошкільні працівники повинні осмислити поняття «інновації», «технології». Лише професійні знання є головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу. Цей аспект є важливим, оскільки спостерігаються спроби відкидання педагогами накопиченого досвіду фізичного виховання дошкільнят, або використання досягнень, але без урахування сучасних вимог, умов ЗДО.

Інновація розглядається як процес втілення у практику та оволодіння новим (новою ідеєю, методом, засобом, технологією, методикою тощо). Інноваційні процеси – це не експеримент чи упровадження окремих новацій, адже інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у фізичному вихованні дошкільнят повинні бути внутрішньою системою, що органічно вписується в освітню систему ЗДО. Тут необхідно за-

значити, що одним із інноваційних напрямків дослідники вважають розроблення саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей. Ураховуючи оздоровчу спрямованість фізичного виховання пропонуються положення здоров'язбережувальної діяльності ЗДО, а саме: використання психогігієнічних засобів і методів; реалізація оригінальної системи загартування дітей; створення умов для оздоровчих режимів. Проте, на сьогодні у практиці фізичного виховання дошкільнят немає цілісної технології реалізації фізичного виховання, яка би відповідала особистісно орієнтованій концепції дошкільної освіти. Здоров'язбережувальна технологія – своєрідна конкретизована методика, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності. Особливість педагогічної технології полягає у тому, що її мета конкретизується точними, наперед прогнозованими результатами у певному проміжку часу. Технологія передбачає точний і визначений опис цих показників, наявність «інструменту» для діагностування певної якості у процесі об'єктивного контролю її сформованості; визначення інтенсивності діагностованої якості на основі даних моніторингу здоров'я, фізичного, рухового розвитку дітей.

За останні роки така система у багатьох ЗДО вдосконалилася, збагатилася новими підходами, способами реалізації, елементами здоров'язбережувальних методик. У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування та опрацювання вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дітей. Оцінюючи початковий фізичний стан дитини та створення програми подальшого розвитку в неї життєво важливих рухових умінь і навичок педагог повинен володіти методами діагностики. Знання про фізичний стан дитини, її руховий досвід необхідні, щоби відповідним чином організувати процес фізичного виховання, побудувати раціональний режим дня, підібрати нетрадиційні засоби оздоровлення, визначити адекватність фізичного та розумового навантажень тощо. Щодо найбільшої розробленості, то ця характеристика притаманна методикам оцінки фізичних роз-

вितку, підготовленості та працездатності. Проте в умовах особистісно орієнтованого виховання з'явилася необхідність їх перегляду. Вони мають бути зорієнтовані не на середні показники, а на індивідуальні оцінки з урахуванням особливостей здоров'я і розвитку дітей. Діагностику рівня і темпу фізичного, рухового розвитку дошкільників важливо розглядати не як одноразовий, тимчасовий захід, а як цілісний процес, що поєднується з навчанням дітей руховим діям, розвитком рухових якостей.

Методика занять з фізичної культури, ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики після сну, розваг, днів здоров'я та інші різноманітні традиційні нетрадиційні форми організації фізичного виховання вважаються достатньо методично забезпеченими, то загартуванню дошкільників в останній час приділялось мало уваги. Проблема загартування, як важливого компонента здорового способу життя, в умовах ЗДО вирішується безсистемно. Зокрема, процедура часто обмежена вибором загартовувальних процедур, що дуже легко вибудовуються в чітку систему теоретично, але практично реалізувати цю систему дуже проблемно.

Проведеним дослідженням джерел інформації встановили, що проблемі загартовування приділялася увага з давніх часів. Не зупиняючись на таких даних відзначимо лише, що для проведення будь-якої загартовувальної процедури потрібно визначити час і місце, підібрати кожній дитині індивідуальне дозування, врахувати стан її здоров'я, бажання приймати процедури, самому педагогу докласти великі зусилля. Ураховувати доцільно класифікацію загартовувальних заходів, адже має місце багато протиріч і невідповідностей сучасним даним науки. Так метод поступового дозованого зниження температурних впливів довгий час вважався одним із основних методів загартування дітей, але сьогодні фізіологи вважають його неефективним в умовах ЗДО. Метод «пульсуючого клімату» полягає у тому, що за допомогою кондиціонера температура повітря поступово підвищується від 18 до 26 градусів, потім знижується до вихідних величин. Це стимулює терморегуляційну функцію організму, що у підсумку забезпечує гарні результати, але використання у ЗДО є досить проблематичним. Метод екстремальних впливів (обливання холодною водою; ходьба і біг босоніж по снігу) започаткувався сімейною пе-

дагогікою, тому в ЗДО його застосувати неможливо, адже вихователь повинен отримати згоду батьків. Метод контрастних температур (повітряні ванни, обтирання, обливання) вважається найбільш ефективним. Проте, у ЗДО його використання не виправдане, оскільки виникатимуть труднощі через дозування температури повітря, води, місця процедури у режимі дня.

Що стосується природних методів загартовування (полегшений одяг, вмивання, прогулянки, ходьба босоніж тощо) вважаються не досить ефективними для тренування механізмів пристосування до змінних параметрів температури, вологості, сонячної радіації та ін. Проте низькодозові, але систематичні процедури, що часто повторюються протягом дня, дають більший загартовувальний ефект, ніж разові й сильні. Саме природні методи загартовування повинні стати основними у практиці ЗДО, оскільки є доступними для кожної дитини незалежно від стану її здоров'я, не вимагають спеціального обладнання, фізичних зусиль, великих витрат часу.

Отже, реалізація оздоровчих технологій у ЗДО передбачає теоретичне обґрунтування і практичне відпрацювання діагностування здоров'я і розвитку дітей, критеріїв оцінок кінцевого результату педагогічної діяльності, а також інших її елементів (оздоровчо-розвивального середовища, системи здорового способу життя, співпраці з родинами та ін.)

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Цось А.В., Шиян Б.М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.
2. Галаманжук А.А. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.

Отримано 07.10.2024р.

*Юлія БОЧУАЯ, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Руслан БУТОВ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Програма фізичної терапії при захворюваннях ліктьового суглобу складалась з 3 етапів, перший – нейромускуляторного навчання; другий етап-резистивний з легкими та помірними навантаженнями / короткий важіль руки, третій етап – резистивний з помірними та важкими навантаженнями / довгими важелями. Для нервово-м'язового перенавчання (фаза 1) рекомендували вправи в діапазоні 20-40% від максимального навантаження. Щодо вправ на м'язи лопатки, перший етап має два варіанти; ізометричні та ізотонічні вправи (включаючи як концентричну, так і ексцентричну фази скорочення мускулатури цільових м'язів). Ізотонічні вправи є найкращою відправною точкою, однак, якщо пацієнт відчуває труднощі із скороченням бажаного м'яза, фізичний терапевт призначає ізометричні вправи із зоровим та вербальним зворотним зв'язком. Оскільки основними м'язовими групами, що займаються стабілізацією лопатки, є одночасно мускулатура передньої / серединної / нижньої трапеції / задньої мускулатури, вправи на передню та задню лопатки розділені [2].

Основною метою методів мобілізації суглобів у цій популяції є зменшення або усунення болю в латеральному надмищелка та поліпшення обсягу рухів у лікті та зап'ясті. Нещодавній систематичний огляд та мета-аналіз показали, що методи мобілізації з рухом ефективно зменшують біль та покращують щоденну функцію до трьох місяців після фізичної терапії у пацієнтів з захворюваннями ліктьового суглобу ліктьового суглобу. Загалом огляд також виявив, що мобілізація була ефективною для зменшення болю та покращення сили порівняно з контролем до мобілізації. Найкраще зарекомендували себе три різні методики, фізичний терапевт сам визначає яку краще обрати [1].

Перші дві методики включають ручне латеральне ковзання ліктьової кістки / променевої кістки фізичним те-

рапевтом при стабілізації плечової кістки в медіальному напрямку. Під час мобілізації пацієнту пропонується виконати безболісний хват, утримуючи ізометрично протягом п'яти секунд, 6-10 повторень. Другий прийом передбачає використання мобілізаційного поясу з використанням того самого напрямку сили, згаданого в першій техніці, однак пацієнта просять витягнути лікоть, а не підтримувати ізометричний хват. Третій прийом – це передне ковзання променевої головки на ліктьову кістку без активного руху пацієнта. Третя методика застосовується, якщо пацієнт не реагує на перші дві методики [5].

Всім пацієнтам з захворюваннями ліктьового суглобу потрібно провести інструктаж, як розтягувати розгиначі зап'ястя. Навіть якщо дефіциту гнучкості немає, розтягування може забезпечити короткочасне гальмування болю у порівнянні з відсутністю лікування. Слід бути обережним проти агресивного розтягування, якщо біль при пальпації є інсерційний (тобто потенційно пов'язаним з ентезопатією), де стискаючі навантаження (розтягування) можуть мати катаболічний характер, що призводить до негативної реакції на інші втручання [3].

Автори пропонують виконувати розтяжки тричі на день, утримуючи 30 секунд і виконуючи три повторення протягом кожного сеансу. Використання ортезу на зону променево-запястного суглобу рекомендується застосовувати на початку програми для покращення порогів болювого тиску. Існують різні модифікації ортезів, є такі які повністю фіксують ліктьовий суглоб або, які обмежують рух частково, їх рекомендують при виражених болювих відчуттях та гострому стані, для іммобілізації суглобу [4].

Мультидисциплінарна команда є важливою при відновленні хворого з захворюваннями ліктьового суглобу та включає лікаря травматолога, фізичного терапевта, асистента фізичного терапевта, лікаря фізичного терапевта, ерготерапевта та при необхідності лікаря невропатолога, психолога та інших спеціалістів. Від злагодженості команди залежить ефективність проведених заходів, вона збирається за потреби, але не рідше чим в 3 дні та обговорює процес та результати хворого, за потреби може корегувати чи додавати нові засоби. Працює команда до відновлення функції верхньої кінцівки, зникнення больо-

вих відчуттів у ліктьовому суглобі та укріпленні м'язів верхньої кінцівки [2].

МКФ дає змогу оцінити за допомогою інтегральних показників, які наведені в ній загалом критерії його здоров'я, і виявити їх порушення і відповідно до них проводити корекцію.

Оскільки у кожного фахівця з команди є свої методи обстеження, відповідно після отримання цих результатів, вони обговорюється та вирішується хто буде виконувати втручання, які будуть направлені на мінімізування цих порушень або повне їх зникнення. В профілі присутні початкові значення, які були отримані спеціалістами команди, цільові на які націлена команда та хоче їх отримати в кінці програми. Для команди дуже важливо отримати хороші кінцеві результати, оскільки, якщо вони не будуть співпадати із запланованими результатами, то це буде говорити про неефективно проведено програму або невірне її складення [3].

Після детального обстеження мультидисциплінарною командою ставлять SMART-цілі, які є короткострокові та довгострокові. Цілі є глобальні наприклад повне відновлення функції верхньої кінцівки з захворюваннями ліктьового суглобу до показників здорової кінцівки. Під час постановки цілей потрібно враховувати побажання хворого на Захворювання і травми ліктьового суглобу, ціль має бути конкретна та зрозуміла, краще її ставити разом з ним, деталізувати, яким чином ми зможемо її досягти та за, який термін, що буде робити для цього мільтидисциплінарна команда та, що потрібно робити хворому, особливо коли більшість рекомендацій та вправ він буде виконувати в домашніх умовах, особливо на вихідних. Цілі мають бути вимірні та вказуватись відповідно до методів обстеження в градусах, кілограмах, відсотках, балах, сантиметрах чи інших показниках [2].

Поставлені цілі мають бути досяжні для хворого з захворюваннями ліктьового суглобу, оскільки на досягнення цілі може вплинути на його подальше бажання займатися та віру у позитивний результат. Досягнення цілі навпаки хворого підбадьорює та мотивує до нових звершень. Команді потрібно враховувати фактори, які можуть вплинути на досягнення цілі, до них відносять людський фактор, не бажання хворого займатися або виконувати настанови

фізичного терапевта, матеріально-технічне оснащення установи або місця в якій займається хворий та неможливість залучити новітні засоби та методи, фінансові також можуть вплинути на якісне отримання процедур. Також на досягнення цілі впливає функціональний стан хворого, супутні хвороби, довготривалість хвороби, оскільки у більшості хворих це рецидив і відповідно повторне лікування та фізична терапія буде тривати більше часу та потребуватиме корекції. З хворим обов'язково потрібно на початку обговорити тривалість програми фізичної терапії, рухові режими, що має змінитися після кожного з них та коли буде закінчена програма та при яких умовах.

Список використаних джерел:

1. Глиняна О.О. Особливості використання СРМ-тренажерів для відновлення пацієнтів після оперативного лікування переломів вертлюгової западини. *Молодий вчений*. 2018. №1. С. 14-17.
2. Карпукіна Ю.В. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2016. 308 с.
3. Методи обстеження при соматичній патології: навчальний посібник для фізичних терапевтів, ерготерапевтів / за заг. ред. професора Н.Г. Вірстюк. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. 200 с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко та ін.]; за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
5. Травматологія та ортопедія: підручник / за ред. Г.Г. Голки, О.А. Бур'янова, В.Г. Климовицького. Вінниця: Нова Книга, 2014. 416 с.

Отримано 18.04.2024 р.

Роман ВАСІЛЬЄВ, магістрант 1 року навчання
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У фізичному вихованні застосування методу колового тренування відіграє важливу роль, а саме надає можливість самостійно здобувати певні знання, розвивати фізичні якості, вдосконалювати певні окремі уміння та навички учнів. Під час колового тренування спостерігається чітке виконання запропонованих конкретних вправ, які визначені необхідним чином підбору а також концентрованих у заданому певному часовому інтервалі, який забезпечує необхідний вплив і швидкий розвиток рухових якостей за відносно нетривалий проміжок часу. Пріоритетом є вправи для розвитку систем організму, зміцнення здоров'я, вироблення необхідних прикладних навичок, що будуть необхідні в майбутній життєдіяльності дітей та підлітків.

Розробляючи різноманітні моделі використання фізичних вправ слід враховувати: визначення кінцевої мети процесу, розвиток на певному конкретному етапі навчання; зв'язок із навчальним матеріалом, але з урахуванням позитивних і негативних наслідків; визначення обсягу роботи та відпочинку на конкретних станціях під час виконання необхідних вправ з врахуванням вікових і статевих відмінностей; чітко дотримуватися необхідної послідовності вправ, а також переходу від однієї станції до іншої, враховувати інтервал між колами під час повторного проходження комплексу фізичних вправ; створення для кращої наочності необхідні стаціонарні плакати, чи презентацію на екрані відео проектора запрограмувавши в них необхідну текстову, а також образну графічну інформацію; визначення способу їх розміщення, а також збереження в процесі застосування методу колового тренування.

Визначальна сутність методу колового тренування полягає в тому, що необхідний обсяг завчасно спеціально змодельованого комплексу передбачає нормоване заповнення в сформованому заданому часовому інтервалі, а також визна-

ченій послідовності, щоб при неодмінній умові поступово здійснювати перехід до зростаючого прогресуючого навантаження при цьому з урахування індивідуальних особливостей фізичної підготовленості чи фізичного розвитку учнів. При цьому, на всіх етапах здійснення колового тренування намагатися зберігати безпосередній, а також зворотний зв'язок між учителем і всіма учнями, коли здійснюється постійний чіткий контроль над зміною в показниках учнів.

Необхідно враховувати, що жодна рухова якість не може існувати у так званому «чистому» вигляді. Важливість і необхідність переважного розвитку певної рухової якості нерозривно пов'язано з формуванням рухових навичок. Різні зусилля, у тому числі максимальні, потрібно розвинути протягом короткого проміжку часу, тому що організм підлітка в цьому стані може витримати максимальні напруження м'язів на фоні відсутності достатньої кількості кисню, що необхідний для утворення енергії. Відпочинок після максимального зусилля повинно становити 3-5 хв. Крім цього відзначаємо, що використання силових вправ найбільш ефективно, якщо вони виконуються на початку або у середині основної частини уроку і має місце оптимальний стан ЦНС, тому що так краще проходить утворення й удосконалення нервово-координаційних взаємодій, адже це сприяє росту м'язової сили.

Для того, щоб уникнути небажаних явищ під час виконання силових вправ необхідно дотримуватися певних основних правил: не варто здійснювати максимальний вдих перед виконанням силових вправ, це сприятиме збільшенню небажаних зрушень в організмі під час затримки дихання; варто, щоб учні виконували акт вдиху та видиху десь в середині виконання силової вправи. Між станціями потрібно застосовувати пасивний та активний (ходьба, вправи на розтягування та розслаблення) відпочинки. Також поряд із силовими якістьями на станціях колового тренування слід програмувати розвиток витривалості, а це здійснюється у поєднанні з впливом на врахуванні готовності терпіти тривалі навантаження і стомлення.

Довготривала підтримка працездатності під час виконання комплексів фізичних вправ, спрямовані на розвиток витривалості, мають знаходитися в прямій залежності від рівня загальної фізичної підготовленості. Важли-

ва роль також належить рівню тренуваності нервової системи до стійкого розвитку процесів гальмування; значної працездатності органів систем кровообігу і дихання; економічності перебігу обмінних та енергетичних процесів. Потрібно також враховувати наявність в організмі латентних енергетичних ресурсів, значних вольових зусиль, що здатні протистояти поступовому збільшенню втоми.

Під час розвитку швидкості на різних станціях колового тренування слід використовувати вправи з виявом максимальної швидкості. У цьому випадку досить широко застосовується метод повторної вправи. При цьому основна тенденція цього методу полягає в бажанні учнів перевищувати у кожному наступному занятті рівень своєї максимальної швидкості. Сприяють цьому параметри фізичних навантажень, виконання вправ з елементами спортивних ігор чи вправ ігрового характеру, різноманітних стрибків тощо. Для розвитку складної рухової реакції на різних станціях колового тренування слід поступово збільшувати кількість змін ігрової ситуації.

Моделювання розвитку координації на станціях колового тренування безпосередньо залежить від розвитку швидкісних якостей і спроможності оволодівати різними координаційно складними руховими діями, виконувати дії на фоні ситуацій, що швидко змінюються, тривалий час підтримувати рівновагу, оптимально чергувати м'язове напруження та розслаблення. Основними вправами на станціях будуть такі, що сприяють формуванню нових рухових навичок й умінь.

Крім зазначеного важливою є інформація про те, що під час програмування комплексу вправ на розвиток рухових якостей методом колового тренування необхідно обов'язково враховувати, що організм підлітка дуже добре реагує на навантаження швидкісної спрямованості, але значно гірше – на навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, передусім аеробної, та швидкісно-силових якостей.

Під час підбору та складання комплексу вправ для станцій колового тренування враховують також відмінності у функціональних можливостях організму дівчаток та хлопчиків. Фізичні навантаження для дівчат повинні бути дещо меншими, причому як за обсягом, так і за інтенсивністю, порівняно з навантаженнями, що пропонуються хлопчикам на станціях колового тренування.

Отже, під час занять підлітків адекватним є використання колового тренування, вправи якого спрямовані на розвиток різних систем організму та підвищення функціональних можливостей учнів.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
2. Сиротинська О.К., Чеховська А.Ю. Колове тренування як дієвий засіб для гармонійного фізичного розвитку здобувачів. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. Вип. 14. С. 236-241. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/322>.

Отримано 07.10.2024 р.

Олена ВОЗНЯК, студентка
факультету іноземної філології

Науковий керівник – **Олена КЛЮС**,
кандидат наук фізичного виховання та спорту

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Найбільш розповсюджені засоби самостійних занять у ЗВО – це біг, ходьба, крос, плавання, аеробіка, атлетична гімнастика, рухові ігри, заняття на тренажерах.

Ходьба і біг є найбільш доступними і корисними засобами фізичного тренування на свіжому повітрі. Ходьба – природний вид руху, в якому бере участь більшість м'язів, зв'язок і суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Форми оздоровчої ходьби використовують як засіб активної реабілітації. В оздоровчих цілях рекомендується ходити 4-5 разів на тиждень по 40-60 хв, дистанція від 3 до 5 км. Оздоровчий біг – ефективний засіб підвищення рівня здоров'я організму. З оздоровчою метою рекомендується тренуватися 3-4 рази на тиждень від 25 до 40 хв. Тижневий обсяг бігу – 25-40 км. Біг найбільш доступний для індивідуальних тренувань [1].

Оздоровча аеробіка – це комплекси нескладних загальноорозвиваючих вправ, які виконуються без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, який визначає сучасна музика. До комплексів входять вправи для всіх основних груп м'язів і всіх основних частин тіла. Завдяки швидкому темпу і тривалості занять від 10-15 хв до 45-60 хв, крім впливу на опорно-руховий апарат, заняття аеробікою дуже впливають на серцево-судинну і дихальну системи. За впливом на організм її можна порівняти з такими циклічними вправами, як біг, біг на лижах.

Атлетична гімнастика – система фізичних вправ, що розвивають силу у поєднанні із різнобічною фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійну статуру. Розвиток сили забезпечується виконанням таких спеціальних силових вправ: вправи з гантелями, гириями, еспандером, металевою палицею, штангою, вправи на тренажерах.

Кожне заняття слід починати з ходьби і повільного бігу, потім переходити до загальноорозвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики.

У заключній частині – повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення із глибоким диханням. Велике оздоровче значення мають спортивні ігри. Їх відрізняє різноманітна рухова діяльність і позитивні емоції, вони ефективно знижують почуття стомлення, тонізують нервову систему, підвищують розумову і фізичну працездатність. Особливо корисні ігри на свіжому повітрі.

Ефект оздоровчого характеру при самостійному тренуванні на пряму пов'язаний з підвищенням організму його функціональних можливостей центральної нервової системи та серцево-судинної системи. Фізичне навантаження – це сукупність напруження під час виконання вправ, що веде до витрат енергії й стомлювання організму [2].

Величину навантаження можна регулювати, змінюючи:

- інтенсивність та величину додаткового обтяження;
- швидкість пересування;
- величину прискорення;
- під час виконання конкретної вправи величину напруження;

- координаційну складність вправ;
- амплітуду рухів (чим більша амплітуда, тим більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища (вітер, рельєф місцевості, течія води);
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- психічну напруженість під час виконання вправи.

Слід врахувати, що між обсягом та інтенсивністю навантаження існує пропорційний зв'язок. Людина скоріше втомиться коли сила впливу високо інтенсивної вправи на організм вища, тому дитина буде змушена припинити її виконання. Нажаль причиною поєднання максимального за інтенсивністю зусилля з великим обсягом роботи є швидке стомлення. Для того, щоб інтенсивність та обсяг тренувального навантаження набули резонансу та досягли оздоровчого ефекту слід дотримуватись мети під час виконання тієї чи іншої вправи та враховувати рівень фізичної підготовленості, а також вікові і статеві особливості тих, хто займається.

Обсяг фізичного навантаження повинен бути корисним та мати відповідну інтенсивність. Вплив одного й того ж комплексу вправ тривалий час, його одноманітне навантаження, блокує стимуляцію підвищення результатів і вдосконалення функціональних систем організму, у цьому випадку постійне підвищення фізичного навантаження вкрай необхідне. Для оздоровлення та підвищення функціональних можливостей організму необхідні не тільки навантаження, а й добрий відпочинок [4].

До фізичних показників відносяться кількісні ознаки (інтенсивність і обсяг, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість, кількість повторень). Фізіологічні параметри характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного об'єму крові і т. п.).

Тренувальні навантаження, що виконуються при ЧСС 131-150 уд./хв відносять до «аеробної зони», коли енергія в організмі виробляється при достатньому притоці кисню за допомогою окиснювальних реакцій.

Друга зона – «змішана» (ЧСС 151-180 уд./хв), в якій до аеробних механізмів енергопостачання підключаються

анаеробні, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах нестачі кисню.

Залежність максимальної частоти серцевих скорочень від віку визначається за формулою ЧСС макс. = 220 – вік (у роках), де 220 – загальнограничний пульс. Поріг анаеробного обміну (ПАНО) – рівень частоти серцевих скорочень, при якому організм переходить від аеробних до анаеробних механізмів енергозабезпечення, знаходиться у прямій залежності від фізичної тренуваності і віку [3].

Суттєва умова успішного тренування – систематичне чергування навантаження й відпочинку. На початковому етапі самостійних занять не слід займатися підряд тричотири дні, виконувати занадто великий обсяг навантажень [4].

Вважається, що для того, щоб отримати бажані результати, оздоровити організм та не нашкодити, енергія з мінімальною її затратою повинна компенсуватись, а під час фізичних навантаження затрати складають 300-500 кіло калорій. Вважається, якщо калорійний розхід менший, фітнес-програма є не ефективною, результат буде майже не помітним, як в оздоровчому так і в сенсі спортивних досягнень.

Повторний метод тренування використовується під час виконання фізичних вправ як циклічного так і ациклічного характеру. Як правило, на одному занятті а проводяться не більше 2-6 серій. Число серій вправ у кожній серії з них не великий й відзначається фізичними можливостями людини підтримувати заданий темп. Паузи відпочинку залежать від тривалості й інтенсивності навантаження, але встановлюються щоб забезпечити повне відновлення працездатності людини до наступного повторення.

Використання повторного методу тренування під час заняття циклічними вправами сприяє розвитку швидкісної витривалості.

Інтервальний метод характеризується багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. При інтервальному методі тренувальний вплив має пауза відпочинку. Оскільки одноразове навантаження виконується в достатньому швидкому темпі (при пульсі 150-170 ударів за хвилину) і тривалість його невелика, то споживання кисню під час виконання вправ не досягає максимальних величин.

У паузі відпочинку, незважаючи на зниження чистоти серцевих скорочень, споживання кисню протягом перших 30 секунд після закінчення вправ збільшується й досягає максимуму. Таким чином. Тренувальний вплив на організм людини досягається не стільки в момент виконання вправи, але і у період відпочинку.

Для розвитку сили рекомендують застосовувати спеціальні прилади (еспандери, гумові шнурки, спеціальні конструкції, які фіксуються на стіні або на підлозі, за допомогою яких можна змінювати опір, розвивати силу м'язів –розгиначів і згиначів кінцівок та тулуба). Застосовуючи перелічені засоби, студенти зміцнює м'язові групи всього рухового апарату, набуває вміння виконувати основні види зусиль (динамічні, статичні, власне силові).

Для підвищення загального рівня можливостей найбільш ефективним є метод повторних зусиль. Відносно великий обсяг м'язової роботи викликає в організмі прискорений обмін речовин, що позитивно позначається на збільшенні сили. Під час використання вказаного методу тренування зменшується також можливість надмірного перенапруження.

На початковому етапі тренування великий ефект для розвитку сили дають вправи з низькою вагою. По мірі зростання тренуваності вагу треба збільшувати. При підйомі середньої ваги (60-70% від граничної) сила зростає, потім зростання результатів уповільнюється. В подальшому тільки тренування з максимальною вагою дасть змогу вплинути на збільшення м'язової сили.

Висновки. Оптимальна рухова активність є дієвим засобом успішної адаптації здобувачів до процесу навчання у ЗВО, а також збереження їх здоров'я.

Самостійна форма заняття є ефективним засобом, що забезпечує адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до різних параметрів м'язової діяльності.

Самостійні заняття позитивно впливають на здоров'я людини за умови дотримання певних методичних рекомендацій:

- засоби та методи мають відповідати оздоровчої спрямованості і бути науково обґрунтованими відповідати меті та цілі тренування;
- навантаження має відповідати індивідуальним можливостям організму.

Список використаних джерел:

1. Гацко О.В., Модінська М.І. Оздоровчий біг – засіб зміцнення здоров'я у системі самостійних занять учнів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)*: матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014. С.12-18
2. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали). Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 44 с.
3. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2008. Вип. 2. С. 116-120. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/-sport/article/view/1397>.
4. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Отримано 09.10.2024 р.

Олег ВОЙТОВ, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ЩОДО ПИТАННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Організація роботи з фізичного виховання учнів базується нині, переважно, на використанні спортивно-діагностичних нормативах і майже не враховує мотиви і потреби учнів у регулярних заняттях тим чи іншим видом фізичної активності [1; 3-6].

У соціологічних дослідженнях, проведених за участю учнів закладів загальної середньої освіти та вищої освіти, основні позитивні мотиви до занять фізичною культурою і спортом відзначаються такі, як: вік, стать, індивідуально-психологічні якості особистості, умови проживання, найближче оточення, знання про фізкультурно-спортивну діяльність та її вплив на організм людини [2; 4]. При органі-

зації процесу виховання у закладі загальної середньої освіти необхідно звертати увагу на вікові особливості учнів, їх фізичну активність. У молодших школярів мотиви занять фізичною культурою і спортом характеризуються нестійкістю, залежать від зовнішніх обставин, від форм і методів виховання [1; 3].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні зацікавленості занять різними видами фізичної активності учнів загальної середньої освіти та вищої освіти.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Мотиви школярів середніх і старших класів відрізняються стабільністю та більшою соціальною значущістю, але вони також потребують підкріплення [1; 2; 4].

Роботи українських вчених [3; 5], проведені на початку ХХІ сторіччя, свідчать про те, що лише 80,3% учнів відвідують уроки фізичної культури. Причому цей показник має тенденцію до зниження в міру переходу школярів до старших класів. Якщо серед учнів 5-х класів він становить 98% у хлопчиків та 97,4% у дівчаток, то у випускних класах він знижується до 55,7% та 48,5%, відповідно.

Різка різниця у відносинах хлопчиків і дівчаток до фізичної активності, починаючи з 12-13-річного віку, констатується в дослідженнях Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас [4]. У цей час воно набуває стійкого характеру. Матвієнко І. [5] засвідчує, що у процесі фізичного виховання першочергову увагу слід приділяти розвитку таких сторін рухової активності, до виконання яких в учня є інтерес і схильності.

Інтерес є частиною мотиваційної сфери учня та здобувача вищої освіти проявляється у його бажанні виконати запропоноване завдання (навчальне, рухове тощо) у перевагу його іншим видам рухової активності й відіграє особливо значну роль під час занять фізичними вправами [3]. Це у першу чергу пов'язане з тим, що у процесі виконання вправ учневі необхідно виконувати певне фізичне навантаження, виконувати монотонну роботу.

Уроки фізичної культури втратили свою належну роль. У зв'язку із вторгненням російської федерації в Ук-

раїну у багатьох школах зникли музеї, дошки пошани найкращих спортсменів (гордість школи). Багато спортивних залів та споруд прийшли в непридатність. У деяких спеціалізованих школах замість уроків фізичної культури проводять математику, фізику, англійську мову тощо. Щодо закладів вищої освіти, то ліквідовуються кафедри фізичного виховання, зменшується кількість годин на заняття фізичною культурою у процесі академічних занять.

Виконання різноманітних видів діяльності дозволяє учневі більш повно пізнати та оцінювати свої можливості, а викладачеві – визначити найкращі шляхи та методи індивідуального навчання та виховання, виявити коло таких видів діяльності, до яких в учня є схильності.

У низці досліджень відзначається підвищений інтерес учнів до ігрових форм рухової активності [1; 3; 4], причому 96% хлопчиків віддають перевагу футболу, а 94% дівчаток – баскетболу, волейбол.

Спортивні та рухливі ігри є одним з ефективних засобів, що допомагають зняти нервову напругу та викликати позитивні емоції, розвивати фізичні якості. У процесі гри діти дізнаються про різні сторони життя, отримують багато інформації. Гра також сприяє розвитку кругозору, уваги, спостережливості. Рухливі та спортивні ігри дозволяють розвивати фізичні якості комплексно [1-5], тобто в іграх можна розвивати не одну якість, а дві й більше.

Висновки. Фізична активність учнівської та студентської молоді у закладах загальної та вищої освіти повинна бути організована належним чином. Кількість занять фізичною культурою і спортом впродовж тижня однозначно має збільшуватися, а не мати тенденцію до скорочення. Без урахування вподобань до різних видів фізичної активності дітей, підлітків юнаків та дівчат не можливо досягти запланованого результату.

Список використаних джерел:

1. Демидова О.М., Єлісеєва Д.С., Бурлака Л.О. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2018. Ч. 2. С. 44-49.

2. Жданова О, Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України*. 2015. №2. С. 91-95.
3. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2010. №2 (10). С. 50-54.
4. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С. 68-72.
5. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2020. №3. С. 81-85.

Отримано 13.03.2024 р.

Аліна ВРУБЛЕВСЬКА, здобувачка другого року навчання
(1-й рівень вищої освіти)

Науковий керівник – **Евеліна ЖИГУЛЬОВА**,
кандидат біологічних наук, доцент

СИСТЕМА МАТИ-ПЛІД: НЕБЕЗПЕКА ПЕРИНАТАЛЬНИХ ІНФЕКЦІЙ

Вступ. Здоров'я новонародженої дитини визначається станом здоров'я матері, особливостями перебігу вагітності та пологів, оптимальною організацією надання спеціалізованої медичної допомоги вагітним, породіллям та новонародженим [3, с.53].

Однією з важливих та актуальних проблем сьогодення є внутрішньоутробні інфекції (ВУІ) – група захворювань, за яких зараження відбувається від матері під час внутрішньоутробного розвитку плоду або під час пологів. У сучасній літературі зустрічається назва TORCH-інфекція: Т (toxoplasmosis – токсоплазмоз), R (rubeola – краснуха), С (cytomegalia – цитомегалія), Н (herpetic infectio – герпетична інфекція), О (other – інші види інфекцій) [4, с.65].

На сьогодні внутрішньоутробні TORCH-інфекції виявляються основним, фоновим або супутнім захворюванням в 70,05% випадків перинатальних втрат. Дослідниками встановлено, що серед збудників TORCH-інфекцій у жінок

під час вагітності найчастіше реєструються вірус простого герпесу (70,23%), цитомегаловірус (34,35%), токсоплазми (30,53%). Основною причиною смерті недоношених дітей (після передчасних пологів), які померли у ранньому неонатальному періоді, зареєстровано TORCH-інфекції у 60,7% випадків, у дітей від термінових пологів – різноманітні вроджені вади розвитку (85,7%) [4].

Вченими виявлено порушення неонатальної адаптації у новонароджених, народжених жінками з TORCH-інфекціями, реєструється більша частота дизадаптаційних синдромів та важчі їх прояви у дітей [2, с.76].

Тому актуальність розгляду питань безпеки ВУІ не підлягає сумніву.

Виклад основного матеріалу. З кожним роком спостерігається зростання частоти ВУІ, що, очевидно, пов'язано, з одного боку, з більш інформативними та доступними методами діагностики; з іншого, – із зростанням інфікованості жінок дітородного віку збудниками, що спричиняють внутрішньоутробні інфекції плоду [5, с.64]. На сучасному етапі серед провідних збудників ВУІ у новонароджених виділяють віруси, бактерії, гриби, найпростіші, хламідії, мікоплазми, а саме:

- I. Віруси: цитомегаловірус, простий герпес I-II типу, вірус Ебштейн-Барра, вірус гепатиту, краснухи, кору, епідпаротиту, грипу, парагрипу, аденовірус, ентеровірус, РС-вірус;
- II. Бактерії: лістерії, трепонема, мікобактерії Коха, умовно-патогенна флора (стрептококи, кишкова паличка, ентеробактерії).
- III. Паразити – токсоплазма.
- IV. Мікоплазми.
- V. Хламідії.

ВУІ впродовж останніх років посідають провідне місце (1-3) в структурі причин смертності новонароджених, їм також належить суттєва роль у виникненні та розвитку багатьох патологічних станів – ураження нервової системи, дисфункція органів та систем, що формуються в період дитинства, і навіть пізніше [4].

Інфікування плоду на певному етапі внутрішньоутробного розвитку має різний патологічний ефект, а саме, інфікування в ранні терміни вагітності (до 12 тижнів), в

період, коли відбувається закладка органів та систем, формування зовнішніх частин тіла і внутрішніх органів, часто призводить до самовільного переривання вагітності, формування вроджених вад розвитку, мертво народження [4, с.34]. Найчастіше, вроджені вади виникають під впливом вірусів (краснухи, кору, простого герпесу, вірусного гепатиту, грипу, респіраторних інфекцій).

Дія несприятливих факторів (інфекції) в другій половині вагітності (після 24 тижнів), саме в період росту і дозрівання плоду, спричинює передчасне народження дитини з клінічними ознаками внутрішньоутробної інфекції, народження дітей з малою масою (менше 2000 г), вадами розвитку легенів, серця, мозку (гідро-, мікроцефалія) [5].

Ураження плаценти зумовлює розвиток фетоплацентарної недостатності, внаслідок чого створюються передумови для хронічної гіпоксії, гіпотрофії плоду, що призводить до зниження опірності дитячого організму, розвитку імунодефіцитного стану. Наслідками ураження плаценти й плоду, що можуть виникати на будь-якому терміні вагітності, можуть бути викидні, передчасні пологи, формування вроджених вад розвитку, антенатальна загибель плоду [3, с.32].

Таким чином, наслідки ВУІ залежать від періоду інфікування і можуть бути такими:

- аборти, викидні, мертвонародження;
- вади розвитку внутрішніх органів (нирки, легені, мозок тощо);
- неонатальна смерть;
- видужування;
- тривале перебування збудника в організмі дитини з подальшим розвитком серйозних захворювань (порушення мови, затримка психомоторного розвитку дитини, рухові порушення, хронічна патологія нирок, легенів) [4].

Розвиток перинатальної інфекції у новонароджених часто зумовляють такі несприятливі чинники (фактори інфекційного ризику):

1. Обтяжений акушерський анамнез – викидні, мертвонародження, невиношування при попередніх вагітностях, народження дітей з множинними вродженими вадами розвитку або дітей, які померли в ранньому віці.
2. Патологічний перебіг даної вагітності – загроза переривання, багатоводдя, токсикози вагітних, передчасне

відходження навколоплідних вод, передчасне відшарування плаценти або прирощення плаценти.

3. Урогенітальна інфекція, що є досить поширеною серед жінок дітородного віку. На сьогодні запальні гінекологічні захворювання бактеріально-вірусної етіології становлять близько 50%, а бактеріальний вагіноз із глибокими порушеннями мікоекології генітального тракту трапляється у 34% вагітних [2, с.144].

Дуже поширеним є здорове носійство мікоплазм, хламідій, тобто коли між макро і мікроорганізмом встановлюються певні взаємовідношення – взаємотолерантність. Проте при зниженій опірності організму, стресах, ця флора активізується, що є реальною загрозою, особливо для плоду [4; 5].

4. Патологічний перебіг пологів – тривалий безводний період (більше 6 год.), брудні навколоплідні води, акушерська допомога при пологах.
5. Запальні інфекційні процеси, підвищення температури в матері до, під час і після пологів (ендометрит, мастит).
6. Народження дитини з такими клінічними ознаками: недоношеність, дуже мала маса при народженні, вроджені вади розвитку, гідроцефалія, дихальні розлади, жовтяниця, неврологічна симптоматика [4].

Отже, система мати-плід під час вагітності піддається безперервному впливу різних чинників навколишнього середовища. Під впливом цих агентів змінюється перебіг фізіологічних взаємовідносин між материнським організмом та плодом, в результаті чого досить часто виникають різні форми патології, в тому числі вроджені вади розвитку.

Висновок. Таким чином, перинатальні інфекції завжди мають серйозний прогноз для життя та здоров'я дитини. При ранньому виявленні та адекватному лікуванні ВУІ прогноз для життя, здебільшого, сприятливий; для повного видужання – сумнівний, оскільки після деяких перенесених інфекцій збудник часто персистує в організмі, спричинюючи різноманітні захворювання в майбутньому. А тому, здоров'я новонародженого передбачає обстеження жінки на етапі планування вагітності, обстеження та лікування вагітних жінок з високим інфекційним ризиком. Значна увага повинна приділятися пропаганді здорового способу життя населення та санітарно-просвітницькій роботі з населенням.

Список використаних джерел:

1. Куса О.М. Визначення рівня лактоферину як маркера реалізації внутрішньоутробного інфікування. *Art of Medicine*. 2020. №3 (15). С. 113-117.
2. Мирошниченко М.С., Мішин Ю.М., Пасієшвілі Н.М. та ін. Етіологічні особливості інфекцій сечової системи у вагітних жінок: сучасний стан проблеми. *Роскі*. 2023. №12 (3). С. 144-149.
3. Незгода І.І., Сінгх Ш., Хлипняч Т.М, Холод А.П. Роль генералізованої внутрішньоутробної інфекції у структурі причин летальності плодів і немовлят у Вінницькій області. *Інфекційні хвороби*. 2018. №2 (92). 2018. С. 52-58.
4. Щербина М.О., Вигівська Л.А., Капустник Н.В. Внутрішньоутробні інфекції – причина патологічних станів перинатального періоду. *Перинатологія и педиатрія*. 2016. №2 (66). С. 65-69.

Отримано 01.10.2024 р.

Назарій ДАНИЛЮК, студент 1 курсу факультету фізичної культури СВО «магістр»;
Анастасія ДИМИТРЕНКО, студентка 1 курсу факультету фізичної культури СВО «магістр»;
Іван ГНАТІЙ, студент 1 курсу факультету фізичної культури СВО «магістр»

*Науковий керівник – Олександр АЛЕКСЄЄВ,
доктор педагогічних наук, доцент*

ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

У навчально-тренувальній роботі необхідно передбачити всебічну фізичну підготовку, виховання вольових якостей, освоєння техніки й тактики гри. Навчанню й удосконаленню техніки приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки якнайбільше визначає майстерність тенісиста. Підготовку здійснюють так, щоб створювалась можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Особливу увагу звертають на подачу м'яча. Окремі прийоми техніки вивчають у такій послідовності:

- 1) загальне ознайомлення з прийомом;
- 2) засвоєння прийому в спрощених умовах;

- 3) удосконалення в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення прийому техніки в грі.

Загальне ознайомлення передбачає пояснення, показ і спроби виконання прийому. Важливість стислих та зрозумілих пояснень та бездоганного показу підкреслюється. Засвоєння в спрощених умовах дозволяє концентруватися на техніці виконання прийому [2].

При вивченні тактики гравець виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на відомі дії партнера. Тренер акцентує увагу на якості виконання завдань, виправляючи помилки через повторні покази і пояснення, полегшення умов чи розчленування завдань [3].

Удосконалення в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання прийомів та їх поєднань в різних ситуаціях. Готуючись до гри, важливо виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають декілька прийомів.

Навчально-тренувальна робота з тенісистами-початківцями поділяється на три етапи. На першому (30% часу) відбувається знайомство з грою та освоєння основних прийомів. Другий етап (30% часу) фокусується на вдосконаленні тактичних дій і вивченні прийомів техніки. На третьому етапі (40% часу) продовжується вивчення і вдосконалення техніки та тактики, приділяючи увагу загальній ігровій підготовці через товариські зустрічі. Перехід між етапами відбувається плавно, і тривалість навчання залежить від різних факторів, не менше одного року.

Система тренування тенісистів-розрядників передбачає річний тренувальний процес, спрямований на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та досягнення спортивних результатів. Річне планування ґрунтується на циклічності тренування та включає три основні періоди: підготовчий, змагальний та перехідний, які утворюють один цикл тренування.

Тривалість та зміст кожного періоду адаптуються до індивідуальних особливостей гравців, враховуючи їхній вік, стать, стан здоров'я, терміни змагань та інші фактори. У всіх періодах застосовуються різні види підготовки, такі як фізична, технічна, тактична, психологічна та теоретична, з упередженням до певних аспектів у кожному етапі тренування.

Підготовчий період впроваджується на початку кожного нового циклу тренування та завершується перед по-

чатком основних календарних ігор, займаючи приблизно 2,5-3 місяці. У цьому періоді дотримуються принципу послідовного збільшення навантажень.

Головні завдання підготовчого періоду включають:

- набуття та вдосконалення загальної фізичної підготовки за допомогою різноманітних засобів із різних видів спорту;
- розвиток фізичних якостей, сприяючи кращому засвоєнню технічних і тактичних прийомів гри;
- вивчення техніки і тактики гри, вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій, перевірка їх у грі;
- розвиток морально-вольових якостей;
- здобуття нових теоретичних знань.

За допомогою цих завдань тенісисти формують свою спортивну форму.

Підготовчий період поділяють на три етапи – загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки [1].

На етапі загальної підготовки значну увагу приділяють фізичній підготовці (30-45% загального часу). Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2:1. На технічну підготовку відводять 40-45%, а на тактичну – 15-20% часу. Психологічний та теоретичний підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На етапі спеціальної підготовки фізичній підготовці відводять 20-25% загального часу. Підвищують питому вагу спеціальної фізичної підготовки (співвідношення 1:1). На технічну підготовку віддають 35-40% загального часу.

На етапі передзмагальної підготовки на фізичну підготовку відводять 15-20% часу. Спеціальна фізична підготовка домінує над загальною (співвідношення 1:2). Технічна підготовка займає тут приблизно 30-35%, а тактична – 50-55% загального часу.

Заняття у підготовчий період дають змогу спортсмену перед початком змагань досягти найвищого рівня підготовки. Період змагання займає відрізок часу від першої до останньої календарної гри. Головне його завдання – досягти максимальних і стабільних результатів.

Завдання періоду змагань: підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки, вдосконалення й закріплення спортивної техніки, тактичного виконання захис-

них і атакуючих дій, удосконалення психологічної підготовки, набуття досвіду участі в змаганнях.

У психологічній підготовці акцентують увагу на розвитку вольових якостей, що пов'язані з безпосередньою участю у змаганнях, у виявленні волі до перемоги, витримки, сміливості в ігрових діях, на подоланні невпевненості, страху, на вмінні діяти рішуче й активно у найвідповідальніші моменти гри. Теоретична підготовка в цей період спрямована на вивчення техніко-тактичної майстерності суперників, складання та аналіз планів гри, на розбір проведених ігор і змагань.

Перехідний період розпочинається після закінчення змагань і триває до відновлення занять у новому річному циклі, але не більше ніж 1 міс. Завдання перехідного періоду – повноцінний активний відпочинок при збереженні певного рівня тренуваності. Активний відпочинок організовують в основному за рахунок зміни видів спортивної діяльності. У перехідний період зменшують загальний обсяг і особливо інтенсивність фізичних навантажень. Важливим завданням є аналіз результатів Змагань і всієї тренувальної роботи, що зроблена за рік [4].

Успішне проведення навчання і вдосконалення можливе лише за умови правильного планування систематичних занять протягом року. Робочий план складають відповідно до програми з настільного тенісу для колективів фізичної культури, складу навчальної групи, конкретних завдань підготовки і часу, що виділяється на неї. Планують засвоєння матеріалу з фізичної, технічної й тактичної підготовки. Робочий план передбачає проведення трьох і більше занять на тиждень. Його доцільно складати строком до одного місяця.

На основі робочого плану складають план-конспект заняття. У конспекті зазначають послідовний розподіл по частинах уроку навчального матеріалу, за допомогою якого вирішують основне й допоміжне завдання.

Окреме тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої (20 хв), основної (90 хв) і заключної (10 хв).

Завдання підготовчої частини – підготовка організму до наступного навантаження, вправи на загальний розвиток і спеціальні вправи. В основній частині заняття спортсмени підвищують всебічну фізичну і спеціальну

підготовленість шляхом удосконалення спортивної техніки, тактики, виховання волі, розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності тощо. Завдання заключної частини – поступово знизити навантаження, привести організм у стан, близький до норми.

Список використаних джерел:

1. Лапицький В.О., Міщенко О.В., Скрипка І.М. Обґрунтування ефективності методики тренувального процесу юних тенісистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 2 (147). С. 192-194.
2. Прокопенко А.О., Константиновська Н.О. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»*. Вінниця, 2021. С. 239-242.
3. Собко І.М., Улаєва Л.О., Кушнір Ю.В. Застосування технічних пристроїв у тренувальному процесі тенісистів початкового етапу навчання. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: збірник статей XII міжнародної наукової конференції*. Харків; Торунь, 2019. С. 196-200.
4. Yıldız S. Relationship between Functional Movement Screen and Athletic Performance in Children Tennis Players. *Universal Journal of Educational Research*. 2018. Vol. 6. P. 1647-1651. DOI: 10.13189/ujer.2018.060803

Отримано 14.03.2024 р.

Наталія ДУДКО, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Руслан БУТОВ**,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Термін «реабілітація» походить від лат. «rehabilitation»: re – повторення, поновлювана дія чи протилежна дія, протидія; habilis – зручний, тобто, відновлювання придатності до чогось. В широкому сенсі реабілітація – відновлення в правах, в медичному – лікувально-відновлювальні заходи [5].

Нейрореабілітація або реабілітація хворих неврологічного профілю є розділом медичної реабілітації. Незалежно від нозологічної форми захворювання нейрореабілітація будується на принципах, що є загальним для усіх хворих, які потребують реабілітації). До базисних принципів належать:

1. Ранній початок заходів, який дозволить попередити або знизити ряд ускладнень раннього періоду і сприяє більш швидкому та повному відновленню порушених функцій.
2. Систематичність та тривалість реабілітаційних заходів.
3. Комплексність (застосування медикаментозних препаратів, усіх доступних і необхідних методів).
4. Мультидисциплінарність (включення в процес спеціалістів різного профілю).
5. Адекватність (складання індивідуальних програм).
6. Соціальна спрямованість.
7. Використання методів контролю ефективності реабілітації [4].

Ціллю медичної реабілітації є попередження інвалідності в період лікування захворювання та допомога хворому в досягненні максимально можливої фізичної, психологічної, професійної, соціальної, економічної повноцінності в разі розвитку інвалідності.

До задач медичної реабілітації відносять:

- підвищення якості життя пацієнта;
- відновлення здоров'я;
- усунення патологічного процесу;

- попередження ускладнень та рецидивів;
- відновлення або компенсація втрачених функцій;
- підготовка до побутових чи виробничих навантажень;
- попередження стійкої втрати працездатності [3].

Головним результатом медичної реабілітації для самого пацієнта і суспільства є не тільки повернення хворого до незалежного образу життя, а й власне, якості життя. В медичній реабілітації виділяють рівні медико-біологічних і психосоціальних наслідків хвороби чи травми, які враховують при проведенні процесу реабілітації.

1. Ушкодження – будь-яка патологія чи втрата анатомічних, фізіологічних, психопатологічних структур чи функцій.
2. Порушення життєдіяльності (інвалідність) – втрата чи обмеження можливості здійснювати повсякденну діяльність, що виникли в результаті ураженні нервової системи.
3. Соціальні обмеження, що виникають в результаті ураження та порушення життєдіяльності, перешкоди для виконання соціальної ролі [2].

Основою відновлювального процесу є спеціальна реабілітаційна програма, що складається з трьох послідовних етапів: клінічного, санаторного, адаптаційного.

Перший (клінічний) етап починається в відділеннях реанімації, в відділеннях загальної неврології, продовжується в відділенні реабілітації, поліклінічних відділеннях, де можливе виконання індивідуальних програм реабілітації. На цьому етапі заходи спрямовані на ліквідацію клінічної симптоматології.

Наступний етап здійснюється в спеціалізованих санаторіях, амбулаторних реабілітаційних закладах, які мають необхідні ресурси для фізичної реабілітації.

В результаті – повна ліквідація неврологічної симптоматології та морфофункціональних порушень чи формування нестійкої компенсації дефіцитних функцій при загостренні хронічних патологічних процесів. Заключний етап реалізується в амбулаторних медичних центрах, в домашніх умовах. На цьому етапі реабілітаційні заходи спрямовані на попередження прогресування захворювання, профілактику ускладнень, збереження працездатності [1].

До основних захворювань нервової системи, які потребують реабілітації відносять:

- інсульт;
- травматичні пошкодження головного та спинного мозку;
- периферичні нейропатії, полінейропатії;
- вертеброгенні неврологічні синдроми;
- дитячий церебральний параліч;
- захворювання рухового нейрона.

В останні роки в реабілітології з'явився новий термін – «якість життя», пов'язаний зі здоров'ям. Багато авторів вважають, що саме на цей показник треба звертати особливу увагу. В неврологічній практиці, нажаль, після багатьох захворювань реабілітаційні заходи не повністю відновлюють порушені функції, а при прогресуючих процесах ефективність залежить не лише від характеру та інтенсивності реабілітації, а й від ступеня та темпу прогресування хвороби і від можливостей медикаментозної патогенетичної терапії. Для неврологічних хворих актуальним є навчання ходьбі і навичкам самообслуговування.

Список використаних джерел:

1. Бутов Р.С., Михальська Ю.А., Лонтовський Ю.А., Мушкет Н.В. Фізична терапія після оперативного лікування грижі міжхребцевого диска. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. №1 (53). С. 38-44.
2. Бутов Р.С., Совтисік Д.Д., Кузан М.М. Особливості організації реабілітаційного процесу в санаторно-курортних умовах. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2019. Вип. 15. С. 121-124.
3. Методи обстеження при соматичній патології: навчальний посібник для фізичних терапевтів, ерготерапевтів: навчальний посібник (ВНЗ III-IV р.а.) / за ред. професора Н.Г. Вірстюк. Івано-Франківськ: НАІР. 2022, 200 с.
4. Неврологія: підручник / [І.А. Григорова, Л.І. Соколова, Р.Д. Герасимчук та ін.] 3-є вид., переробл. та допов. Київ: ВСВ «Медицина», 2020. 640 с.
5. Шкали в нейрореабілітації / укладачі М.В. Гуляєва, Н.І. Піонтківська, М.І. Піонтківський; наукові редактори В.А. Голик, Д.В. Гуляєв, М.Я. Романишин. Київ: Видавець Д.В. Гуляєв, 2014. 68 с.

Отримано 18.04.2024 р.

Тетяна ЖУРАКІВСЬКА, студентка 1 курсу
педагогічного факультету

Науковий керівник – **Леся ГАЛАМАНЖУК**,
доктор педагогічних наук, професор

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Переорієнтація дошкільної освіти, вдосконалення її змісту, осучаснення освітньо-виховних технологій, приведення їх у відповідність з вимогами життя відбувається у напрямі формування у дітей різних компетентностей.

Дошкільний період є найсприятливішим для розвитку всіх сторін життєдіяльності дитини, а одним із провідних засобів тут виступає рухова активність. У закладі дошкільної освіти (ЗДО) така активність є змістом фізичного виховання – педагогічного процесу, спрямованого на вирішення визначених завдань. Однією з визначальних умов із ефективних забезпечення та реалізації фізичного виховання у ЗДО є комплексний підхід. Напрямами такого підходу є освітньо-виховна діяльність з формування рухових компетентностей, організаційно-методична робота з педагогічним колективом, дієва співпраця ЗДО з родиною.

Вивченням різних джерел інформації було встановлено, що найбільш ефективним засобом формування рухових компетентностей дошкільників під час реалізації основної форми організації їхньої рухової активності, а саме занять з фізичної культури, є рухливі ігри з простим та складним сюжетним змістом. Причин найбільшого значення для розвитку дитини саме гри надзвичайно багато. Повною мірою зазначене стосується і рухливих ігор, які дослідники розглядають як свідому, активну діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних з обов'язковими для всіх учасників гри правилами.

Зазначається, що рухливі ігри є найдоступнішим та ефективним засобом впливу на дитину при її активній допомозі. Ігри використовуються практично на кожному занятті з фізичної культури та під час реалізації інших форм організації рухової активності дошкільників у ЗДО. Ігри, які використовуються під час реалізації зазначених форм

надзвичайно різноманітні та численні. При цьому виокремлюють дві групи таких ігор, а саме рухливі та спортивні ігри, де останні – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Тобто вони відрізняються від рухливих ігор тим, що мають єдині правила, які визначають склад учасників, розмір і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання, інвентар тощо. Натомість для рухливих ігор характерним є зміст, рухові дії, як одна зі складових змісту, та правила. Останні виконують функцію організації рухової діяльності дітей: визначають хід гри, послідовність виконання дій, взаємини учасників, поведінку кожного. Правила демонструють спосіб поведінки всіх дітей під час гри.

Конкретизуючи вплив занять з фізичної культури та інших визначених форм рухової активності на формування рухових компетентностей дошкільників відзначаємо, що під час ігор у дітей формуються й удосконалюються різноманітні навички в основних рухах (біг, стрибки, метання, лазіння і перелізання та ін.). Швидка зміна ситуацій під час гри привчає дитину використовувати відомі їй рухи відповідно до певної ситуації. Все це позитивно позначається на вдосконаленні рухових навичок. Велике значення рухливих ігор належить у розвитку рухових якостей, зокрема різних видів координації, швидкості, гнучкості.

Опосередковано, але також із високим позитивним результатом у перспективі, відіграють рухливі ігри при формуванні інших компетентностей. Передусім це стосується вирішення надважливого завдання освітнього процесу, а саме залучення дитини в рухову, а також інші види освітньо-розвивальної діяльності. Так, на основі позитивних емоцій, що виникають у випадку використання зрозумілих, близьких за сюжетом, доступних рухових дій і рухів у дитини виникає бажання брати участь не тільки в іграх, але при виконанні різних фізичних вправ, оволодіння різним навчальним матеріалом під час занять і самостійної активності. Крім цього, гра сприяє різнобічній руховій, фізичній підготовленості дітей завдяки зорієнтованості рухової активності на безпосереднє оволодіння основними рухами і складними руховими діями в різних ситуаціях, зокрема: умовах, що змінюються, під час діяльності у складі колективу, за необхідності активізувати функції організму, проявити риси характеру.

Водночас, рухливі ігри є одним із засобів розвитку культури дитини. Так, під час таких ігор дитина осмислює, пізнає навколишній світ, розвиває інтелект, фантазію, уяву, формує соціальні якості. Оскільки рухливі ігри завжди є творчою діяльністю, де проявляється природна потреба у рухах, необхідності знайти правильне рішення рухового завдання, пізнати та перетворити навколишній світ.

Під час реалізації рухової гри у дітей зростає напруга, виникає радість, сильні переживання, постійний інтерес до результату гри. Захоплення дитини грою не тільки мобілізує її фізіологічні ресурси, але також покращує результативність виконання рухів і дій.

Зазначені функції, властивості, характеристики дітей у комплексі відіграють позитивну роль у якості реалізації ними рухової активності, передусім під час занять з фізичної культури, що у підсумку забезпечує формування на необхідному рівні рухових компетентностей.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2019. 466 с.
2. Інноваційні напрямки розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку. Київ: Либідь, 2019. 376 с.

Отримано 07.10.2024 р.

Андрій КИЙОВСЬКИЙ, магістрант 1 року навчання
факультету фізичної культури

*Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор*

ДО ПИТАННЯ ПРО ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ, ЯКІ Є ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Однією з актуальних проблем підвищення ефективності підготовки спортсменів і оптимізації тренувального процесу є інтенсифікація останнього. Деякі дослідники зазначають, що для підвищення ефективності рухової діяльності спортсменів у обраному виді дієвим є використання методу одночасної (суміжної) дії. Це зумовлено існу-

ванням думки, що у такий спосіб можна досягти стійкого й ефективного виконання основних технічних прийомів у складних умовах гри. Означений метод, застосований на основі варіативної вправи, сприяє суттєвому збільшенню обсягів засобів, що можуть бути використані для розширення функціональних можливостей спортсмена в аспекті здійснення ефективних дій в різних ігрових ситуаціях.

Така система тренування розширює фізичний потенціал, створює базу для збільшення діапазону засобів впливу на швидкісно-силові якості, швидкісну витривалість. Тут необхідно враховувати, що швидка адаптація організму спортсмена до певного виду навантажень створює умови для руху процесу адаптації по неадекватному шляху.

У зв'язку з останнім необхідно зазначити, що підвищувати навантаження можна лише до певної межі, перейти яку означає створити невідповідність між пропонованим навантаженням та поточними можливостями їх витримувати. Метод варіативної вправи дозволяє уникнути негативних наслідків у реакції організму на зазначену невідповідність, що у практичному вимірі передбачає спроможність переносити значне за обсягом та інтенсивне за потужністю фізичного навантаження, але передусім, швидкісно-силової спрямованості. Особливо цінним такий метод є у випадку багаторазового повторення фізичної вправи, що використовується у тренувальному процесі. Така увага до методу варіативної вправи зумовлена тим, що він є одним із провідних у спортивній підготовці футболістів. Інтенсивні спеціальні швидкісно-силові вправи у такій підготовці зустрічаються дуже часто, тому змінювати їхню форму і зміст є необхідним завданням, адже тільки так можна продовжувати збільшувати функціональні можливості футболістів. Передусім, це стосується економності їхньої рухової діяльності, спроможності використовувати великі обсяги спеціальних рухових завдань. Останнє стосується, у першу чергу, приєднання ефективності техніко-тактичних дій у різних ігрових ситуаціях. При цьому необхідно враховувати, що недостатні обсяги техніко-тактичної підготовки у підготовчому періоді (у межах 10%) викликає зниження ефективності діяльності футболістів у змагальній діяльності.

Що стосується методу суміжної дії, то тут першочергову увагу необхідно звертати на одночасний розвиток рухових якостей та поліпшення технічної підготовленості футболістів

на початковому етапі підготовки. Головні критерії їхньої технічної майстерності – обсяг, різнобічність та ефективність техніко-тактичних дій, високий рівень спортивних досягнень, але, водночас і стан розвитку деяких рухових якостей, зокрема швидкісно-силових, провідні потенційні можливості досягати високих спортивних результатів.

При одночасному вирішенні завдання з розвитку швидкісно-силових якостей та завдання з формування необхідних умінь і навичок у техніко-тактичних діях, важливим є використання адекватних вправ з інтенсивністю, вищою від великої. Як приклад відзначаємо, що в процесі техніко-тактичної підготовки доцільно використовувати велику кількість прискорень з м'ячем і без м'яча (понад 100 прискорень та максимально потужного початку руху вперед); протягом тренування обсяг навантаження складає 2-3,5 км, режим виконання вправи – спринтерський біг. Але такі засоби є додатковими, а основні спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів.

Реєстрація ефективності техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності підтверджує, що у сучасному футболі ці дії значною мірою залежать від розвитку комплексу якостей, поміж яких провідне місце посідають різні види координації, швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість. Про це свідчать результати кращих команд світу, які під час відповідальних турнірів показували високу техніку виконання складних прийомів на граничних швидкостях і тим самим забезпечували перевагу у грі.

Водночас, необхідно враховувати, що підвищення спортивної майстерності на етапі початкової підготовки, але коли вік спортсменів уже досить великий (17-19 років), потрібен постійний контроль за компонентами техніко-тактичної підготовки, зокрема рухового потенціалу, техніки виконання рухових дій, тактичної майстерності, вияву психічних якостей. Саме за приростом значень у досліджуваних показниках і відбувається оцінювання ефективності програми тренувань, що запропоновані спортсменам-початківцям. Важливим тут є врахування важливості критеріїв, що використовуються для такого оцінювання. Зокрема, вони повинні задовольняти заздалегідь визначеним вимогам щодо стандартизації тестів. У низці видів спорту, у тому числі ігрових, проведеними фундаментальними дослідженнями створено необхідну методичну базу в цьому питанні.

Підсумовуючи зазначене раніше відзначаємо, що попри наявність достатньої інформації теоретичного змісту про особливості фізичної підготовки футболістів-початківців, які є здобувачами вищої освіти та розпочали заняття цим видом спорту в спортивній секції закладу вищої освіти, практично відсутні дослідження, що дозволяють дати відповідь на питання стану фізичної підготовленості таких спортсменів. Відсутність таких даних практично робить неможливим розроблення дієвих програм тренувального процесу в частині поліпшення фізичної підготовки футболістів-початківців під час занять у секції в закладі вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Київ, 2012. 41 с.
2. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2004. 34 с.

Отримано 07.10.2024 р.

Ілля КИСЕЛЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Микола ПРОЗАР,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Зростання спортивних досягнень у легкоатлетичному спорті і, зокрема, в спринтерському бігу, багато в чому залежить від раціонального розподілу навантажень різної спрямованості як на різних етапах підготовки, так і в рамках одного тренувального мікроциклу [1; 2, с.3; 3, с.12; 4, с.13].

У дослідженнях останніх років [3, с.14], одним з ефективних способів розподілу тренувального навантаження в макроциклі визнається підхід, пов'язаний з концентрацією фізичних навантажень різної переважної спрямованості на певних етапах підготовки спортсменів.

Така форма побудови тренувального процесу вимагає пошуку нових підходів до побудови мезоциклів, в яких необхідно найбільш раціонально розподіляти обсяг тренувального навантаження по мікроциклах, і в той же час оптимально об'єднати ці мікроцикли в одну систему, яка повинна враховувати період підготовки та кваліфікацію спортсменів [1; 4, с.12].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні аспектів тренувального процесу бігунів на короткі дистанції.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Відповідно до класичної періодизації тренувального макроциклу, у підготовці бігунів на короткі дистанції виділяються перший і другий піврічні цикли (мезоцикли). У зв'язку з цим планування тренувальної роботи проводиться за мезоциклами та періодами підготовки [3, с.13-14].

Враховуючи вищезазначені положення, для здійснення найбільш ефективної організації підготовки бігунів на короткі дистанції в тренувальному макроциклі необхідно: визначити величину обсягу річних тренувальних навантажень, що виконуються кваліфікованими та висококваліфікованими спринтерами; проаналізувати особливості розподілу обсягів тренувального навантаження різної переважної спрямованості у мезо- та мікроциклах підготовки.

Вивчення спеціальної літератури [2, с.2; 4, с.32] дозволило визначити середні значення обсягів основних засобів тренування у легкоатлетів-спринтерів на етапі поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення.

Зі зростанням спортивної майстерності бігунів обсяг тренувального навантаження зростає за всіма засобами підготовки. При цьому зазначається, що легкоатлето-спринтери середньої кваліфікації виконують у середньому на 24-28% менше спеціально-бігового навантаження, порівняно з бігунами високої кваліфікації.

Практика підготовки спортсменів високого класу говорить про те, що великі показники сумарного обсягу тренувальної роботи є одним із факторів, які забезпечу-

ють досягнення найвищих спортивних результатів. Найважливішою умовою підвищення та подальшого вдосконалення спортивної майстерності, а також підвищення спеціальної фізичної підготовленості спринтерів є забезпечення оптимального співвідношення навантажень різної переважної спрямованості.

Відповідно до цих вимог, підготовка на всіх етапах тренувального макроциклу повинна мати різнобічний характер, здатний забезпечити підвищення технічної майстерності та зростання як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості спринтерів. Оскільки на кожному етапі тренувального макроциклу акцент ставиться на вирішенні певних завдань підготовки, відмінною рисою динаміки фізичних навантажень кваліфікованих бігунів є нерівномірний розподіл обсягів основних тренувальних засобів на різних етапах.

В результаті вивчення спортивних щоденників, а також аналізу спеціальної літератури дозволило виявити особливості розподілу обсягів тренувального навантаження по місяцях, які виглядають наступним чином:

1. У спринтерів середньої та високої кваліфікації відмінності в розподілі бігового навантаження алактатно-анаеробної спрямованості (біг до 80 метрів зі швидкістю 100-96%) незначні. Найбільший обсяг алактатно-анаеробного навантаження у бігунів на короткі дистанції посідає у січні від 15,7 до 16,4% на місяць від річного обсягу і в травні від 19,4 до 20,1%.
2. Спеціально-бігове навантаження анаеробно-гліколітичної спрямованості (біг на відрізках 100-300 метрів зі швидкістю 100-91%) випадає, в основному, на другий піврічний мезоцикл. Навантаження максимальної потужності планується на квітень (20-18,1%) та травень (24,1-24,8% від річного обсягу).
3. Швидкісне навантаження анаеробно-аеробної спрямованості (біг на 100-300 метрів зі швидкістю 90-81%) переважно виконується спринтерами восени та навесні (на загальнопідготовчих етапах).
4. Навантаження аеробної спрямованості (біг понад 300 метрів зі швидкістю менше 80%) переважно виконується у листопаді (21,2-21,5%) та квітні (близько 12-14%).
5. Навантаження швидкісно-силової спрямованості (стрибкові вправи) використовується у значних обсягах у

підготовчому періоді. У першому піврічному циклі основний обсяг даного навантаження у бігунів на короткі дистанції посідає листопад – січень; у другому циклі – на березень та квітень.

6. Навантаження силової спрямованості використовується в першому піврічному циклі у великому обсязі у листопаді (18-19%) та грудні (22,6-22,7%).

Дотримуючись вищевикладеного, у кожному тренувальному макроциклі послідовно переважають: навантаження аеробної спрямованості та різні засоби ЗФП; навантаження змішаної спрямованості та засоби швидкісно-силової підготовки; навантаження анаеробно-алактатної та гліколітичної спрямованості.

Висновки. Аналіз літературних джерел [1; 2, с.63; 3, с.63; 4, с.65], включаючи дані з проблеми адаптації до специфічної м'язової діяльності, засвідчує, що даний розподіл тренувальних навантажень сприяє більш ефективному вирішенню тренувальних завдань на кожному етапі підготовки.

Список використаних джерел:

1. Камперо Е. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2016. №16. С. 3-5.
2. Караулова С.І. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальним процесом спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, в олімпійському циклі підготовки: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2019. 21 с.
3. Кулеш С.Ю. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів протягом року на етапі підготовки до вищих досягнень: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у легкій атлетиці». Київ: НУФВСУ, 2023. 75 с.
4. Синельников М.А. Структура та зміст швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції в річному тренувальному циклі на етапі підготовки до вищих досягнень: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у легкій атлетиці». Київ: НУФВСУ, 2023. 66 с.

Отримано 13.03.2024 р.

Ігор КІЗИМА, студент 2 курсу
факультету фізичної культури;
Денис БАБЛЮК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

*Науковий керівник – **Володимир МИСІВ**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ТЕХНІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ

На сьогоднішній день у сучасному спорті стрілецький спорт характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, поліпшенням спортивного інвентарю та зміною правил змагань у напрямку ускладнення умов виконання вправ. Тому, проблема удосконалення технічної підготовки стрільців із пневматичної зброї є актуальною та вимагає подальшого вивчення, оскільки потребує пошуку сучасних технічних тренажерів. Зокрема оптоелектронні тренувальні системи Скатт, які визнаються корисними й зручними у тренуванні, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту для контролю й відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка. А впровадження їх у практику стрільців із пневматичної зброї сприятиме покращенню управлінням їх процесом спортивного тренування [4].

Одним із основних засобів ефективного управління тренувальним процесом спортсменів вважається використання різноманітних моделей. Так, дослідження науковців були присвячені вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців з різних видів зброї шляхом розробки й використання різноманітних моделей [1; 2; 4]. Праці О.В. Каранковського та інших окремих дослідників частково стосувалися питання розробки моделей змагальних вправ у стрільбі з пневматичної зброї для спортсменів різної спортивної кваліфікації. Зокрема, залишається невирішеним науково-практичне завдання щодо розробки кінематичних моделей змагальної олімпійської вправи ПП-3 (за міжнародною класифікацією AP-60) стрільців різної спортивної кваліфікації. Наявність таких моделей надасть можливість

тренерам і спортсменам об'єктивно оцінювати сильні і слабкі сторони технічної підготовленості, а отже, й планувати та корегувати навчально-тренувальний процес, добираючи відповідні засоби та методи впливу.

На сучасному етапі розвитку стрілецького спорту, як і в інших складно координованих видах, технічна майстерність є визначальним фактором у досягненні максимальних можливих спортивних результатів.

Як відомо, технічна майстерність – це ступінь оволодіння найраціональнішим зразком спортивної техніки та здатність до реалізації даного навичку в екстремальних змагальних умовах [2; 6]. Досягнення спортсменами високого рівня технічної майстерності обумовлюється низкою чинників, серед яких успішне проведення технічної підготовки у навчальнотренувальному процесі на основі розробленої ефективної техніки конкретного виду спорту з урахуванням новітніх тенденцій його розвитку [3].

Загалом під поняттям «спортивна техніка» розуміють сукупність прийомів та дій, спрямованих на забезпечення найбільш ефективного вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни і виду змагань. Техніка спортсмена визначається кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками [5].

Структура річної підготовки спортсменів залежить від мети і завдань конкретного етапу багаторічного вдосконалення [3; 4]. У кожному макроциклі виділяють три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний [1; 6]. У підготовчому періоді основним завданням є закладення технікотактичної і функціональної основи для створення передумов для виконання великих обсягів спеціальної роботи, направлених на вдосконалення рухового навичку та забезпечення ефективної змагальної діяльності та становлення різних сторін підготовленості. Даний період поділяється на два етапи: загально підготовчий і спеціально-підготовчий. Тривалість даних етапів залежить від кваліфікації спортсмена та виду макроциклу. Для низько кваліфікованих спортсменів планується довготривалий загально підготовчий і короткий спеціально-підготовчий, а для спортсменів високої кваліфікації застосовується зворотне співвідношення.

Сучасний етап розвитку стрілецького спорту характеризується ростом спортивних результатів, вдосконаленням спортивної зброї та патронів (кульок), що в свою чергу потребує подальшого вдосконалення методики підготовки стрільців. Одним з перспективних напрямків її вдосконалення, на думку багатьох спеціалістів, є вивчення техніки стрільби на основі кількісних характеристик її мікроструктури та моделювання даної техніки для різного рівня підготовленості стрільців. Це особливо актуально у стрільбі з пневматичного пістолета, враховуючи те, що дане питання у сучасних дослідженнях висвітлено недостатньо, а методичні рекомендації підготовки спортсменів у даному виді зброї запозичені з тренувань у стрільбі з малокаліберного пістолета.

Список використаних джерел:

1. Банах С.М. Методика діагностування помилок у техніці виконання влучного пострілу. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2005. Вип. 9. Т. 1. С. 254-255.
2. Власов А.П., Лопатьєв А.О., Виноградський Б.А., Демічковський А.П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2010. С. 561-565.
3. Мотречко В., Бермудес Д. Фізична підготовка спортсменів стрільців. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2021.
4. Огірко І.В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту*. Львів, 2005. С. 40-44.
5. Павлюк Є.О. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменів зі стрільби кульової у пістолетних вправах. *Спортивна наука України*. 2009. №7 (27). С. 6-19. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.
6. Павлюк Є.О., Магмет Т.М., Петрів О.С. Моделі просторово-часових параметрів швидкісної стрільби з пістолету. *Спортивна наука України*. 2009. №8 (28). С. 67-83. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.

Отримано 03.10.2024 р.

*Дмитро КОЗАК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Микола ПРОЗАР,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Концепція фізичного виховання у системі освіти України проголошує фізичне виховання «важливим компонентом гуманітарного виховання дітей та молоді, формування у них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності». Вирішальною умовою формування нового рівня культури життєдіяльності населення, є цілеспрямоване та інтенсивне засвоєння дітьми та підлітками цінностей національної та світової культури фізичної активності, актуалізованих у здоровому способі життя [1, с.34; 2; 3, с.24-25; 4, с.2].

Фізична активність – рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації та соціальних потреб [3, с.18]. Системоутворюючим чинником, що 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 зі зміцненням здоров'я, розвитком фізичного потенціалу та досягненням фізичної досконалості. Фізична активність має на меті ефективну реалізацію задатків і здібностей з урахуванням особистісних мотивацій та соціальних потреб [4, с.4].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні соціально-педагогічних основ формування фізичної активності дітей та підлітків.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Концепція фізичної активності людини містить у собі систему уявлень

про основні закономірності керованого розвитку рухового потенціалу індивіда, про шляхи та засоби активного ставлення особистості до процесу фізичного вдосконалення, шляхи та форми організації фізичної активності людей. Психологічний аспект проблеми розглядається у єдності фізичної активності зі здоров'ям, соціологічний – у єдності фізичної активності з культурним розвитком [2; 3, с.2].

Однією з тенденцій прогресивного розвитку науки завжди було проникнення одна в одну ідей різних дисциплін. Затребуваність такого підходу підтверджують ідеї міждисциплінарності та комплексності, що розвиваються в останні десятиліття, в науковому пізнанні. Застосування соціально-педагогічних технологій представниками різних соціальних сфер дозволяє вдосконалювати діяльність закладів освіти, культури, охорони здоров'я, спорту на основі реалізації гуманістичного принципу у проблемі життєдіяльності різних груп дітей у соціумі.

Фізична активність може відрізнятися за інтенсивністю, тривалістю, частотою та використанням у руховій діяльності м'язових груп. Медико-біологічні науки розглядають зазначені компоненти й у тому, щоб поєднувати те, що може бути теоретично пов'язаним з психолого-педагогічними науками. Численними дослідженнями встановлено [1, с.24; 2; 3, с.3], що фізична активність суттєво впливає на показники стану здоров'я людини, її раціональна організація позитивно пов'язана із загальним оздоровленням організму дітей шкільного віку. На думку вітчизняних та зарубіжних фахівців, фізична активність значною мірою визначає культурний розвиток особистості та її результативність заснована на ціннісних орієнтаціях людини. Сама фізкультурно-спортивна діяльність здійснюється на основі засвоєння індивідумом накопичених знань у галузі фізичного вдосконалення, цілеспрямованої зміни біологічних складових його природи та опосередкованого на соціальні складові [4, с.6].

Існуючі соціологічні підходи, до оцінки фізичної активності дітей шкільного віку, засновані насамперед на вимірі елементів поведінки у взаємозв'язку зі здоров'ям дітей. Відповідно до цього ставиться завдання отримання даних, що дозволяють судити про кількість дітей, залучених до фізичної активності, доказ користі регулярної фі-

зичної активності, а також визначення тієї категорії дітей, які потребують істотного підвищення фактичного рівня фізичної активності [3, с.5].

Незважаючи на той факт, що вчені нашої країни та зарубіжні фахівці з усією очевидністю встановили позитивну роль регулярної фізичної активності як систематизуючого фактору, що стимулює хороший стан здоров'я та різнобічний культурний розвиток, фактичний її рівень у підростаючого покоління нині далекий від оптимального [3, с.5].

Принцип діяльнісного підходу до формування фізичної культури особистості будується на затвердженні положення про те, що лише вміло стимулюючи активність людини в цьому виді діяльності, можна здійснити дієве фізкультурне виховання. Усвідомлена рухова діяльність, під якою й розуміється фізична активність, є лише у разі, коли до виконання навіть елементарних рухових дій включаються нові знання у вже існуючий контекст. Реалізація принципу активності передбачає ще й міцність самої фізичної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, що й залежить від частоти їхньої затребуваності і, що найголовніше, ступеня включення учня у фізкультурно-спортивну діяльність.

Висновки. Таким чином, управління формуванням фізичної активності дітей шкільного віку насамперед засноване на реалізації принципу оптимізації у процесі фізкультурної освіти, її складових елементів – виховання, навчання та розвитку. Стосовно аналізу соціальних аспектів формування фізичної активності дітей важливо відзначити, що особистість – це цілісність соціальних властивостей людини, продукт суспільного розвитку та включення індивіда до системи соціальних відносин за допомогою активної діяльності та спілкування. На формування особистості впливають біологічна спадковість, фізичне оточення, культура, груповий та індивідуальний досвід.

Список використаних джерел:

1. Геньба П.М. Соціально-педагогічні умови формування соціальної активності підлітків у позанавчальній діяльності: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 «Соціальна робота: соціальна педагогіка». Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 80 с.
2. Дейнеко А.Х. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчаль-

них закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №4. С. 35-39.

3. Мельник Ю.Б. Соціально-педагогічні засади формування культури здоров'я в учнів початкової школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Луганськ, 2010. 20 с.
4. Сват'єв А.В. Соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків у позашкільній роботі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2001. 18 с.

Отримано 13.03.2024 р.

Олена КОРНИК, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури;
Сергій КУДІНОВ, студент 4 курсу
факультету фізичної культури

*Науковий керівник – Майя ЗУБАЛЬ,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ І СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

У старшому дошкільному віці, що триває від 6 до 7 років, відбувається активний розвиток та перебудова всіх фізіологічних систем організму дитини.

Нервова, серцево-судинна, ендокринна та опорно-рухова системи працюють у тісному взаємозв'язку, створюючи сприятливе середовище для інтенсивного росту та розвитку.

У цьому періоді відзначається швидкий приріст як у кар'єрному зростанні, так і у вазі дитини, що супроводжується змінами у пропорціях її тіла. Протягом перших семи років життя дитини відбувається не лише збільшення розмірів внутрішніх органів, але й покращення їх функціональності.

Важливим етапом у розвитку дитини є інтенсивне вдосконалення вищої нервової діяльності. Головний мозок шестирічної дитини, за своїми характеристиками, все більше наближається до маси мозку дорослої людини. Це свідчить про готовність організму дошкільника до переходу на більш високий рівень вікового розвитку.

На цьому етапі дитинство демонструє виражену готовність до прийняття більших розумових та фізичних навантажень. Такий період активного росту і розвитку ви-

значає готовність дитини до переходу на новий етап вікового розвитку, що передбачає інтенсивніше навантаження і розвиток розумових здібностей.

Рухливі ігри мають важливий вплив на розвиток дітей у віці 6-7 років, включаючи швидкість і спритність.

Також, рухливі ігри сприяють розвитку координації рухів, особливо між верхніми і нижніми кінцівками. Це поліпшує спритність та здатність дитини виконувати різноманітні рухи з високою точністю.

Рухливі ігри сприяють розвитку м'язово-скелетної системи, що важливо для зміцнення м'язів і кісток. Це може позитивно впливати на швидкість реакції та загальну швидкість рухів.

Рухливі ігри, такі як спорт, фізична активність та ігри на відкритому повітрі, можуть відігравати важливу роль у розвитку м'язово-скелетної системи.

Під час рухливих ігор м'язи змушені активно працювати, що сприяє їх зміцненню та розвитку. Особливо це стосується тих ігор, які включають в себе біг, стрибки, повороти та інші активні рухи.

Рухливі ігри сприяють розвитку координації рухів та роботи різних м'язових груп, що важливо для підтримання стабільності та балансу. Регулярна фізична активність, зокрема у вигляді рухливих ігор, може покращувати загальну швидкість рухів. Це може бути особливо корисним для учасників спорту та інших діяльностей, де швидкість гри або реакції гравця грає важливу роль.

Рухливі ігри можуть сприяти розвитку гнучкості м'язів та суглобів, що може бути важливим для уникнення травм та підтримання оптимального рівня функціональності тіла. Регулярна фізична активність може допомагати у запобіганні різноманітних захворювань, пов'язаних із м'язово-скелетною системою, таких як остеопороз.

Отже, рухливі ігри не лише роблять фізичну активність цікавою та веселою, але і мають безліч корисних впливів на розвиток та підтримку здоров'я м'язово-скелетної системи.

Вченими доведено, що участь у рухливих іграх допомагає розвивати швидкість реакції та здатність дитини швидко реагувати на зміни у середовищі чи ситуації.

Активні ігри сприяють покращенню кардіореспіраторної витривалості, що може впливати на загальний рівень

фізичної активності та здатність дитини подолати фізичні виклики з меншим втомленням.

Багато рухливих ігор здебільшого відбуваються у групах, що сприяє розвитку соціальних навичок, комунікативних умінь та співпраці.

Рухливі ігри, які відбуваються у групах, можуть відігравати ключову роль у розвитку соціальних навичок, комунікативних умінь та співпраці. Вони вимагають від учасників взаємодії, співпраці та комунікації для досягнення спільної мети або розв'язання завдань. Це сприяє розвитку командної роботи, розумінню ролей в групі та вивченню того, як ефективно взаємодіяти з іншими.

У групових рухливих іграх учасники можуть навчатися взаємодіяти з різними особистостями та ставленнями. Це сприяє розвитку толерантності, розумінню різниць та важливості поваги до інших.

Деякі рухливі ігри передбачають прийняття лідерських рішень. Учасники можуть вчитися приймати відповідальність, брати на себе ініціативу та керувати групою.

Групові ігри можуть сприяти розвитку спільної ідентичності та почуття приналежності до групи. Це може підвищити мотивацію учасників та створити позитивний груповий досвід.

У групових ситуаціях учасники можуть розвивати свої емоційні навички, такі як сприйняття емоцій інших, емпатія та управління власними емоціями.

Отже, рухливі ігри у групах не лише сприяють фізичному розвитку, але і є потужним інструментом для соціального взаємодії та розвитку особистості.

Різноманітні рухливі ігри допомагають забезпечити збалансований розвиток всіх груп м'язів та різних аспектів фізичної активності.

Загалом, рухливі ігри важливі для комплексного фізичного та психосоціального розвитку дітей 6-7 років, сприяючи формуванню активного та здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Гуска М.Б., Зубаль М.В., Мазур В.Й., Гуска М.В. Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
2. Зубаль М.В. Методика розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Форму-*

вання здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / [редкол.: П.С. Атаманчук (відп.ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. Вип. 3. С. 95-99.

Отримано 26.03.2024 р.

Андрій КОСТОВСЬКИЙ, магістрант 1 року навчання
факультету фізичної культури,

Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Якість сучасної вищої освіти ототожнюється із ґрунтовністю підготовки працездатних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я. Нині це питання щодо здобувачів закладів вищої освіти (ЗВО) належать до глобальних, що безпосередньо пов'язано з реалізацією молодіжної та демографічної політики задля поступового руху українського суспільства до європейської спільноти. Стан здоров'я студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасної педагогіки, що зумовлює необхідність вирішення важливого державного завдання – забезпечення формування здорової особистості, що визначає загальний рівень економічного й соціального статусу країни й окреслює тенденцію пошуків у розв'язанні цього питання.

Масштабність зазначеного підтверджується результатами наукових досліджень, згідно з якими у ЗВО неухильно збільшується кількість здобувачів спеціальних медичних груп, що є вагомим свідченням тенденції до погіршення здоров'я носіїв інтелектуального потенціалу країни та стану соціальної політики держави. Проблема покращання здоров'я молоді неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що посідає належне місце в педагогічній теорії і практиці, а як функція загальної педагогіки, за сутністю, технологією забезпечення здоров'я.

Сьогодні фізичне виховання визначено як один із пріоритетних напрямів у педагогічній практиці. У межах

проблеми педагогічної підтримки здобувачів спеціальної медичної групи особливо актуалізуються проблема підвищення ефективності їхнього фізичного виховання. А це зумовлює необхідність звернення модернізації фізичної активності здобувачів вищої освіти, педагогічного контролю за результатами цього процесу. Одна з причин зазначеного – високе теоретичне і практичне значення фізичної активності для оптимального керування впливом на стан здобувачів.

Актуальність пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання істотно зростає у зв'язку з реорганізацією системи освіти України відповідно до європейських стандартів. Іншими словами, орієнтири переходу до нової освітньої парадигми передбачають переосмислення доктрини фізичного виховання на рівні європейської якості, відповідну їй модернізацію змісту й оптимізацію його технологічного забезпечення для досягнення нової якості. Це співзвучно з найактуальнішими тенденціями розвитку галузі: Міністерством освіти і науки України визначило та схвалило стратегічні напрями модернізації системи фізичного виховання молоді у ЗВО з урахуванням міжнародного досвіду і вітчизняних реалій; спрямованість процесів – формування здоров'я молодого покоління, збереження генофонду нації, зміцнення обороноздатності (Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» від 19.10.2016 р.). У останньому випадку в межах реформування освітньої системи йдеться про необхідність забезпечити більш чіткої регламентації порядку й організації контролю фізичного виховання для забезпечення ефективності процесу у ЗВО, передусім для учасників медичної групи, які мають відхилення в стані здоров'я.

Контроль у фізичному вихованні таких здобувачів вищої освіти, як педагогічне явище, є об'єктом постійної дослідницької уваги й дискурсу науковців. Зокрема, питання загальної теорії педагогічного контролю у фізичному вихованні висвітлено в численних наукових працях (В.А. Волков, 2010; Г.А. Єдинак, 2021; Т.Ю. Круцевич, 2017; А.П. Сергієнко, 2001; В.М. Сергієнко, 2011). Узагальнення педагогічного досвіду в означеному науковому напрямі є багатоаспектним, адже пошук шляхів оптимізації контролю, питання якості контролю у фізичному ви-

хованні; вдосконалення технологій тестування, внесення коректив у нормативи оцінок і вимоги; організаційно-педагогічні умови реалізації контролю); формування змісту заходів контролю; розроблення методик оцінювання у системі контролю; створення автоматизованих засобів контролю (В.М. Вовк, 2010; В.О. Кашуба, 2012). Такі дослідники, як О. Архипов, В. Волков, Т. Глазько, О. Тимошенко, А. Сергієнко, деякі інші розглядають особливості, якими відзначається тестовий контроль у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Але попри наявність таких мультидисциплінарних праць, проблема контролю, а особливо здобувачів вищої освіти з відхиленнями у стані здоров'я, є однією з найменш досліджених. У зв'язку з останнім відзначаємо особливе значення досліджень О. Блавт, викладених у монографіях «Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп», «Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп», а також навчальних посібниках «Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах», «Фізичне виховання. Теоретичний курс». Запропоновано теоретико-методичні основи, структурно-функціональну модель і методику тестового контролю у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, віднесених до спеціальної медичної групи; обґрунтовано архітектуру тестового контролю у цій групі; уніфіковано критерії вибору інструментарію тестового контролю для модернізації тестових програм контролю; обґрунтовано засади диференціації в оцінюванні результатів тестового контролю у спеціальній медичній групі; запропоновано інноваційну індивідуально-орієнтовану методику інтерпретації результатів тестового контролю за допомогою «формувального» оцінювання.

Разом із тим відзначаємо, що зазначена інформація стосується лише одного з багатьох напрямів модернізації фізичної активності здобувачів вищої освіти, а значить важливим є продовження досліджень, спрямованих на розв'язання розглянутої наукової проблеми.

Список використаних джерел:

1. Блавт О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп: монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2016. 512 с.

2. Бондар А., Петренко І., Томенко О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Слобожанський наук.-спорт. вісник*. 2021. №6 (86). С. 57-63.

Отримано 07.10.2024 р.

Микола КОТАН, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ПІДВИЩЕННЯ ДІЄВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Формування здоров'я дитини, повноцінний розвиток систем організму розглядається дослідниками як одна з провідних проблем сучасного суспільства. Так, медичні працівники, педагоги і батьки спільно констатують відставання, затримки, порушення, відхилення, невідповідність нормам розвитку дітей, відмінність від нормального стану їхнього здоров'я.

Сучасна система шкільної освіти не враховує багатьох аспектів розвитку дитини під час її занять фізичними вправами, хоча наявною є інформація про можливі шляхи та зміст педагогічного впливу, що сприятиме досягненню позитивного результату. Але сучасні підходи до педагогічного впливу на формування оптимального розвитку дитини взагалі й фізичний стан, зокрема, що ґрунтуються на теоріях порівняльно-фізіологічних і онтогенетичних спадкових і набутих форм рухової діяльності, недостатньо враховують зазначене.

Досягнення необхідного фізичного стану за допомогою форм, засобів, методів фізичного виховання значною мірою залежить від урахування послідовної організації нервової системи, центрів відчуття, моторної функції, аналізаторів. Крім цього, важливою є первинна діагностика наявного стану діяльності всіх органів і систем організму дитини, адже без цього педагогічний вплив стає значно менш ефективним.

Водночас необхідно відзначити важливість у нашому дослідженні правильно розуміти поняття, що є базовим, а

саме «педагогічний вплив». З'ясували, що педагогічний вплив – важлива рушійна сила досягнення освітніх цілей; поняття характеризує зв'язок між учасниками педагогічного процесу, якими є вчитель та учень. Конкретизуючи відзначаємо, що педагогічний вплив – це конкретний вид діяльності вчителя, спрямованої на учня та в якій педагог використовує цілу систему засобів, методів, у тому числі психологічних, а основний її результат – зміна у психіці учня [1].

За іншою інформацією педагогічний вплив – це механізм, за допомогою якого вчитель встановлює суб'єкт-суб'єктні відносини зі своїми учнями. Педагогічний вплив здійснюється як взаємне розкриття суб'єктивних світів учителя та учня, в якому обидва щирі та суб'єктивно цінні, але перший скеровує цей процес.

Педагогічний вплив є комплексною характеристикою, передбачає забезпечення успіху у вирішенні завдань освітнього процесу, у фізичному вихованні – це оздоровчі, освітні, розвивальні, теоретико-методичного змісту. Педагогічний вплив повинен сприйматись дитиною, як вчасна, ненав'язлива, але потрібна саме у цей момент, підтримка вчителя. У зв'язку з цим важливого значення набувають прийоми педагогічного впливу, тобто способи відповіді на певну педагогічну ситуацію на засадах визначених закономірностей, результатом якої є поява нових думок, почуттів, стимуляція до здійснення позитивних вчинків та подолання існуючих недоліків.

У педагогічному впливі виокремлюють зміст та форму, де зміст розглядається як погляди (точки зору, переконання, ставлення, стилі поведінки), котрі вчитель хоче бачити надбанням учня, а форма впливу – конкретна організація, структура, перебіг у часовому аспекті цього визначеного впливу. При цьому необхідно знати, що педагогічні впливи класифікують на основі різних критеріїв, один із них – зміст, інший – це глибина, дієвість, ефективність, тривалість ефекту впливу. Ще один критерій – вербальний, невербальний, комбінований вплив, наступний – інтенсивність та складність.

Як зазначають деякі дослідники, найвищим рівнем педагогічного впливу вчителя на дітей є співтворчість, передбачає вона спільне підпорядкування і співпрацю, під час яких усі поєднані творчим діалогом, а саме пошуком нового

у змісті та засобах навчання, виховання для активного саморозвитку і самовиразу особистості кожної дитини, а також вияву всіх потенційних можливостей учителя.

Для досягнення такого рівня відносин учитель використовує всю майстерність, інтелект, поведінку, волю, емоції, моральні та естетичні почуття. Важливим засобом є прийоми, зокрема морального вибору, подвійного результату, організації успіху, поділу захоплень, пробудження гуманних почуттів, лагідного докору, заохочення тощо.

Отже, важливим аспектом суб'єкт-суб'єктної взаємодії є спроможність здійснювати реальні перетворення у пізнавальній, емоційно-вольовій, а також особистісній сфері. Якість таких перетворень значною мірою залежить від рівня відносин, досягнутого вчителем та учнями.

Одна з важливих проблем оптимізації педагогічного впливу на заняттях фізичними вправами полягає у забезпеченні належної взаємодії вчителя та учнів. При цьому, спроможність до педагогічного спілкування становить основу діяльності педагога, його професійної майстерності й придатності. У зв'язку з цим виокремлюють якості, що забезпечують оптимізацію педагогічного впливу вчителя, а саме: спроможність організувати взаємодію з дітьми, спілкуватися з ними і керувати їхньою діяльністю; практичне забезпечення індивідуального спілкування у зв'язку з великою кількістю вихованців у групі (класі); зробити керованим фізичне виховання, використовуючи для цього емоційний психологічний зв'язок з учнями на фоні надання їм певної самостійності (реалізація категорії «учитель – учень»), іншими словами – реалізація педагогіки співпраці; створення взаємних стосунків учителя та учнів на засаді «особистість-особистість».

Водночас, недостатньо досліджень з вивчення проблеми поліпшення фізичного стану учнів початкової школи, використовуючи для цього адекватний педагогічний вплив. При цьому, такі дослідження повинні здійснюватися систематично у зв'язку з явищем акселерації, ретардації, необхідністю постійного моніторингу, передусім за допомогою лонгітудинального методу організації дослідження.

Список використаних джерел:

1. Педагогічний вплив. URL: <https://www.google.com/search?q=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B>

[3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2&oc=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEUyOdIBCTEwOTk1ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.researchgate.net/publication/353111111)

2. Садова І.І. Педагогічний вплив у структурі суб'єкт-суб'єктних відносин учителя і учнів. *Методика початкового навчання і дошкільного виховання*. 2015. С. 268-273.

Отримано 07.10.2024 р.

Дмитро КУРДИБАХА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури;
Олександра ЦЕСАР, студентка 3 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

АДАПТАЦІЯ ШЕСТИРІЧНИХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Процес соціальної адаптації – це активне пристосування, яке пов'язане з адаптаційними можливостями дитини, розумово-емоційним навантаженням, яке отримує психіка дитини у процесі зміни життя, режиму дня та збільшення навантаження у процесі його пристосування до умов закладу загальної середньої освіти [1, с.28; 2, с.34; 3-6].

У деяких випадках сам період адаптації супроводжується певними функціональними відхиленнями. Серед науковців не має одностайної думки щодо того, чому у деяких дітей виникають труднощі у процесі адаптації [5; 6]. Деякі з них наголошують на тому, що зазвичай труднощі виникають у тих дітей, які не відвідували дитячі садочки, недостатньо часу проводили зі своїми ровесниками, не спілкувалися з ними [1, с.3-4; 4]. Але й існує думка, що труднощі в адаптації до навчальної діяльності шестирічних дітей виникає від надмірних навантажень [3; 6].

За результатами спеціальних досліджень 52% шестирічних дітей до навчальної діяльності адаптуються швидко, але й є такі, у яких цей процес не завершується до за-

кінчується першого класу [1, с.24; 5]. Такі діти хворіють й в основному хвороби мають психосоматичний характер. До середини першого класу деякі діти мають виражену перевтому й заклад загальної середньої освіти для них є стесогенним фактором. Наслідки таких деструктивних процесів призводять до стресових ситуацій, зниження загальної працездатності загалом та порушення психічного і соматичного здоров'я зокрема [2, с.7; 4].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні адаптації шестирічних дітей до навчання в школі.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Науковці зазначають, що саме початок навчання у закладі загальної середньої освіти може характеризуватися нервовою напругою, перевтомою, тривожністю, емоційною перенапругою, дія саме цих факторів може викликати астеназію адаптивних механізмів, зниження загальної працездатності [4].

Вищезазначене може сприяти появі різних патологічних процесів, серед яких: психосоматичні неврози, хвороби органів дихання, травлення і серцево-судинної системи. Дослідження цілого ряду авторів [3-5] свідчать, що всі основні захворювання у 6-річних дітей виникають і розвиваються саме в період початку навчання в школі.

Дослідження, зазначені у джерелах [1, с.8; 2, с.34-35], підтверджують значення психічного стану для збереження здоров'я. У багатьох дослідженнях, присвячених вивченню впливу індивідуальних характеристик на психологічну адаптацію до шкільного середовища та регуляцію поведінки, дослідники застосовують специфічні підходи. Наприклад, прихильники фізіолого-морфологічного підходу [6] звертають мало уваги на роль особистих психічних характеристик, розглядаючи адаптацію як характеристику організму та його фізіологічних компонентів або органів, як «біосистему».

Автори дослідження [4; 6], які розглядають позиції особистісного підходу, відхиляють ідею про адаптивне значення фізичних і психофізіологічних характеристик. Крім того, існує ряд інших досліджень, у яких обговорю-

ються соціально-психологічний, гомеостатичний, психоаналітичний, онтопсихологічний та трансперсональний підходи до проблеми формування і розвитку адаптивних характеристик людини [1, с.24-25; 3; 5].

Початкова школа часто стає джерелом стресових ситуацій для дітей, і це пов'язано з різними аспектами їхнього психофізіологічного стану, такими як втома, психічне напруження, тривога, монотонність та недостатність фізичної активності [4; 5]. У дослідженнях авторів [3; 6] описується конкретний тип особистості, який, на думку авторів, сприяє розвитку стресових захворювань та ускладнює адаптацію дитини до навчання у школі. Цей тип характеризується поспішністю дій, постійною тенденцією до розсіювання уваги та схильністю виконувати кілька завдань одночасно.

Численні дослідження, включаючи ті, що згадані у джерелах [3-6], підтверджують, що крім типів особистості, існує велика кількість схожих характеристик, які мають важливе значення для процесу адаптації та адаптивної саморегуляції. Крім цього, існує твердження, згадане [1, с.28], що у дітей шести років з нормальним перебігом адаптаційного періоду спостерігається подібний психологічний профіль особистості.

Соціально-психологічна адаптація ґрунтується на різноманітних факторах, включаючи фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні характеристики, які можуть мати наслідки стресового навантаження [3]. В міжнародній класифікації хвороб виділяють кілька адаптивних реакцій: гостру реакцію на стрес, стресовий розлад та дезадаптацію. Тип дезадаптації, у свою чергу, залежить від переважаючих факторів і може включати адаптаційні розлади з тривогою, депресією, порушенням поведінки, змінами емоційних реакцій, соматичними скаргами та порушенням навчальної діяльності. Зазвичай симптоми тривають до шести місяців після початку навчання [5; 6].

У процесі соціально-психологічної адаптації велике значення має індивідуальна вразливість або стійкість до стресових факторів. Свідченням цього є той факт, що дезадаптація не розвивається у всіх шестирічних першокласників. Одним з важливих завдань в управлінні дезадаптацією є розвиток у дітей молодшого шкільного віку адап-

тивності та стресостійкості, що базується на процесах саморегуляції та підвищенні рівня рухової активності [3-5].

Перший етап навчання у школі є ключовим для соціально-психологічної адаптації дитини до нового середовища. Існують три рівні адаптації – низький, середній і високий, що характеризуються відношенням першокласників до навчання, успішністю у засвоєнні матеріалу, зацікавленістю у самостійній роботі, рівнем уваги, дисциплінованістю та статусом серед однолітків.

Серед позитивних факторів соціального середовища, які впливають на процеси адаптації, можна виділити: адекватність самооцінки, правильність виховних методів в сім'ї, відсутність конфліктних ситуацій та комунікабельність [5].

Дослідники встановлюють, що на адаптацію дітей до шкільного життя негативно впливають такі фактори, як несприятливі методи виховання в сім'ї, недостатня готовність до навчання, незадоволеність спілкуванням з вчителями, недооцінка свого статусу у класі та конфліктність в родині [3-5]. Результати дослідження [1, с.16] засвідчують, що педагогічна корекція адаптивного процесу в школі проводиться в ігровій діяльності, і її розвиваючий ефект значно вищий, ніж при проведенні додаткових занять з письма, читання, математики.

Висновки. Отже, формування певних адаптивних і валеологічних властивостей може стати надійним захистом від негативних стресових факторів під час ранньої соціалізації. Також, поліпшення роботи з першокласниками у віці шести років передбачає роботу з вчителями фізичного виховання, яке гармонізує з методикою, використовуваною у дитячих дошкільних закладах. З цієї перспективи, народні рухливі ігри виявляються ефективним інструментом для підвищення ефективності соціально-психологічної адаптації до навчання в школі.

Список використаних джерел:

1. Кочерга О.В. Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація до школи. Київ: Школа і світ, 2010. 128 с.
2. Максименко С.Д., Максименко К.С., Главник О.П. Готовність дитини до навчання: навчальний посібник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 94 с.
3. Періг І.М., Медвідь О.В. Особливості адаптації першокласників до навчання в школі. *Матеріали 5-ї Міжнародної науково-*

- технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій.* Тернопіль, 2016. С. 359-358.
4. Погуба Т.І. Особливості психолого-педагогічної адаптації молодших школярів до навчання в основній школі. *Підготовка вчителя початкової школи в умовах нової парадигми.* Київ: 2004. С. 276-279.
 5. Твердохліб М.М., Дяченко С. В. Адаптація дітей до навчальної діяльності в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал.* 2014. №8. С. 182-185.
 6. Скворцова С.О. Адаптація шестирічних дітей до шкільного навчання на уроках математики. *Збірник наукових праць. Педагогічна науки.* 2008. Т. 1. №50. С. 262-266.

Отримано 13.03.2024 р.

Марина КУЧЕР, студентка
факультету іноземної філології

Науковий керівник – Олена КЛЮС, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший викладач

ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ: КОРИСТЬ ТА ШКОДА. ДІЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Науковий термін «енергетичний напій» [2], це напій, який містить невелику кількість алкоголю або взагалі його не містить, і має кофеїн як головний компонент. Цей напій став дуже популярним серед студентів, робітників та спортсменів завдяки його здатності стимулювати центральну нервову систему та тонізувати організм. Існують три типи енергетичних напоїв: ті, що містять кофеїн, спортивні енергетики для відновлення енергії м'язів та енергетичні напої, багаті вітамінами та мікроелементами. Спортивні енергетики або ізотоніки містять різні електроліти, яких немає в енерготоніках, і є менш небезпечними для організму, але також можуть завдати шкоди.

Склад енергетичних напоїв може значно відрізнятись в залежності від виробника та типу напою. Проте, основним компонентом енергетичних напоїв є кофеїн, який зазвичай міститься у таких напоях у концентраціях від 70 до 200 мг на 250 мл напою. До складу енергетичних напоїв також можуть входити:

- таурин – амінокислота, яка зазвичай міститься в концентраціях від 0,4 до 1 г на 250 мл напою;
- глюкоуронолактон – вуглевод, який може міститися в концентраціях від 600 до 2400 мг на 250 мл напою[4];
- вітаміни групи В – такі як В6, В12 та нікотинова кислота;
- різні рослинні екстракти – такі як екстракти женьшеню, гуарани, мате чи екстрактів зеленого чаю.

Важливо зазначити, що більшість енергетичних напоїв містять високі рівні цукру та калорій, що може бути шкідливим для здоров'я, якщо споживати їх у великих кількостях [2].

Корисний вплив на організм:

- покращення фізичної витривалості: за допомогою енергетичних напоїв можна збільшити фізичну витривалість та здатність до виконання вправ та спортивних тренувань [2; 3];
- покращення психічної концентрації та уваги: кофеїн, який є основним компонентом більшості енергетичних напоїв, може покращити психічну концентрацію та увагу;
- підвищення настрою: енергетичні напої можуть допомогти збільшити настрій та зменшити відчуття сонливості;
- підвищення ефективності роботи: енергетичні напої можуть бути корисними в періоди збільшеного психологічного навантаження, коли необхідна підвищена ефективність роботи.

Проте, варто зазначити, що довготривале та надмірне вживання енергетичних напоїв може мати негативний вплив на здоров'я, зокрема сприяти розвитку серцево-судинних захворювань, аритмій, безсоння та нервових розладів. Для досягнення оптимального ефекту варто споживати енергетичні напої з обережністю та в обмежених кількостях [4, 5].

Негативний вплив на організм:

Зловживання може мати негативні наслідки для здоров'я людини. Деякі можливі негативні наслідки від вживання енергетичних напоїв включають:

1. Залежність від кофеїну, а саме надмірність дози кофеїну в енергетичних напоях може призвести до залежності від цього стимулюючого речовини. Залежно від осо-

- бистості, це може призвести до проблем зі сном, тривоги, нервозності та інших побічних ефектів.
2. Вплив на серцево-судинну систему: енергетичні напої можуть збільшувати частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск, що може бути особливо небезпечним для людей з певними серцево-судинними захворюваннями [3].
 3. Ризик розвитку діабету: енергетичні напої, що містять велику кількість цукру, можуть збільшувати ризик розвитку діабету.
 4. Погіршення здоров'я зубів: Висока кислотність енергетичних напоїв може призвести до руйнування зубної емалі, що може сприяти розвитку карієсу та інших захворювань зубів.
 5. Вплив на нирки: зловживання енергетичними напоями може призвести до зменшення кількості рідини, яка виводиться з організму через нирки, що може призвести до проблем з нирками.
 6. Ризик передозування: висока доза кофеїну може призвести до передозування, що може бути небезпечним для здоров'я. Симптоми передозування кофеїну включають тривогу, дратівливість.

Енергетичні напої можуть мати особливо негативний вплив на організм дитини. Основні ризики пов'язані зі складом і кількістю активних інгредієнтів в напоях, які можуть бути шкідливими для дитини [3].

Одна з головних проблем – це висока кількість кофеїну в енергетичних напоях. Кофеїн може спричинити підвищення артеріального тиску, серцевий ритм і агресивну поведінку, особливо у дітей. Також кофеїн може погіршити якість сну, що є особливо небезпечним для дитини, оскільки дитині потрібен добрий сон для нормального фізичного і психічного розвитку [3-5]

Крім того, інші інгредієнти, які містяться в енергетичних напоях, такі як таурин, гуарану і інші стимулятори, можуть також бути шкідливими для дитячого організму. Діти є особливо чутливими до цих речовин і можуть мати негативну реакцію на навіть невеликі дози.

Крім того, більшість дітей не потребують енергетичних напоїв, оскільки вони мають достатню енергію зі своєї звичайної їжі та напоїв. Часте споживання енергетичних напоїв може призвести до зменшення апетиту та несприятливо вплинути на здоровий ріст та розвиток дитини.

Висновки. Підсумовуючи позитивні та негативні впливи енергетичних напоїв на організм людини, можна стверджувати, що вони не є абсолютно корисними або шкідливими. Використання енергетичних напоїв може мати корисний ефект, якщо їх вживати з обережністю та в мірних дозах, наприклад, для збудження організму перед важливою подією або для підтримки енергії під час фізичних вправ.

Однак, вживання надмірних кількостей енергетичних напоїв може призвести до негативних наслідків для здоров'я, таких як підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму, дратівливість, неспокій та безсоння. Для деяких людей, таких як діти, вагітні жінки та люди з певними медичними станами, енергетичні напої можуть бути особливо небезпечними та не рекомендується.

Список використаних джерел:

1. Вітаміни. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Вітаміни>.
2. Енергетичні напої. *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Енергетичні_напої.
3. Шкуро В.В., Гончрук Є.В. Гігієнічні підходи до вирішення проблеми підвищення вітамінної забезпеченості організму дітей в організованих колективах. *Проблеми харчування*. 2008. №1 (2). С. 40-44.
4. Di Filippo P., Scaparrotta A., Rapino D., Vitamin D Supplementation Modulates the Immune System and Improves Atopic Dermatitis in Children. *Int. Arch. Allergy Immunol.* 2015. №166 (2). P. 91-96.
5. Imdad A. Impact of vitamin A supplementation on infant and childhood mortality. *BMC. Public Health*. 2011. №11 (3). P. 20-25.

Отримано 09.10.2024 р.

Вадим ЛЕОНТЬЄВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЇХ РОЛЬ В ПОБУДОВІ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ СИСТЕМ

Процес професійно-особистісного розвитку та само-розвитку спеціалістів – одна з найважливіших проблем сучасної України [1, с.21; 2-4]. На думку В. Бикова головними характеристиками випускника будь-якої освітньої установи є їх компетентність, мобільність, професійне мислення, його прояви успішної продуктивної діяльності [3]. Як мінімум, необхідно вміти самостійно приймати рішення, володіти способами вирішення проблем, способами досягнення мети, вміти узгоджувати свої дії з партнерами, вміти самостійно розвиватися.

Зацікавленість до проблеми впровадження інтерактивних технологій обумовлене тим, що низька мотивація навчальної діяльності досі залишається однією з найактуальніших проблем освіти у ЗВО. У той же час, інтерактивні технології навчання, які радикально перетворюють характер взаємодії викладача та здобувача, формують активного суб'єкта навчальної діяльності, який навчається організовувати режим діалогу між самими учнями, досі впроваджуються повільно [2; 4].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні особливостей інтерактивних технологій та їх роль в побудові сучасних педагогічних систем.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. У реальній практиці наявні чинники, які гальмують розвиток педагогічного процесу в інноваційному напрямі. На думку авторів [1, с. 24; 2; 3], до них належать, інтерактивна некомпетентність викладачів. Причини зазначеної некомпетентності викладачів полягають передусім у тому, що цим

знанням та вмінням раніше у системі підготовки фахівців, зокрема і викладачів, зазвичай, не навчали. Ознаками інтерактивної некомпетентності є не володіння стратегіями взаємодії зі слухачами; невміння організувати командну роботу, тобто правильно розподілити ігрові ролі, чітко сформулювати цілі та завдання взаємодії, сформулювати проблему, здійснити грамотно інструктаж, консультивання. У викладачів є труднощі управління груповою взаємодією, міжособистісними та діловими конфліктами, що виникають на заняттях. Також наявні проблеми з полемікою, суперечкою та проектування більш ефективних стратегій поведінки слухачів.

В даний час підвищення комунікативної та інтерактивної компетентностей викладачів є не просто модою або ситуативною необхідністю – це обов'язкова професійна вимога, яка висувається до всіх науково-педагогічних працівників ЗВО.

Останнім часом терміни «інтерактивність», «інтерактивне навчання», «інтерактивні методи та методики навчання» стали з'являтися у статтях та роботах з педагогіки, у розділах навчальних посібників, що описують процес навчання як спілкування, співробітництво рівноправних учасників.

Найчастіше термін «інтерактивне навчання» пов'язують з інформаційними технологіями, дистанційною освітою, з використанням ресурсів Інтернету, а також електронних підручників та довідників, роботою в режимі он-лайн тощо. Сучасні комп'ютерні телекомунікації дозволяють учасникам вступати в інтерактивний діалог (письмовий чи усний) з реальним партнером, а також уможливають «активний обмін повідомленнями між користувачем та інформаційною системою в режимі реального часу». Комп'ютерні навчальні, програми за допомогою інтерактивних засобів та пристроїв забезпечують безперервну діалогову взаємодію користувача з, комп'ютером, дозволяють здобувачам управляти процесом навчання, регулювати швидкість вивчення матеріалу [2; 4].

У теперішній час є достатньо літературних джерел з проблеми інтерактивних технологій, але вони, як правило, не дають повного уявлення про те, як на практиці впроваджувати ці методи. Викладачеві, який бажає застосовувати інтерактивні технології, важко зрозуміти, чим імі-

таційна гра відрізняється від звичайної вправи або від ділової гри [1, с.30].

Предмет педагогічної технології – це проектування систем навчання – від постановки цілей та конструювання навчального процесу до перевірки ефективності роботи нових навчальних систем, їх апробації та розповсюдження. Інформаційні та інтерактивні технології професійного розвитку та саморозвитку особистості займають проміжне місце між наукою та освітнім процесом як частиною духовного виробництва. Кожна з педагогічних технологій навчання має самостійну галузь знань у системі професійної підготовки, пов'язана з дидактичною теорією та практикою навчання, володіє функціями проектування та конструювання навчальної діяльності. До складу технології навчання включені як теоретичні знання, так і конкретно-прикладні [3; 4].

Технологія навчання орієнтована на дидактичне застосування наукового знання, наукову організацію навчального процесу з урахуванням емпіричних інновацій викладачів та спрямована на досягнення високих результатів у розвитку особистості здобувачів вищої освіти. Вона передбачає управління процесом навчання, що включає два взаємозалежні процеси: організацію діяльності здобувача і контроль цієї діяльності. Ці процеси безперервно взаємодіють: результат контролю впливає на зміст управлінських процесів, тобто змінює подальшу організацію діяльності.

Висновки. Відповідно до вищезазначеного, технології навчання та його місця у системі педагогічного знання про навчальну пізнавальну діяльність фахівців фізкультурно-спортивного профілю технологічне проектування підвищення їх розвитку можна представити на наступних рівнях: концептуальному (вибір стратегії підготовки фахівців, концепції навчання, забезпечення наукового наповнення освітнього процесу, формування навчальних планів та програм) та власне технологічному (структурування навчального матеріалу, вибір форм організації освітнього процесу, розробка методик проведення різних занять та завдань, процедур й прийомів управління навчальною діяльністю учнів, дидактичних матеріалів).

Список використаних джерел:

1. Аніщенко О.В., Яковець Н.І. Сучасні педагогічні технології: курс лекцій: навчальний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2007. 199 с.

2. Дубасенюк О.А. Інноваційні освітні технології та методики в системі професійно-педагогічної підготовки. Професійна педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 14-47.
3. Биков В.Ю. Теоретико-методологічні засади моделювання навчального середовища педагогічних систем відкритої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 72. С. 3-11.
4. Биков В.Ю. Методичні системи сучасних інформаційно-освітніх технологій. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: збірник наукових праць. Харків: НТУ «ХПІ», 2002. Вип. 3. С. 73-83.

Отримано: 13.03.2024 р.

Ілля ЛІСКУН, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Євген КОЗАК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ В ФУТБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одним з основних питань у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є те, які засоби найефективніші у розвитку рухових дій, підвищенні рівня розвитку та зміцненні здоров'я. Українськими та зарубіжними педагогами і психологами досліджено, що основними засобом цілеспрямованого педагогічного впливу на дитину та одним з головних засобів фізичного виховання є гра [1-6].

У програмах із фізичного виховання використовують класифікацію основних засобів за видом рухової діяльності. До них відносять вправи з гімнастики, легкої атлетики, плавання, ігрових видів спорту і т.д. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку чільне місце у вирішенні завдань освітнього процесу займають ігрові вправи з видів спорту загалом та футболу зокрема.

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні особливостей використання елементів гри в футбол у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. На думку багатьох авторів, у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку необхідно використовувати комплекс засобів та велику різноманітність фізичних вправ [3-6]. Вони вважають, що чим різноманітніший рух, тим інтенсивніший процес фізичного та інтелектуального розвитку дітей. Слід прагнути великому набору засобів фізичного виховання та його комплексному використанню. Збіднення кола рухових дій призводить не лише до збіднення рухового досвіду, а й до зниження інтересу до занять. Тому поряд з основними засобами фізичного виховання на фізкультурних заняттях, які забезпечують розвиток основних видів рухів, слід застосовувати і додаткові, до яких можна віднести спортивні ігри та їх елементів [1-3].

У зв'язку з тим, що гра є основним видом діяльності та формою організації життєдіяльності дітей, використання елементів спортивних ігор, адаптованих з урахуванням їх вікових особливостей є обґрунтованим [4; 6].

Всі ігри для дітей дошкільного віку, побудовані на русі, можна розділити на великі групи: рухливі ігри з правилами і спрощені спортивні ігри.

Поряд з творчими іграми, що виникають у самостійній руховій діяльності дітей, виділяються організовані, педагогічно доцільні рухливі ігри з готовим зафіксованим змістом та певними правилами. Ці ігри зручні для груп дітей під час занять чи під час прогулянки під керівництвом вихователя [2-4].

Різними авторами зазначено, що для розвитку інтелектуальних здібностей дошкільнят особливо ефективно використовувати рухливі ігри із м'ячем. Ігри з м'ячем є не лише цікавою розвагою, але й значною мірою сприяють розвитку координації рухів, що дуже важливо під час навчання письма, малювання, конструювання [1].

З дитячого футболу, баскетболу, хокею, тенісу починається залучення дитини до спортивного життя. Однак, як вказують дослідники та досвід практичної діяльності, займатися спортом у прямому розумінні, коли здійснюється підготовка та участь дітей у спортивних змаганнях з метою

досягнення високих спортивних результатів, дітям дошкільного віку не рекомендується [3; 4]. Тому що це є непосильним психологічним та фізичним навантаженням для дітей дошкільного віку. Тому форсування та залучення дошкільнят до змагань у повному обсязі не рекомендується. При цьому, як зазначають фахівці, елементарні дії в спортивних іграх, окремі елементи змагання не лише можливі, але й доцільні. Засвоєння дитиною елементів спортивних ігор становить основу подальших занять спортом [2; 4].

Застосування у практиці фізичного виховання спортивних ігор сприяють розвитку функціональних систем організму дітей. На думку ряду авторів, спортивні ігри надають різнобічний вплив на розвиток дитини: психічний, фізичний, розумовий та функціональний. У грі розвивається прояв другої сигнальної системи – мова та мислення. Отримуючи завдання, діти у грі виконують його за допомогою жестів, рухів та слова, що особливо проявляється у спортивній грі, де дії всіх гравців мають бути узгоджені [3].

Особливості використання засобів футболу з дітьми дошкільного віку зумовлені, насамперед, віком дітей, рівнем дозрівання та розвитку всіх систем та органів, рівнем фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку. Гра у футбол проводиться зі старшими дошкільнятами у спрощеній формі. Відповідно до рекомендацій, навчання елементам гри у футбол та самій грі різними програмами відводиться різний період часу. В основному це заняття, що проводяться на відкритому повітрі в досить теплу пору року. А іноді цей розділ винесений за межі обов'язкової програми і представлений у варіативній частині або відсутній зовсім [1; 4].

У цьому віці не рекомендується застосовувати важкі та недоступні дітям елементи, кутовий удар, удар головою, зупинка м'яча грудьми та ін. Це безпосередньо пов'язане з фізіологічним розвитком організму [2].

У літературних джерелах вказані різні рекомендації та правила, за якими здійснюється гра. Одні дослідники [2; 4; 7], зазначають, що команди можуть складатися з 5-8 дітей та кількох запасних, тривалість гри становить 30 хв. Розмір майданчика 18x24 м, розміри воріт 2x3.

Наприкінці гри проводиться малорухова гра (тривалістю 35 хвилин) із єдиною метою відновити дихання, привести організм дитини у більш спокійний стан [1; 2; 5].

До основних прийомів техніки гри, що рекомендуються для вивчення з дошкільнятами, є пересування, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення, відбір м'яча та дії воротаря. При цьому техніка пересування включає наступну групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти. У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування застосовують у найрізноманітніших поєднаннях [4; 5].

Діти переміщуються ходьбою або бігом у різних напрямках: прямою, дугою, зигзагом приставним кроком, вперед спиною і т.д. Особливістю пересування дітей у грі в футбол є поєднання різних способів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, що сприяє розвитку координаційних здібностей.

Висновки. У теперішній час у багатьох країнах світу при різних федераціях створено комісії з видів спорту (міні-гандболу, міні-футболу та інших), які організують змагання для дітей 5-10-річного віку. В Україні такий рух ще не розвинений, хоча деякі спроби створення дитячих ліг існують. Особливу складність при реалізації футболу в системі фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами як засобу фізичного виховання та розвитку дітей викликає відсутність методичних розробок.

Список використаних джерел:

1. Гринь І.Г., Козіна Ж.А., Сірий О.В., Виставной О.М. Психофізіологічні показники, технічна і фізична підготовленість юних футболістів 12-13 та 15-16 років на різних етапах тренувального процесу. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*: збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків: Торунь, 2020. С. 13-14
2. Гринченко І.Б., Овсянніков Д.А., Даниленко О.М., Дідюков А.Б. Організаційно-методичні умови технічної підготовки юних футзалістів 10-12 років за допомогою додаткового устаткування. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*: збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків: Торунь, 2020. С. 30-40

Отримано: 13.03.2024 р.

Наталія ЛІСНЕВИЧ, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Аліна БОДНАР,
кандидат педагогічних наук, доцент

РОЗВИТОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Підвищення рівня рухової активності учнів різної вікової категорії стає актуальним завданням, оскільки зниження цього рівня викликане рядом об'єктивних та суб'єктивних причин. Це призводить до загрози зниження фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, що спостерігається на протязі останнього десятиліття [2, с.94]. Крім того, дослідники у галузі фізичної культури односпостійно підкреслюють тенденцію до подальшого погіршення фізичного стану молодого покоління [1, с.17].

Підсумковий огляд даної теми вказує на те, що ці проблеми в основному зумовлені недоліками у процесі фізичного виховання в загальноосвітніх середніх школах. Рідко і не в усіх навчальних закладах уроки фізичної культури виконують завдання, спрямовані на стимулювання учнів до занять фізичними вправами. Крім того, сучасні учні стикаються з нестачею часу через великий обсяг навчального матеріалу. Однак однією з ключових причин низької активності учнів є недоцільно організовані дозвілля старшокласників [6].

Через надмірний та вільний доступ до гаджетів та комп'ютерних ігор школярі все більше часу проводять удома. Як стверджує М.М. Саїнчук, перегляд телепередач, ігри чи робота за комп'ютером витісняють природні локомоції учнів старших класів, а фізична культура як інструмент формування тілесності ними практично не сприймається [4, с.63].

Науковці, які провели дослідження, встановили факт, що більшість школярів мають лише 35 хвилин на добу для занять фізичними вправами, тоді як рекомендована норма перевищує цей час. Рівень рухової активності цих учнів становить лише 30% від необхідного показника [5, с.14].

Більшість учнів старших класів відчувають меншу потребу у заняттях фізичними вправами, що призводить до нерегулярного відвідування уроків фізичного виховання.

Це відображається на їхній мотивації до занять спортом взагалі [3, с.11].

Мета дослідження – визначити особливості розвитку ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні дані наукової літератури з питань формування ціннісних орієнтацій у фізичній культурі учнів 10-11 класів.
2. Визначити особливості ціннісних орієнтацій у фізичній культурі учнів 10-11 класів.
3. Встановити відмінності між рівнем сформованості ціннісних орієнтацій між юнаками і дівчатами 10-11 класів у сфері фізичної культури.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Предмет дослідження – формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні використовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- соціологічні методи дослідження (анкетування);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Висновки. Лише невелика частина суспільства регулярно займається фізичною культурою. Ті, хто займаються фізичною культурою регулярно або майже регулярно, відзначаються не лише високими показниками здоров'я, а й позитивним ставленням до цінностей здоров'я та життя загалом.

Учні 10 та 11 класів відрізняються у своєму ставленні до програм фізичного виховання та активності на уроках. Більшість учнів задоволені програмою фізичного виховання, але деякі відмічають брак сучасних видів рухової активності та завищене фізичне навантаження. Учні 11 класу виявляють більшу зацікавленість у заняттях фізичною культурою та вищі показники фізичного здоров'я та підготовленості порівняно з учнями 10 класу.

Щодо ціннісних орієнтацій, результати дослідження вказують на відмінності між хлопцями та дівчатами. Вони вибирають різні цінності, що відображають їхні індивідуальні мотиви та інтереси.

Список використаних джерел:

1. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників [автореферат]. Київ, 2018. 24 с.
2. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2018. 292 с.
3. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України, 2014. 22 с.
4. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2019. 247 с.
5. Сундукова І.В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. 2018. 22 с.
6. Томенко О.А. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді. *Молодий вчений*. 2017. №3.1 (43.1). С. 280-283.

Отримано 09.10.2024 р.

***В'ячеслав ЛУЦЕВ**, студент 1 курсу
факультету фізичної культури;
Владислав КИНДЕЛЕВИЧ, студент 3 курсу
факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Спортивний відбір відносять до різновиду професійного відбору, що представляє систему засобів і методів виділення осіб, природні можливості яких відповідають вимоги виду спорту. Спортивний відбір базується на таких факторах:

- знання вимог виду спорту;
- науково-обґрунтованих критеріях, їх кількісних характеристик;
- апробованій процедурі відбору.

У об'єктивно сформованій системі багаторічної спортивної підготовки багато авторів виділяють кілька етапів відбору [2, с.123].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні етапів спортивного відбору.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Перший етап пов'язаний із початковим навчанням в ДЮСШ у групах початкової підготовки. У більшості видів спорту на цьому етапі проводиться спортивна орієнтація, однак у таких видах спорту, як гімнастика, фігурне катання, плавання, стрибки у воду та ін. проводиться справжній відбір. На цьому етапі основні завдання пов'язані з необхідністю відсіву тих дітей та підлітків, стан здоров'я яких протипоказаний для спеціалізації у видах спорту.

До груп початкової підготовки ДЮСШ приймаються всі бажаючі школярі відповідно до віку, визначеного для виду спорту. Як критерії орієнтації виступають, як правило, рекомендації вчителів фізичної культури, результати

тестування фізичної підготовки майбутнім тренером і найпростіші антропометричні виміри, які проводять шкільний лікар [3, с. 165].

Перший етап відбору у спортивних іграх здійснюється з 7-8 до 9-10 років. Його мета – визначення здатності дітей та підлітків до взаємодії, орієнтування, швидкості дій, координації рухів. Найкращим засобом такої діагностики є рухливі ігри. Ігри сприяють прояву функцій у тих поєднаннях, які становлять структуру рухової обдарованості.

Рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків виявляється шляхом тестування їх основних фізичних якостей [1, с.87].

Другий етап відбору вважають основним. Його мета – формування груп базової підготовки з-поміж найбільш обдарованих дітей, які успішно пройшли етап початкової підготовки. Основним завданням відбору є різнобічна оцінка різних систем організму.

Етап відбору до груп базової підготовки, проводиться протягом останнього року навчання до груп початкової підготовки. Його проводять тренери спортивних шкіл, у враховуючи стан здоров'я за даними лікарсько-фізкультурних диспансерів, виконання контрольних-перевірних нормативів, розроблених в кожному з видів спорту, вивчення темпів приросту фізичних якостей [5, с.334].

Величезне значення при відборі дітей до ДЮСШ має оцінка стану їхнього здоров'я [2, с.126]. Відсутність порушень у нормальній діяльності організму – одна з найважливіших умов досягнення успіху у сучасному спорті. Тому перед зарахуванням дитини до ДЮСШ необхідно передбачити обов'язковий медичний огляд, під час якого особлива увага приділяється виявленню захворювань, що є протипоказанням до занять спортом.

Важливим моментом медичного огляду є зіставлення паспортного та біологічного віку дітей. Істотне значення на ранніх етапах відбору має облік психічних показників схильності до спортивної діяльності. При первинному відборі основними психічними показниками є бажання новачка займатися спортом, прагнення отримувати високі оцінки у виконанні завдань, рішучість і наполегливість у ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань [7, с.74].

Третій етап відбору пов'язаний із комплектуванням груп підготовки до вищих спортивних результатів. Основним завданням етапу відбору є виділення найперспективніших спортсменів. На цьому етапі формуються збірні юнацькі команди. Перспективність кандидатів у ці команди визначається з урахуванням обліку рухового потенціалу. У процесі відбору кандидатів до збірних команд враховуються морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму спортсмена. Відбір зазвичай проводять тренери [3, с.172].

На цьому етапі багаторічного відбору велике значення набуває оцінка показників, що відбивають рівень функціональних можливостей різних систем організму. Особливо прогностичним є темпи приросту таких показників, як максимальне споживання кисню, життєва ємність легень, хвилинний об'єм кровообігу тощо [5, с. 337].

Істотною стороною відбору на цьому етапі є оцінка техніки виконання різних спеціально-підготовчих вправ.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей – швидкісно-силових, різних видів витривалості, гнучкості, можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення – постійно повинен перебувати в полі зору тренера, який працює з юними спортсменами [3, с.187].

Істотною стороною спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренування, визначення того, за рахунок яких зусиль молодий спортсмен досягнув цього рівня підготовленості. Не секрет, що багато спортсменів у цьому віці багато і плідно тренуються, іноді і по 2 рази на день, виконуючи великі навантаження. Тут необхідно тренеру використати у повному обсязі засоби відновлення.

Четвертий етап відбору має на меті виділення контингенту, у якого можна прогнозувати зростання спортивних результатів на рівень міжнародних досягнень [4, с.73]. Методи та технологія відбору залишаються, в основному, тими самими, що й на попередньому етапі, проте

їх значущість та обсяг розширюються. Програма відбору включає 5 розділів: 1) стан здоров'я; 2) виконання контрольно-перевідних нормативів; 3) медико-біологічне обстеження; 4) психодіагностика; 5) антопометрія.

Розділи обстеження в комплексі дозволяють досить надійно оцінити рівень підготовленості спортсмена, стан окремих систем, рівень резервних можливостей організму, наявність сильних і слабких сторін.

Пристаючи до тренування на четвертому етапі багаторічної підготовки, необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсменів. При цьому слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники, але й на той прогрес, якого досяг спортсмен в результаті тренування на попередньому етапі. Перевага віддається тим спортсменам, які зуміли досягти великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей найважливіших функціональних систем при обмеженому використанні найпотужніших засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями досягнуто прогрес у рівні спортивної майстерності, тим більші резерви залишилися задля її подальшого вдосконалення. Тому на даному етапі відбору, як і на попередньому, велика увага приділяється аналізу тренування на попередньому етапі багаторічної підготовки [4, с.70]. Перспективними вважаються спортсмени, які тренувалися за різноманітною програмою, але ще не змогли досягти свого максимуму у тренувальних та змагальних навантаженнях, характерних для побудови тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо при такій побудові тренувального процесу спортсмени прогресували, то до четвертого етапу багаторічного тренування вони досягли достатньо високого рівня спортивної майстерності і мають всі підстави для повної реалізації індивідуальних можливостей.

П'ятий етап відбору пов'язаний із комплектуванням збірної команди України з конкретного виду спорту. З метою відбору контингенту молодих спортсменів для проходження централізованої підготовки у складі збірних команд України з певного олімпійського виду спорту проводиться оглядовий навчально-тренувальний збір із обов'язковим тестуванням учасників з урахуванням центрів олімпійської підготовки [6, с.376].

У ході навчально-тренувального збору на основі аналізу результатів тестування та обліку тренувальних навантажень минулого етапу тренери спортивних федерацій спільно із співробітниками центру оцінюють підсумки підготовки та характер ведення тренувального процесу. За підсумками комплексного обстеження визначають контингент спортсменів, індивідуальні показники яких відповідають вирішенню завдань олімпійської підготовки, що є остаточним визначенням укомплектування контингенту спортсменів для участі у конкретних змаганнях.

Особливого значення набуває оцінка особистісних та психічних якостей спортсмена. При цьому, в першу чергу, слід оцінювати стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізуватися в грі, психічну стійкість при виконанні об'ємної та напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, правильно розподіляти сили, а також уміння показати найвищі результати у найбільш відповідальних іграх сезону в оточенні сильних суперників.

Висновки. Неодмінною умовою спортивного вдосконалення на п'ятому етапі багаторічного тренування, є здоров'я спортсмена. Перш ніж оцінювати здоров'я спортсмена для досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності в нього захворювань, здатних стати гальмом для зростання спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення у стані здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.
2. Вознюк Т.В. Основы теории та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 704 с.
6. Сергієнко А.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

7. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник. Київ. 2013. 136 с.

Отримано 13.03.2024 р.

Андрій МАКІЄВСЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

*Науковий керівник – Майя ЗУБАЛЬ,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Тренування юних боксерів включає в себе різноманітні аспекти, які охоплюють не лише фізичний аспект, але й психологічний. Психологічні аспекти грають ключову роль у розвитку молодих спортсменів і можуть суттєво впливати на їхній успіх та психологічний стан. Ось кілька важливих психологічних аспектів тренування юних боксерів.

Бокс вимагає великої самодисципліни та самоконтролю. Тренерам важливо навчати молодих боксерів контролювати свої емоції, вчити їх визначати свої межі і дотримуватися режиму тренувань.

Бокс – це спорт, який може викликати сильні емоції, такі як захоплення, стрес, агресія та різні рівні нервової напруги. Важливо навчити боксерів ефективно керувати цими емоціями, щоб вони не перешкоджали їх професійному виступу та збереженню спокою під час бою [1; 3].

Тренувальний процес у бойових видах спорту та справжні бої можуть створювати значний стрес для боксерів. Тренери повинні навчати їх ефективно впоратися зі стресом, використовуючи техніки релаксації та концентрації.

Бокс – це контактний вид спорту, і агресія є необхідною частиною гри. Однак важливо навчити боксерів керувати своєю агресією, використовуючи її конструктивно на рингу, а не за його межами [1; 2].

Молодих боксерів треба вчити розуміти свої фізичні і емоційні межі. Надмірне навантаження чи недостатня активність можуть впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Дотримання режиму тренувань та регулярність у тренуваннях важлива для розвитку фізичних навичок та підтримання у відмінній фізичній формі. Тренери мають наголошувати на важливості дотримання розкладу тренувань та відпочинку.

Ці аспекти сприяють не лише покращенню результатів на рингу, але й формуванню здорової та відповідальної особистості у молодого боксера. Тренери мають велике вплив на формування цих рис, надаючи належне виховання та підтримку в розвитку як спортсменів, так і особистостей.

Молодих спортсменів потрібно навчати розуміти, що перемоги і поразки – це невід'ємна частина будь-якого спорту. Важливо, щоб вони зміли взяти навчання з поразок і використовувати їх як стимул для подальшого вдосконалення.

Також бокс вимагає високого рівня уваги і концентрації. Тренери повинні вдосконалювати ці навички в юних боксерів, щоб вони могли ефективно реагувати на суперників та стратегії під час бою.

Боксери часто працюють у команді з тренерами та співбоксерами. Розвиток навичок спілкування та взаємодії є важливим для успішного виступу в командному середовищі.

Тренерам важливо готувати боксерів до психологічного тиску під час справжніх боїв. Це включає в себе роботу над стратегією, визначення мети та розробку ритуалів для зняття стресу.

Так, психологічна підготовка до бою є важливою складовою успішної кар'єри боксера. Тренерам не тільки слід навчати боксерів технічним та тактичним аспектам гри, але і розвивати їхні психологічні навички та допомагати їм зіткнутися із стресовими ситуаціями на рингу [1-3].

Тренери повинні спільно з боксерами розробляти ефективну стратегію та тактику для кожного бою. Це включає вивчення сильних та слабких сторін суперників, адаптацію до їхніх стилів та визначення оптимальних стратегій атаки та захисту. Боксерам важливо мати чітку мету перед боєм. Це може бути досягнення певного результату, вдосконалення конкретних навичок чи підвищення рівня впевненості. Визначена мета надає боксеру додатковий стимул і фокус під час бою.

Багато боксерів розвивають різноманітні ритуали перед боєм, які допомагають їм зняти стрес та сконцентру-

ватися. Це може включати в себе певні вправи розслаблення, концентраційні техніки чи специфічні рухи. Такі ритуали допомагають створити психологічну стабільність.

Бокс – це непередбачуваний вид спорту, і суперник може вести себе несподівано. Тренери повинні навчати боксерів адаптуватися до змін в ході бою, зберігаючи зосередженість та вміння приймати обдумані рішення.

Важливо підтримувати та збільшувати рівень впевненості боксера. Тренери повинні акцентувати на позитивних аспектах і досягненнях, надаючи підтримку та підкреслюючи їхні сильні сторони. Тренери мають готувати боксерів до можливих стресових ситуацій та навчати їх ефективним стратегіям керування тривогою, такими як глибоке дихання чи позитивне мислення [1; 3].

Психологічна підготовка до бою допомагає боксерам управляти емоціями, реагувати на тиск та досягати кращих результатів на рингу. Це не менш важливий аспект, ніж фізична підготовка, і може визначати велику частину успіху в професійному боксі.

Тренерам слід бути уважними до психічного здоров'я своїх підопічних. Якщо виникають проблеми, такі як стрес чи тривожність, важливо надавати підтримку та, за необхідності, звертатися до професійних психологів.

Психологічний аспект гри у боксі є важливим елементом тренувань і може визначати успіх або невдачу боксера на рингу. Тренери, які розуміють і працюють з цими аспектами, допомагають своїм підопічним досягати не тільки фізичного вдосконалення, але і розвивати сильний психологічний фундамент.

Список використаних джерел:

1. Назимок В.В. та ін. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
2. Остьянов В.Н., Гриб А.І., Копачко О.В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №12. С. 94-98.
3. Черноколенко А., Долбишева Н. Контроль за технічною та тактичною підготовленістю в навчальнотренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №1. С. 240-250.

Отримано 26.03.2024 р.

Сергій МАКІЄВСЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Підготовка бігунів на середні дистанції (від 800 метрів до 3000 метрів) в сучасному спорті базується на комплексному підході, що враховує фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові. Нижче подано чинники сучасної підготовки бігунів на середні дистанції [1; 2; 3].

Фізична підготовка: Бігуни середніх дистанцій потребують високого рівня аеробної витривалості. Довгі та темпові тренування сприяють розвитку системи кардіосудинної витривалості. Довгі та темпові тренування сприяють розвитку ефективного використання кисень у організмі, що є ключовим для поліпшення аеробного метаболізму. Аеробні тренування допомагають збільшувати об'єм крові, покращують функцію серця та легенів, а також зміцнюють м'язи, що приймають участь у біговому процесі.

Висока аеробна витривалість сприяє швидкому відновленню від інтенсивних тренувань та змагань, що є важливим аспектом для бігунів середніх дистанцій, які часто здійснюють велику кількість повторень на тренувальних заходах. Аеробні тренування можуть допомагати підтримувати оптимальний рівень лактату в м'язах, що важливо для подолання втоми під час змагань.

Середні дистанції вимагають від бігунів витривалості, і аеробна база допомагає підтримувати високий темп протягом тривалого періоду. Інтеграція різноманітних тренувань, включаючи довгі та темпові пробіжки, із специфічними елементами для середніх дистанцій є ключовою для оптимальної аеробної підготовки бігунів.

Швидкість та потужність: Включення тренувань на коротші дистанції із змінною інтенсивністю допомагає вдосконалювати швидкість та реакцію.

Технічна підготовка: Бігова техніка: Оптимізація техніки бігу, зокрема правильне використання рук, ноги та

дихання, є важливою для ефективності на середніх дистанціях.

Бігуни повинні управляти рухом руками так, щоб він сприяв високій швидкості та ефективності. Рух рук повинен бути координованим з рухом ніг і взаємодіяти з ним для максимального приводу вперед [1-3].

Коректна поза та крок є важливими для ефективного використання м'язів і підтримки стабільності. Бігуни мають працювати над правильним розташуванням стопи, зокрема, дотриманням оптимальної кількості кроків на хвилину.

Ефективне дихання допомагає забезпечити організм киснем під час змагань. Бігуни повинні вдихати і видихати ритмічно та контрольовано, щоб уникнути перевтомлення та підтримувати ефективну роботу легень.

Важливо вдосконалювати координацію між рухами рук та ніг, щоб досягти гармонійного та ефективного бігу. Технічні вправи та динамічні стрибки можуть допомогти покращити цю координацію.

Включення силових вправ, зокрема для корпусу та ніг, сприяє покращенню стійкості та сили, що може підтримати правильну бігову техніку на середніх дистанціях.

Тренування з фокусом на ці аспекти допомагає бігунам оптимізувати свою техніку та забезпечити більш ефективний та швидкий біг на середніх дистанціях. Техніка бігу є індивідуальною, і бігуни часто працюють із тренерами, щоб вдосконалити свою техніку та забезпечити максимальну результативність.

Стрибки та вправи: Розвивання координації та гнучкості для покращення загальної бігової техніки.

Тактична підготовка: Стратегія змагань є ключовим елементом успішної виступової діяльності бігунів на середніх дистанціях. На відміну від бігу на коротших дистанціях, де велике значення має вибухова сила, або на довгих, де витривалість грає важливу роль, бігуни середніх дистанцій повинні знаходити баланс між цими факторами. Ось кілька важливих аспектів стратегії змагань для бігунів на середніх дистанціях:

1. Розглядайте старт як можливість встановити оптимальне положення в групі та зайняти вигідне місце. Важливо дотримуватися контрольованого темпу на початку змагань, щоб уникнути передчасного втомлення.

2. Бігуни повинні бути свідомими свого темпу та дотримуватися стратегії, щоб не витратити зайву енергію передчасно. Підтримання стабільного темпу дозволяє зберегти енергію для завершального спринту чи заключних кіл.
3. Адаптуйте стратегію в залежності від дій суперників. Якщо конкуренти прискорюють темп, вам може знадобитися реакція, або, навпаки, стриманий біг може дати перевагу при фініші.
4. Розподіліть свою енергію так, щоб мати достатньо сил для фінішу. Керуйте витратами енергії на кожному етапі змагань, зберігаючи резерв для завершального ривка.
5. Розробіть стратегію фінішу, обираючи оптимальний момент для спринта чи прискорення. Важливо мати достатньо сил та швидкості для вразливості конкурентів в останніх метрах.

Бігуни середніх дистанцій повинні постійно адаптувати свою стратегію в залежності від умов, конкуренції та власного стану. Тренування та досвід змагань допомагають удосконалювати ці навички та робити кращі рішення під час змагань [1; 2].

Психологічна підготовка: Стресостійкість: розвиток психологічної стійкості та управління стресом для забезпечення високої концентрації під час змагань. Збереження концентрації та позитивного настрою під час змагань.

Ментальна витривалість: тренування уявлення та позитивне мислення для підтримки ментальної витривалості на дистанції.

Індивідуалізація підготовки: Адаптація до атлетичних здібностей: кожен бігун має унікальні фізичні та психологічні особливості, і тренувальні програми повинні бути адаптовані до їхніх потреб та можливостей.

Сучасна підготовка бігунів включає в себе інтеграцію новітніх наукових досліджень, технологій та інновацій, які сприяють максимальному розвитку атлетів та досягненню їхнього потенціалу на середніх дистанціях.

Список використаних джерел:

1. Анісімова Е.А. Інноваційна методика спортивної підготовки бігунів на середні дистанції. *Теорія і практика фізичної культури*. 2016. №2. С. 69-71.

2. Апанасенко Г.Л. Гіпокінезія. *Енциклопедія сучасної України* / [редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.]. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006.
3. Кузьмін А.М., Гаврикова О.С. Індивідуальна тактична підготовка бігунів на 800 м в групах спортивного вдосконалення. *Теорія і практика фізичної культури*. 2016. №4. С. 44-46.

Отримано 26.03.2024 р.

Олег МАМАТОВ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ДЕЯКІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ДИТИНИ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДІЙСНЮВАТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ І САМОЗДІЙСНЕННЯ У ШКІЛЬНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Сьогодні важливим є активізація самовиховання учнів закладу загальної середньої освіти із фізичного виховання. У зв'язку з цим з'ясували, що під активізацією розуміють мобілізацію вчителем інтелектуальних, моральних, волевих і фізичних зусиль учнів, спрямованих на досягнення освітніх завдань та з розвитку рухових якостей. Зацікавленість учня вирішувати якісно означені завдання сприяє покращенню освітнього процесу та передбачає реалізацію принципу активності й свідомості. Активність дітей треба стимулювати вимогами, похвалою, оцінками, але вона не настільки ефективна, якщо не ґрунтується на свідомості.

Учитель повинен сформувати в учнів усвідомлене ставлення та стійкий інтерес до самостійних занять фізичними вправами. Мотивом для цього процесу повинно стати прагнення до самовдосконалення. Це зумовлено тим, що у підлітковому віці зростає потреба в самоствердженні, самовиразі. Діти прагнуть до змагань, демонструють свої фізичні кондиції, але кожна дитина є особистістю, індивідуальністю. У цей період відбуваються анатомо-фізіологічні зміни, що притаманні саме для цього вікового періоду. Зокрема, починається новий етап фізичного розвитку і розгортається процес статевого дозрі-

вання. За всім цим йдуть процеси морфологічної і фізіологічної перебудови організму.

На етапі старшого підліткового віку багато хлопчиків починають активно займатися саморозвитком із фізичного виховання, значною мірою для формування необхідних вольових якостей. Прикладом для підлітків стають юнаки і чоловіки-кіноактори, спортивні зірки.

У цей період збільшується м'язова сила, що розширює фізичні можливості підлітків. Це усвідомлюється хлопчиками і має для кожного велике значення. Проте, м'язи підлітка стомлюються швидше, ніж дорослої людини, вони неспроможні до тривалих напружень, що необхідно враховувати під час занять фізичними вправами. Тому їх увагу необхідно спрямувати на правильне виконання вправ, на адекватне дозування.

Що стосується позитивного ставлення учнів до вчителя, то тут відзначаємо необхідність вибудовувати діалог, взаємодопомогу та товариські стосунки. Для активізації дітей у діяльності з фізичного виховання вчителю потрібно: точно і доступно пояснити учнів значення самостійних занять; враховувати інтереси учнів під час формування завдань та пояснювати про необхідність наполегливої роботи для досягнення результату. При цьому наводити приклади зі свого досвіду. Вчитель для підлітків є джерелом радісних переживань: він випромінює енергію, бажання займатися спортом. У цьому віці значно змінюється психіка дітей, передусім прояв «почуття дорослості», джерелом якого є інтенсивний фізичний розвиток, статеве дозрівання, усвідомлення своєї подоби з дорослими. Тому треба поступово розширювати сферу самостійних дій підлітків.

Становлення особистості, увага до своєї зовнішності – цей період більш всього підходить для роз'яснення дітям значення занять спортом і фізкультурою. Треба також враховувати, що рухова діяльність стає другорядною. Але на підлітків можна впливати через колектив, адже вони дуже сильно цінують думку однолітків. Тому частими є випадки, коли один підліток починає займатись у спортивній секції, тоді разом із ним починає займатись і однокласник-товариш. Якщо підліток займається спортом удома, то разом із ним буде займатись і його товариш. Основним прийомом, який забезпечує активне відношення до

фізичного виховання, є здійснення взаємонавчання шляхом навчання своїх товаришів. Тому кожен починає глибоко розуміти зміст вправ, їхню техніку, відбувається підвищення здатності до кращого оволодіння і виконання рухової дії. Взаємонавчання виховує почуття переживання успіхів і невдач товариша, підвищує відповідальність. Також яскраво виявляється ініціативність, самостійність і творче ставлення до самовдосконалення. Фізичні вправи для самостійних занять добирають відповідно до програмного матеріалу, яким діти оволодівають зараз на уроці фізичної культури.

Рухова діяльність буде корисною у випадку поступового ускладнення змісту завдань та пропонуваніх засобів. Самостійні заняття будуть викликати інтерес, якщо вони складені з дотриманням вимог принципу диференціації й індивідуалізації. Для прогресування процесу вдосконалення необхідно пропонувати дітям знання про початкові результати, вміння їх аналізувати, оцінювати зміни, з одержаних даних робити висновки. Для цього вчитель повинен ознайомити дітей з їхніми результатами. На початку кожного навчального року вчитель повинен перевірити уміння дітей визначити й оцінити значення пульсу, використовувати інші прийоми самоконтролю. Діти повинні знати, що самоконтроль – це систематичні спостереження за зміною стану власного здоров'я, фізичного розвитку, функціональних, рухових можливостей і фізичних кондицій організму при плануванні параметрів для занять фізичними вправами. Дані самоконтролю використовуються дітьми та вчителем фізичного виховання для корекції визначених параметрів розвивальних навантажень, а також об'єктивно оцінювати зміни зазначених характеристик.

Крім цього, вчитель повинен навчити дітей користуватися щоденником самоконтролю, зокрема дані контролю потрібно заносити в щоденник самоконтролю. Такі дані самоконтролю дозволяють оцінити ефективність самостійної роботи, за необхідності внести необхідні корективи. Підлітковий вік особливо сприятливий для формування рухових дій, методичних знань. Саме у цей період найкраще запам'ятовуються та вдосконалюються різні форми рухових дій, виявляється інтерес до занять фізичними вправами. Але інтерес підлітків може, як з'являтися,

так і зникати. Тому вчителю необхідно активізувати діяльність у цьому напрямку. Зокрема, для активізації саморозвитку дітей можна ввести «самовчитель». Тут їм роз'яснюють як і для чого треба займатися фізичними вправами, до якого ефекту це призведе, як навчитися вимірювати пульс та багато іншої важливої і необхідної методичної інформації. Щодо мети самоконтролю у системі саморозвитку, то він полягає у запобіганні помилкових дій та виправлення цих дій для досягнення позитивного результату. Завдяки самоконтролю підліток спроможний аналізувати свій стан, а важливу роль тут відіграє його самооцінка. Самоконтроль, як діяльність особистості, пов'язаний з вимогливістю до себе, мірою розвитку почуття відповідальності при одночасній потребі враховувати інтереси інших. Самоконтроль є важливим засобом самовдосконалення підлітка.

Ураховуючи зазначене, створення позитивних умов для реалізації дитиною можливостей здійснювати самореалізацію і самоздійснення під час шкільного фізичного виховання, є важливим завданням учителя, особливо у підлітковий період.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
2. Кузнецова Ю.І. Особистість в інтерперсональному психоаналізі Гаррі Стек Саллівана: дипл. робота бакалавра: 033. Одеса, 2021. 40 с.

Отримано 07.10.2024 р.

Ігор МАРТИНЮК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Аліна БОДНАР,
кандидат педагогічних наук, доцент

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОЗДОРОВЛЕННІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЗЗСО

З метою вивчення ставлення вчителів фізичної культури до оздоровлення дітей спеціальної медичної групи, нами було опитано 38 вчителів закладів загальної середньої освіти м. Кам'янець-Подільського, м. Хотина, м. Городка, м. Чернівців. На питання про необхідність занять фізичними вправами для дітей та підлітків спеціальної медичної групи з метою їхнього оздоровлення позитивно відповіли всі опитані вчителі. Проте тільки 8 з них займаються зі школярами, що входять до складу спеціальної медичної групи, 4 вчителі займаються час від часу, решта вчителів займаються теоретично, або взагалі не займаються.

Н.Ю. Крутогорська зазначає, що сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроці фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку. Якби інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері народної освіти, якби науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічалися, всі вони сходяться на особистості вчителя, оскільки не існує чудодійних систем. Існує вчитель, озброєний прогресивною системою, сформований як творча, соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Школа – жива клітина суспільного організму, а вчитель – її ядро. Звичайно, що для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії «майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [2].

Л.І. Іванова у дослідженні розглядає вчителя фізичної культури як «особистість, яка професійно підготовлена до

викладання предмету «Фізична культура» та до ефективного здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» [1].

На основі аналізу наукової педагогічної літератури [3; 1; 4] та нормативних документів, вчителя фізичної культури розглядаємо як особистість, що професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура», покликана формувати культуру здоров'я учнів, є основним носієм цінностей фізичної культури, активним пропагандистом і персоніфікованим образом здорового способу життя та ефективного здійснення оздоровлення учнів.

Метою роботи вчителя фізичної культури, на нашу думку, є формування засобами фізичного виховання особистої фізичної культури учнів, яка є частиною загальної культури особистості і виявляється в культурі її здоров'я.

Цілком очевидно, що вчитель, як представник суспільства, своєю особистістю й діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Вчитель бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати більшу відповідальність за його долю перед минулими, сучасними й майбутніми поколіннями людства.

Особистість учителя є провідною в формуванні у школярів установок на використання форм і методів оздоровлення й розвиток мотиваційної сфери. Переконаність учителя фізичної культури в необхідності і доцільності організації оздоровчої діяльності школярів повинна проявлятися в його практичній діяльності, проте спроможність її здійснювати належним чином зумовлена наявними знаннями, спеціальною підготовкою, досвідом організації занять і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням як традиційних, так і нетрадиційних форм і методів оздоровлення.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що сьогодні перед учителем фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі постає нагальна проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії з метою оздоровлення школярів. Тобто, вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами щодо фізичного виховання або тільки час від часу залучати до цього процесу інших осіб.

На порядок денний роботи вчителя фізичної культури час висуває питання про фізичне виховання школярів як

систему загального обов'язкового навчання основам культури здоров'я, оздоровлення та гігієнічного виховання. У зв'язку з цим педагогові необхідно вирішувати низку завдань: як організувати уроки з ослабленими й такими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я дітей; як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів у оздоровчій діяльності; як узгодити і забезпечити інтереси батьків і підлітків з питань фізичного виховання; які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоб вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого боку – підготовкою до нього; як створити належну матеріальну базу для забезпечення ефективності фізичного виховання й оздоровлення дітей; як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив; як реорганізувати свою власну педагогічну працю на валеологічній основі тощо.

Перераховані завдання можуть бути ефективно вирішені тільки в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна іншу, утворюючи систему факторів постійного й цілеспрямованого впливу на дітей підліткового віку.

Окремий напрям роботи вчителя фізичної культури спрямовано на роботу з батьками учнів. Так, він залучає батьків до сумісного активного відпочинку з дітьми, бере участь у батьківських зборах, виконуючи просвітницьку, роз'яснювальну та консультаційну роботу щодо вибору, використання та нагляду за підлітками під час оздоровчих заходів удома.

Досліджуючи проблему підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, Л.І. Іванова виділяє такі професійні функції: оздоровчу, освітню, виховну, комунікативну, організаційну та методичну [1]. На підставі вивчення наукових праць В.І. Бабича [3], О.А. Богінча [5], Л.І. Іванової [1], виділяємо основні професійні функції вчителя фізичної культури щодо оздоровлення підлітків.

Оздоровча функція – полягає в забезпеченні всіх учасників педагогічного процесу (учнів, їхніх батьків, вчителів) основами знань про фізичну культуру, власне здоров'я як найважливіший компонент загальної культури і фор-

мування особистості; про фізичне здоров'я як найвищу цінність, що зумовлює психічне, духовне здоров'я; формуванні позитивного ставлення й розуміння необхідності систематичної рухової активності, що є основою розвитку та оздоровлення організму людини, його органів і систем; забезпеченні використання різних видів рухової діяльності, фізичних вправ для зміцнення здоров'я й покращення його стану; у розвитку в підлітків основних фізичних якостей і рухових здібностей, спрямованих на оздоровлення; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушенням стану здоров'я тощо.

Рекреативна функція передбачає озброєння підлітків знаннями і навичками відновлення психологічної та фізичної працездатності для запобігання стану втоми за допомогою різних форм і методів оздоровлення; використання можливостей відпочинку для оздоровчої діяльності; поєднання видів розумової і фізичної діяльності тощо.

Освітня функція полягає в наданні учням знань щодо основних видів рухової діяльності та їх техніки; правил і умов дотримання режиму дня, особистої гігієни, методів загартовування організму, ведення здорового способу життя, підвищення працездатності та оздоровлення; наданні батькам інформації про позитивні характеристики форм і методів оздоровлення, умови їх правильного й ефективного використання в оздоровчій діяльності тощо.

Виховна функція полягає у вихованні в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами з метою оздоровлення; бережливого ставлення до власного здоров'я; формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я, потреби у систематичній оздоровчій діяльності; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності, що забезпечують оздоровчу діяльність; вихованні культури здоров'я тощо.

Комунікативна функція передбачає сформованість умінь спілкуватися та забезпечувати атмосферу позитивного настрою, довіри у навчальному середовищі під час оздоровчої діяльності; налагодження взаємодії з батьками підлітків, ділове спілкування з колегами і керівництвом навчального закладу щодо оздоровлення школярів; взаємодія

з фізкультурними, спортивними та іншими зацікавленими організаціями з метою оздоровлення підлітків тощо.

Організаційна функція полягає в організації найважливіших форм рухової діяльності учнів з використанням найбільш ефективних форм і методів оздоровлення підлітків; вмілому використанні організаційних форм з фізичного виховання та заходів щодо запобігання травматизму у підлітків; вмінні планувати та здійснювати контроль за ступенем оволодіння дітьми основними рухами, розвитком їх фізичної підготовленості, формуванням належних умінь та навичок, що сприятимуть зміцненню здоров'я; вмінні оцінювати навчальні досягнення дітей та ефективність різних форм і методів оздоровлення не тільки з позиції засвоєння дітьми рухових дій, впливу їх на загальний розвиток та вихованість підлітків, але й на стан їх здоров'я.

Координаційна функція полягає у забезпеченні різних форм методичної роботи в навчальному закладі (групових, масових, індивідуальних); проектуванні діяльності підлітків з врахуванням стану здоров'я та інтересів; уміння підбирати та компоновати навчальний матеріал щодо оздоровлення; розробляти та корегувати навчальні програми; ефективно використовувати навчально-методичне забезпечення; здійснювати інструктивно-методичну допомогу педагогічному колективу щодо оздоровлення підлітків в навчальному закладі та забезпечувати координацію цієї роботи з боку батьків, колег.

Таким чином, розглядаємо найголовнішу сутність роботи вчителя фізичної культури: з одного боку, він виступає як учитель-предметник, проводячи уроки з «Фізичної культури», а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, направляючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення важливої мети – оздоровлення підлітків. Великого значення надаємо провідному завданню сучасної професійної освіти у галузі фізичної культури – вихованню особистості вчителя, щиро стурбованому долею України, що володіє та вміє організувати і використовувати на практиці форми і методи оздоровлення підлітків, учитель-дослідник, що здатний до саморегуляції, тобто вчитель-організатор загального оздоровчого процесу в загальноосвітньому навчальному закладі. Але для цього потрібно внесення змін у процес професійної

підготовки майбутнього вчителя фізичної культури з метою забезпечення його знаннями, уміннями й навичками використання форм і методів оздоровлення та пропагування і залучення інших суб'єктів до цього процесу.

Список використаних джерел:

1. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 376 с.
2. Крутогорська Н.Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*: зб. наук. пр. Слов'янськ, 2010. Вип. I. С. 40-51.
3. Бабич В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.
4. Мусхаріна Ю.Ю., Гутарева Н.В., Бабак В.В. Науково-методичне обґрунтування необхідності виховання культури здоров'я у підростаючого покоління. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2012. С. 53-56.
5. Богінч О.Л. Особливості підготовки майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками. *Наукові записки Тернопільського ДПУ: педагогіка*. 2004. №4. С. 108-111.

Отримано 02.10.2024 р.

Катерина МУЛЯР, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Тетяна МЕЛЬНИК,
Заслужений Тренер України, викладач

ТЕХНІЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ЕКІПРУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Пауерліфтинг – це популярний силовий вид спорту, що включає три основні вправи: присідання зі штангою, жим лежачи та станова тяга. Головною метою цього виду спорту є підняття максимальної ваги у кожній із зазначених вправ [5, с.12]. Пауерліфтинг привертає увагу спорт-

сменів з різними рівнями підготовки, оскільки дозволяє не тільки розвивати силу та витривалість, але й покращувати координацію рухів і загальний фізичний стан. Для досягнення високих результатів спортсмени використовують різноманітні засоби, серед яких особливе місце займає спеціальне екіпірування.

Спеціальне екіпірування у пауерліфтингу – це набір пристосувань, що забезпечує додаткову підтримку м'язів і суглобів, сприяє зниженню ризику травм і дозволяє збільшувати підняті ваги [2, с.8]. До основних елементів екіпірування входять пауерліфтерські пояси, бинти для колін, спеціальні трико для жиму лежачи та станової тяги. Ці елементи допомагають підтримувати правильну техніку виконання вправ, стабілізують суглоби й м'язи, а також створюють додатковий тиск на м'язові групи, що дозволяє спортсменам ефективніше використовувати свою силу.

Проте екіпірування не лише сприяє збільшенню результатів, але й потребує правильного підходу до його вибору та використання. Неправильне або надмірне застосування екіпірування може призвести до зниження ефективності тренувань, травм чи порушення техніки виконання вправ. Тому надзвичайно важливо не лише правильно підібрати екіпірування, а й розуміти його вплив на фізичні показники та безпеку спортсмена [3].

У контексті зростання популярності пауерліфтингу, інновації в екіпіруванні стають ключовими для підвищення результативності спортсменів на всіх рівнях, від початківців до елітних атлетів. Різноманіття типів екіпірування на ринку потребує детального розгляду для вибору оптимальних рішень залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичної підготовки, цілей і рівня технічної майстерності [6, с.92]. Крім того, технічна грамотність у використанні цих елементів впливає на змагальні показники, що підтверджується численними дослідженнями в галузі спортивної фізіології та біомеханіки.

Існує постійна дискусія щодо того, як екіпірування змінює природу самого пауерліфтингу. Прихильники безекіпіровочних змагань стверджують, що використання додаткових допоміжних засобів, таких як жимові майки або трико, може зменшувати навантаження на певні м'язові групи, створюючи нерівні умови для спортсменів.

Водночас, екіпірування дає можливість атлетам, які мають певні обмеження, досягати вищих результатів і продовжувати кар'єру без ризику важких травм [1].

Також важливим аспектом є нормативне регулювання використання екіпірування під час офіційних змагань. У різних федераціях пауерліфтингу (наприклад, IPF, WPC, GPC) вимоги до екіпірування відрізняються, що породжує додаткову потребу в адаптації спортсменів до правил кожної конкретної організації [4, с.24]. Це, у свою чергу, вимагає більш детального вивчення технічних характеристик екіпірування, його впливу на організм під час виконання вправ, а також методів оптимального використання цих елементів для покращення спортивних результатів.

Мета дослідження – дослідження технічних аспектів використання спеціального екіпірування в пауерліфтингу та аналіз його впливу на результати спортсменів і безпеку під час змагань і тренувань.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати основні види спеціального екіпірування, що використовується в пауерліфтингу.
2. Дослідити вплив екіпірування на техніку виконання трьох базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга).
3. Проаналізувати вплив екіпірування на фізіологічні показники спортсменів (м'язову активність, навантаження на суглоби та зв'язки).
4. Визначити можливі ризики для здоров'я спортсменів під час використання екіпірування, включно з потенційними травмами та перевантаженням.
5. Проаналізувати правила різних федерацій пауерліфтингу щодо застосування екіпірування та їх вплив на спортивні змагання.
6. Розробити рекомендації щодо оптимального використання екіпірування для забезпечення високих результатів і безпеки спортсменів.

Об'єкт дослідження – процес використання спеціального екіпірування в пауерліфтингу під час тренувань і змагань.

Предмет дослідження – технічні аспекти та особливості впливу спеціального екіпірування на спортивні результати та безпеку спортсменів у пауерліфтингу.

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні використовувалися такі методи:

- аналіз наукової та методичної літератури – для дослідження існуючих підходів до використання екіпірування в пауерліфтингу.
- спостереження – за технікою виконання вправ спортсменами з використанням екіпірування та без нього.
- порівняльний аналіз – для визначення відмінностей у результатах спортсменів, які використовують різні типи екіпірування.
- опитування та анкетування – спортсменів і тренерів щодо їхнього досвіду та оцінки ефективності екіпірування.
- біомеханічні дослідження – для аналізу впливу екіпірування на розподіл навантаження на різні м'язові групи та суглоби.
- статистичний аналіз – для обробки даних та інтерпретації результатів експериментів і опитувань.

Висновки. Використання спеціального екіпірування в пауерліфтингу має велике значення для досягнення високих результатів та запобігання травмам. Це обладнання забезпечує необхідну підтримку під час виконання важких вправ, таких як присідання, жим лежачи та тяга, що дозволяє спортсменам працювати з більшими вагами та знижує навантаження на суглоби і м'язи. Однак важливо враховувати, що ефективність екіпірування залежить від його правильного використання, а також від рівня підготовки спортсмена, який повинен розуміти технічні аспекти та особливості його застосування. Порушення техніки або неправильний вибір екіпірування можуть призвести до травм або зниження результативності, тому правильний підхід до вибору і використання спеціального спорядження є ключовим для успішних виступів у пауерліфтингу.

Додатково, застосування спеціального екіпірування в пауерліфтингу також впливає на підвищення ефективності тренувального процесу. Завдяки цьому обладнанню спортсмен може безпечно працювати з важкими вагами, що дозволяє створювати адаптаційні стимули для розвитку сили та витривалості. Окрім того, спеціалізоване екіпірування допомагає зберігати правильну техніку виконання вправ, що є важливим аспектом для досягнення стабільних результатів і уникнення перегрузок.

Не менш важливим є і вибір матеріалів, з яких виготовляється екіпірування. Сучасні технології дозволяють створювати одяг і аксесуари, які забезпечують максимальну підтримку та комфорт, не обмежуючи рухливості. Це дозволяє спортсменам зосередитися на виконанні вправ і досягати високих показників без зайвого навантаження на організм.

Однак, як показує практика, застосування екіпірування вимагає ретельного підходу і врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Адже для досягнення максимальних результатів необхідно враховувати не лише фізичні параметри, але й рівень досвіду, технічну підготовку та здатність адаптуватися до специфічних умов використання екіпірування.

Список використаних джерел:

1. Боровик С.О. Пауерліфтинг: теорія і практика. Київ: Спортивна наука, 2017. С. 17-19
2. Григор'єв В.І. Техніка виконання вправ у пауерліфтингу. Харків: Олімпійська література, 2021. 42 с.
3. Дьяков А.С. Екіпірування в силових видах спорту: науковий підхід. Львів: Видавництво Наукової думки, 2020. С. 22-23.
4. Литвиненко О.М. Фізіологічні аспекти використання спеціального екіпірування у силових тренуваннях. Черкаси: Черкаський національний університет, 2019. 56 с.
5. Петров О.В. Функціональні характеристики екіпірування в пауерліфтингу. Київ: Науковий центр фізичної культури та спорту, 2021. 68 с.
6. Яковенко А.І. Вплив спортивного екіпірування на фізичні результати спортсменів. Одеса: Одеський університет, 2020. 184 с.

Отримано 14.10.2024 р.

Ірина НІСТОР, студентка
факультету іноземної філології

Науковий керівник – **Олена КЛЮС**, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, старший викладач

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА АКАДЕМІЧНА УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Уміння підтримувати своє тіло у добрій фізичній формі є необхідним для забезпечення успіху в будь-якій сфері життя. Нажаль, умови воєнного стану значно ускладнили забезпечення належного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, адже в таких умовах має місце значне зростання фізичного та психологічного навантаження на людину [2].

Тому, праведні спеціалісти галузі фізичної культури і спорту пропонують максимально дотримуватися правильного режиму дня, раціону харчування, планування фізичних навантажень та знаходити час для відпочинку і відновлення організму щоб уникнути негативні наслідки від великого фізичного та психологічного навантаження.

Крім того, було встановлено, що фізична активність чудово знімає стрес. Студенти університету часто відчувають високий рівень стресу через академічний тиск і особисту відповідальність. Регулярна фізична активність може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій, що сприяє покращенню розумових здібностей. Це пов'язано з тим, що фізичні вправи вивільняють ендорфіни, які є природними хімічними речовинами організму, що сприяють гарному самопочуттю, що призводить до відчуття благополуччя.

Також, встановлено, що фізична активність покращує якість сну. Хороший нічний сон необхідний для когнітивних функцій, оскільки він дозволяє мозку консолідувати спогади та обробляти інформацію. Здобувачі часто мають порушення режиму сну через нічне навчання, спілкування чи інші зобов'язання. Однак регулярна фізична активність може покращити якість сну, сприяючи покращенню когнітивних функцій [3, 4].

Відомо, що фізичні вправи мають потужний оздоровчий ефект і регулюють мозковий і периферійний кровообіг. Фізична активність є важливою складовою підтримки здо-

рового способу життя. Крім того вона позитивно впливає на психічне здоров'я. Незважаючи на добре встановлену користь фізичної активності для розумових здібностей, багатьом студентам університетів все ще важко знайти час для вправ через академічні та соціальні потреби.

Таким чином, популяризація фізичної активності серед студентів має бути пріоритетом для наукових установ та медичних працівників.

Ефективний вплив на успішність дітей під час занять фізичною культурою та спортом описано у науковій статті. Дослідник доводить, що фізичні вправи та ігри вимагають від учнів уміння сприймати значну кількість інформації, аналізувати її, приймати правильне рішення у процесі рухових дій у незвичних умовах, і все це проходить на фоні гострого дефіциту часу. Таким чином, вироблені вміння аналізу та синтезу одержаної інформації в нестандартних умовах накладаються на вміння та здібності дітей до навчання, про що свідчить той факт, що більшість кращих спортсменів школи-інтернату навчається на «добре» та «відмінно». Для досягнення результату спортсмен, переборюючи часом нестерпний біль та втому, примушує себе десятки, а то і сотні разів повторювати одну і ту ж вправу, що також, як показали спостереження, підтверджує перенесення умінь та навичок неполегливої праці, набутих у ДЮСШ, в навчальний процес, впливає на засвоєння знань та формування навчальних умінь та навичок [3].

Нещодавно, англійськими вченими було проведено тестування школярів на тему, як фізична культура і спорт впливають на академічну успішність у навчанні. Поєднання фізичної активності і навчальної діяльності у межах коротких, чітко спланованих програм, стало ефективним для тих учнів, кому потрібно було «підтягнути» такі дисципліни, як математика або правопис [1].

У дослідженнях серед студентів університету, було встановлено що є взаємозв'язок між фізичною активністю та розумовими здібностями. У своїх наукових працях зарубіжні дослідники зробили висновок, що студенти університету, які займаються регулярно фізичною активністю, мають кращу академічну успішність, покращують результати психічного здоров'я.

Крім того, доведено, що фізична активність знижує рівень стресу та тривоги у студентів університету, що мо-

же мати значний вплив на їхнє загальне самопочуття. Регулярна фізична активність також може покращити настрій, підвищити самооцінку, що є вирішальними факторами успіху в навчанні.

Також доведено, що регулярні фізичні вправи збільшують приплив крові до мозку, що призводить до покращення роботи мозку та когнітивної діяльності. Отже встановлено, що фізична активність має численні переваги для розумових здібностей, таких як пам'ять, концентрація та загальна когнітивна функція [1, 3].

Наукові вчені засвідчують, що захоплення улюбленим видом спорту або фізичною культурою, позитивно впливає на систематичність відвідування навчального закладу, на самодисципліну і відповідальність учнів. Також авторами було відзначено, що особливий, вагомий вплив на поведінку школярів, мали ті види спорту, які відносяться за категорією до ігрових.

Такі ж самі висновки можна зробити, і до здобувачів вищої освіти. Якщо студент систематично, з зацікавленістю бере участь у заняттях з фізичного виховання, у різних спортивно-масових заходах тоді, як правило, його успішність у навчанні знаходиться на достатньо високому рівні, він більше доступний у спілкуванні, обміну інформацією та має імунітет до кризових життєвих ситуацій.

Висновки. Рухова активність як складова здорового способу життя важлива у різних сферах життя людини і впливає і також позначається на успішності людей.

У здоровому способі життя рухова активність допомагає підтримувати нормально функціональні показники людини, знижує ризик розвитку численних захворювань, таких як ожиріння, діабет, артеріальний тиск тощо. Крім того вона підвищує рівень енергії та сприяє загальному самопочуттю.

Успішність у навчанні також частот пов'язанні і фізичною активністю, Фізичні вправи можуть покращити кровообіг у мозку збільшити кількість кисню, що потрапляє до мозку і поліпшує когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, та концентрація.

Фізична активність також може допомогти зменшити стрес який часто перешкоджає успішному навчанню. Отже включення рухової активності у щоденний розклад

життя може бути корисним не лише для здоров'я, але і для загальної успішності та благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Демишкант О.В., Ігнатенко С.О. Вплив занять фізичною культурою на розумову працездатність учнів шкільного віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції*. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2022. С. 64-67.
2. Добридень А. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. №9 (27). С. 155-156.
3. Мірошник Л.М., Рожкова С.Г., Грибан Г.П. Активізація навчально-виховної роботи як засіб поліпшення дисциплінованості та успішності учнівської молоді у процесі занять фізичною культурою та спортом (На прикладі роботи Житомирської ДЮСШ при школі-інтернаті для дітей-сиріт). *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 1998. №2. С. 76-78.
4. Чиченьова О.М., Новікова І.В., Лукачина А.В. Вплив фізичного виховання на академічну успішність здобувачів освіти та формування нового світогляду до здорового способу життя для покращення демографічної ситуації в країні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Серія 5. Вип. 91. С. 235-238.

Отримано 09.10.2024 р.

Вадим ПАТРАТІЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури;
Денис ФОМІН, студент 2 курсу
факультету фізичної культури;
Віктор ЧЕЛЕНЯК, студент 1 курсу Чернівецький
національний університет імені Юрія Федьковича

Науковий керівник – **Євген КОЗАК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЛІБЕРО У ВОЛЕЙБОЛІ

Ліберо (італійською «вільний») – позиція гравця у волейболі, який виконує виключно оборонні функції. Вперше з ліберо почали грати 1998 року, наділивши такого волейболіста деякими обмеженнями, а також змусивши носити футболку іншого кольору, ніж партнери по команді [1].

В останні роки спостерігається тенденція до підвищення популярності волейболу.

При опитуванні тренерів, які працюють з командами різних ліг та фахівцями волейболу збірних команд України ігровий, портрет волейбольного ліберо виглядає так: – ліберо знаходиться на майданчику майже протягом усієї гри; вибір місця при грі у захисті залежно від установки тренера, постановки блоку (яким він командує), власного досвіду та інтуїції – швидкість реакції (проста, складна, реакція з вибором), швидкість переміщення, швидкість переробки інформації та прийняття рішення, обсяг поля зору, рефлексія, основні фізико-психологічні якості, що забезпечують успішність гри ліберо – оптимальний ріст ліберо для чоловіків 185-195 см, для жінок 175-180 см – «спеціалізувати» гравця на ліберо необхідно із малим ростом готувати з ДЮСШ а відповідно з великим ростом для прийому м'яча з подачі після завершення в ДЮСШ та догравальників після травм.

Є ще один важливий момент. Такий гравець є неформальним лідером команди, згідно з правилами 3 1.01.2022 року ліберо може бути капітаном команди, він відповідає за настрій та позитивну атмосферу на ігровому майданчику.

Аналіз літературних джерел. На думку М.О. Носка (1999), Є.П. Козака (2015), М.П. Піменова (2000), технічна підготовка

волейболістів набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри та інтенсивності змагальної діяльності, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику.

Мета статті полягає в узагальненні методики навчання та вдосконалення рухових дій гравців ліберо у волейболі.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході проведення дослідження нами були розроблені комплекси вправ для навчання та вдосконалення рухових дій у волейболі. Комплекси вправи основної частини тренувального заняття зведені у певні тематичні блоки. При цьому в підготовчу частину тренування, на розсуд тренера, можна підбирати вправи різного характеру в залежності від завдань до тренувального заняття. При творчому підході до процесу навчання, зберігаючи структуру самих вправ, можна збільшити кількість варіантів різних вправ.

Перш ніж розробляти та впроваджувати певні методики навчання руховим діям необхідно визначити вихідний рівень навченості різним елементам техніки гри у волейбол. Тому першим етапом нашого дослідження стало визначення рівня навченості прийому м'яча знизу передачі м'яча зверху нападаючого удару та подачі, в групах дослідження.

Визначивши вихідний рівень технічної підготовленості волейболістів у групах вдосконалення на початку дослідження ми, за допомогою літературних джерел та після опитування провідних тренерів Хмельниччини з волейболу, розробили комплекси занять, які за своїми завданнями спрямовані на вивчення спеціальної методики підготовки гравців ліберо. Так нами були розроблені цикли занять для навчання та вдосконалення передачі двома руками зверху, прийому м'яча знизу після подачі та після нападаючого удару, прямого нападаючого удару та верхній і нижній прямій подачі, які використовувались в тренувальному процесі волейболістів експериментальної групи.

Тренувальні заняття в експериментальній групі, на відміну від контрольної, проходили не ординарно з використанням спеціальної методики, що дозволяє покращити процес навчання. Так у волейболістів експериментальної групи протягом чотирьох занять особлива увага приділя-

лась вивченню та вдосконаленню лише тільки одного певного технічного прийому, тобто вивчання та вдосконалення відбувалось певними блоками. Тільки після виконання комплексу занять тренер переходив до вивчення наступного технічного елементу. Протягом впровадження розробленої методики активно використовувались вправи інтегрального характеру, які дозволяли поєднати всі раніше вивчені технічні прийоми та підвищити зацікавленість дітей до занять волейболом та покращити емоційний стан.

В контрольній групі заняття відбувались традиційно без застосування інноваційних технологій, а саме в процесі заняття вивчались одночасно декілька технічних прийомів. Під час проведення занять в контрольній групі практично не відбувалось аналізу помилок техніки виконання.

Розроблена методика впроваджувалась у навчальний процес експериментальної групи протягом чотирьох місяців, після чого нами було проведено повторне тестування для оцінки рівня технічної підготовленості, яке проводилось в тих же самих умовах за ідентичними тестами, що і перше тестування.

При порівнянні середніх результатів після першого тестування зазначимо, що розходження між групами дослідження були не значними і коливались в межах одного разу по всім тестам. При чому за більшістю тестових випробувань кращі показники мали волейболісти контрольної групи.

Висновки. При вивченні та вдосконаленні технічних прийомів гри у волейбол використовуються безліч різних засобів, методів та форм викладення матеріалу. Найбільш ефективним є використання системи викладення матеріалу де навчальний матеріал згрупований на вивчення та удосконалення гри ліbero в захисті та у прийомі м'яча з подачі. В ході дослідження було розроблено та впроваджено в роботу методику навчання та удосконалення руховим діям гравців ліbero на заняттях з волейболу з використанням варіювання вправ та створенням ігрових ситуацій для гри в захисті і прийому м'ячів з подачі як плануючої так і силової у стрибку.

Список використаних джерел:

1. Козак Є.П., Прозар М.В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз.

- вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 184 с.
2. Носко А.П. Критерії технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1999. №14. С. 6-10.
 3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. URL: <https://tinyurl.com/2p8fune3>.
 4. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Андрєєва Р.І., Жосан І.А. Особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплау ВК «Мирон». *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 4 (124) 20. С. 86-93.
 5. Official volleyball rules, FIVB, 2021, kapitola 6: The Libero Player.

Отримано 25.06.2024 р.

Олександра ПОГОРСЛОВА, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Олександр АЛЕКСЄЄВ**,
доктор педагогічних наук, доцент

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дзюдо є видом спортивної боротьби, що вимагає від спортсменів не лише високого рівня технічної підготовки, але й відмінної фізичної форми [5, с.63]. Особливо важливим є розвиток фізичної підготовленості на етапі базової спортивної підготовки, коли юні дзюдоїсти закладають фундамент для подальших досягнень. На цьому етапі необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та застосовувати методи, які сприяють ефективному розвитку всіх фізичних якостей.

Ефективність базової спортивної підготовки залежить від використання різноманітних методичних підходів, що

сприяють гармонійному розвитку всіх фізичних якостей [3, с.149]. Одним із ключових аспектів є **систематичність** тренувань, яка полягає у поступовому збільшенні навантажень і відповідності вправ фізичному та психологічному стану юних спортсменів. Важливо, щоб тренувальний процес був **різнобічним** та цікавим, адже це стимулює мотивацію до занять спортом і допомагає уникнути перевтоми та одноманітності.

Особлива увага на етапі базової підготовки приділяється розвитку **силових якостей**, адже сила є необхідною для виконання кидків, утримань і контратакуючих дій у дзюдо. Поряд із цим, **витривалість** тренується за допомогою вправ на витривалість, що дозволяють спортсменам підтримувати високу активність протягом тривалого часу. **Гнучкість і координація** також відіграють важливу роль, оскільки дзюдоїсти часто стикаються з ситуаціями, які вимагають високого рівня пластичності рухів та швидкої адаптації до дій суперника [1, с.32].

Ключовим завданням тренера на етапі базової підготовки є **оптимізація навантажень** і грамотний розподіл акцентів між розвитком загальної фізичної підготовленості та опануванням технічних елементів дзюдо. Занадто раннє або надмірне навантаження на незміцнілі м'язи та суглоби може призвести до травм, що значно ускладнить подальший розвиток спортсмена. Саме тому важливо використовувати підходи, які не лише розвивають фізичні якості, а й сприяють **профілактиці травм** [4, с.112].

Одним із таких підходів є використання **ігор та вправ із елементами дзюдо**, які в легкій та доступній формі розвивають необхідні навички. Наприклад, застосування ігрових вправ з елементами боротьби допомагає юним дзюдоїстам вдосконалювати координацію, рівновагу та швидкість реакції, водночас формуючи основи боротьби. Крім цього, в ігровому форматі діти краще засвоюють нові технічні прийоми, адже ігри викликають позитивні емоції та сприяють формуванню стійкого інтересу до тренувань.

Важливо також забезпечити **поступовість у розвитку технічних елементів дзюдо**. На етапі базової підготовки особлива увага приділяється вивченню базових кидків, захоплень і утримань, що є фундаментальними елементами техніки дзюдо. Ці елементи виконуються в простіших

формах, із меншою інтенсивністю, з поступовим переходом до складніших варіантів техніки. Вправи на техніку виконуються в *статичному і динамічному режимах*, що дає змогу юним дзюдоїстам поступово адаптуватися до поєдинкових ситуацій.

Психологічна підготовка також є важливою складовою тренувального процесу. Уміння концентруватися, зберігати спокій у стресових ситуаціях та швидко приймати рішення – це навички, які необхідно розвивати паралельно з фізичними якостями. Для цього до тренувань можна включати елементи змагань, моделювання різних ситуацій поєдинку, а також вправи на самоконтроль і стресостійкість [2, с.182].

Мета дослідження – вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 14-16 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати методичні підходи до розвитку фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі базової спортивної підготовки.
2. Визначити основні фізичні якості, які потребують розвитку на цьому етапі (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація).
3. Оцінити ефективність різних методів тренування для розвитку фізичних якостей у юних дзюдоїстів.
4. Дослідити особливості впровадження ігрових та змагальних елементів у тренувальний процес для покращення технічної та фізичної підготовки.
5. Розробити рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу для юних дзюдоїстів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Об'єкт дослідження – система спортивної підготовки юнаків дзюдоїстів на етапі базового етапу спортивного тренування.

Предмет дослідження – засоби і методи швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 14-16 років.

Методи дослідження:

- *аналіз науково-методичної літератури* – вивчення сучасних досліджень, методичних рекомендацій та публікацій щодо фізичної підготовки дзюдоїстів, зокрема на етапі базової спортивної підготовки;

- *педагогічне спостереження* – спостереження за тренувальним процесом юних дзюдоїстів з метою виявлення ефективності застосовуваних методів тренування для розвитку фізичних якостей;
- *педагогічний експеримент* – впровадження нових або адаптованих методичних підходів до тренувального процесу для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації у юних дзюдоїстів;
- *тестування фізичної підготовленості* – проведення тестів для оцінки рівня розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації) до та після застосування певних методик тренувань;
- *аналіз результатів змагальної діяльності* – вивчення динаміки спортивних результатів юних дзюдоїстів до і після проведених експериментальних тренувань, що дасть змогу оцінити вплив методик на їхні досягнення;
- *метод математичної обробки даних* – для аналізу результатів тестування та експерименту з метою кількісної оцінки ефективності застосованих методичних підходів.

Висновки. Розвиток фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі базової спортивної підготовки є багатограничним процесом, який вимагає систематичності, індивідуалізованого підходу та застосування різноманітних методів тренування. Оптимізація тренувального процесу і врахування специфіки фізичних навантажень дозволяють створити міцну базу для подальшого спортивного зростання і досягнення високих результатів у дзюдо.

Крім того, важливим є поєднання розвитку фізичних якостей з формуванням технічних навичок, що дозволяє юним спортсменам не лише покращувати свою фізичну підготовленість, а й оволодівати основними елементами дзюдо в оптимальних умовах. Різноманітність тренувальних методів та врахування вікових і психологічних особливостей сприяють збереженню інтересу до занять та запобігають фізичному і психологічному перевантаженню.

Список використаних джерел:

1. Козіна Ж.Л., Максименко І.Г. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Харків: ХНПУ, 2021. 250 с.
2. Лях В.І., Бочарова А.І. Теорія та методика фізичної підготовки спортсменів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2020. 320 с.

3. Матвеев А.П. Основи спортивного тренування: теорія і практика. Київ: Здоров'я, 2020. 360 с.
4. Філіппов В.І. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник. Львів: Світ, 2019. 275 с.
5. Watanabe I., Kano J. The Secrets of Judo: A Text for Instructors and Students. Tokyo: Tuttle Publishing, 2019. 145 p.

Отримано 14.10.2024 р.

Максим ПРОКОПОВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

*Науковий керівник – Микола ПРОЗАР,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ФЛОРБОЛУ

Вчені, які досліджують історію спорту виявляють у побуті різних народів чимало аналогів хокею з давніх-давен. Існувало багато ігор, схожих на сучасний хокей. Зображення гравців із ключками та м'ячем знаходили в єгипетських пірамідах. Загнутими палицями та кулею діяли американські індіанці. Багато століть через гру з ключками і м'ячами грали в різних країнах Європи. Гра мала різні назви – у Франції «hoquet», Ірландії «hurley», Шотландії «shinty», Англії «hackie», в Уельсі «bandy» [1-4].

Всі ці ігри – прабатьки хокею. На сьогоднішній день у світі існує багато спортивних ігор, які пішли від народних змагань з цпком, каменем або кулею. До цієї спільноти входить представник зимових видів спорту хокей з м'ячем (bandy), який дав життя іграм ринк-бенді та ринкболу. Ще одна гілка – хокей з шайбою, інша група – хокей на роликах. Самостійна ланка утворює хокей на траві (field hockey), що прийшов до нас зі Сходу з Індії, Пакистану, від якого пішов індорхокей (indoor hockey) зі змаганнями в залі. І, нарешті, своє місце у співтоваристві посідає флорбол. Слово флорбол (floorball) англійське: («floor» – підлога, «ball» – м'яч) і буквально означає «гра в м'яч на підлозі» (В.А. Костяев, 2001) [1; 3].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному аналізі історії виникнення та розвитку флорболу.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Прихильники флорболу і знавці його історії небезпідставно стверджують, що свої сучасні риси ця гра набула в Америці, а сенсаційним фактом є те, що фактичне походження належить – бейсболу. Сучасний офіційно регламентований м'яч для флорболу, (з 26 отворами, вагою 23 грами з пластмаси) прийшов із США, де він використовувався дітьми та юнаками, які тренувалися у національному виді спорту – бейсбол. Завдяки легкому, так званому «косом-м'ячу» (cosom-ball) було досягнуто мінімального ступеня ризику травм при серйозній підготовчій роботі на малих та великих професійних майданчиках бейсболу країни [1; 2].

Ідея виготовлення пластмасових ключок народилася на фабриці пластмаси Shaper Manufacture у м. Лакевілі (штат Мініаполіс, США). У 1958 році була виготовлена цільна ключка з пластмаси, яка отримала високу оцінку любителів хокею, а саму гру стали називати «cosom hockey». Гра стала стрімко розвиватися в США та Канаді. На початку 1960 року настає новий етап розвитку гри: утворилася організація під назвою – «Міжнародна асоціація з «Флорхокей» (floorhockey)». Досі цим видом спорту займаються у США та Канаді. Можна вважати, що з цієї гри і виник флорбол [1].

В 1968 група молодих людей з Гетеборга (Швеція) відвідала Голландію під час канікул. У магазині іграшок один із молодих людей Карл-Оке Алквіст (Carl-Ake Ahlqvist), побачив і купив кілька пластмасових ключок і м'ячів. Після приїзду, разом із друзями, він почав грати та розвивати цю гру у своєму рідному місті. Через фірму свого батька Карл почав імпортувати пластикові ключки до Швеції. Після кількох років, він створює свою компанію Unihos, яка почала виробляти ключки в самій Швеції. Згодом у «флорхокей» почали грати у дворах, культивувати у спортивних клубах, школах з метою тренувань та відновлення здоров'я [1-4].

Історія розвитку флорболу як виду спорту розпочалася у місті Сала (Швеція). З 1976 року гру з м'ячем та ключкою пропагували у школах міста Сала. Крістер Густавсон (Christer Gustavsson) та його друзі прийшли до ідеї, що у

флорбол потрібно грати на великих майданчиках та з воротарем. Це призвело до успіху. 21 вересня 1979 року він організовує перший флорбольний клуб у світі – Sala IBK. Новина про це швидко поширюється, і команди з інших регіонів починають приїжджати на товариські матчі. У 1979 році були прийняті перші спроби з боку Андраса Житрома включити секцію любителів флорхокею до Шведського товариства любителів хокею з м'ячем, і отримали відмову. Але наполегливість Андраса була винагороджена, навесні 1980 доля звела його з Крістером Густафссоном. Завдяки наполегливості Андраса та Крістера, які зуміли довести в офіційних колах необхідність розвитку флорхокею та створення федерації, цей вид спорту вступив у нову фазу розвитку. З метою ознайомлення з флорхокеєм та його популяризації було організовано та проведено два чемпіонати країни під керівництвом Шведського товариства любителів хокею для закритих приміщень. Перший чемпіонат пройшов у жовтні 1980 року в місті Вестерос – 18 команд оспороювали першість, що вперше розігрується [1].

Завдяки добре налагодженій шведській системі у спорті, а також продуманій та послідовній роботі федерації флорбол став успішно розвиватися. 20 березня 1982 року у залі страхового товариства «Trygg Hansa» у Стокгольмі відбулася перша підсумкова конференція федерації, головою якої був голова федерації хокею на траві Бо Карлссон.

Після виборів тимчасового правління на цій конференції було організовано цілеспрямовану групу, яка приступила до роботи зі створення виду спорту. Метою цієї групи було взяти найкраще з існуючих видів спорту та створити найбільш удосконалений вид.

Восени 1984 року правління федерації вирішило клопотати про прийом до членів Шведського державного спортивного об'єднання. 206-ма голосами – за федерацію флорбоу було включено до RF. М'яч затвердили офіційним спорядженням. Флорбол визнали як законний вид спорту і він отримав дорогу в майбутнє.

Важлива подія в історії флорболу відбулася 12 квітня 1986 року в Хуксварні (Швеція): тут відбулося об'єднання трьох асоціацій і була створена Міжнародна Федерація Флорболу (IFF), членами якої стали Швеція, Фінляндія та

Швейцарія. Флорбол набув міжнародного статусу. Першим президентом МФФ став швед угорського походження Андраї Житром [1-4].

Висновки. Флорбол, як вид спорту поступово від звичайної фізичної активності перетворився на спортивну гру із усіма для неї притаманними рисами. Флорбол в Україні з'явився в 1997 році завдяки директору ДЮСШ №3 міста Донецька. Тоді було створено Федерацію флорболу Донецької області, перший на той час відповідний орган. Але реальних успіхів вдалося досягти лише в 2009 році, коли зусиллями меценатів і ентузіастів з'явилася Всеукраїнська федерація флорболу.

Список використаних джерел:

1. Радченко О., Швай О., Самолюк В., Дмитрук В. Історичні аспекти розвитку флорболу в Україні та на Волині. *Журнал Спортивні ігри*. 2022. Вип. №3 (25). С. 130-138.
2. Петрица П.М., Осіп Н.Б. Сучасні засоби фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 К (123). С. 334-338.
3. Оксьом П.М., Павленко І.О., Бережна Л.І. Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Вип. 3К (147). С. 296-301.
4. Оксьом П.М., Павленко І.О., Бережна Л.І. Особливості та переваги впровадження флорболу в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2021. Вип. №170-171 (14-15). С. 100-104.

Отримано 13.03.2024 р.

*Артем РОСЬ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури;
Владислав КИНДЕЛЕВИЧ, студент 3 курсу
факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Майя ЗУБАЛЬ,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ЗАПОБІГАННЯ НЕБЕЗПЕЧНИМ СИТУАЦІЯМ У ВІЛЬНІЙ ТА ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Запобігання небезпечним ситуаціям у вільній та греко-римській боротьбі включає в себе ряд заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників та мінімізацію ризику травм. Ось деякі рекомендації щодо правильної підготовки та використання захисного спорядження у вільній та греко-римській боротьбі.

Потрібно забезпечити гравців високим рівнем фізичної підготовки та технічною майстерністю; враховувати індивідуальні особливості та рівень навичок кожного учасника.

Гравці повинні носити відповідне захисне спорядження, а саме шоломи, захисні мушлі та захист грудей. Особливу увагу звернути на те, щоб спорядження було належним та відповідало стандартам безпеки [1-3].

Судді повинні вчасно реагувати на будь-які небезпечні ситуації та призупиняти бій для надання допомоги або уточнення ситуації.

Важливо, щоб судді у вільній та греко-римській боротьбі були досвідченими та володіли глибоким розумінням правил і принципів безпеки. Їхня роль полягає в забезпеченні чесного та безпечного ходу поєдинку. Судді повинні мати високий рівень досвіду у боротьбі та професійну підготовку, проходити регулярне навчання з оновлення правил та навичок реагування на небезпечні ситуації. Вони повинні бути завжди уважними та активно спостерігати за ходом поєдинку. Судді повинні реагувати негайно на будь-які порушення правил чи небезпечні ситуації та вміти визначати та розпізнавати травматичні ситуації. В разі потреби судді повинні призупинити бій для надання допомоги або виклику медичної допомоги. Також між суддею та іншими членами суддівського корпусу має мати місце ефективний обмін інформацією. Судді повинні чіт-

ко комунікувати з учасниками щодо будь-яких рішень та правил, повинні працювати як одна команда, взаємодіючи та підтримуючи один одного [1; 4].

Нагляд та суддівство грають ключову роль у забезпеченні безпеки та чесності у боротьбі. Їхні дії визначають результати поєдинків і впливають на загальний рівень безпеки у спортивному середовищі.

Навчання правилам безпеки:

1. Гравці повинні бути добре ознайомлені з правилами безпеки та дотримуватися їх під час тренувань та змагань.
2. Тренери повинні активно працювати з гравцями щодо усвідомлення ризиків і правильної поведінки на маці.
3. Забезпечте наявність першої допомоги та медичного персоналу під час змагань.
4. Організуйте обов'язкові медичні огляди для учасників та вчительського складу.
5. Розробіть чіткі процедури у випадку травм чи інших небезпечних ситуацій.
6. Забезпечте належний доступ до засобів для негайного реагування на аварійні ситуації.

У зазначених видах боротьби потрібно постійно аналізувати й вдосконалювати правила та процедури безпеки на основі досвіду та вивчення інцидентів, залучати фахівців та консультантів для оцінки та вдосконалення систем безпеки.

Постійне вдосконалення правил та процедур безпеки у вільній та греко-римській боротьбі є важливою складовою забезпечення безпеки учасників і підвищення якості суддівства. Потрібно систематично аналізувати всі інциденти щодо травм або порушень правил, що виникають під час тренувань та змагань. Ретельно досліджувати причини інцидентів, визначаючи можливі прогалини в системі безпеки [2; 4].

Проводити регулярні ревізії та оцінки ефективності існуючих правил і процедур безпеки та визначати, які аспекти можна вдосконалити або чи потрібно впроваджувати нові стандарти.

Залучення фахівців до процесу вдосконалення систем безпеки фахівців з боротьби, медицини та інших відповідних галузей дасть свої плоди. Експертна думка допоможе вам зрозуміти особливості інцидентів та розробити ефективні заходи. Доцільним буде формування робочих

груп для аналізу конкретних аспектів безпеки, таких як захисне спорядження, тренувальні методи, чи правила поведінки під час поєдинків.

Доцільно буде запроваджувати пілотні проекти для перевірки нових правил чи процедур безпеки перед їхнім впровадженням на повний масштаб. Здобутий досвід під час пілотних проектів допомагає виправити недоліки та внести корективи [1, с.15-16].

Щодо інформаційної роботи, то має бути ефективний обмін інформацією про нові правила та процедури з усіма зацікавленими сторонами, включаючи тренерів, гравців і суддів.

В сучасних реаліях обов'язково і повсякчас потрібно слідкувати за технологічними інноваціями, що можуть покращити систему безпеки у боротьбі, наприклад, використання відеоспостереження чи аналітики даних.

Постійне вдосконалення вимагає систематичного підходу та відкритості до внесення змін. Регулярне вивчення інцидентів і привертання експертів допоможе забезпечити безпеку у боротьбі на високому рівні.

Загальна мета полягає в створенні безпечного та здорового середовища для зайняття боротьбою, де учасники можуть розвивати свої навички без значного ризику для свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Гречко М.М. Небезпечні ситуації у вільній та греко-римській боротьбі. *Фізична культура і спорт. ЧНУ ім. Петра Могили*. Миколаїв, 2023. 71 с.
2. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 39 с.
3. Шадригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*. 2015. Вип. 5. С. 44-48.
4. Шадригось В.І., Латишев С.В. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігів. нац. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 4 (98). С. 235-239.

Отримано 26.03.2024 р.

*Валентина РУДЕНКО, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Микола ПРОЗАР,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄДИНОБОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Багаторічна підготовка борців охоплює досить тривалий період становлення спортсмена від новачка до майстра спорту та члена збірної команди України. Цей період становить 10-15 років і включає певні етапи. Мінімальний вік початку занять 10 років [5, с.13]. Спортивно-оздоровчий етап, етап початкової підготовки: на перші два етапи зараховуються учні закладів загальної середньої освіти, які бажають займатися оздоровчими фізичними вправами та спортивною боротьбою та мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра.

Цілями та завданнями перших двох етапів є:

- залучення дітей до занять фізичною культурою та спортом, формування у дітей сталого інтересу до систематичних занять спортивною боротьбою;
- зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного розвитку дітей та підлітків;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та формування основ ведення єдиноборства;
- виявлення задатків та здібностей дітей, відбір та комплектування навчальних груп;
- підготовка та виконання вимог щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для переходу на навчально-тренувальний етап [5, с.14].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні особливостей багаторічної підготовки єдиноборців греко-римського стилю.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Навчально-тренувальний етап складається з двох під етапів: етапу початкової спортивної орієнтації (1-2 рік навчання) та

етапу поглибленої спортивної спеціалізації (3-4 рік навчання) [5, с.14]. Цілі та завдання першого підетапу навчально-тренувального етапу:

- підвищення різнобічної фізичної та функціональної підготовленості, виховання основних фізичних якостей;
- оволодіння основами техніки та тактики греко-римської боротьби, набуття змагального досвіду шляхом участі у змаганнях різного масштабу;
- підготовка та виконання вимог щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для переходу на наступний етап підготовки [5, с.15].

Цілі та завдання другого підетапу навчально-тренувального етапу:

- створення передумов до подальшого підвищення спортивного майстерності на основі всебічної, загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня функціональної підготовленості та освоєння допустимих тренувальних навантажень;
- удосконалення у техніці та тактиці греко-римської боротьби, накопичення змагального досвіду;
- підготовка та виконання вимог щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для переходу на наступний етап підготовки [5, с.15].

Етап спортивного вдосконалення формується із спортсменів, які виконали нормативи спортивного розряду кандидата у майстри спорту. Переведення за роками навчання здійснюється за умови позитивної динаміки приросту спортивних результатів [4, с.18]. Цілі та завдання та переважна спрямованість етапу:

- подальше підвищення спортивної майстерності на основі вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості до рівня вимог збірних команд товариств, відомств та країни;
- міцне оволодіння базовою технікою та тактикою греко-римської боротьби;
- удосконалення індивідуальної «коронної» техніки та тактики;
- підвищення надійності виступів у змаганнях;
- засвоєння підвищених тренувальних навантажень і накопичення змагального досвіду [4, с.19].

Етап вищої спортивної майстерності формується зі спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу, членів збірних команд країни, спортивних товариств та відомств [5, с.17]. Цілі та завдання та переважна спрямованість етапу: досягнення максимально можливих стабільних спортивних результатів на основі індивідуальної підготовки борців.

У перші два роки юні борці вивчають одні й ті ж технічні дії. Надалі, задля їх вдосконалення, у залежності від індивідуальних особливостей спортсменів, вносяться зміни. Однак зберігаються основні компоненти технічної структури прийому [1]. Вдосконалення технічних процесів проводиться одночасно зі способами тактичної підготовки, шляхом багаторазових повторень. У процесі вдосконалення використовуються спеціальні вправи, навчально-тренувальні сутички [2].

Греко-римська боротьба специфічний вид спорту. Техніка виконання прийомів поділена на техніку боротьби у стійці та партері (тобто прийоми виконуються в положенні лежачи на животі або на колінах). Існує класифікація проведення технічних та тактичних прийомів у стійці та партері.

Прийоми у стійці:

1. Група прийомів «переведення в партері»:
 - а) ривком за руку;
 - б) нирком;
 - в) збиванням.
2. Кидки через спину або підворотом з різними захватами:
 - а) за одну руку;
 - б) за руку та тулуб;
 - в) за руку та шию;
 - г) звалюванням.
3. Нахилом, поворотом, прогином.

Прийоми в партері:

 - а) переворот скручуванням;
 - б) переворот накатом;
 - в) кидки накатом захопленням за тулуб;
 - г) кидок прогином зворотнім захопленням за тулуб.

Небезпечне становище:

- а) на мосту;

- б) туше – суперник притискає борця лопатками до борцівського килима [3].

Становлення техніко-тактичної майстерності у греко-римській боротьбі процес тривалий та багатогранний. Він залежить багатьох складових: часті зміни правил проведення змагань, фізичної і функціональної підготовленості, етапу підготовки, віку спортсмена. Зокрема сучасні правила змагань максимально спрямовані на вирішення проблеми підвищення видовищності цього виду спорту. Цього можна досягти за рахунок збільшення інтенсивності ведення змагального поєдинку та якісного виконання технічних дій. У цьому проблема підвищення надійності техніко-тактичної майстерності борців під впливом комплексу основних збиваючих чинників одна із критеріїв майстерності борців.

Висновки. Досягнення високої технічної майстерності можна вважати в тому випадку вдосконалим, якщо зберігається висока стабільність, результативність у змагальних умовах і на будь-які перешкоди, що проявляються з боку супротивника, спортсмен знаходить своє правильне рішення при проведенні технічних дій.

Список використаних джерел:

1. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №3. С. 4-11.
2. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №2. С. 135-142.
3. Бойко В.Ф., Тупеев Ю.В., Яременко В.В., Андрейцев В.А. Навчання техніці рухових дій борців вільного стилю з використанням комп'ютерних технологій. *Теорія і методика фізичної культури*. 2013. №4. С. 85-94.
4. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 60 с.
5. Ставрінов М.Г., Орлюк В.В., Волошин В.М. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2018. 89 с.

Отримано 13.03.2024 р.

Денис САГАЛЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури;
Дмитро БІЛЯНСЬКИЙ, студент 4 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ОБДАРОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Спортивна обдарованість включає не тільки фізичні аспекти, але й психологічні складові грають важливу роль у досягненні високих результатів в спорті. Ось деякі ключові психологічні аспекти, які можуть впливати на спортивну обдарованість [1; 2]:

Внутрішня мотивація: спортсмени з внутрішньою мотивацією мають внутрішні цілі, такі як задоволення від самого процесу тренувань і саморозвитку.

Так, внутрішня мотивація грає ключову роль у спортивній обдарованості і досягненнях. Спортсмени з внутрішньою мотивацією зазвичай долають труднощі та відзначаються високою ступеню самостійності і наполегливості.

Спортсмени, які відчувають радість і задоволення від процесу саморозвитку, шукають постійне вдосконалення своїх навичок і здібностей.

Спортсмени з внутрішньою мотивацією можуть відчувати внутрішню радість і задоволення від самого акту тренування, а не лише від досягнення результатів. Вони часто виявляють велику самостійність у виборі мети, напрямку розвитку і плану дій для досягнення своїх цілей. Їхні цілі зазвичай базуються на внутрішніх цінностях і переконаннях, таких як бажання стати кращими, ніж вони були вчора, або розвиватися в певній сфері [1; 2].

Внутрішньо мотивовані спортсмени цінують сам процес тренувань і вдаються до спорту не лише через очікування винагород, а й через усвідомлення задоволення від самого процесу.

Важливо враховувати, що внутрішня мотивація може бути різноманітною для кожного спортсмена, і вона може бути динамічною, змінюючись в разі зміни обставин чи спортивних цілей. Підтримка та розвиток внутрішньої

мотивації можуть бути ключовими елементами тренування та розвитку спортсменів [1; 2].

Зовнішня мотивація в спорті визначається зацікавленістю спортсмена матеріальними винагородами, популярністю та іншими зовнішніми факторами, які не пов'язані безпосередньо з самим спортивним процесом або внутрішніми задоволеннями від тренувань.

Спортсмени, які зовнішньо мотивовані, можуть бути зацікавлені у грошових винагородах, стипендіях, призах, контрактах або інших матеріальних користях. Вони можуть бажати популярності та слави, які можуть супроводжувати успіх у спорті. Це може включати в себе увагу ЗМІ, визнання від фанатів та інші форми суспільного визнання.

Деякі спортсмени можуть бути зацікавлені у зовнішніх показниках успіху, таких як медалі, кубки, рекорди, які свідчать про їхні досягнення. Для деяких з них зовнішні мотиватори можуть включати можливість встановлення міжособистісних відносин, знайомство з впливовими людьми або вступ до престижних спортивних колективів. Також спортсмени можуть шукати підвищення свого соціального або професійного статусу через спорт.

Важливо враховувати, що зовнішня мотивація може бути менш стійкою та менш ефективною у довгостроковій перспективі, оскільки вона може змінюватись в залежності від зміни зовнішніх обставин. Збалансоване поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації може бути оптимальним для досягнення високих результатів у спорті [1; 2].

Психічна стійкість важлива складова обдарованості спортсмена. Здатність ефективно керувати своїми емоціями, особливо в ситуаціях великого тиску або стресу та утримувати концентрацію і увагу на завданні під час тренувань і змагань.

Самоконтроль важлива риса у спортсмена, що дозволяє йому відмовитися від негативних звичок та володіти собою в контексті тренувань і змагань, а також ефективно контролювати свої дії та реакції на різноманітні ситуації, вірити у власні сили та бачити та визнавати власні досягнення, навіть невеликі.

Тренувальна дисципліна – чинник обдарованості спортсменів, що допомагає витримувати регулярний графік тренувань і дотримуватися його. Систематично та послідовно працювати над своїм розвитком.

Спроможність працювати в команді дозволяє:

- по-перше, працювати з іншими спортсменами, тренерами та іншими учасниками команди;
- по-друге сприяє лідерству та вмінню мотивувати та об'єднувати команду.

Ці психологічні аспекти взаємодіють між собою, і їхній вплив на спортивні досягнення може бути великим. Тренування психологічних навичок, таких як концентрація, емоційний контроль та ментальна стійкість, може допомогти спортсменам розвивати і поліпшувати ці аспекти у своєму спортивному житті.

Список використаних джерел:

1. Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей. Харків: ХНАМГ. 2007. 48 с.
2. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів: методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» / [укладачі: В.М. Клочко, С.В. Повіткін]. Харків: ХНАМГ, 2009. 64 с.

Отримано 26.03.2024 р.

Христина СВАРИЧЕВСЬКА, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури;
Михайло ШВАРЧУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Дмитро СОВТИСІК,
кандидат біологічних наук, доцент

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗА СКОЛІОТИЧНОЇ ХВОРОБИ

Сколіоз – бокове викривлення частин тулуба і хребта відносно один одного. Це розповсюджене захворювання опорно-рухового апарату, здатне призвести до порушення роботи внутрішніх органів, яке може бути вродженим, набутим або ж ідіопатичним. До першої групи відносяться патології, що виникли за недорозвинення або аномалій

розвитку хребта яке ведуть до його асиметрії [1, 2]. У випадку ж набутим виділяють декілька причин виникнення:

- 1) невrogenний;
- 2) диспластичний;
- 3) рубцевий сколіоз, травматичний;
- 4) міопатичний;
- 5) остеопатичний;
- 6) ідіопатичний.

Ступені сколіозу:

В залежності від величини викривлення виділяють чотири ступені цього захворювання [1].

За формою викривлення виділяють: С-подібний (простий), S-подібний (складний), Z-подібний (тотальний).

За локалізацією виділяють наступні форми захворювання: Шийно-грудний, грудний (торакальний), попереково-грудний, поперековий (люмбарний), попереково-крижовий, комбінований (у випадку S- та Z-подібного викривлень).

Мета роботи: дослідити і систематизувати ступені та форми сколіотичної хвороби; протипоказання та показання при даній хворобі; виокремити терапевтичні вправи для профілактики, реабілітації та лікування сколіозу.

Методологія дослідження. В якості основних методів дослідження нами використовувались: аналіз клінічних досліджень, опублікованих у вітчизняних та зарубіжних джерелах за подібною тематикою, обговорювання результатів дослідження, врахування їх при інтерпретації власних досліджень.

Протипоказання при сколіозі і його лікування.

Протипоказання:

При викривленні хребта, перш за все, протипоказане велике навантаження на спину через те, що це може призвести до прогресування хвороби (якщо вона розпізнана на ранніх стадіях), або ж до серйозніших наслідків, включаючи летальний кінець (за III, IV ступенях). У зв'язку з цим, виявлені наступні загальні обмеження:

Біг дозволений за початкових ступенях захворювання:

1. Вправи на гнучкість – під заборноюю.
2. Різкі рухи і переверти – теж під заборноюю.

3. Активні види спорту, що перевантажують хребет – виключені (бокс, хокей, паркур, боротьба, футбол і багато інших).
4. Безконтрольні витягування, заняття на перекладинах – заборонені.
5. Всі вправи, які виконуються на одній нозі – не рекомендуються, через те що вони негативно впливають на конфігурацію таза.

Слід відмітити, що це тільки узагальнені протипоказання. Через те, що розвиток хвороби у кожної людини індивідуальний, то і обмеження змінюються в залежності від форми, ступеня та інших характеристик сколіозу. Від цього залежить побудова плану лікування пацієнта.

Лікування:

Незалежно від ступеня сколіозу лікарями найчастіше призначається комплекс вправ, спрямований, в першу чергу, на зміцнення м'язів хребта, а також в деяких випадках (при I-II ступенях) навіть на виправлення викривлення.

Терапевтичні вправи (ТВ) – найбільш розповсюджене класичне призначення в комплексному консервативному лікуванні сколіозу. Навіть при завершенні росту дитини, після 16-20 років, коли призначення ТВ переслідує лише реабілітаційні ніж лікувальні цілі (підтримування м'язового і життєвого тону, покращення кровопостачання м'язів спини), регулярне виконання комплексів ТВ необхідне [3, 4].

ТВ поєднуються з режимом зниженого статичного навантаження на хребет. ТВ проводять у формі групових занять, індивідуальних процедур (переважно показані хворим при несприятливому протіканні хвороби), а також індивідуальних завдань, виконуваних хворими самостійно. Методика ТВ визначається також ступенем сколіозу: при сколіозі I, III, IV ступенів вона спрямована на підвищення стійкості хребта (стабілізацію патологічного процесу), і в цей час як при сколіозі II ступеня – також на корекцію деформації [5].

В результаті дослідження проблеми сколіозу і його наслідків для організму людини різними авторами та нами було систематизовано ТВ для профілактики та лікування цього захворювання. Звідси, вправи поділяються на два види:

1. Симетричні – спрямовані на профілактику розвитку хвороби та сприяють формуванню міцного двостороннього м'язового каркасу.

2. Асиметричні – використовуються для самого лікування сколіозу, зупинки розвитку захворювання і сприяють випрямленню постави.

Комплекс вправ, так само, як і протипоказання, розробляється лікарем індивідуально, виходячи із розвитку захворювання пацієнта. Але крім цього існують і основні медичні поради:

- 1) не носити важке в одній руці, слід розподіляти навантаження рівномірно;
- 2) уникати падінь, травм;
- 3) не перенавантажувати хребет;
- 4) підібрати ортопедичні, не дуже м'які матрац і подушку;
- 5) не знаходитися довгий час в одній позі.

Крім ТВ, при важкій стадії захворювання призначається операція з виправлення викривлення, в ході якої хребет фіксується з допомогою спеціальної металоконструкції (фіксований спинний мозок), яка запобігає прогресуванню хвороби.

Для сколіозу III ступеня комплекс вправ ТВ буде спрямований саме на попередження прогресування захворювання [7]:

1. В.п. лежачи на спині, одна рука витягнута над головою, друга – вздовж тулуба. Поперемінно міняти руки одна з одною на кожен цифру рахунку.
2. В.п. лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі. На рахунок «раз-два» підняти одну ногу, зігнувши в коліні, опустити, на рахунок «три-чотири» проробити те ж саме з другою ногою.
3. В.п. лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі. На рахунок «раз» підняти одну ногу, зігнути в коліні, на рахунок «два» проробити те ж саме з другою ногою, на рахунок «три» повільно опустити першу ногу у вихідне положення, на рахунок «чотири» проробити те ж саме з другою ногою.
4. В.п. лежачи на спині, руки розмістити так, як буде зручно, ноги прямі. На рахунок «раз» підняти зігнуті ноги, на рахунок «два» розігнути їх на висі, на рахунок «три» знову зігнути, на рахунок «чотири» випрямити ноги у вихідне положення.
5. В.п. лежачи на животі, руки витягнуті вгору, ноги прямі. На рахунок «раз-два-три» підняти одну руку і

протилежну їй ногу, тримати на висі, на рахунок «чотири» опустити. Поміняти руку і ногу.

6. В.п. лежачи на животі, ноги прямі, руки закласти за голову. На рахунок «раз-два-три» підняти зігнуті лікті, тримати на висі, на рахунок «чотири» опустити.

Висновки. Сколіоз – захворювання, яке потрібно пробувати усунути вже на ранніх стадіях, якщо це можливо. Бездіяльність може призвести до того, що патологія почне прогресувати і в кінцевому рахунку серйозно вплинути на здоров'я внутрішніх органів, що, в свою чергу, може призвести до необернених наслідків.

Список використаних джерел:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. 2-е Вид. вид., перероблене та доповнене. Київ: Вид. НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 472 с.
2. Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Комплексна методика фізичної терапії при сколіозі в дітей 8-10 років в амбулаторних умовах. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. С. 357-358. URL: <https://science.kpnu.edu.ua/naukovi-pratsi-vykkladachiv/>
3. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заїкін А. Застосування кінезіотерапії у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відпо. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С., 2022. Вип. 24. С. 43-49. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua./article/view/256731>
4. Совтисік Д.Д. Оздоровча фізична гімнастика як засіб фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату в жінок середнього віку. *International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects»*: conference proceedings, 5-5.03.2021. Wloclawek, Poland: Baltija Publishing, 2021. P. 105-108.
5. Совтисік Д.Д. Ефективність фізичної реабілітації дітей і підлітків із сколіозом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-

- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С.110-111.
6. Федорів Я.-Р.М., Регеда М.С., Гайдучок І.Г. та ін. Фізіотерапія: нав. посібник / за ред. Я.-Р.М. Федоріва. 2018. 542 с.
 7. Betts T. Development of a decision making pathway for the physiotherapy treatment of adult scoliosis. *Scoliosis*. 2014. Vol. 9(1):047. DOI: 10.1186/1748-7161-9S1-047.

Отримано 01.10.2024 р.

Микола СТРІЛЬЧУК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Аліна БОДНАР,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Підвищення рівня вимог, що ставляться до підготовки сучасних спортивних команд, робить актуальною проблему психологічної сумісності їхніх членів. Важливість досліджень психологічної сумісності спортсменів, які спільно діють, викликана насамперед запитом спортивної практики, формуванням оптимальних за психологічним складом груп та команд, здатних до прояву максимальних можливостей у плані вирішення поставлених перед ними завдань.

Дотепер психологічна сумісність розглядалася або «під час», або «після» спільної діяльності. У першому випадку сумісність – умова ефективності спільної діяльності, у другому – наслідок такої. Наш підхід з погляду діагностики припускає розгляд сумісності з позиції «перед» спільною діяльністю як передумову її ефективності при взаємодії, насамперед у соціальному плані.

Психологічна несумісність спортсменів часто є причиною помилок у взаємодії, відсутності порозуміння між ними, виникнення конфліктів у команді, зниження згуртованості, а в результаті – погіршення ефективності змагальної діяльності.

У процесі підготовки кваліфікованих футболістів, негативні міжособистісні стосунки в команді сприяють зниженню ефективності техніко-тактичних дій і збіль-

шенню зовнішньо-виражених конфліктів, і, навпаки, конструктивні міжособистісні стосунки підвищують ефективність ігрової взаємодії партнерів і знижують кількість матеріалізованих конфліктних проявів.

У роботі В.М. Платонова [1] зустрічається твердження, яке доводить, що психологічна сумісність спортсменів може суттєво вплинути на структуру та ефективність змагальної діяльності не тільки окремих гравців та ігрових ланок, а й команди в цілому. Врахування психологічної сумісності під час розробки техніко-тактичних схем ігрової діяльності в процесі психологічної підготовки окремих спортсменів дозволяє значно підвищити результат загальнокомандної діяльності, в той час як її недооцінка, ігнорування можуть призвести до негативних наслідків. І як показують дослідження [2] в ігрових видах спорту психологічно несумісні спортсмени під час календарних зустрічей імітували відсутність порозуміння, нездатність відреагувати на передачу м'яча, затягували розвиток комбінації, робили передачу м'яча партнеру, до якого відчували антипатію, в найбільш несприятливий для нього момент тощо.

Через відсутність науково-методичних розробок із цієї проблеми в спортивній практиці комплектування спортивних ланок, груп, складів загалом виконуються тренером інтуїтивно, без урахування психологічної сумісності спортсменів. При цьому тренери в основному враховують рівень спортивної підготовленості спортсменів. Звідси виникають різні негативні явища у спільно виконуваний спортивній діяльності: нерозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале розучування спільних спортивних вправ і нестабільність їх виконання.

Аналізуючи психологічну сумісність і спрацьованість баскетболісток високої кваліфікації, відзначимо необхідність врахування психологічної сумісності гравців під час комплектування ігрового складу. В експериментальній групі порівняно з контрольною, баскетболістки діяли більш впевнено, агресивно як в захисті, так і в нападі. Тому техніко-тактичні показники, такі як перехват м'яча, підбір на своєму щиті, кількість забитих м'ячів, зросли ($p < 0,05$) (перехвати 18,5-23,7, підбір на своєму щиті 19,05-23,3, забиті м'ячі 78-88,2), показник пропущених м'ячів знизився з 65,9 очка в середньому за гру до 54,2,

кількість підборів на чужому щиті зросла з 18,5 до 18,9 за гру. Порівняно із минулим сезоном процент реалізації швидкого прориву зріс із 65 до 72,6% ($p < 0,05$).

Провівши ряд досліджень Н.В. Мулін [3] з'ясував, що успішність виступів спортсменів на змаганнях залежить не лише від їхньої фізичної професійної підготовленості й індивідуальних здібностей, а й від їхнього психоемоційного стану. Залежно від цього велике значення відводиться психологічній сумісності як спортсменів команди один з одним, так і кожного спортсмена з тренером.

Вищесказане свідчить, що психологічна сумісність членів спортивних груп і команд розглядається як важливий фактор ефективності спільної спортивної діяльності. Поряд із цим існують дані, які стосуються родового поняття психологічної сумісності – згуртованості.

Таким чином, можна зробити висновок, що психологічна сумісність виступає надійною основою для позитивних взаємостосунків та взаємодій, які, в свою чергу, створюють передумови для позитивного ставлення спортсменів до навчально-тренувальних занять, допомагають налаштуватися на активне добровільне виконання завдань, формують сприятливу емоційну атмосферу, що не може не відбитися позитивно на рості результатів спортсменів та команди в цілому.

Психологічна сумісність партнерів у спільній діяльності виступає важливим фактором, який зумовлює працьованість спортсменів, і проявляється у швидкості оволодіння новими вправами, стабільності їх виконання, оптимізації ігрової взаємодії, підвищенні результативності змагальної діяльності команди. У різних видах спорту, через їхню специфічність, критеріями сумісності виступають ті чи інші особистісні якості спортсменів. У свою чергу діагностика та прогнозування психологічної сумісності спортсменів дозволяє суттєво підвищити ефективність їхньої спільної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Платонов В.Н. Психологічна підготовка. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олимп. література, 2004. С. 615-616.

2. Великий тлумачний словник української мови / [авт.-уклад. Т.В. Ковальова]. Київ: Фоліо, 2005. 767 с.
3. Мулін Н.В. Роль та вплив психологічної сумісності в особисто-командних і командних виступах в спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ, 2002. №3. С. 82-86.

Отримано 01.10.2024 р.

Дарина СТУЖУК, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури;
Валерія ЯКУШЕВА, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ПРЯМИЙ НАПАДАЮЧИЙ УДАР ЯК ОСНОВА ВДАЛИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ

Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди. За напрямом атаки розрізняють такі нападаючі удари:

- напрям польоту м'яча відповідає напрямку розбігу (стрибка) гравця;
- удари з переводом, коли відповідні параметри не збігаються [1; 2; 3, с.24; 4, с.25-26].

За швидкістю польоту м'яча розрізняють силові, кистьові та обманні нападаючі удари. За технікою виконання нападаючі удари поділяють на прямі (лицем до сітки) та бокові (боком до сітки) [1; 2].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному дослідженні нападаючого удару у волейболі, як основи тактичних дій у нападі.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження. Прямий нападаючий удар має чотири фази (розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення), кожна з яких складається з мікрофаз [1; 2; 4 с.101-102].

У фазі розбігу волейболіст вирішує два основних завдання: досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності відносно швидкості (траєкторій) польоту м'яча. За своєю ритмічною структурою розбіг поділяють на мікрофазі: початок, середину та стрибок. У початковій мікрофазі розбігу з метою визначення характеру польоту м'яча (напрямок і траєкторія) волейболіст виконує один-два кроки у повільному темпі. В мікрофазі (середина) він визначає траєкторію польоту та коректує свій напрям та швидкість розбігу [3, с.24].

У другій фазі – стрибку – гравець виконує широкий біговий крок правою ногою з п'ятки на носок, ліву ногу приставляє до правої, руки відводить назад. Ноги згинаються в колінах, а тулуб у тазостегнових суглобах. Потім руки роблять мах уперед-вверх, ноги розгинаються в усіх суглобах і відриваються від опори, тіло набуває вертикального злету з незначним нахилом тулуба вперед. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вгору-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. Важливо, щоб кисть руки, яка виконує удар, заносилась не за голову, а була над плечем, вище плеча також повинен бути і лікоть [4, с.103].

У третій фазі – ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан обумовлений тактичними завданнями атаки та буде збільшуватися в сторону напруги при необхідності підвищення точності удару. Вірний ударний рух кисті – основа успіху щодо техніки нападаючого удару. Він повинен виконуватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки нападаючих ударів особливу увагу приділяють не силі удару, а його своєчасності й напрямку [4, с.104].

У четвертій фазі гравець приземляється на зігнуті ноги, що попереджує опорно-руховий апарат від травм та дозволяє одразу перейти до наступних дій [4, с.105].

В успішному завершенні взаємодій команди є недостатнім використання лише прямого нападаючого удару.

Тому все найбільше значення в сучасному волейболі мають удари з переводом м'яча [1; 2].

При ударах з переводом розбіг, стрибок та замах виконуються як при прямому нападаючому ударі. Особливості техніки складають: невеликий поворот тулуба в сторону удару та нанесення удару по м'ячеві зверху-позаду-праворуч. При переводі вправо тулуб розпочинає поворот одразу після відштовхування, а потім його дещо нахилляють уліво, ліве плече відводять від сітки [4, с.105].

При ударах з переводом без повороту тулуба рух тулуба в сторону мало виражений. Основне значення має нанесення удару по м'ячеві кистю зверху-справа (зліва) [3, с.24].

Організація командних взаємодій у нападі здійснюється за трьома напрямками: з другої передачі гравця передньої лінії; з другої передачі гравця задньої лінії; з першої передачі та відкидки [1; 2].

Напад з другої передачі гравця передньої лінії – найпростіший та доступний спосіб організації атаки. Залежно від початкового розташування гравців і плану ведення гри передача може виконуватися з будь-якої зони нападу. Суттєвим недоліком цієї системи гри є та обставина, що в завершенні атакуючих дій беруть участь лише два нападаючих [1; 2].

Напад з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії, дозволяє значно розширити фронт атакуючих дій, що підвищує їх ефективність. Залежно від розташування гравців та плану ведення гри вихід гравця, що виконує другу передачу може виконуватися з будь-яких зон захисту [1; 2].

Напад з першої передачі та відкидки – ефективний спосіб завершення атакуючих дій. Але його застосування на сьогоднішній день пов'язане зі складністю виконання прийому-передачі після складних подач та нападаючих ударів. Тому він застосовується в тих випадках, коли суперник завершує свої взаємодії з малою можливістю виграшу. Відкидка – умовна назва передачі в стрибку після імітації нападаючого удару [1; 2; 3, с.24; 4, с.25-26].

Висновки. Командні тактичні дії у нападі в сучасному волейболі характеризуються збільшенням кількості гравців, які приймають участь у груповій та командній взаємодії в нападі. У разі якщо розігравальний знаходиться на передній

лінії у нападі можуть примати участь три гравці передньої лінії та два гравці задньої лінії. У разі, якщо розігравальний виходить із задньої лінії у нападі можуть примати участь така ж кількість гравців. Вищезазначене ставить перед гравцями команди, яка захищається ряд питань, які необхідно вирішувати у найкоротші терміни.

Список використаних джерел:

1. Гамалій В.В., Шльонська О.Л. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №6 (44). С. 24-29.
2. Ляхова Т. Змагальна діяльність найсильніших гравців першого темпу з волейболу у світовій першості. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах освіти*. 2023. №4. С. 80-83.
3. Радченко О.В., Смолюк В.І., Швай О.Д., Цюпак Ю.Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: метод. рекомендації. Луцьк: Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.
4. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підруч. Київ: МП Леся, 2015. 396 с.

Отримано 13.03.2024 р.

Владислав ФЕДАН, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Заняття фізичною культурою і спортом є дуже важливі в розвитку та становленні особистості, особливо вони впливають на становлення особистості дитини та формування їх морально-вольових якостей. Заняття фізичною культурою і спортом можуть розглядатися як модель певних соціальних відносин, саме тому їх вплив на моральний розвиток дітей та підлітків незаперечний, оскільки моральна культура особистості формується в умовах всебічної взаємодії між людьми. Основним завданням сучас-

ної освіти є виховання особистості та створення належних умов для її повноцінної реалізації. Воля розуміється як один із психічних процесів, який обумовлює здатність людини керувати власною поведінкою, думками, переживаннями, обумовлює здатність людини йти до мети, долати перешкоди та ін. Моральність – відображає внутрішній світ людини, характеризується усвідомленим виконанням моральних норм, готовність вдосконалюватися. Враховуючи наведене вище, до морально-вольових якостей, відносяться наступні: сміливість, рішучість, цілеспрямованість, толерантність, чесність, наполегливість, взаємоповага, відповідальність, уміння працювати в команді. Однак, якщо не звертати увагу на цілеспрямований розвиток моральних якостей, то заняття фізичною культурою та спортом можуть сприяти розвитку негативних рис таких як егоїзм, жорстокість, зарозумілість, неповажне відношення до інших. Саме тому з раннього дитинства необхідно розвивати відповідальність, чесність, створювати ситуації успіху, що сприятиме підвищенню мотивації та зацікавленості.

З іншого боку необхідно пояснювати значення спортивних перемог, роль фізичної культури і спорту у житті людини, значення здорового способу життя. Одним з впливових засобів фізичної культури є рухливі, спортивні ігри, однак поставлені завдання можуть бути виконані тільки при правильній організації. Кожна гра потребує належного педагогічного супроводу, при недотриманні даної умови це може призвести до деструктивних наслідків. Це обумовлює визначальну роль педагога, який спрямовує й підтримує психоемоційну і моральну сфери дітей. Активна участь в ігровій діяльності, виконання завдань, приналежність до успіхів команди, – все це сприяє формуванню рішучості, наполегливості, сміливості дитини.

Інформація про якості особливо важливі для дітей, які планують займатися спортом, оскільки це сприяє досягненню мети, що полягає в розвитку здатності до мобілізації сил, використовуючи для цього різні естафети з подоланням перешкод, стрибки, завдання на рівновагу з подальшим ускладненням кожного завдання задля подолання страху, формування віри у себе, власні сили, актуалізує потенційні можливості.

Якостями, на які здійснюють вплив під час занять фізичною культурою і спортом, є цілеспрямованість та наполегливість. У фізкультурно-спортивній діяльності такі здібності виявляються у вмінні ставити мету і формулювати завдання, йти вперед до нових звершень поза наявні й можливі перешкоди. Для розвитку таких якостей доцільно використовувати бесіди з таких питань: значення морально-вольових якостей у досягненні високих спортивних результатів; значення та особливості спортивного характеру; доля видатних спортсменів; приклади спортивної боротьби за медалі та історії перемог.

Формуючи у дітей морально-вольові якості необхідно слідкувати, щоб під час ігрової діяльності ніхто не ховався за спинами інших, активно приймав участь у руховій діяльності. Разом із тим, необхідно пам'ятати про безпеку та навчати дітей основам попередження травматизму.

Наступна умова формування морально-вольових якостей у ігровій діяльності – сприяння погодженому вирішенню усіх завдань, запобіганню конфліктів, підтримці взаємодопомоги, поваги до програшу, зберіганню дружніх стосунків.

Ще одна з умов полягає у підтримці ініціативи дітей до виступу як помічників учителя під час проведення гри, та залученні їх до виконання відповідальних обов'язків, деяких інших завдань. Зазначене сприятиме організованості. Крім цього, дуже важливо виховувати у дітей спокійне відношення до перемоги та поразки. Ігри та естафети формують самостійність, творчу ініціативу дітей задля підвищення активності дітей, їх відповідальності, формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Важливу роль у проведенні гри належить умові про дотримання правил, адже це сприяє вихованню чесності, справедливості, дисциплінованості. При цьому, необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, передусім фізичної підготовленості.

Отже можна узагальнити, що під час занять фізичними вправами необхідно розвивати якості особистісні й морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих результатів у різних видах рухової діяльності. Основними якостями є: стабільність виступу на змаганнях,

уміння показувати стабільні високі результати, зосереджувати увагу на різних ситуаціях, спроможність керувати збудженням і заспокоєнням, здійснювати постійний самоконтроль. Під час занять велику увагу потрібно приділяти розвитку цілеспрямованості та наполегливості дітей, що виявляються у здатності визначати мету і завдання, засоби і методи їхнього вирішення, прагнути нових позитивних результатів. Виховання цілеспрямованості забезпечують формуванням у дітей уявлення про значущість активності та участі кожної дитини у вирішенні поставленого завдання, виконання вимог принципу свідомості й активності, розуміння важливості особистісних якостей при здійсненні будь-якої діяльності та у житті загалом. Сприяє зазначеному проведенню спеціальних заходів, активна участь у спортивній, інших видах фізкультурної діяльності та бесіди з дітьми. Усі заходи повинні орієнтувати дітей на важливе значення морально-вольових якостей у їхній життєдіяльності, у тому числі майбутньому дорослому житті.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
2. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості. URL: <http://horting.org.ua/node/40993>
3. Сембрат А.А. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2007. 211 с.
4. Штонда А.Г. Змагання як засіб формування вольових якостей учнів. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/.pdf>

Отримано 07.10.2024 р.

Юлія ФЕДИН, студентка 2 курсу
педагогічного факультету

Науковий керівник – **Лєся ГАЛАМАНЖУК**,
доктор педагогічних наук, професор

АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізичне виховання відіграє значну роль у підготовці всебічно розвиненої людини, здатної успішно працювати у різних галузях та захищати Україну. Отож завдання школи – не тільки підготувати високоосвічену, висококультурну молоду людину, але також створити необхідні передумови для її різнобічного розвитку, значною мірою – фізичного.

Державним стандартом початкової освіти (2018) визначено, що вона має два цикли навчання (1-2 та 3-4 класи), кожний урахує вікові особливості розвитку, потреби дітей, сприяє подоланню розбіжностей у досягненнях, які зумовлює стан готовності до здійснення освітньої діяльності. Зміст освіти подано у дев'яти освітніх галузях: мовно-літературній, математичній, природничій, технологічно-інформаційній, соціальній, здоров'язберезувальній, фізкультурній, громадянсько- історичній, мистецькій. Кожна галузь представлена через загальні результати навчання та обов'язкові результати навчання здобувачів освіти. Загальні результати навчання містять складники ключових і предметних компетентностей, якими повинен володіти випускник закладів загальної середньої освіти I ступеня, та окреслюють кінцевий результат для побудови освітньої траєкторії здобувачів загальної середньої освіти. Обов'язкові результати навчання відображають складники ключових і предметних компетентностей, які повинні бути сформованими у здобувачів освіти наприкінці кожного циклу навчання.

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням. Фізичне виховання дітей реалізується через систему таких компонентів: обов'язкового (представлений уроками та позаурочними формами занять фі-

зичними вправами у режимі навчального дня), який спрямовано на формування основ фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів Освітньої галузі «Фізичне виховання», та позашкільного (представлений заняттями у секціях і гуртках із видів спорту у позашкільних закладах, самостійними заняттями, участю у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах), який доповнює обов'язковий компонент із урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, а також природних задатків і здібностей, стану здоров'я особистості.

Освітні програми повинні передбачати освітні компоненти для вільного вибору здобувачами освіти, а заклади освіти можуть використовувати типові або інші освітні програми. Ураховуючи поетапний перехід закладів освіти на діяльність за новим Державним стандартом, у 2023/2024 навчальному році освітня програма закладу освіти може розроблятися на основі: для 1 класів – Державного стандарту початкової освіти (2018), типових освітніх програм (наказ МОН України від 21.03.2018 №268); для 2-4 класів – Державного стандарту початкової загальної освіти (2011), типових освітніх програм (наказ МОН України від 20.04.2018 №407).

Для активізації навчальної діяльності учнів початкової школи на уроках фізичної культури вчитель повинен, передусім виконувати зміст програми у напрямі формування необхідних знань, умінь і навичок дітей під час уроків фізичної культури. Вести систематичний облік підготовленості, передусім фізичної, та вияву функціональних можливостей. Залучати якнайбільше дітей до гуртків фізичної культури, спортивних секцій, до участі в масових спортивно-оздоровчих заходах, що реалізуються у закладі загальної середньої освіти. Організувати позаурочну фізичну активність дітей у режимі навчального дня в закладі освіти. Спрямовувати шкільний колектив із фізичної культури на активну діяльність, здійснювати підготовку дітей як громадських інструкторів і суддів, максимально залучати їх до проведення різних занять фізичними вправами та спортивно-оздоровчих заходів у доступних формах. Організувати і здійснювати підготовку дітей до участі у районних, міських спортивних змаганнях. Організувати шкільні змагання і свята фізичної культури і

спорту. Стимулювати прагнення дітей до здорового способу життя, зменшення проявів антисоціальних явищ. Контролювати проведення «годин» фізичної активності в групах продовженого дня.

Крім зазначеного важливе значення в активізації навчальної діяльності учнів початкової школи на уроках фізичної культури належить змісту, завданням, формам організації цього педагогічного процесу. Передусім відзначимо, що фізичне виховання у молодшій шкільній період є невід'ємною складовою освіти, що забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямована на формування в них фізичного, соціального, духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовленості для ведення активного довготривалого життя і професійної діяльності.

У зв'язку з цим учитель фізичного виховання повинен сприяти повноцінному фізичному розвитку і вихованню дитини за допомогою форм, засобів, методів фізичного виховання. Сприяти збереженню і зміцненню здоров'я дитини, профілактиці захворювань. Формувати для подальшої реалізації дитиною знань, умінь, життєво необхідних рухових навичок і рухових якостей задля успіху в майбутній життєдіяльності. Збільшувати функціональні можливості організму, виховувати активну життєву позицію й морально-вольові якості. Формувати мотиваційні засади і переконання щодо необхідності в регулярному використанні фізичної активності, що є важливою складовою здорового способу життя. Формувати організаторські здібності.

Надзвичайно важливою умовою успіху в активізації навчальної діяльності учнів початкової школи на уроках фізичної культури є їхнє змістове та організаційне наповнення. У 1-4 класах більшість уроків фізичної культури є комплексними, тобто які передбачають використання рухливих ігор, вправ з основної гімнастики, легкоатлетичні вправи, деякі інші з визначених варіативних модулів. Крім цього, більшість уроків фізичної культури потрібно проводити на відкритому майданчику, стадіоні. Взимку уроки на таких об'єктах проводять у випадку, якщо погода тиха або зі слабким вітром, а температура не нижча за (-10° С) для учнів 1-2 класів, не нижча за (-12° С) для уч-

нів 3-4 класів. У приміщенні, де проводять заняття фізичними вправами, температура повітря має бути не нижчою за 14° С.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.
2. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 265 с.

Отримано 07.10.2024 р.

Олег ХАРЧЕНКО, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ У ШКІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ

Фактом є те, що у практиці спортивної діяльності важливе місце посідають орієнтація та відбір. З'ясували, що спортивна орієнтація – це система організаційно-методичних заходів конкретизації напряму спеціалізації юного спортсмена у певному виді спорту. Основа ідея спортивної орієнтації виходить з оцінки можливостей конкретної дитини, на основі якої тренер робить вибір спортивної діяльності, що найбільше відповідає можливостям, здібностям, задаткам, особливостям цієї дитини за виявом різних характеристик.

Спортивний відбір – це комплекс заходів, що дозволяє визначити ступінь схильності (обдарованості) дитини до певного виду спорту. Крім цього, спортивний відбір розглядають як тривалий, багаторівневий процес, ефективність якого можлива лише у випадку забезпечення комплексної оцінки різних характеристик спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки з використанням різноманітних методів (педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних тощо) і методик дослідження.

У найбільш спрощеному вигляді завдання спортивної орієнтації – обрати дитині вид спортивної діяльності, тоді як завдання спортивного відбору – виходячи з вимог певного виду спорту обрати для занять ним найбільш придатних дітей.

Орієнтація та відбір дітей для занять волейболом у шкільній спортивній секції враховує зазначене, але також передбачає певні додаткові умови та виключення із зазначеного вище. Передусім необхідно враховувати, що для волейболістів особливе значення має подовжні розміри тіла. Встановлено, що ростові переваги зберігаються також у дорослих спортсменів. Цим пояснюється їхнє одне з провідних місць у відборі. Певний вплив на рівень гри припадає на довжину руки та кисті; загалом довгі руки – позитивна ознака. Необхідно враховувати також деякі інші морфологічні характеристики дітей, зокрема: компоненти складу тіла, розміри та форма стопи.

Дослідники відзначають важливість психофізіологічних характеристик в ігровій діяльності волейболістів. Так, на всіх етапах спортивного відбору оцінюють: перцептивно-інтелектуальні характеристики, передусім оперативне мислення, кінестетична чутливість; емоційно-вольові процеси (цілеспрямованість, наполегливість, емоційна стійкість). Крім цього необхідно враховувати, що психофізіологічні характеристики становлять основу здатності до ігрової діяльності. Це пов'язано з тим, що високий рівень психологічних властивостей та достатній темп їхнього розвитку зумовляють успіх, передусім у техніко-тактичній підготовці, а також в ігровій ефективності юного спортсмена.

Ще один напрямок спортивної орієнтації та відбору пов'язаний із фізичною підготовленістю. Для оцінювання її компонентів пропонується використовувати широко розповсюджені у практиці тести: біг 20 м з високого старту і біг до шести точок, що дозволяють оцінити стан розвитку швидкості окремого руху і швидкісної витривалості; стрибок вгору з місця та у довжину з місця, а також із розбігу (вибухова сила, швидкісно-силові якості м'язів нижніх кінцівок), метання набивного м'яча 1 кг сидячи (швидкісно-силові якості м'язів верхніх кінцівок). Зазначені рухові якості мають важливе значення для спортивної підготовки і змагальної діяльності. Проте не варто пе-

реоцінювати значення рухових якостей у аспекті умови високого потенціалу, особливо на початковому етапі спортивної підготовки.

Що стосується техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів, то на першому етапі відбору її розглядають як комплекс навичок й умінь, але не показник обдарованості. Він є одним із найбільш важливих критеріїв на інших етапах спортивної діяльності волейболістів.

Розглядаючи такий важливий напрям, як змагальна діяльність, відзначаємо її важливе значення на всіх етапах спортивного відбору, крім спортивної орієнтації та комплектування команд у спортивних школах. Ураховують ефективні дії у нападі та захисті, кількість і логічність взаємодій, вольові, деякі інші якості та властивості. Така інтегральна оцінка обдарованості, спортивної придатності (здатності) досягти високих результатів у волейболі залежно від етапів спортивного відбору.

Певною мірою важливе значення належить педагогічним аспектам, що реалізуються під час спортивної орієнтації та спортивного відбору. Зокрема це стосується педагогічного спостереження за різними аспектами діяльності дітей, ефективності їх ігрової діяльності, за поведінкою під час гри і тренувань.

Соціологічні аспекти передбачають вивчення команди, як колективу, якому властиві проблеми групового розвитку, сумісності, лідерства тощо.

Медичні аспекти полягають, передусім в аналізі стану здоров'я, визначенні біологічного віку, поточного стану діяльності, різних органів і систем організму кожного юного спортсмена.

Спортивний відбір є тривалим процесом, фактично такий самий, як тривалість активної спортивної діяльності. У секції в закладі загальної середньої освіти реалізується перший етап відбору, а саме початковий відбір. Цей етап має декілька рівнів, у школі – це рівень спортивної орієнтації. Тут використовують комплекс медичних, педагогічних, психологічних, деяких інших випробувань, проводять експертні оцінки, педагогічні спостереження. Головна особливість цього етапу – можливість виявити перспективність не тільки за обдарованістю, але і за іншими характеристиками. Ігровій ефективності 12-14-річних волейболістів не треба приділяти уваги.

Список використаних джерел:

1. Прозар М.В., Авінов В.А., Петров А.О., Стасюк В.А., Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Віта Друк», 2020. 320 с.
2. Прозар М.В., Козак Є.П. Волейбол: навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2010. 176 с.

Отримано 07.10.2024 р.

Олександр ХАРЧУК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури

*Науковий керівник – Тетяна МЕЛЬНИК,
заслужений тренер України, викладач*

ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ВЕДЕННЯ БОРТЬБИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

Паурліфтинг є однією з найскладніших і водночас технічно досконалих дисциплін серед силових видів спорту [5]. Успіх у цьому виді спорту визначається не тільки фізичною підготовкою атлета, а й правильним підбором тактики, яка враховує не лише фізичні можливості спортсмена, а й специфічні умови змагань. Тому для досягнення високих результатів важливо опанувати тактичні прийоми, які дозволяють ефективно адаптуватися до змінних умов змагань, максимізувати продуктивність у кожній вправі та мінімізувати ризик травм [4].

Змагання з паурліфтингу складаються з трьох основних дисциплін: присідання, жим лежачи та тяга [2, с.24]. Кожна з них має свої технічні вимоги і вимагає індивідуального підходу в плануванні тактики. Важливим аспектом є підбір ваги, який, у свою чергу, залежить від фізичної підготовки спортсмена, його психологічного стану та умов, що змінюються під час змагань.

Сучасні дослідження у галузі спортивної тактики показують, що правильне планування і застосування тактичних прийомів можуть стати вирішальними для досягнення високих результатів у паурліфтингу [3]. Серед основних тактичних елементів важливе місце займають рішення щодо ваги для кожної спроби, управління емоційним станом і психологічний контроль над конкурентами.

Пауерліфтинг, як вид спорту, вимагає від спортсменів не тільки високого рівня фізичних здібностей, але й вміння ефективно планувати свої виступи під час змагань [1]. Успіх у змаганнях залежить від здатності кожного атлета обрати оптимальні тактичні рішення, що включають в себе правильне визначення стартових ваг, адаптацію до умов змагань і вміння управляти своїми ресурсами в межах часу, відведеного на виконання вправ.

Підготовка до змагань з пауерліфтингу включає ретельний розрахунок та психологічне налаштування, які повинні базуватися на глибокому розумінні особливостей кожної дисципліни. Це дозволяє спортсмену не лише забезпечити максимальний результат у кожній вправі, але й враховувати конкурентну ситуацію, можливість контрманеврів суперників та особливості технічного виконання вправ [6]. Водночас, психологічна стабільність і здатність зберігати концентрацію під тиском – важливі аспекти, які часто стають вирішальними для досягнення перемоги.

Мета – дослідження тактичних прийомів, які використовуються спортсменами під час змагань з пауерліфтингу, а також аналізі їх впливу на результати виступів. Для досягнення цієї мети, в роботі буде розглянуто основні стратегії, що застосовуються у пауерліфтингу, проаналізовано тактичні прийоми на різних етапах змагань і представлено рекомендації щодо їх застосування для підвищення результативності спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні тактичні прийоми, які використовуються спортсменами під час змагань з пауерліфтингу.
2. Визначити вплив тактичних рішень на результати виступів у різних дисциплінах пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга).
3. Оцінити вплив психологічних аспектів на тактичне планування та прийняття рішень під час змагань.
4. Розробити рекомендації щодо оптимізації тактичних підходів для підвищення результативності спортсменів у змаганнях з пауерліфтингу.
5. Здійснити порівняльний аналіз тактики на аматорському та професійному рівнях змагань.

Об'єкт дослідження – процес змагань з пауерліфтингу, включаючи всі етапи виступів спортсменів.

Предмет дослідження – тактичні прийоми та стратегії, які використовуються спортсменами під час змагань з пауерліфтингу для досягнення максимальних результатів.

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні використовувалися такі методи:

- *аналіз наукової та методичної літератури* – для визначення основних тактичних прийомів та їх використання в пауерліфтингу;
- *спостереження* – для вивчення техніки виконання вправ та прийомів у реальних умовах змагань;
- *порівняльний аналіз* – для визначення відмінностей у тактиці між аматорськими і професійними рівнями змагань;
- *опитування та анкетування* – для збору інформації від тренерів і спортсменів щодо застосування тактичних рішень у змаганнях;
- *метод експертних оцінок* – для отримання думок експертів (тренерів, спортсменів, суддів) щодо ефективності різних тактичних прийомів;
- *статистичний аналіз* – для оцінки впливу тактичних рішень на кінцеві результати виступів спортсменів.

Висновки. Проведене дослідження тактичних прийомів, що використовуються під час змагань з пауерліфтингу, показало, що тактика є невід'ємною частиною успіху в цьому виді спорту. Для досягнення високих результатів необхідне не лише фізичне вдосконалення, але й ефективне планування виступу. Важливим є правильний вибір ваги для кожної спроби та стратегічний підхід, що суттєво впливає на кінцеві результати. Тактичні прийоми повинні адаптуватися до індивідуальних особливостей спортсмена, зокрема його технічних навичок, психологічного стану і фізичних можливостей. Водночас, управління емоціями, стресом і підтримка високого рівня концентрації є критично важливими аспектами для прийняття обґрунтованих тактичних рішень у реальних умовах змагань.

Дослідження також показало, що здатність адаптуватися до змінних умов змагань, таких як час, рівень конкуренції та фізичний стан, є важливою для забезпечення макси-

мальних результатів. Високий рівень гнучкості та здатність реагувати на змінювані умови дають спортсменам конкурентну перевагу. Аналіз тактики на аматорському та професійному рівнях виявив суттєві відмінності у підходах до стратегічного планування, при цьому на високому рівні змагань застосовуються більш детально продумані і комплексні стратегії, що враховують усі аспекти виступу.

Отже, правильне тактичне планування в пауерліфтингу значно впливає на результативність і є важливим фактором досягнення високих результатів. Воно дозволяє не лише підвищити фізичні показники спортсменів, але й оптимізувати психологічний стан під час змагань, що в свою чергу підвищує ймовірність перемоги.

Список використаних джерел:

1. Захаров О.П. Техніка і тактика змагань з пауерліфтингу. Київ: СпортПрес, 2020. С. 36-37.
2. Коваль І.А. Психологія спортивних досягнень у силових видах спорту. Львів: Академвидав, 2019. 38 с.
3. Мельник В.О. Основи спортивної тактики в пауерліфтингу. Харків: ФОП Лук'яненко, 2021. С. 52-54.
4. Петренко А.В. Фізична підготовка і стратегія змагань у пауерліфтингу. Одеса: Здоров'я, 2018. С. 112-113.
5. Сидоренко О. Г. Психологічні аспекти тренування і змагань у пауерліфтингу. Київ: Вища школа, 2022. С. 78-79.
6. Шевченко Т. П. Методика тренування у пауерліфтингу: від техніки до стратегії. Чернівці: Книга-Плюс, 2017. С. 80-81.

Отримано 14.10.2024 р.

Анастасія ШКІЛЬ, студентка 1 курсу
педагогічного факультету

Науковий керівник – **Олена КЛЮС**, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, старший викладач

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ТРИВАЛОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Здоров'я як соціально-біологічна основа життя всієї нації є кінцевим результатом політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу відноситися до свого здоров'я як до найважливішої цінності, а до його збереження, як до необхідної основи реалізації свого призначення, до продовження здорового роду, як до завдання енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основу розвитку творчості та духовності.

Оздоровча фізична культура в даний час використовується суспільством як дієвий і ефективний засіб формування, розвитку, соціалізації особистості, успішної соціально-біологічної адаптації людини до нових і змінних екологічних умов, у тому числі, що дуже важливо, до виробничо-трудо-вих і навчальних. Ефективність її багато в чому залежить від методичної забезпеченості фізичного виховання, наявності прогресивних форм, засобів, способів і методики впровадження їх у практику. Все це вимагає корінного оновлення програмно-методичного забезпечення масового фізкультурного руху: розробки нових теоретичних, методологічних, методичних, нормативних і організаційно-управлінських програм, навчально-методичної допомоги та ін. Ця величезна за обсягом і важлива робота повинна базуватися на теоретичних і методологічних основах фізичного виховання, використовувати передові досягнення науки. Саме цим зумовлена актуальність та значущість нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – процес формування знань і вмінь дорослого населення та позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на їх організм.

Предмет дослідження – зміст, форми і методи проведення занять оздоровчою фізичною культурою з населенням різних вікових груп.

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні значення впливу занять оздоровчою фізичною культурою на організм дорослих людей.

Відповідно до мети дослідження були **поставлені завдання**:

1. Визначити зміст і форми проведення занять фізичною культурою різних груп населення.
2. Охарактеризувати форми використання оздоровчої фізичної культури, її вплив на організм людей різного віку.

Заняття оздоровчою фізичною культурою, ведення здорового способу життя людьми старшого і похилого віку сприятиме підвищенню працездатності, покращенню рухливості, уповільненню процесів старіння, позбавленню вікових фізіологічних недуг.

У даний час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, покращення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, покращення сили, гнучкості та інших фізичних якостей людини. В умовах погіршення екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах.

Формування здорового способу життя сучасної людини в останні роки визначається особливою увагою і вивченням особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла і свідомості. Дотримання здорового способу життя, рухова фізична активність, заняття фізичною культурою у дорослому, а особливо у старшому і похилому віці має досить позитивний вплив на організм людини в цілому, так і на окремі його частини, тобто спостерігається покращення систем організму в даних людей (серцево-судинної, дихальної, травної, нервової) корегується тривалість і якість життя. Цей факт підтверджують різні багаторічні дослідження та спостереження вчених різних країн.

Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш розповсюджені в наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженням кістко-

во-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарду [1, с.34].

Під впливом тренування підвищується адаптація організму до негативних факторів зовнішнього середовища (холоду, спеки, радіації). Наукові дослідження показали, що треновані краще переносять радіацію, ніж нетреновані. В той же час в умовах підвищеної радіації виживання і оздоровчий ефект залежить від направленості засобів фізичної культури і їх інтенсивності. Найбільш ефективними в цих умовах являються вправи низької інтенсивності зі значним статистичним компонентом. При адаптації до фізичних навантажень покращується скоротлива здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікози, білку і активності ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Це призводить до економізації роботи серця і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренованих знаходяться на більше «економному» рівні, а максимальні можливості при м'язевій роботі більш високі, ніж у не тренованих [3, с.100].

При систематичних заняттях фізичними вправами значно змінюються морфофункціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, покращується ефективність функцій дихання. Позитивні зміни спостерігаються в опорно-руховому апараті: удосконалюються кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні і анаеробні реакції в м'язах покращується функціональна здатність суглобів [2, с.45].

Основні умови застосування рухової активності з метою зміцнення і зберігання здоров'я дорослих людей – відповідність її спрямування, інтенсивності, об'єму та функціональним можливостям організму.

Висновки. Досвід свідчить, що люди, які займаються фізичними вправами рідше хворіють простудними захворюваннями, у них менше днів непрацезданості, і що особливо важливо, заняття фізичними вправами збільшують фізичну працездатність, знижують появу втоми, підвищують швидкість реакцій, гнучкість, витривалість, тим самим сприяють підвищенню продуктивності праці. Однак неадекватні навантаження, перевищують функціона-

льні можливості організму й нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків – і до незворотніх змін. Це відбувається при ігноруванні основних принципів використання фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Карпушкіна Я., Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2022. Т. 2. С. 339-340.
2. Рожко С.Г. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків, 2017. 488 с.
3. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. Біологічні дослідження. Житомир: 2020. 493 с.

Отримано 01.04.2024 р.

Павло ШКЛЯРУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Олександр АЛЕКСЄЄВ**,
доктор педагогічних наук, доцент

ВПЛИВ ЦІННОСТЕЙ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ

Здоров'я студентів визнається суспільством як важлива проблема, оскільки університетський період є ключовим для формування життєвих звичок та стилю життя. Важливість цього аспекту визначається тим, що здоров'я студентів впливає на їхню здатність до навчання, адаптацію до стресів і формування стійких звичок, які визначають їхнє майбутнє фізичне та психічне благополуччя.

Центральний аспект дослідження стосується визначення основних цінностей, які впливають на студентський спосіб життя. Цінності визначають вибір у сферах харчування, фізичної активності та загального психосоціального самопочуття. Досліджується, як ці цінності взаємодіють із студентським стилем життя, впливаючи на їхнє фізичне та емоційне здоров'я [2].

Вплив цінностей на вибір харчування: є однією з ключових областей дослідження. Аналізується, які цінності направляють вибір студентів у харчуванні, включаючи ставлення до здоров'я, екологічні погляди та соціальні переконання.

Споживання здорової їжі може бути підкріплене цінностями стосовно власного здоров'я. Студенти, які цінують своє фізичне та психічне благополуччя, частіше схильні до вибору здорових продуктів харчування, таких як свіжі фрукти та овочі, нежирні білки та повнозернові продукти. Вони можуть уникають продуктів, що містять багато цукру, жирів або оброблених інгредієнтів, через свої цінності стосовно здорового харчування.

Крім того, екологічні погляди також можуть впливати на вибір їжі серед студентів. Ті, хто цінує екологічно чисті продукти та ставить перед собою мету сприяти екологічно стійкому способу життя, можуть намагатися обирати органічні та місцеві продукти харчування, а також уникають продуктів з екологічно шкідливими упаковками.

Фізична активність та цінності: досліджується вплив цінностей на рівень фізичної активності студентів. Визначається, які цінності стимулюють або гальмують бажання брати участь у спорті та фізичних вправах, враховуючи психофізіологічний стан студентів.

Дослідження впливу цінностей на рівень фізичної активності серед студентів є ключовим для розуміння та підтримки здорового способу життя. Фізична активність відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я та добробуту, і розуміння того, як цінності формують вибір студентів щодо участі в спорті та фізичних вправах, може мати велике значення для розвитку ефективних програм підтримки.

Студенти можуть бути стимульовані до фізичної активності через різні цінності. Наприклад, ті, хто цінує своє здоров'я та фізичну форму, можуть бути схильні до зайняття спортом та регулярної фізичної активності. Це може бути пов'язано з бажанням підтримувати відмінне фізичне здоров'я та відчувати себе більш енергійними та продуктивними у їхньому щоденному житті.

Крім того, цінності, пов'язані зі спільнотою та соціальними зв'язками, також можуть стимулювати участь у фізичних активностях. Наприклад, якщо для студентів

важливі спільні заняття спортом з друзями або спільні тренування з командою, вони можуть бути більш схильні до регулярної фізичної активності, щоб підтримувати та зміцнювати свої соціальні зв'язки [1].

Психосоціальне самопочуття та цінності: аспект взаємодії цінностей із психосоціальним самопочуттям студентів вивчається для розуміння, як цінності впливають на їхню емоційну та соціальну стійкість. Аналізуються зв'язки між цінностями, самооцінкою та відчуттям задоволення.

Дослідження взаємодії цінностей із психосоціальним самопочуттям студентів має велике значення для розуміння та покращення їхнього емоційного та соціального благополуччя. Цей аспект вивчення включає аналіз того, як цінності впливають на різні аспекти психологічного самопочуття студентів, такі як самооцінка, відчуття задоволення, емоційна стабільність та соціальна адаптація.

По-перше, важливо розглянути вплив цінностей на самооцінку студентів. Цінності, які підтримуються та враховуються в особистому житті, можуть мати значний вплив на те, як особа сприймає себе. Наприклад, якщо студенти високо цінують здоров'я, навчання чи соціальні відносини, їхня самооцінка може бути підсилена, коли вони відчують, що діють у відповідності зі своїми цінностями.

Крім того, аналізується, як цінності впливають на відчуття задоволення та емоційний стан студентів. Цінності, що задовольняються, можуть сприяти появі позитивних емоцій та відчуттю задоволення від життя. Наприклад, якщо студент вважає, що найважливішими цінностями для нього є розвиток особистості та позитивні взаємини з іншими людьми, його емоційний стан може покращитися, коли він відчуває, що реалізує ці цінності у своєму житті [3].

Соціальні цінності: мають велике значення у формуванні життєвого стилю студентів, оскільки вони в значній мірі визначають культурну атмосферу та норми, які домінують у їхньому соціальному оточенні. Університетське або коледжанське середовище може мати значний вплив на формування цінностей студентів, в тому числі і відносно здорового способу життя.

Наприклад, університет або коледж, де панує культура здорового способу життя, може відзначатися наявністю різноманітних спортивних закладів та програм, що сприяють

фізичній активності. Це може включати спортивні зали, басейни, спортивні клуби та інші можливості для занять спортом. Таке оточення сприяє формуванню цінностей, що підтримують здоровий спосіб життя серед студентів.

Крім того, університети та коледжі можуть також пропагувати правильне харчування та здоровий спосіб життя шляхом надання здорового харчування в їдальнях та кафетеріях, проведення лекцій та семінарів про здоровий спосіб життя, а також надання доступу до інформаційних ресурсів про здорове харчування та способи підтримки фізичного здоров'я.

Таке соціальне середовище, сприяючи розвитку культури здорового способу життя, може стимулювати студентів приділяти більше уваги своєму фізичному та емоційному благополуччю. В результаті, студенти, які виростають у такому оточенні, можуть усвідомити важливість здорового способу життя та приймати рішення, спрямовані на підтримку свого здоров'я. Таким чином, соціальні цінності можуть відігравати ключову роль у формуванні здорового способу життя серед студентської громадськості.

Отже, можна зробити висновок, що цінності відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя серед студентів. Розуміння цих аспектів допоможе у розробці ефективних програм та стратегій для підтримки здорового способу життя серед цільової аудиторії.

Список використаних джерел:

1. Andreeva O., Kensytska I. Limiting and stimulating factors of the formation of values of a healthy lifestyle of students. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*. 2017. Vol. 15. P. 31-35.
2. Biletska V., Semenenko V., Zavalniuk V. Formation of individual physical culture of student youth. *Health, physical education and sports: perspectives and best practices: materials of the 3rd International scientific and practical online conference*. May 12-13, 2021. Kyiv: Borys Grinchenko University, 2021. P. 103-105.
3. Dubynska O.Ya. The latest technologies of physical education: educational and methodological manual. Sumy: Sumy Publishing House named after A.S. Makarenko, 2020. 248 p.

Отримано 14.03.2024 р.

Сергій ЯЦКОВСЬКИЙ, студент 4 курсу
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **Михайло ГУСКА**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА КОМПЛЕКСНУ ОЦІНКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Постановка проблеми. Малорухливий спосіб життя учнів, що негативно впливає на їх стан здоров'я, зумовлює актуальність і доцільність формування мотивації до підвищення рухової активності із врахуванням їх психофізіологічних особливостей [1; 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показує, що в цей час особливо відчувається недостатня кількість науково-методичних рекомендацій у галузі дослідження, щодо позитивного ставлення учнів до фізичної культури, як головної, складової здорового способу життя. Цілоком природно, що діти шкільного віку стомлюються під час навчальних занять. Пояснюється це тим, що одноманітна робота викликає тривале роздратування окремих ділянок кори головного мозку, настає охоронне гальмування, що призводить до зниження уваги і працездатності дітей.

Досягнення і підтримка високого рівня здоров'я засобами фізичного виховання можливе тільки при використанні всіх необхідних вправ та правильному їх дозуванні. Зміцнити здоров'я фізичними вправами можна, тільки, знаючи, що, як і скільки треба робити. А цього якраз багато хто не знає [3; 4].

Мета дослідження. Проаналізувати теоретичні засади рухової активності учнів.

Методи дослідження: порівняння, аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених з даної проблематики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження впливу фізичних вправ на здоровий спосіб життя учнів слід враховувати два основних чинники:

- чіткість і правильність визначення мети і задач фізичного навантаження;
- залежність фізичних вправ від віку, можливостей і потреб організму.

Обґрунтування раціонального рухового режиму для дітей, що спеціалізуються в спорті є однією з найбільш складних проблем сучасної вікової фізіології спорту. При самих сприятливих умовах сполучення обов'язкових і фізкультурних занять по фізичному вихованню загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідні обсяги рухової активності учнів, що, наприклад, можливі в умовах ДЮСШ.

Як показує аналіз фізичних навантажень недільна тренувальна робота для дітей, що займаються в ДЮСШ становить до 20 годин у залежності від спеціалізації й віку.

Ці норми значно перевищують тижневе навантаження загальноосвітніх шкіл, що не спеціалізуються в спорті. У першому випадку мова може йти тільки про організацію навантажень, тоді як у другому – тільки про засоби й методи раціонального збільшення рухової активності дітей [1; 4].

Як показують спеціальні дослідження, різке збільшення рухової активності учнів (до 30 і більше годин у тиждень) при середньодобовому показнику локомоцій, що перевищують 30 тисяч кроків, являється поза межним. Така рухова активність для учнів перевершує еволюційно придбану біологічну потребу людини в рухах. Разом із тим, кількість локомоцій у діапазоні близько 10 тисяч кроків є явно недостатнім. При такій кількості локомоцій у добовому руховому режимі людини створюється дефіцит рухової активності, що становить від 50 до 70% [1; 4].

Основним завданням фізичної культури дітей віку (5-9 класів) є поглиблене навчання базовим руховим діям. При цьому більш вузько ставиться задача поглибленого освоєння техніки основних видів спорту (гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, єдиноборств і плавання). Паралельно з цим поглиблюються їхні знання – по особистій гігієні, впливу занять фізичними вправами на системи організму: центральну нервову систему, кровообігу, дихання, обміну речовин, а також на розвиток во-

льових і моральних якостей. При цьому розкриваються такі проблеми, як: представлення про фізичну культуру особистості у взаємозв'язку зі здоровим способом життя; оволодіння знаннями при самостійних формах занять фізичною культурою, включаючи елементи масових видів спорту. Тут уже дається уявлення і про основні „нетрадиційні" види спорту, інвентар, змагання, устаткування залів і майданчиків, правил техніки безпеки при роботі на спортивних приладах і наданню необхідної (першої) допомоги при травмах. Це досить широке коло питань, що охоплює фізичне виховання і розвиток дітей середнього шкільного віку, має безпосередній і прямий зв'язок з особливостями зростаючого організму підлітків. Облік названого кола питань, при оволодінні учнями необхідними знаннями, уміннями і навичками є одним з основних вузлових моментів у роботі викладачів по фізичній культурі і тренерів із виду спорту.

При виборі арсеналу тренувальних засобів і спортивної спеціалізації необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

- у молодшому шкільному віці необхідно удосконалювати координацію рухів, розвивати швидкість і стимулювати розвиток як рухової, так і серцево-судинної і дихальної систем організму. У зв'язку з цим, їм рекомендується заняття катанням на ковзанах, настільним тенісом, плаванням;
- з 9-10 років можна починати заняття акробатикою, спортивною гімнастикою, волейболом, баскетболом і другими видами спорту;
- у 12-13 років можна починати займатися легкою атлетикою, бігом на ковзанах і лижах, футболом, хокеєм;
- старші учні при гарному стані здоров'я можуть бути допущені до занять практично будь-яким видом спорту. Обмеження в навантаженнях для них лише можуть становити дуже тривалі інтервали циклічної роботи, пов'язаної з високим показником розвитку витривалості.

Таким чином, при виборі програм і дозування тренувальних навантажень з фізичної культури і спорту учні, які відповіли, що не займаються фізичними вправами у

вільний час назвали різні причини, що перешкоджають їм робити це (див. табл. 1).

Таблиця 1

*Причини, що перешкоджають учням
5, 9, 11-х класів займатися фізичною культурою
і спортом у позаурочний час, % учнів*

Відповідь	Клас			
	5	9	11	5-11
Немає секції з улюбленого виду спорту	18,1	20,0	21,1	19,7
Немає інтересу й бажання	13,2	25,3	24,1	20,9
Недостатність часу у зв'язку із завантаженістю іншими предметами	15,2	20,7	21,1	19
Не можу займатися за станом здоров'я	16,5	14,8	12,0	14,4
Немає матеріальних можливостей відвідувати спортивну секцію	11,4	11,6	12,7	11,9
Не дозволяють батьки	9,0	1,9	0,8	3,9
Інші причини	16,5	5,8	8,2	10,2

З таблиці видно, що 19,7% учнів не можуть знайти секції з улюбленого виду спорту; 20,9% не займаються фізичною культурою і спортом у позаурочний час через відсутність інтересу і бажання; для 19% учнів основною причиною є завантаженість загальноосвітніми предметами; 14,4% учнів не можуть займатися за станом здоров'я; 11,9% не мають матеріальних можливостей; 3,9% учнів яким батьки не дозволяють займатися фізичною культурою і спортом, тому що на їх думку, це заважає навчанню.

Вивчення структури вільного часу учнів дає змогу стверджувати, що, незважаючи на зайнятість навчальною діяльністю із загальноосвітніх предметів, вони можуть знайти достатньо часу для регулярних самостійних занять фізичними вправами (див. табл. 2). Це можна зробити, якщо скоротити у них беззмістовне проведення дозвілля. Так, протягом тижня підліток дивиться телевізор від 12 до 24 годин, на прослуховування музики витрачає 5-10 годин. Значна частина учнів постійно недосипає. У більшості випадків основною причиною цього є неправильна організація режиму дня.

Таблиця 2

Проведення вільного часу учнями 5, 9, 11-х класів,
рангові місця видів занять

Види занять	Клас		
	5	9	11
Перегляд телепередач	1	1	1
Прогулянки	2	2	3
Спілкування з товаришами	3	3	2
Прослуховування музики	7	6	4
Виконання домашніх завдань із загальноосвітніх предметів	6	7	6
Заняття фізичною культурою й спортом	4	5	7
Комп'ютерні ігри та розваги	5	4	5
Заняття в гуртках	8	8	8
Читання	9	9	10
Відвідування культурних заходів	10	10	9
Інші	11	11	11

Висновки:

1. Малорухомий спосіб життя робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань. Особливу тривогу у цьому відчувають учні. Наприклад, ожирінням страждає кожна десята дитина. Для того щоб діти росли здоровими необхідно застосовувати запропоновані фізичні вправи, а також дотримуватися здорового способу життя.
2. Можливостей його використання у вихованні в них позитивного ставлення до фізичної культури як головної, складової здорового способу життя дозволило підвищити активність до самостійних занять фізичними вправами.
3. Цілком природно, що учні стомлюються під час навчальної роботи. Це пояснюється одноманітністю роботи, що призводить до зниження уваги і працездатності дітей. Для того щоб цього не відбувалося, педагоги повинні проводити заняття, спрямовані на формування фізичного виховання. Окрім цього учням повинні прищеплювати основні концепції ЗСЖ. Пояснювати їм, що виконання фізичних вправ дозволить зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток і підготовленість, тільки якщо вони будуть дотримуватися деяких важливих методичних правил (систематичність, поступовість, індивідуальність).

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
2. Варавіна О.М., Марєєва Т.Є., Баланова С.Г., Лащева К.Ю. Оздоровча фізична культура як функціональна адаптація резервів організму людини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 35. №35 С. 434-437.
3. Збірник програм гуртків факультативів, курсів за вибором із фізичної культури / [упор. В.В. Дерев'янка, Г.А. Коломоєць]. Київ: Літера ЛТД, 2019. 480 с. Автори Р.М. Гонтюк, І.М. Коваленко. Програма гуртка, факультативу, секції «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1-4-класів. С. 167-195. (Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерство освіти і науки України (лист Інститут модернізації змісту освіти від 02.07.2019 №22.1/12-Г-518).
4. Мазур В.Й., Гуска М.Б. Аналіз тренувальної діяльності юних борців у шкільній секції. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 134-136.

Отримано 26.03.2024 р.

ЗМІСТ

БАБЛЮК Денис, КІЗИМА Ігор

Аналіз застосування засобів і методів
в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.....3

БІЛИЙ Ростислав, СЛЮЗЕНКО Владислав, ПРИХОДЬКО Ярослава

Роль настільного тенісу у фізичному
розвитку різних категорій людей7

БІЛІНСЬКИЙ Богдан

Поліпшення морфофункціонального статусу
старшокласників під час занять спортивної
діяльності як проблема галузевої науки..... 10

БОЙКО Вікторія

Деякі аспекти організації і реалізації фізичної
активності у закладі дошкільної освіти 14

БОЧУЛЯ Юлія

Фізична терапія при захворюваннях
опорно-рухового апарату 18

ВАСІЛЬЄВ Роман

Метод колового тренування в розвитку
рухових якостей учнів основної школи 22

ВОЗНЯК Олена

Фізичне навантаження як засіб оздоровчого
впливу під час самостійних занять 25

ВОЙТОВ Олег

Щодо питання зацікавленості
занять фізичними вправами 30

ВРУБЛЕВСЬКА Аліна

Система мати-плід: небезпека перинатальних інфекцій33

ДАНИЛЮК Назарій,

ДИМИТРЕНКО Анастасія, ГНАТІЙ Іван

Диференційний підхід під час тренувальних
занять юних тенісистів на етапі початкової
спортивної підготовки..... 37

ДУДКО Наталія

Фізична терапія при захворюваннях нервової системи ..42

ЖУРАКІВСЬКА Тетяна	
Формування рухових компетентностей дошкільників на заняттях з фізичної культури	45
КИЙОВСЬКИЙ Андрій	
До питання про фізичну підготовку футболістів-початківців, які є здобувачами вищої освіти	47
КИСЕЛЮК Ілля	
Теоретичні аспекти тренувального процесу бігунів на короткі дистанції.....	50
КІЗИМА Ігор, БАБЛЮК Денис	
Технічне вдосконалення методики підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів	54
КОЗАК Дмитро	
Соціально-педагогічні основи формування фізичної активності дітей та підлітків	57
КОРНИК Олена, КУДІНОВ Сергій	
Вплив рухливих ігор на розвиток швидкості і спритності у дітей 6-7 років	60
КОСТОВСЬКИЙ Андрій	
Модернізація фізичної активності здобувачів вищої освіти з відхиленнями у стані здоров'я	63
КОТАН Микола	
Підвищення дієвості педагогічного впливу на фізичний стан учнів початкової школи	66
КУРДИБАХА Дмитро, ЦІСАР Олександра	
Адаптація шестирічних дітей до навчання в школі	69
КУЧЕР Марина	
Енергетичні напої: користь та шкода. Дія на організм людини.....	73
ЛЕОНТЬЄВ Вадим	
Використання інтерактивних технологій та їх роль в побудові сучасних педагогічних систем.....	77
ЛИСКУН Ілля	
Особливості використання елементів гри в футбол у фізичному вихованні дітей дошкільного віку	80
ЛІСНЕВИЧ Наталія	
Розвиток ціннісних орієнтацій до фізичної культури учнів старших класів	84

ЛУЦЕВ В'ячеслав, КІНДЕЛЕВИЧ Владислав	
Теоретичні аспекти спортивного відбору	87
МАКІЄВСЬКИЙ Андрій	
Психологічні аспекти тренування юних боксерів	92
МАКІЄВСЬКИЙ Сергій	
Сучасні підходи до підготовки бігунів на середні дистанції.....	95
МАМАТОВ Олег	
Деякі аспекти створення дитині можливостей здійснювати самореалізацію і самоздійснення у шкільному фізичному вихованні	98
МАРТИНЮК Ігор	
Роль учителя фізичної культури в оздоровленні школярів в умовах ЗЗСО.....	102
МУЛЯР Катерина	
Технічні аспекти та особливості застосування спеціального екіпірування в пауерліфтингу	107
НІСТОР Ірина	
Здоровий спосіб життя та академічна успішність здобувачів вищої освіти	112
ПАТРАТІЙ Вадим, ФОМІН Денис, ЧЕЛЕНЯК Віктор	
Методика підготовки ліберо у волейболі	116
ПОГОРЄЛОВА Олександра	
Методичні аспекти розвитку фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі базової спортивної підготовки.....	119
ПРОКОПОВ Максим	
Історія виникнення та становлення флорболу.....	123
РОСЬ Артем, КІНДЕЛЕВИЧ Владислав	
Запобігання небезпечним ситуаціям у вільній та греко-римській боротьбі	127
РУДЕНКО Валентина	
Особливості багаторічної підготовки єдиноборців греко-римського стилю	130
САГАЛЮК Денис, БІЛЯНСЬКИЙ Дмитро	
Психологічні складові обдарованості спортсменів	134
СВАРИЧЕВСЬКА Христина, ШВАРЧУК Михайло	
Застосування фізичної реабілітації за сколіотичної хвороби.....	136

СТРІЛЬЧУК Микола	
Вплив психологічної сумісності на успішність діяльності в ігрових видах спорту	141
СТУЖУК Дарина, ЯКУШЕВА Валерія	
Прямий нападаючий удар як основа вдалих тактичних дій у нападі	144
ФЕДАН Владислав	
Передумови розвитку морально-вольових якостей старшокласників під час занять фізичними вправами	147
ФЕДИН Юлія	
Активізація навчальної діяльності учнів початкової школи на уроках фізичної культури	151
ХАРЧЕНКО Олег	
Орієнтація та відбір дітей до занять волейболом у шкільній спортивній секції	154
ХАРЧУК Олександр	
Тактичні прийоми ведення боротьби під час змагань з пауерліфтингу	157
ШКІЛЬ Анастасія	
Здоровий спосіб життя – запорука тривалості та якості життя гармонійної особистості.....	161
ШКЛЯРУК Павло	
Вплив цінностей на здоровий спосіб життя серед студентів: аспекти формування.....	164
ЯЦКОВСЬКИЙ Сергій	
Фізичні вправи як засіб впливу на комплексну оцінку рухової активності школярів середніх класів.....	168

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 16

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Підписано 15.11.2024. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».
Об'єм даних 1,76 Мб. Обл.-вид. арк. 8,9. Зам. № 1138.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному
університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.