

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів
ІІІ Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з
міжнародною участю

01 грудня 2022 року



Полтава, 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

December 01, 2022

Полтава, 2022

УДК 796.011.1/3.613.71
ББК 75.110

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 02 грудня 2022 року).*

Головний редактор – *Рибалко Ліна Миколаївна*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор.

Рецензенти:

Розторгуй Марія Сергіївна, професор кафедри атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Самодрин Анатолій Петрович, професор ВНЗ «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана», доктор педагогічних наук, професор.

Члени редакційної колегії:

Оніщук Лариса Миколаївна, завідувачка кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент;

Гета Алла Володимирівна, доцент кафедри культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2022 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 163 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2022

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Азаров А. В., Лісунов І. І., Белодєд М. Ю., студенти групи 201-ПС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Безумовно, фізичне здоров'я є обов'язковою складовою самодостатньої особистості. Однак фізичну обмеженість, безпосередньо, у фізичному розвитку спровокувала війна, що унеможливило заплановані повноцінні тренування у спортивній залі, басейні чи на відкритих майданчиках. У свою чергу фізичні якості витривалості потребують відповідних умов для їх тренування.

Витривалість – здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. В залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі умовно розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- локальна – до роботи залучено лише третина загального об'єму скелетних м'язів (наприклад: м'язи кисті, гомілки тощо);
- регіональна – в роботі бере участь від однієї третини до двох третин м'язової маси (прикладом можуть бути вправи для зміцнення м'язів ніг чи тулуба);
- глобальна – працює одночасно більше двох третин скелетних м'язів (біг, веслування тощо) [3].

Засобами для розвитку витривалості є всі циклічні види спорту (біг, плавання, лижі, велосипед). При цьому розвивається як м'язова, серцево-судинна, так і серцево-дихальна витривалість. Розвиток фізичних якостей створює основу рухової функції людини [1].

Будь-яка фізична вправа потребує відповідного рівня свідомості. Якщо для людини важливо розвивати фізичні якості витривалості, то вона знайде будь-яку можливість для цього, навіть під час війни.

Шляхи розвитку витривалості в умовах російської агресії:

1. Розробити план тренувань вдома або на вулиці як альтернативу спортивній залі, басейну;
2. Біг – замість бігової доріжки робити це зранку у відповідному темпі, аналіз показників може виконувати звичайний фітнес-трекер;
3. Виконання вправ для витривалості: біг на місці, стрибки на скакалці, присідання, підтягування, віджимання, скручування на прес, бурпі,

Джампінг Джек, стрибки на місці з високо піднятими колінами, скелелаз, динамічна планка [2].

Внутрішні зміни тренованого організму стосуються практично всіх його органів і систем. За рахунок зміни хімічного складу та фізичних властивостей підвищується якість м'язової системи. М'язи збільшуються в обсязі, робляться більш пружними та розтяжними. Глибоко змінюється і центральна нервова система, яка регулює діяльність людини [3].

Під впливом цих змін рухи людини стають точними, строго узгодженими і дуже економними. Виробляється здатність чергувати м'язові напруження з розслабленням та повна робоча синхронність усіх органів у момент максимальних зусиль. Завдяки цьому кожен орган отримує підвищену здатність до роботи з граничною напругою [4].

Отже, не дивлячись на відсутність повноцінної можливості вільно пересуватись та розробляти індивідуальний графік тренувань, розвиток фізичних якостей можливий, якщо тренуватися регулярно. Тільки так можна отримати відчутний результат [4]. Активність поза спортивною залом – фундамент свідомості, що згенерує витривалість в будь-яких умовах.

Література

1. <https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-basics-8-class-2016/8.php> – Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я
2. <https://mixsport.pro/blog/samye-effektivnye-trenirovki-dla-razvitia-vynoslivosti> – Найбільш ефективні тренування для розвитку витривалості
3. <https://kdpu.edu.ua/fizychnoi-kultury-ta-metodyky-ii-vykladannia/navchalno-metodychna-robota/navchalno-metodychni-materialy/10622-zahalna-kharakterystyka-vytryvalosti.html> – загальна характеристика витривалості
4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст]: навч. посіб. К.: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Апухтін Д. І., студент групи 201-НГ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В УМОВАХ АГРЕСІЇ РОСІЇ

Навіть в умовах війни лікарі рекомендують не забувати про фізичні вправи та приділяти їм хоча б пів години на день, оскільки це дозволяє знизити рівень стресу та зміцнити організм. Нині фізична активність є особливо важливою, тому що під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу – кортизолу.

Наше тіло постійно контролює рівень кортизолу, щоб підтримувати гомеостаз – сталість внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму. Коли ж рівень кортизолу сягає вище або нижче норми – це завдає

суттєвої шкоди здоров'ю. Зокрема, фізична активність: зміцнює серцево судинну та дихальну системи, зменшує ризик травм, нормалізує рівень артеріального тиску. Так, для тих воїнів, які перебувають на передньому краї бойових дій рекомендуються доступні вправи в місцях перебування з дотриманням заходів безпеки. Це можуть бути силові вправи для різних груп м'язів: згинання та розгинання кінцівок, тулуба, почергове напруження й розслаблення м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук, ніг. У перервах між ними рекомендується розтягувати м'язи – виконувати вправи на розвиток гнучкості. Для особового складу, який перебуває далі від переднього краю (на другій і третій лініях), – діапазон вправ та форм їх проведення збільшується. До силових вправ із власною вагою, напруженням та розслабленням м'язів та їх розтягуванням додається ходьба та дозований біг, вправи з обтяженнями та на гімнастичних снарядах.

Якщо обставини дозволяють безпечно проводити організовані форми фізичної підготовки, доцільно включати заняття з рукопашного бою, подолання окремих природних та штучних перешкод тощо. Головними завданнями тренування є підтримання набутого рівня тренуваності та його підвищення. Кількість вправ, число повторень, підходів, інтенсивність та темп їх виконання визначається від низки факторів: завдань служби, віку, статі, стану здоров'я, рівня тренуваності, наявності часу тощо. Для громадських осіб також рекомендовано займатися фізичними активностями а саме: робити короткі активні перерви протягом дня, хорошим способом підтримати свою активність є танці, ігри з дітьми, прибирання, вправи з м'ячем, обручем, домашні тренажери тощо. Більше ходіть. Навіть у квартирі є можливість прогулятися. Навіть під час війни потрібно виділяти час на фізичну активність та спорт для підтримання в нормі як фізичного так і психологічного стану здоров'я.

Література

1. <https://armyinform.com.ua/2022/06/30/yak-motyvuvaty-sebe-do-zanyat-fizkulturoyu-pid-chas-vijny/>
2. <https://life.pravda.com.ua/health/2022/04/29/248456/>

Вакула В. С., студентка групи 201-ГД,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Повномасштабне вторгнення на територію України повністю змінило спортивну політику країни. Сфера фізичної культури і спорту зазнала великих втрат у вигляді вщент зруйнованих комплексів та стадіонів і порушень навчально-тренувального процесу. Значна кількість українських спортсменів, і

просто любителів здорового способу життя, залишилися без місця і можливості ефективного проведення тренувань. Це поклало початок новим проектам та ідеям щодо організації активного рухового дозвілля.

З початком нового навчального року як у школах, так і у закладах вищої освіти, постало питання щодо того, яким чином проводити заняття з фізичної культури, аби перебувати у повній безпеці та правильно налаштувати дітей та молодь на новий спортивний старт. Але насправді, відповідь дуже проста: як і до війни. Єдине, що не потрібно забувати, говорячи саме про навантаження, це – поступове їх збільшення. Через велику перерву у тренуваннях, тілу і м'язам необхідний час, аби все згадати та прийти у форму. Тому, як викладачі, так і самі учні мають слідкувати за спокійним нарощуванням темпів занять, кілометражем, наприклад, при бігових вправах, та збільшенням робочої ваги при силових.

Звичайно, безпека зараз на першому місці. Саме тому, першими відчинили свої двері для очного навчання ті заклади освіти, які мають повністю обладнані укриття. Спорт – неймовірний спосіб відволікання від більшості неприємних ситуацій, але навіть цей фактор не має бути приводом нехтування повітряними тривогами, а отже, кожен суб'єкт освітнього процесу під час проведення занять з фізичної культури, має поставити на перший план не зняття стресу спортивними вправами, а своє життя.

Постійний розвиток інформаційних технологій надзвичайно вплинув і на освітній процес онлайн. Фізична культура – не виняток. Наприклад, у березні 2022 року стартував Всеукраїнський проєкт «Переможемо разом», започаткований учителями фізичної культури, об'єднаними рухом Junior, за підтримки Комітету з фізичного виховання та спорту МОН та ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Він здійснюється у межах програми Президента Володимира Зеленського «Здорова Україна». Він стосувався школярів, особливо тих регіонів, де через бойові дії освітній процес тимчасово призупинений. Цим дітям у важкий час потрібно було отримати емоційну перезарядку та нове живе спілкування, хай навіть через екран смартфона. Вчителі мали змогу проводити заняття у маленьких групах через платформу Telegram.

Ще один проєкт, під назвою «Активні парки – локації здорової України», у межах вже згаданої програми Президента, поновив свою роботу, але лише в режимі онлайн, тобто через відповідний сайт, посилення на який можна знайти на сайті Міністерства молоді та спорту України. На ньому можна віднайти відео з комплексами фізичних вправ з різним рівнем складності та порадами від лікаря.

Внаслідок широкомасштабної війни в Україні призупинено проведення уроків фізичної культури, занять з фізичного виховання, активних перерв, фізкультурно-оздоровчих заходів, роботи гуртків та секцій у закладах освіти, унеможливлено проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в місцях масового відпочинку, проживання та роботи. Але наша нація не стоїть на місці – ми відбудовуємо майданчики, стадіони, готуємо нових спортсменів і спортсменок, вболіваємо за улюблені футбольні команди та гідно тримаємо

спортивний фронт на міжнародних змаганнях. Вже зараз можна спостерігати купу проєктів розвитку системи спорту в межах Плану відновлення нашої держави. Тому, сфера фізичної культури та спорту України почала відкривати для себе нові двері саме зараз, сміливо мріє та прямує до, здавалося, неймовірних цілей. І все це саме тому, що продовжуємо боротись.

Література

1. План відновлення України. URL: <https://recovery.gov.ua/>
2. Проєкт Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Молодь та спорт» 2022. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/recoveryrada/ua/youth-and-sport.pdf>
3. Уроки фізкультури онлайн: стартував всеукраїнський проєкт «переможемо разом». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/uroki-fizkulturi-onlajn-startuvav-vseukrayinskij-projekt-peremozhemo-razom>

Вовк А. І., магістрант групи 201-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Зараз, коли сучасні технології займають високий рівень, коли діяльність людей з кожним днем збільшується в умовах виробництва, а темп життєдіяльності постійно зростає, все це особливо впливає рівень вимог, які пред'являються школярам у рамках підготовки до майбутньої професійної діяльності. Експерти повинні втілити в життя свої творчі та професійні ідеї у нових соціально-економічних умовах.

В умовах, які існують зараз, необхідно будувати сучасне культурно-освітнє мислення у сфері фізичної культури, спрямоване на людську особистість. Середньоосвітні установи у системі фізичного виховання школярів майже не дають систематичної естетичної підготовки та естетичного навантаження, тому не несуть практичної прикладності на всебічний гармонійний розвиток особистості школярів. Можна заперечувати категоричність подібного судження, але не можна не погодитися з тим, що можливості в цьому плані далеко не вичерпані.

Отже, наукова проблема дослідження полягає у необхідності оптимізувати процес естетичного виховання у системі фізичного виховання учнів, акцентуючи увагу до формування естетичної, рухової культури, красу, естетичного уявлення тощо.

Заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови естетичного виховання. У процесі занять формується гарна постава, здійснюється гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння простоти та витонченості рухів. Все це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків уявлень, сприяє виявленню позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму.

Естетичне виховання включає всі сторони духовного життя особистості, що формується, дозволяє також правильно розуміти і оцінювати прекрасне, прагне до нього.

Зв'язок фізичного та естетичного виховання ґрунтується на єдності їх мети – формуванні людини, а фізична досконалість становить частину естетичного матеріалу.

Зі змісту естетичного ставлення до дійсності впливають загальні завдання естетичного виховання:

1. Виховання естетичних потреб, тобто свідомого прагнення до прекрасного.
2. Виховання естетичного сприйняття та почуття, тобто можливості сприймати і переживати прекрасне. Естетичне сприйняття це своєрідний вид «живого споглядання» дійсності. Воно вимагає встановлення чуттєвого контакту з предметами та явищами навколишнього світу.

Мета фізичного виховання – оптимізація фізичного розвитку людини, всебічного вдосконалення властивих кожному фізичних якостей та пов'язаних здібностей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; забезпечити на цій основі підготовленість кожного школяра до плідної трудової та інших видів діяльності. Ця мета відбиває як громадські інтереси так і особисті. Людина завжди прагнула до фізичної досконалості. Фізична досконалість - це історично зумовлений ідеал фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини, що оптимально відповідає вимогам життя.

Удосконалення статури та гармонійний розвиток фізіологічних функцій людини вирішуються на основі всебічного виховання фізичних якостей та рухових здібностей, що в кінцевому підсумку призводить до природно-нормального, неспотвореного формування тілесних форм. Це завдання вирішується за допомогою занять з фізичної культури, які передбачають корекцію недоліків статури, виховання правильної постави, пропорційний розвиток м'язової маси, всіх частин тіла, сприяння оптимальній вазі, забезпечення тілесної краси. Педагогічна практика переконує, що найбільшій уваги до себе вимагають учні середнього шкільного віку.

Середній шкільний вік характеризується продовженням процесу зростання та розвитку, що виявляється у відносно спокійному та рівномірному його перебігу в окремих органах та системах. Одночасно завершується статеве дозрівання. У цьому чітко виявляються статеві та індивідуальні відмінності як у будові, так і у функціях організму. Юнаки переганяють дівчат у рості та масі тіла. У дівчат на відміну юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає у розвитку плечовий пояс. У цю пору відбуваються серйозні якісні зміни в інтересах, прагненнях та уподобаннях школярів.

Водночас саме у цей період розвитку школярів середнього шкільного віку необхідно дати міцні естетичні знання, сформувати у нього поняття про естетичний ідеал, виховати смак у манерах себе тримати, до своєї зовнішності.

Для досягнення гармонійного фізичного розвитку необхідно застосування найрізноманітніших фізичних вправ. Такий шлях дозволяє

розвивати не тільки м'язову силу, але також спритність, витривалість, швидкість та інші фізичні якості людини, а також красу її рухів. Йдеться про досягнення точності, свободи, легкості, узгодженості та ритмічності, які характеризують координаційні здібності людини та надають естетичної свідомості рухам тіла.

Формування прекрасної у фізичному відношенні людини передбачає досягнення нею фізичної досконалості. Існують традиційні засоби - фізичні вправи, що входять до програмного матеріалу з фізичної культури до загальноосвітньої школи. Останнім часом розробляються і нетрадиційні, інноваційні системи та методики фізичної культури, що сприяють корекції статури, постави, ходи, що тим самим впливають на фізичну зовнішність людини.

Серед них існують, різні фізкультурно-оздоровчі системи, як для юнаків, так і для дівчат – аеробіка та її різновиди (аква-або гідроаеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, танцювальна аеробіка: фанк, сіті-джем, хіп-хоп та ін.) ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, силове триборство, шейпінг, фітнес, джімікс і т.д. Ефективність таких занять полягає у їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи людини. Колективна форма занять допомагає реалізовувати потребу у спілкуванні. Сила та витривалість, гнучкість та пластичність, краса та впевненість у собі – ось, що властиво сучасним методикам фізичної культури.

Залежно від напрямку занять та форми проведення занять можна вирішувати різні завдання:

- оздоровчі (зниження зайвої ваги, поліпшення сну, запобігання відкладенням солей у суглобах та ін.);
- естетичні (формування гарної ходи та постаті, виховання музичного слуху та ін.);
- загальнорозвиваючі (удосконалення координації рухів, підвищення витривалості та ін.);
- реабілітаційні (відновлення фізичної та розумової працездатностей);
- психорегулюючі (покращення психічного самопочуття, емоційна розрядка, перемикання на інший вид діяльності, відволікання від повсякденних справ).

Зміст естетичної підготовки учнів на заняттях з фізичного виховання має включати освоєння всього різноманіття естетичних сторін, як виду спорту, що вивчається, так і фізичної, технічної і моральної підготовки.

Існує багато досліджень, розробки, достатній матеріал з естетичного виховання у навчально-виховному процесі. У зв'язку з цим ігнорувати цю проблему не можна, оскільки вона має на увазі вплив на всебічно-гармонійний розвиток особистості. Узагальнивши досвід роботи провідних фахівців - практиків, ми вважаємо, що види естетичної діяльності роблять посильний внесок у ефективність занять та залучення школярів до рухової активності.

Література

1. Випасняк І. П. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури: навч. посіб. Івано-Франківськ: «ЦСТПРІ», 2011. 314 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 2010. 22 с.
3. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. 2-е вид., стереотип. К.: Знання, 2011. 486 с.
4. Харченко Л. Реформування фізкультурної освіти в рамках Болонського процесу / Теорія та методика фізичного виховання та спорту, 2005. № 2–3. С. 117–119.
5. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання: Навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 141 с.

Гамаль В. С., студент групи 101-ФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Керівник: Оніщук Л. М., доцент,
завідувач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ КРОСС-КАНТРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В сучасних умовах стали з'являтися нові види спорту, які поєднують в собі декілька видів та змішані правила проведення змагань.

У поняття «велоспорт» входить не тільки вид спорту, а й стиль життя людей, які люблять екстрим, постійне змагання, або просто здоровий спосіб життя. Кожен вибирає собі напрям до душі, будь то: гонки на велосипеді, подолання штучних або природних перешкод, виконання різноманітних трюків і т.д. У велоспорті можна виділити наступні основні дисципліни: гонки на треку; шосейні гонки.

Кросс-Кантрі – це одна зі спортивних дисциплін у маунтінбайку (гірському велосипеді), перегони по пересіченій місцевості зі спусками, зтяжними підйомами, швидкісними та технічними ділянками. Траса включає в себе як природні, так і штучні перешкоди. Останнім часом набувають поширення елементи з інших екстремальних видів маунтінбайку, таких як даунхіл, нортшор і 4х. Траси світового кросс-кантрі стають складнішими з кожним роком.

Змагання з кросс-кантрі проходять на трасах шорт-трек (довжина траси 2–5 км, зазвичай 6–10 кіл), класичного кросс-кантрі (тривалість перегонів від 1:30 до 2:00, зазвичай довжина траси 5–9 км, 3–7 кіл), веломарафону тощо.

1996 року кросс-кантрі (в класичному варіанті, так званому *олімпійському кросс-кантрі* (ХСО)) стало олімпійським видом спорту (єдина з дисциплін маунтінбайку). Кросс-кантрі в силу своєї доступності та відносно низької травматичності – найпопулярніша дисципліна в велоспорті.

Більшість нових велосипедистів досить часто стикається з таким терміном як «кросс-кантрі». При цьому багато хто дивує те, що є спеціальні

велосипеди, які мають аналогічну назву. Крос-кантрі – це один із видів змагань з велосипедного спорту. Популярність велогонок, що описуються, настільки зросла, що їх внесли в програму Олімпійських ігор.

Проводиться гонка крос-кантрі бездоріжжям з природними і штучними перешкодами, зтяжними підйомами і дуже крутими спусками. Тому не кожному велосипедисту під силу брати участь у подібних змаганнях. Навіть аматорська велогонка вимагає від спортсмена дуже високих показників витривалості та вправності. Інакше буде дуже складно досягти позитивних результатів.

Змагання крос-кантрі мають свої особливості. Перегони маунтінбайк проводять у спеціальних категоріях. Це:

- шорт-трек – найчастіше заїзд триває трохи більше 5 км чи 10 кіл;
- класичні траси займають близько 2 годин безперервної гонки;
- марафону. Цей вид гонки вимагає від спортсменів відмінної фізичної форми, оскільки змагання можуть тривати понад вісім годин.

Щоб взяти участь у будь-якому з видів змагань крос-кантрі, спортсмену необхідно багато та посилено тренуватись.

Вимоги до велосипеда для крос-кантрі передбачають певні особливості. Для багатьох велолюбителів байк для крос-кантрі – це практично ідеальна двоколісна машина з невідомим людині обладнанням. Насправді ж для даного виду спорту використовуються звичайні гірські велосипеди з посиленою міцністю та полегшеною вагою.

Щоб бути впевненими у власній безпеці під час участі у крос-кантрі, купувати байк необхідно з дотриманням багатьох критеріїв. В тому числі:

- рама. Для участі в гонках з бездоріжжя необхідно мати байк з дуже високою міцністю. Основні навантаження завжди припадають на рамну конструкцію. Тому вона має бути максимально жорсткою і, найкраще, алюмінієвою. Незважаючи на надійність сталевих рам, для змагань крос-кантрі вона не підходить;
- колеса. Мінімальні вимоги – подвійні обіддя та якісні спиці, здатні витримати величезні навантаження. Дуже важливо вибрати надійну гуму із шириною не більше двох дюймів. Від цього залежить, чи байк зможе дійти до фінішу;
- амортизатори. Дані комплектуючі необхідні більш м'якого проходження нерівностей. Важливу роль грає не кількість, а якість механізмів, що амортизують;
- контактні педалі. Використовуються зі спеціальним взуттям, завдяки жорсткій зчипці педалі та підошви, задіяні всі необхідні групи м'язів для досягнення максимальної ефективності педалювання. Усі професійні велогонщики користуються саме такими педалями, що відрізняє їхню відмінність від любителів велоспорту.

Якісний, надійний та легкий велосипед – це лише інструмент у руках велосипедиста. Без високих показників сили, а також витривалості, гонка крос-кантрі може вплинути на здоров'я і навіть життя гонщика. Тому, щоб досягти

хороших результатів, спортсмену слід дуже багато тренуватися та постійно вдосконалювати власний байк.

Перегони на гірських велосипедах набули чималої популярності в Україні. По всій країні велолюбителями-ентузіастами влаштовуються змагання, участь у яких дозволено практично всім охочим. Деякі змагання належать до непрофесійних. Це дає можливість новачкам гірського велоспорту перевірити вправність та випробувати власний байк.

Велогонщики з усього світу штурмували спуски та підйоми на гірськолижному курорті Сноушу в штаті Західна Вірджинія, де проходили змагання з крос-кантрі кубка світу з маунтинбайку Міжнародного союзу велосипедистів UCI World Cup.

У заключному етапі перегонів пересіченою місцевістю в категорії Олімпійський крос-кантрі ХСО серед чоловіків першим до фінішу прийшов швейцарець Ларс Форстер, але перемога в загальному заліку дісталася його співвітчизнику Ніно Шуртеру, який мав на рахунку 1995 очок.

Серед жінок найкращий результат у фіналі показала французенка Полін Ферран-Прево, вона випередила спортсменку з Нідерландів Ан Терпестра. У загальному заліку французенка завершує сезон на третьому місці. Перше місце дісталася американці Кейт Кортні – 1772 очки.

Міжнародна спілка велосипедистів визнала маунтінбайк – гонки поза дорогами на гірських велосипедах – видом велоспорту 1990 року. Дебют крос-кантрі як олімпійської дисципліни складався на Літніх іграх в Атланті в 1996 р.

Можемо у підсумку зазначити, що змагання з крос-кантрі – чудовий засіб підвищити свій рівень катання та фізичні кондиції, можливість їздити з найсильнішими спортсменами та навчатися у них, та просто спілкування людей, об'єднаних загальними інтересами та ідеєю здорового способу життя.

Література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2008. 211 с.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2005. 320 с.

Любива М. О., студентка групи 101-СЕ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Камерілов О. Є., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ АГРЕСІЇ РОСІЇ

Фізична активність під час війни в Україні набагато зменшилась в житті людей. І студенти в такому випадку – не виключення. Через повітряні тривоги

багато занять зриваються, і викладачі не мають можливості провести пару. На початок війни студентам стало не до занять спортом, змагань, фітнесу та йоги. Але варто розуміти та пам'ятати про спортивну діяльність у вашому повсякденному житті. Ось чому Центр громадського здоров'я радить повертатися до фізичних вправ тим, хто знаходиться в безпеці. Зараз люди тривалий час відчують тривогу, бо ніколи не можуть знати, що трапиться далі, і яка небезпека чекає. Тому організм знаходиться у стресовому стані, що не є нормальним на постійній основі. І тоді на поміч приходить фізична активність, а як відомо, саме спорт знижує рівень гормону стресу, виховує у нас витримку та терпимість.

Також спорт має безліч користі для здоров'я:

- Зміцнює серцево-судинну та дихальну системи.
- Зміцнює кістки, м'язи та зв'язки.
- Покращує постачання кисню до мозку, тож і мозкову діяльність.
- Нормалізує рівень глюкози у крові та артеріальний тиск.
- Зменшує ризик травм опорно-рухового апарату.

Для того, щоб відновити свої фізичні якості, потрібно розпочати з невеликих за обсягом тренувань. Усім студентам рекомендується займатися фізичною активністю хоча б 30-40 хвилин в день. Якщо важко, можна робити найпростіші вправи: присідання, рухи руками та ногами, нахили тулубом, біг на місці, розтяжка м'язів, можливо, планка 30 секунд. Навіть танцями! До речі, вони також вважаються окремим видом спорту. Та й звичайні хатні справи, такі як миття підлоги, підмітання, протирання пилу, можуть з легкістю замінити спортзал і можуть стати для вас способом поліпшити своє здоров'я.

Для реалізації та подальшого розвитку фізичних якостей студена підійде йога. Вона допомагає виховувати витривалість, а також ефективно позбавляє від стресу і надає позитивного емоційного стану. Так, це не спорт, але щоб подолати психологічну нерівновагу можна почати саме з неї, щоб потім перейти до більш серйозних тренувань. Якщо у студента є можливість ходити до спортивного залу, де є обладнання, яке допоможе тримати себе у фізичній формі – це дуже добре. Але якщо такої можливості немає, то є багато онлайн-ресурсів для тренування.

На момент карантину за Covid-19 у багатьох соцмережах з'явилася купа домашніх тренувань від відомих тренерів, головне, що такі тренування не потребують багато спортивної атрибутики. Таким чином, завдяки онлайн-тренуванням можна здобути гарну фізичну підготовку, а також мати можливість знаходитися у більш безпечному місці для себе. Навіть ходьба по квартирі під час телефонної розмови з подружкою може допомогти тримати м'язи в тонусі.

Отже, невеликі поради, що допоможуть залишатися фізично активними в умовах війни:

- Робіть короткі активні підходи, наприклад, 10–15 хвилин руханки, присідань чи віджимань. Також гарною альтернативою може бути активне прибирання під вашу улюблену пісню.

- Знайти для себе онлайн-тренування, яким ви можете займатися у зручний для вас час.
- Також пам'ятати про ходьбу, навіть у власному помешканні можна нею займатися.
- Не забувати про розслаблення. Коли відчуваєте, що нервуете, зробіть глибокий вдих та видих і налаштуйте себе на позитивні думки.

Тож фізичний розвиток для студентів є не тільки важливим та корисним, а ще й легким та веселим. Найважливіше – це розпочати.

Література

1. http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vkpnuifv_2018_1_1_50.pdf
2. <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-rozvitku-fizichnih-yakostey-287784.html>
3. <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/95-innovatsiini-pedahohichni-tekhnologii-v-zahalnoosvitnii-shkoli-teoriia-ta-praktyka/422-rozvitok-fizichnikh-yakostej-v-molodshikh-shkolyariv-na-urokakh-fizichnoji-kulturi-zasobami-gimnastichnikh-vprav>
4. <https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-basics-8-class-2016/8.php>
5. <https://uwm.com.ua/rozvitok-fizichnix-yakostej-u-ditej/>
6. https://pidru4niki.com/92479/pedagogika/fizichni_yakosti

Ляшук Є. Б., студентка групи 101-НЗ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
 Шавиро Ю. І., ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Зміни, що відбулись в українській освітній системі останнім часом, пов'язані з вимушеним переходом на дистанційне навчання. У зв'язку із двома складними факторами – довготривалою пандемією та повномасштабною війною, яка нині ведеться росією на території України, така дисципліна, як фізична культура, проводиться в дистанційному форматі. Викладачі терміново опанували новітні технології, набула актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання. Адже виявлено тенденцію зниження рухової активності студентів. А використання різноманітних видів фізкультурної діяльності при дистанційному навчанні сприятиме профілактиці поширених захворювань, підвищенню працездатності, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створять умови для пізнання власних можливостей та забезпечать оптимальні обсяги рухової діяльності.

Так викладачі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» роблять всі зусилля для того, щоб не знизити якість навчально-виховного процесу при дистанційному навчанні у сфері вищої освіти. Вузівські викладачі (тренери) фізичної культури працюють над пошуком шляхів вирішення проблеми підвищення ефективності навчально-виховного процесу на заняттях з фізичної культури, незважаючи на складності освітньої діяльності в умовах обмежувальних заходів на сучасному етапі.

Для дистанційного проведення практичних занять та індивідуальних консультації з фізичного виховання добре зарекомендувала себе платформа Zoom, яка дозволяє проводити навчальні заняття та консультації у режимі реального часу (відео конференцій).

Для полегшення дистанційного вивчення та практичного засвоєння студентами навчального предмету, позитивно зарекомендував себе YouTube канал кафедри «Фізичного виховання». Він дозволяє студентам самостійно готуватися до тематичного та підсумкового контролю використовуючи для цього навчально-методичні відео матеріали, які розміщені на каналі. Так, викладачі фізичного виховання підготували навчально-методичний посібник «Фізичне виховання – дистанційна форма навчання». Метою даного навчально-методичного посібника став підбір засобів впливу, вироблення нових форм, методів роботи, що забезпечать зацікавленість до занять, сформуєть мотивацію, активізують осмислення необхідності самостійних фізичних тренувань та сприятимуть вдосконаленню навичок здорового способу життя. Завдяки розробленим комплексам фізичних вправ студенти засвоять теоретичні і методичні знання у галузі фізичної культури і здоров'язбереження, а також сформуєть практичні навички самоорганізації рухової діяльності. Адже виконання щоденних фізичних вправ протягом 20-50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Тому рекомендуємо всім студентам для підтримки свого здоров'я тренуватися, займатися фізичними вправами, щоб тримати достатній рівень рухової активності, зберегти здоров'я.

Література

1. <http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/3033/>
2. <https://www.kname.edu.ua/index.php/4243->
3. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/828>

Ніштук М. В., студент групи 101-ФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ

Футбол (або соккер, як гра називається в деяких частинах світу) – один із найпопулярніших видів спорту в Європі та Америці. У нього яскрава і цікава історія в світі спорту. Футбол в його нинішньому вигляді виник в Англії в середині XIX століття. Але альтернативні версії гри існували набагато раніше і є частиною футбольної історії.

Ранні свідчення того, що в футбол грають як в спортивну гру, зустрічаються у Китаї в II і III століттях до нашої ери. У Китаї, а конкретніше за часів династії Хань, люди змащували шкіряні кульки і штовхали їх в маленьку сітку. Записані свідчення також підтверджують той факт, що стародавні римляни і греки грали в м'яч заради веселощів і жартів. Деякі відомості вказують на Кіото в Японії, де удар по м'ячу був популярним видом спорту.

Вважається, що раннє зростання сучасного футболу почалося в Англії. У деяких кумедних фактах навіть згадується, що перший використаний м'яч був головою якогось датського розбійника. Кажуть, що у часи середньовіччя рання форма футболу дозволяла здійснювати членоушкодження, такі як удари ногами і руками, укуси і штурхання. Основне завдання полягало в тому, щоб перенести м'яч в цільову точку. Люди настільки полюбили цю гру, що весь день збиралися на полі. Іноді конкуренція ставала все більш запеклою, і натовп ставав настільки диким, що під час гри досить часто траплялися випадки побоїв. Є свідчення, що солдати так захопилися грою, що пропустили практику стрільби з лука, щоб побачити її.

Король Едуард III заборонив футбол в 1365 через зростаючі інциденти насильства і військової поблажливості в спорті. В 1424 році король Шотландії Яків I також проголосив в парламенті – «No man play at the Fute-ball» (ніхто не повинен грати у футбол).

Коли і де саме зародився футбол – це питання, на яке немає точної відповіді. Ви можете легко сказати, що в цю популярну гру грають вже більше трьох тисяч років. Народження сучасного футболу приписано Великобританії. Він також був відомий як футбольна асоціація, а Шотландія та Англія були співзасновниками регулярної гри в футбол.

У 1815 році відбулася велика подія, що зробила футбол популярним в університетах, коледжах і школах. Популярна школа англійської мови та Ітон-коледж розробили ряд правил, відомих як Кембриджські правила. Футбол був розділений на дві групи; деякі коледжі і школи обрали правила регбі, які дозволяли спотикатися, штовхати гомілку, а також нести м'яч в руках. Ці правила були суворо заборонені відповідно до правил Кембриджу.

Історія сучасного футболу стартувала в 1863 році. У жовтні 1863 року одинадцять представників лондонських клубів і шкіл зустрілися в таверні масонів, щоб встановити загальні фундаментальні правила для контролю матчів між собою. Підсумком цієї зустрічі стало формування Футбольної асоціації. У грудні 1863 року регбі-футбол і футбол Асоціації, нарешті, розділилися, оскільки прихильники правил школи регбі вийшли.

У 1869 році, футбольна асоціація затвердила правила, суворо

заборонивши будь-які торкання до м'яча. Популярність футболу швидко поширилася в 1800-х роках, коли британські моряки, торговці і солдати представили гру в різних частинах земної кулі.

Італійці, австрійці і німці перейняли в Європі, а в Південній Америці гра в футбол стала популярною в Аргентині, Уругваї та Бразилії. ФІФА була заснована в 1904 році, і до початку 30-х років в різних країнах діяли різні ліги. ФІФА приписують організацію першого чемпіонату світу в Уругваї. Історія футболу багата подіями, розвитком і ростом захопленості по всьому світу. Ви будете вражені, дізнавшись про різні етапи цього чудового виду спорту, який викликає у нас захоплення і трепет протягом більше 3000 років.

Спорт був спочатку розвагою для британського робітничого класу. Безпрецедентна кількість глядачів, до 30 000, побачать великі матчі в кінці 19-го століття. Гра скоро буде розширюватися британськими народами, які подорожували в інші частини світу. Особливо великим інтерес до футболу став в Південній Америці та Індії.

У 1869 році, футбольна асоціація затвердила правила, суворо заборонивши будь-які торкання до м'яча. Популярність футболу швидко поширилася в 1800-х роках, коли британські моряки, торговці і солдати представили гру в різних частинах земної кулі.

Італійці, австрійці і німці перейняли в Європі, а в Південній Америці гра в футбол стала популярною в Аргентині, Уругваї та Бразилії. ФІФА була заснована в 1904 році, і до початку 30-х років в різних країнах діяли різні ліги. ФІФА приписують організацію першого чемпіонату світу в Уругваї. Історія футболу багата подіями, розвитком і ростом захопленості по всьому світу. Ви будете вражені, дізнавшись про різні етапи цього чудового виду спорту, який викликає у нас захоплення і трепет протягом більше 3000 років.

Спорт був спочатку розвагою для британського робітничого класу. Безпрецедентна кількість глядачів, до 30 000, побачать великі матчі в кінці 19-го століття. Гра скоро буде розширюватися британськими народами, які подорожували в інші частини світу. Особливо великим інтерес до футболу став в Південній Америці та Індії.

Література

1. Методика викладання футболу: метод. розробка (для самостійної роботи студентів) / Укл. В. А. Товт, О. Ю. Гузак, М. Ю. Щерба та ін. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. 123 с.

Пахота Є. О., студент групи 202-ФС,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

М'якота О. Г., викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Полтавський державний аграрний університет

ОСОБЛИВОСТІ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СУЧАСНОМУ ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань і спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув знаряддя за результатами серії спроб. Відносна простота змагань та відсутність необхідності у коштовному обладнанні роблять легку атлетику одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Легка атлетика складається, переважно, з індивідуальних дисциплін за виключенням естафетних стартів та змагань, в яких додаються індивідуальні показники спортсменів задля визначення команди-переможця (наприклад, у кросі).

Організовані легкоатлетичні змагання беруть свій початок з 776 до н. е., коли були проведені перші античні Олімпійські ігри. Правила та формат проведення змагань із сучасних легкоатлетичних дисциплін були розроблені у Західній Європі та Північній Америці у 19 та 20 сторіччях, та були згодом перейняті в інших куточках планети. Переважна більшість сучасних найважливіших змагань організовуються та проводяться під егідою керівного органу світової легкої атлетики – Світової легкої атлетики та її 214 країн-членів.

Легкоатлетичні види формують кістяк змагань на літніх Олімпійських іграх. Крім цього, найголовнішим легкоатлетичним змаганням є Чемпіонат світу з легкої атлетики, що включає змагання з бігових та технічних дисциплін на стадіоні, марафонський біг та спортивну ходьбу. Інші найбільш престижні змагання включають, наприклад, Чемпіонат світу з легкої атлетики в приміщенні, Чемпіонат світу з напівмарафону та змагання серії «Діамантова ліга».

Слід зауважити, що легка атлетика поділяється на такі підгрупи:

1. Біг. Бігові дисципліни включають: спринтерський біг (дистанції до 400 м включно); біг на середні (дистанції до 3000 м включно) та довгі дистанції (дистанції довші за 3000 м); бар'єрний біг; шосейний біг (дистанції будь-якої довжини до марафонської включно); естафетний біг; кросовий біг; гірський біг; біг на ультрамарафонські дистанції; трейловий біг; спортивна ходьба; стрибки; метання; багатоборство.

Найбільш популярні бігові дисципліни (загалом – 15) представлені в легкоатлетичній олімпійській програмі:

- три дисципліни спринтерського бігу: 100, 200 та 400 м;
- три дисципліни бігу на середні дистанції: 800, 1500 м; 3000 м з перешкодами;
- дві дисципліни бігу на довгі дистанції: 5000 та 10000 м;
- марафонський біг
- три дисципліни бар'єрного бігу: 100 м (суто у жінок), 110 м (суто у чоловіків) та 400 м;

- три естафетні дисципліни: 4×100 м та 4×400 м у чоловіків та жінок, а також естафета 4×400 м серед змішаних команд (по два чоловіки та жінки у кожній).

Окремі інші популярні бігові дисципліни, що не входять до олімпійської програми, включають:

- біг на 60 м у приміщенні;
- біг на 1 милю у приміщенні та на стадіоні;
- шосейний біг на 10-кілометровій та напівмарафонській дистанціях.

2. Спортивна ходьба. Порівняно зі звичайною ходьбою, від учасників змагань зі спортивної ходьби, як групи легкоатлетичних дисциплін, вимагається дотримання двох ключових правил, за повторюване порушення яких спортсмен знімається з дистанції):

- спортсмен повинен постійно здійснювати контакт із землею, щоб при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту з доріжкою;
- винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (не зігнута в колінному суглобі) з моменту першого контакту із землею до проходження вертикалі.

Швидкість спортивної ходьби в 2–2,5 рази вище звичайної, що досягається як довжиною (105–115 см), так і частотою (180–200 на хвилину) кроку.

3. Стрибки. Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких – олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні. До горизонтальних стрибків належать стрибки у довжину та потрійний стрибок. Вертикальні стрибкові дисципліни представлені стрибками у висоту та стрибками з жердиною.

4. Метання. Метання являє собою комплекс спортивних дисциплін легкої атлетики, що включає метання диска, списа, молота та інших спортивних снарядів, а також штовхання ядра на дальність.

5. Багатоборство. Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До сучасної олімпійської програми входять десятиборство у чоловіків та семиборство у жінок. До 1980 р. жіночі змагання проводилися з п'яти видів, утворюючи п'ятиборство. До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три металні.

Змагання у залах проводяться за вкороченою програмою, оскільки деякі з дисциплін, такі як метання списа, наприклад, потребують простору.

Легка атлетика – один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Перші Олімпійські ігри давнини, про які збереглися достовірні записи, відбулися в 776 р. до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 р. до н. е. проводився біг вже на 2 стадії, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію – 24 стадії. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в

Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 р. до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства – пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон). У 393 р. н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри.

Основні причини, чому ж варто займатися легкою атлетикою:

- фізичні навантаження порівнюються до роботи в спортзалі;
- розвиває спритність та мислення;
- розвиває координацію;
- розвиває реакцію;
- зміцнює м'язи стопи та всього тіла.

Отже, кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Завдяки легкій атлетиці зміцнюється серцева, дихальна і кісткова системи. Розвивається сила, координація, спритність, швидкість, витривалість, імунітет. Також це позитивно позначається на психологічному рівні й емоційному інтелекті: людина вчиться ставити цілі та йти до них, спорт допомагає їй справлятися з невдачами, не боятися висловлювати свої емоції.

Література

1. <https://blog.decathlon.ua/legka-atletika-dlia-dtei-poradi-vd-r.html>
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика

Ус А. О., Івко Є. Г., Левчук А. М., студенти групи 201-ЕМ,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і

здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров'ю. Потрібно чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму. Щоб досягти максимального ефекту від фізичних навантажень важливо тренуватися 3 рази на тиждень через день протягом 60-ти хвилин.

План тренувань має складатися з трьох частин.

1. Розминка. Завдання розминки полягає у підготовці всіх систем організму до навантажень і поступового переходу від стану спокою до робочого режиму. Спочатку приділяється увага розігріванню малих, потім середніх, і на останок, великих груп м'язів. Така послідовність необхідна для запобігання різкому стресу. В цих умовах надниркові залози дуже малими дозами виділяють гормон адреналін і резервна кров розподіляється по всьому організму людини поступово, активуючи роботу серцевих м'язів. Всі м'язи, зв'язки, суглоби розігріваються і стають готовими переходити до активної фази тренування, виділяється гормон радості. Все це є гарантією успішного тренування.

2. Основна частина. Основна частина тренування по тривалості займає найбільше часу і вирішує задачі, які були заплановані. Для розвитку всіх фізичних якостей і зміцнення здоров'я дуже важливо вміти регулювати навантаження, щоб не нашкодити організму і досягти максимального ефекту.

Основними фізичними якостями є сила та витривалість. Сила надає міцності нашим м'язам, а витривалість дозволяє бути стійкими до будь-якої тривалої діяльності. Тільки завдяки розвитку витривалості зміцнюється серцево-судинна система. Для тренувального ефекту на витривалість (біг, плавання, кругове тренування, заняття на велосипеді, кардіотренажері і т.ін.) мінімальний час має бути 15 хв, оптимальний – 20 хв, максимальний – 25 хв і більше, за бажанням.

Під час тренування підвищується інтенсивність дихання, що змушує серце перекачувати більший об'єм крові, відбувається напруження серцевого міокарду та гіпертрофія, внаслідок чого збільшується сама серцева камера. Тому рівень навантаження для непідготовлених людей має бути таким, щоб ЧСС була не більше 120 уд/хв, для підготовлених – до 140 уд/хв. Що стосується професійних спортсменів, то для них висуваються зовсім інші вимоги, але тільки під наглядом досвідченого тренера.

Враховуючи те, що за даних обставин, заняття відбуваються самостійно і подекуди у незручних умовах, то найкращим методом організації занять є кругове тренування. Воно не потребує спортивного інвентарю і спеціального обладнання, і за короткий час завдяки цьому способу можна розвинути силу, витривалість та зміцнити здоров'я.

Кругове тренування складається з комплексу вправ, які здатні задіяти всі групи м'язів. В одне тренування достатньо включити від 5 до 6 вправ і виконувати кожен по 10 –12 повторювань з невеликими перервами між ними. В залежності від рівня фізичної підготовки можна виконати від 4-х до 6-ти кіл, що буде складати від 20 до 40 хвилин. Найкращий самоконтроль – це відчуття комфортного навантаження та вимірювання ЧСС.

В процесі тренування при появі відчуття дискомфорту необхідно виміряти пульс. Для фізично не підготовлених людей при показниках ЧСС понад 120 уд/хв необхідно зменшити кількість повторень, збільшити проміжок відпочинку між вправами та відновити дихання. Але завдяки систематичним тренуванням, можливості організму долати навантаження будуть поступово покращуватись.

3. Заключна частина (заминка). Під час інтенсивного тренування відбувається підвищення тонуусу всього організму. Найкращим засобом для зняття цього напруження є виконання вправ на розтягування м'язів. Заминка необхідна для запобігання травмам і уповільненню старіння організму.

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, впливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння і палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності:

- *Діяльнісний* аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.
- *Предметно-ціннісний* аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.
- *Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».
- *Діяльнісний* аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в

житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

- *Предметно-ціннісний* аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.
- *Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Література

1. <https://nubip.edu.ua/node/106825>
2. http://www.nauka.com/17_APSN_2009/Sport/48353.doc.htm
3. https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Фізична_культура

Шендрик А. С., студентка групи 101-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ ЗВО

Аналіз робіт широкого кола авторів кінця минулого і початку нинішнього століття, присвячених фізичному вихованню студентської молоді, дозволяє дійти висновку, що цей процес ускладнений більшим числом проблем, що прийшли з минулого, що так і сформувалися в сучасних умовах.

Так, однієї з найбільш значимих проблем фізичного виховання в сучасних ЗВО є зниження рівня фізичної підготовленості не тільки в кожного наступного покоління студентів, але й у студентів одного покоління в період навчання. Підкреслимо, що ця проблема значима, у першу чергу, у зв'язку з тим, що індивідуальний рівень фізичної підготовленості прямо пов'язаний з фізичним компонентом здоров'я людини [1].

Також відзначимо, ще одну проблему, що піднімається Т. Д. Командик [1]. Так, автор у результаті експериментального дослідження встановив, що між рівнем знань в області фізичної культури й обсягом рухової активності, свідомо здійснюваної метою фізичного вдосконалювання, немає кореляції. Більше того, автором виявлена, хоча й слабо виражена, але негативна кореляція між названими показниками фізичної культури особистості. Учений пояснює це тим, що зсув акцентів у фізичнім вихованні студентів (особливо слабо фізично підготовлених студенток) у бік формування знань в області фізичної культури приводить до того, що частина студенток віддає перевагу заняттям фізичними вправами вивчення літератури. Це, на думку автора, ще більше ускладнює розв'язок проблеми підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Підтверджують думку Т. Д. Командик [1] про можливості ефективного формування різних компонентів фізичної культури особистості в умовах секції по загальній фізичній підготовці результатів досліджень М. О. Носко [2]. Організувавши заняття в тренажерному залі по програмі загальної фізичної підготовки, автори досягли значніших приростів показників фізичної підготовленості, а також умотивованості до занять фізичними вправами у студенток.

Інші автори наводять дані про неприпустимо низький рівень фізичної підготовленості студентів Кременчуцького політехнічного університету [2]. Результати дослідження дозволяють авторам зробити висновок про низьку ефективність традиційної методики фізичного виховання. На думку авторів, ключ до вирішення цієї проблеми в застосуванні «цілеспрямованих методів фізичної підготовки».

Цікаві дані про рівень фізичної підготовленості сучасних студентів України приводить П. М. Оксьом [3]. Так, обстеживши студентів 264 ЗВО з 274 по Україні автор зробила висновок про нерівномірний рівень фізичної підготовленості студентів різних ЗВО. Так, наприклад, «середній» бал оцінки фізичної підготовленості (оцінка «3») за підсумками восьми тестів отримали 15,4 % студентів у Києві і до 66,5 % Волинської області. У цілому по Україні в 3 бала за підсумками восьми тестів оцінена фізична підготовленість 38,4 % студентів, близькі показники зафіксовано в Луганській (38,1 %) і Полтавській (39,1 %) областях. Найбільше число студентів, що мають «незадовільну» оцінку фізичної підготовленості (оцінка «2») виявилось у ЗВО Черкаської (29,2 %) і Рівненської (21,5 %) областях, а найменше – в Волинській (2,5 %) і Закарпатській (3%) областях. Оцінку «погано» («1») одержали більше число студентів, ніж в інших областях, у Житомирській і Черкаській областях (по 9,2 %), а менше – у Волинській і Чернівецькій (по 1 %) і в Закарпатській областях (0 %).

У цілому відзначимо, що залишається актуальним пошук нових ефективних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Література

1. Командик Т. Д. Ефективність комплексного використання засобів оздоровчої фізичної культури в рамках навчально-тренувальних занять

студентів / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. Т. 1. С. 55–69.

2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.
3. Оксьом П. М., Кобозев М. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І. Оцінка рівня фізичного виховання студенток 1–4 курсів вищого педагогічного навчального закладу / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт і здоров'я нації». Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. В. 18. Т. 1. С. 201–206.

Яковенко Б. Д., студентка групи 101-ТЗ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні росія веде терористичні дії проти України вже 8 місяців, страждають усі громадяни нашої країни, в тому числі і студенти. В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань та навичок. Багато з них займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Також не забувають і про фізичне виховання. Студенти національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюк» здобувають призові місця та прославляються на Всеукраїнському рівні.

Яке ж фізичне виховання студентів під час війни?

Незважаючи на нелегкі події в країні, наше навчання не припиняється. Ми практикуємо 3 основні форми навчання: денна, дистанційна та «самостійне опрацювання». Дякуючи ЗСУ, ми маємо можливість навчатися очно, адже це найефективніший спосіб здобути нові навички, покращити здоров'я, зарядитися мотивацією та попрацювати в команді. Дистанційне навчання менш практичне, адже в більшості випадків студенти лінуються. Викладач не може контролювати правильність виконання вправ та допомогти кожному, тому ці пари не дають бажаних результатів. Більшість студентів віддають перевагу самостійному опрацюванню, тому що, коли ти займаєшся самостійно - ти працюєш на результат. Це може бути ранкова пробіжка, заняття із тренером в спортзалі чи годинка фізичних вправ вдома. Хлопцям імпонують секції футболу, боксу, волейболу і т.д. Дівчата ж мріють мати підтягнуту фігуру та красивий прес. Перевагою нашого університету є те, що саме тут ти можеш відвідати різноманітні секції. Такі як футбол, баскетбол, волейбол, секція тенісу та більярду, кіберспорт, секція фітнесу та черлідінгу. А взагалі найголовніше це бажання, якщо ти прагнеш розвиватися, то будь-яка форма навчання стане комфортною для тебе.

Основною перевагою фізичного виховання в умовах війни є те, що ми повністю несемо відповідальність за своє здоров'я і на самостійному опрацюванні можемо займатися в зручній для нас час. Чим більше ми займаємося фізичними вправами, тим кращий у нас результат. Багатьом людям фізичне навантаження допомагає покращити стан тіла, справлятися зі стресом та думками.

Недоліками в цьому випадку є:

Небезпека. У зв'язку з воєнним станом, небезпека може очікувати нас в будь-який момент, тому потрібно не нехтувати цим, та спускатись в укриття. І саме в цей час, коли оголошується повітряна тривога ми можемо пропустити заняття. Ще одним недоліком є відсутність тренера або викладача, якщо це дистанційна форма навчання. Ніхто не зможе перевірити правильність нашої техніки та не зможе допомогти, якщо в них виникають труднощі під час вправ. Також студенти зараз дуже лінуються виконувати вправи, які їм надсилають і просто прогулюють дистанційні вправи.

Хочеться додати, що здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей є важливими складовими життя кожного студента, громадянина нашої країни.

На закінчення можна сказати, що не дивлячись на війну в країні студенти займаються спортом та підтримують себе в тонусі. Наш університет піклується про своїх студентів та їхнє здоров'я. Проводяться різні спортивні заходи та працюють різні секції.

Література

1. <https://nupp.edu.ua/news/sportsmen-politekhniki-viborov-sribnu-medal-chempionatu-z-vilnoi-borotbi-sered-kadetiv.html>
2. https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
3. <https://thegard.city/articles/242314/sportivni-zanyattya-u-voennij-chas>

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бабич Н. Л., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ГІГІЄНИЧНОГО НАПРЯМУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Навчальна дисципліна «Гігієна» віднесена до дисциплін медико-біологічного циклу, які є основою базової професіоналізації майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Готовність до пропаганди та реалізації ідей здорового способу життя, основних гігієнічних методів, принципів, вимог у процесі фізичного виховання та спорту є невід'ємним компонентом професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту [1–3].

Студенти 1 курсу не завжди чітко уявляють роль і місце гігієни у їхній майбутній професійній діяльності, а також її взаємозв'язок з дисциплінами спеціалізації. Тому у процесі розробки методичного забезпечення навчальної дисципліни «Гігієна» необхідно враховувати взаємоузгодженість теоретичної і практичної підготовки, орієнтацію змісту навчального матеріалу на майбутню професійну діяльність та чіткі міждисциплінарні зв'язки з професійно-орієнтованими дисциплінами.

Навчальна дисципліна «Гігієна» є базовою для вивчення усіх наступних дисциплін циклу професійної підготовки: біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання, спортивної метрології, спортивних споруд і обладнання, загальної теорії підготовки спортсменів, сучасних фітнес-технологій, теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності та ін.

Метою навчальної дисципліни визначено – сформувати у майбутнього фахівця необхідні та достатні знання, уміння й навички використання гігієнічних методів, засобів норм та вимог у практиці фізичного виховання, спорту та рекреації. Дисципліна спрямована на опанування студентами здатності дотримуватися санітарно-гігієнічних норм під час навчально-тренувального процесу; на дотримання правил техніки безпеки проведення занять; забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час/або у зв'язку із тренуваннями; формування розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу спортивної

діяльності на стан спортсменів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей).

Вивчення навчальної дисципліни «Гігієна» забезпечує формування як загальних, так і фахових компетентностей у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, зокрема:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» дисципліна «Гігієна» є вибірковою. Всього на дисципліну відведено 120 год / 4 кредити (лекції – 20 год., практичні заняття – 22 год., самостійна робота – 78 год.). Підсумковим контролем вивчення дисципліни є залік. За структурою навчальної дисципліни передбачено розподіл тем за двома змістовими модулями: ЗМ 1 «Гігієна фізичного виховання», ЗМ 2 «Гігієна спорту». Лекції та практичні заняття розроблені за допомогою мультимедійних форм представлення інформації, в яких тексти поєднуються з графіками, схемами, таблицями, малюнками, що, безсумнівно, сприяє засвоєнню студентами навчального матеріалу на більш високому рівні. Практичні заняття проводяться за такою схемою: перевірка вхідного рівня знань студентів (усне опитування), виконання практичного завдання відповідно до робочої програми дисципліни, перевірка вихідного рівня знань студентів (письмове тестування). Самостійна робота студентів становить 78 год. і спрямована на опрацювання навчального матеріалу, який не увійшов до теоретичних занять (лекцій).

Результатом вивчення дисципліни «Гігієна» має стати сформований світогляд студента, центром якого є ідеї здорового способу життя, застосування гігієнічних факторів з метою збереження та зміцнення здоров'я індивіда. Серцевиною такого світогляду є відповідальність за здоров'я людини у процесі професійної діяльності.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х.: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Пашко К. О., Попович Д. В., Лотоцька О. В. Гігієна у фізичній реабілітації. Тернопіль: Укрмедкнига, 2019 360 с.
3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [монографія]. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 442 с.

Баштовенко О. А., доцент кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ІНДИВІДУАЛЬНА ПЛАТФОРМА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Найбільш цікавими та захоплюючими освітніми компонентами серед медико-біологічних дисциплін, що вивчають майбутні фахівці фізичного виховання і спорту є дисципліни, спрямовані на вивчення фізіологічних основ фізичного виховання та спорту. Під час вивчення цих дисциплін студенти пізнають закономірності функціональних змін, комплексом яких організм реагує на навантаження, особливості відновлення у фізіологічних системах після навантаження, знайомляться з механізмами адаптації до рухової діяльності та набувають необхідного досвіду у побудові індивідуальної траєкторії фізичного розвитку.

Фізичні навантаження різного обсягу і інтенсивності лежать в основі спортивного тренування, реабілітації, відновлення та удосконалення професійної майстерності, підбираються відповідно до морфологічних, фізіологічних особливостей організму. Знання, які отримують студенти, повинні забезпечити можливості для правильної побудови навчально-тренувального процесу, відповідно до поставлених завдань, з досягненням максимально можливих результатів.

Але фахівці фізичної культури та спорту під час своєї професійної діяльності вирішують декілька важливих завдань. Серед яких найважливіше – формування власного фізичного здоров'я з дотриманням режиму оптимальної рухової активності.

Індивідуальна платформа власного фізичного розвитку базується саме на здійсненні оптимальної рухової активності, як завдання оздоровчого спрямування для різних верств населення, та визначає шляхи, які ведуть до її забезпечення. Важливою складовою досягнення мети оздоровлення людини, є практичний контроль стану фізичного здоров'я під час спортивного тренування. Знання, відносно моніторингу такого стану, є основною складовою фізіологічних основ фізичного виховання і спорту. На сьогодні важко розібратися у великій кількості запропонованих методів і методик, що пропонують фахівці, але основні методичні підходи, з якими працюють кваліфіковані спортсмени, тренери, відомі давно і перевірені практикою. Доповнення таких методик сучасними механізмами і прийомами, як виклики наукового прогресу, повинно здійснюватися обережно та обґрунтовано.

Безсумнівно, використання методів антропометричного, соматометричного та фізіометричного досліджень, потрібно як обов'язкових складових навчального-тренувального процесу. Володіння методикою таких досліджень дозволять здобувачам науково-практичний світогляд, та високу професійну компетентність у напрямі медико-біологічного відбору у спорті, можливості фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Необхідні вимірювання та моніторинг динаміки показників є важливим та необхідним для оптимізації рухової активності та визначення оптимального рухового режиму [1, 4].

Зазначається, що за умови дотримання оптимального рухового режиму, інтенсивної фізичної діяльності протягом життя відбувається модифікація функцій, що зміцнює здоров'я, поліпшує функціональні системи (серцево-судинну, дихальну, нервову), зміцнює кістково-м'язовий апарат, рухливість у суглобах [3], про що наголошує і Гаркуша С. В. [1].

Безцінний досвід та напрацювання К. Купера, автора «аеробіки», пропагандиста та практика здорового способу життя, що у своєму висловлюванні чітко сформулював ідею про значення руху: «Протягом багатьох тисячоліть людина формувала себе у фізичній роботі. Зараз із драматичною раптовістю ламається модель, створена еволюцією» [2].

Перебіг найважливіших фізіологічних процесів організму відбувається за умови дотримання усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності. При щоденному повторенні звичайного способу життя, або програми тренувань, досить швидко між складовими режиму встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки можливості організму створювати функціональні системи, попередня діяльність надає необхідний перехід до наступної та готує організм до швидкого включення з однієї до іншої діяльності, що і надає можливість для кращої працездатності та швидкого відновлення.

Плануючи рухову діяльність у межах доби важливо не допускати значних відхилень від заданої оптимальної норми. Це є умовою успішної працездатності навіть при непередбачених обставинах.

Дуже важливою для юних спортсменів є валеологічна концепція, що ґрунтується на тому, що рухова активність є фактором удосконалення механізмів адаптації, головним фактором фізичного розвитку у дитячому віці.

Набір фізичних вправ для тренування і режим їх використання має бути суто індивідуальним для кожної людини залежно від її статі, віку, уподобань, режиму дня, типу конституції, наявного рухового досвіду, ґрунтуватися на моніторингу показників фізичного здоров'я та процесів відновлення, що сприятиме створенню індивідуальної платформи фізичного розвитку.

Література

1. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді / Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: зб. наук. праць. Гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава, 2017. Вип. 2. С. 59–69.
2. Кеннет Купер: біографія лікаря, медична кар'єра і його нова аеробіка. Система оздоровлення Кеннета Купера. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://presa.com.ua/sport/kennet-kuper-biografiya-likarya-medichna-kar-era-i-jogo-nova-aerobika-sistema-ozdorovlennya-kenneta-kupera.html>

3. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема / Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія «Педагогічні науки», 2019. №1(64). С. 130–134.
4. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106). С. 119–121.

Безверхній В. О., Харченко Д. В., магістри групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОФЕСІЙНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

У процесі відбору спортсмена спочатку шляхом прогнозування максимально точно визначаються майбутні вимоги до змагального потенціалу спортсмена. Ці вимоги можуть містити очікувану кілька років рівні спортивних результатів, аналізі напрямів прогресу техніки й тактики провідних спортсменів і навіть в передбаченні ігрових ситуацій за кілька секунд після запропонованої заміни гравця. Іноді ці дані подаються як детальні ділові характеристики. Потім із допомогою вивчення змагальної діяльності, тестування складається прогноз змагального потенціалу чи перспектив її формування у конкретних спортсменів (новачків), які й проходять відбір. І нарешті, з урахуванням порівняння даних, отриманих на перших двох етапах, робиться висновок про рівень відповідності [1].

Навіть така узагальнена схема свідчить про великі працю, безпомилковість проведення відбору спортсмена. Особливу складність представляє надійне прогнозування можливостей юного спортсмена на кілька років вперед. Виявлення стабільних показників дозволяє собі з упевненістю прогнозувати індивідуальний розвиток юного спортсмена, оскільки перевага над однолітками за такими показниками збережеться у майбутньому. Наприклад, довжину тіла спортсмена можна з достатньою надійністю пророкувати вже в 9–11 років. Навпаки, прогноз маси тіла буде набагато менш надійним. Тож у кожному виді спорту визначається група найважливіших показників, за якими здійснюється відбір під час багаторічної підготовки [2].

Задатки – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Здібності – властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності не є вродженими, а суспільно набутими

якостями внаслідок розвитку задатків. Придатність – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, вмінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини. Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності [3].

Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності. Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна тощо) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму тощо) [4]. Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування тощо.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів) [5].

Таким чином, спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування. Відбір і орієнтація тісно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена. У відповідності з цим доцільно виділяти п'ять етапів відбору, в результаті кожного з яких повинна бути дана відповідь на запитання: чи здатен досліджуваний вирішити ті завдання, які поставлені на кожному етапі багаторічної підготовки? У відповідності з цим встановлюється основне завдання відбору на кожному з його етапів [4].

Література

1. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 22. С. 124–128.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів до олімпійського спорту / Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
3. Супруненко М. В. Формування перспективних рухових навичок основних елементів тенісу відповідно до сучасного стану гри у дітей 4–6 років / Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2010. № 81. С. 447–451.
4. Тарпіщев С. А., Самойлов В. А., Губа В. П. Особливості підготовки юних тенісистів / Фізична культура та спорт, 2006. 192 с.
5. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП [Теніс: Навчальна програма для тренерів, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП]. К., 2012. 160 с.

Вишар Є. В., ст. викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти,
Полтавський інститут економіки і права

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ В АСПЕКТІ ФОРМУВАННЯ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Специфіка підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» полягає в тому, що вона повинна сформувати у майбутніх фізичних терапевтів глибокі знання особливостей конституції, будови та функцій органів і систем організму людини, розуміння динаміки функціонального стану організму під впливом терапевтичних вправ та фізичних преформованих чинників, різних аспектів фізичної терапії у світлі теорії адаптації й системних механізмів гомеостазу.

У процесі професійної підготовки фізичні терапевти опановують цикли загальної та професійної підготовки, об'єднаних за принципом цілісного підходу до здоров'я людини. За змістовими особливостями дисципліни поділяємо на три групи: цикл природничо-наукової підготовки, цикл фізкультурно-спортивних дисциплін, цикл дисциплін реабілітаційного спрямування. Початковий етап професійної підготовки студентів базується на вивченні природничих (медико-біологічних) дисциплін, що вивчаються, переважно, у перших чотирьох семестрах. До них відносяться: біохімія м'язової діяльності, анатомія та динамічна анатомія, фізіологія людини, медична біологія та ін.

Медико-біологічна підготовка майбутніх фахівців фізичних терапевтів розглядається нами як первинний етап професіоналізації здобувачів вищої освіти. Це спеціально організований процес оволодіння медико-біологічними знаннями, вміннями та навичками та на цій основі формування професійно

значущих якостей особистості, необхідних для майбутньої професійної діяльності [1].

Медико-біологічні дисципліни є невід'ємною складовою професійної підготовки фізичних терапевтів, оскільки розкривають внутрішню логіку розгортання процесу реалізації цілей і завдань реабілітаційної практики, забезпечують набуття первинної фахової спеціалізації. Практика переконує, що труднощі, які виникають у студентів під час вивчення дисциплін реабілітаційного спрямування (методи фізичної реабілітації, фізіотерапія, масаж, терапевтичні вправи та ін.) пов'язані з недостатнім засвоєнням фундаментальної змістовної основи фаху – анатомії, фізіології, біохімії та інших природничих дисциплін.

Враховуючи принципи наступності та системності у навчанні, виникає потреба посилення інтеграції природничих дисциплін з іншими професійно зорієнтованими курсами для формування цілісної системи професійно значущих якостей майбутніх фізичних терапевтів. З цією метою, на нашу думку, необхідно дотримуватися наступних дидактичних положень: 1) природовідповідність теорії та практики фізичної терапії; 2) виділення наскрізних ідей медико-біологічних дисциплін (наприклад: принципи саморегуляції, зворотного зв'язку, функціональних систем; механізми гомеостазу, адаптації тощо) та їх подальше теоретичне й практичне підтвердження в інших курсах; 3) генералізація професійно важливих базових понять (наприклад: функція, система, норма, біологічна константа, гомеостаз, адаптація, відновлення тощо) під час вивчення медико-біологічних дисциплін; 4) використання структурно-логічних схем, опорних граф-структур у процесі опанування ключових змістових модулів для схематичної фіксації найбільш значущих моментів у навчальному матеріалі; 5) розкриття логічного взаємозв'язку між базовими елементами знань за рахунок вертикальної (міжпредметної) та горизонтальної (внутрішньопредметної) інтеграції змісту професійно зорієнтованих дисциплін.

Отже, посилення інтеграції змісту медико-біологічних дисциплін з іншими професійно орієнтованими курсами дозволить підвищити рівень професійної компетентності майбутніх фізичних терапевтів. Знання медико-біологічних дисциплін є запорукою успішності майбутньої професійної діяльності фізичних терапевтів, заснованої на доказовій практиці.

Література

1. Волошко Л. Б. Застосування фреймових технологій у процесі медико-біологічної підготовки майбутніх фізичних терапевтів / Молодь і ринок [щомісячний науково-практичний журнал], 2019. № 3 (170). С. 33–37.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що професійна підготовка вчителів одне із найактуальніших питань педагогічної науки сьогодення. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури – це процес формування особистості, який відбувається у відповідності до процесу професійно-педагогічної діяльності. Важливим фактором становлення особистості вчителя фізичної культури є усвідомлення особистістю власних досягнень, перспектив свого духовного і професійного зростання у відповідності до процесу фізичного виховання.

Аналізуючи літературу з питань підготовки вчителів фізичного виховання до професійної діяльності визначили, що підготовка вчителів фізичної культури розуміється як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування фахівця, здатного на високому рівні організувати процес фізичного виховання різних верств населення відповідно до загальних тенденцій нашого суспільства у формуванні фізичного, психічного та соціального здоров'я населення України.

Вагомих результатів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури можна досягти лише за умов правового, програмного та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Нормативні документи сприяють розумінню, що освіта ХХІ століття – це освіта для людини, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни.

Аналіз літературних джерел з проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності показав, що основну роль відіграє засвоєння системи фахових умінь та навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати завдання фізичного виховання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу.

Підготовка вчителів фізичного виховання до професійної діяльності не є спонтанною, її необхідно всіляко підтримувати й розвивати. Для цього треба створювати соціальні умови, які б дозволяли майбутнім учителям фізичного виховання отримувати належну професійну освіту, вивчати передовий та інноваційний педагогічний досвід. Важливою ланкою підготовки вчителя до професійної діяльності є педагогічна практика, тому що здібності майбутнього

фахівця формуються, розвиваються, реалізуються тільки в процесі практичної діяльності.

Зазначаємо, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури не може бути відокремлено від тих проблем й тенденцій, які охоплюють світову систему освіти й виховання підростаючого покоління. Сьогодення поставило перед педагогічною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи підготовки вчителя фізичної культури. Для визначення можливих перспектив реформування процесу професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури ми звернулися до аналізу цього процесу. Проблема підготовки вчителя фізичної культури до професійної діяльності не є простою.

Аналіз літератури показує, що у педагогіці і психології багато наукових робіт присвячено вивченню особливостей педагогічної діяльності й особистості вчителя. Відомо, що умови підготовки вчителів спочатку були у вигляді усних, а потім письмових настанов і, зрештою стали вказівками і законодавчими документами. Професійна підготовка вчителя удосконалювалась разом у контексті розвитку фізичної культури як навчального предмета в загальноосвітній школі, а також у процесі.

Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Суттєвим напрямком діяльності вищої школи є підготовка учителів фізичної культури до професійної діяльності, забезпечення такої системи професійних умінь та навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати педагогічні завдання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, прогнозувати і моделювати наступні кроки освітнього впливу.

Як вид фізкультурної освіти, процес підготовки вчителів до професійної діяльності має три складових: навчання, виховання і розвиток. Вони утворюють структуру освіти і відображають його специфічні функції – засвоєння знань, умінь, навичок, формування особистості й різнобічне її удосконалення. Структура цих компонентів єдина, оскільки педагогічний процес - цілісне явище і окремі його аспекти розглядаються умовно. В умовах реформування національної системи освіти набувають вагомого значення нові засади підготовки вчителя фізичного виховання до професійної діяльності.

Професійна діяльність має дві складові: перша складає систему засобів, що спрямовані на пізнання професії і галузі знань, які входять до її теоретичної основи; друга – система дій, яка спрямована на саморозвиток, самовизначення особистості з метою надбання впевненості в собі, яка сприяє розвитку компетентності в практиці професійної діяльності.

Процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є складним і багатогранним. Якісна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури неможлива без усвідомлення студентами основ педагогічної діяльності, що включає не лише здобуття знань, умінь і навичок, а й виховання належного ставлення до майбутньої практичної діяльності. Формування професійно-педагогічної діяльності має відбуватися на основі глибокого

розуміння сутності практичної діяльності вчителя фізичної культури. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури – це процес, який включає навчання, виховання і розвиток та відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок й формування особистості майбутнього вчителя.

Література

1. Івасюта Ю. М. Про концепцію перебудови системи фізичного виховання / Світогляд, 2016. Вип. 2. С. 5–8.
2. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. № 22–24. 2011. 198 с.
3. Проніков О. К. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ– початок ХХІ ст.). Ніжин: Аспект-Поліграф, 2012. 275 с.
4. Проніков О. К. Методична підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. № 100. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2012. № 100. С. 333–335.

Йопа Т. В., ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Коломієць О. О., студент групи 101-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер. Проте в даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти у руховій активності. За даними досліджень, у більшості студентів обсяг середньодобової рухової активності нижче гігієнічних на 30–35 %. Обсяг рухової активності залежить від багатьох чинників: наявності або відсутності занять з фізичного виховання у ЗВО, занять в секціях, факультативах, самостійних занять. Так, рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить близько 50–65 %, а в період канікул – 18–22 % от біологічної потреби організму.

Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, основною метою яких є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей та фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки.

До пріоритетних завдань самостійних занять фізичними вправами слід віднести: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури і постави; підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; виховання потреб у фізичному самовдосконаленні і здоровому способу життя; формування умінь і навичок для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я; опанування умінь із самоконтролю за динамікою функціонального стану організму.

Форми самостійних занять з фізичної культури визначаються їх метою і завданнями. До них відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступними засобами самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки).

Ранкова гігієнічна гімнастика входить до режиму дня і виконується після пробудження від сну. Комплекс ранкової гімнастики включає до себе від 7 до 12 вправ на різні групи м'язів, розслаблення і відновлення дихання.

Якщо ранкову гімнастику виконувати 7 разів на тиждень по 10–15 хв, то це буде доповненням від 1–1,5 год до тижневого обсягу рухової активності.

Ходьба є найбільш доступним і корисним засобом фізичного виховання; позитивно впливає на опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується ходити 4–5 разів на тиждень по 40–60 хв.

Оздоровчий біг – ефективний засіб підвищення рівня здоров'я організму, позитивно впливає на опорно-руховий апарат, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується бігати 3–4 рази на тиждень від 25 до 40 хв.

Оздоровча аеробіка – комплекс нескладних фізичних вправ для всіх основних груп м'язів організму, які виконуються у швидкому темпі, без пауз для відпочинку. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат і різні системи організму. Тривалість виконання – від 10–15 хв і більше.

Атлетична гімнастика – комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили, витривалості, формування гармонійної статури. Використовуються вправи з гантелями, гириями, на тренажерах. Тривалість виконання – від 15–20 хв і більше.

Ритмічна гімнастика – це симбіоз нескладних загальнорозвиваючих, гімнастичних, танцювальних вправ, бігу, стрибків, підскоків, які виконуються під музичний супровід. Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню постави, розвитку рухових якостей і здібностей, сприятливо впливає на серцево-судинну і нервову системи. Тривалість виконання – від 15–20 хв і більше.

Фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки) виконуються у перервах між самостійними навчальними заняттями. Попереджують настання стомлення, тривалий час сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності без перенапруження. Сигналом для їх виконання є суб'єктивне відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю тощо. Рекомендована тривалість виконання – 10–15 хв через кожні 1–1,5 год.

Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи включають вправи для окремих груп м'язів (м'язів рук, плечового поясу, спини і тазу) на увагу і координацію. Число виконуваних вправ – 4–6.

Танцювальні хвилинки включають елементи танцювальної ритмічної гімнастики, пластики рухів та вправ, спрямованих на корекцію постави, розвитку гнучкості і рухомості суглобів. Підвищують рухову активність, координацію рухів, покращують психологічний стан та фізичне здоров'я, виконуються під музику. Включають 6–8 танцювальних вправ з 6–8-разовим повторенням. Тривалість виконання – до 15 хв.

Одним із завдань самостійної роботи з фізичного виховання є формування потреби і свідомого ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань. Як правило, ці знання студенти отримують при прослуховуванні лекційного курсу з фізичного виховання у ЗВО, щоб в подальшому використовувати їх на практиці, при проведенні самостійних занять фізичною культурою в позаурочний і вільний час. Однак практика показує, що лише 8 % студентів володіють теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності і 13 % вказали на вміння займатися фізичними вправами самостійно.

Аналіз літератури показав, що основна частина студентів (42,5 %) взагалі самостійно не виконує фізичні вправи; 29,6 % самостійно займаються фізичними вправами один-два рази на місяць; 17,3 % студентів займаються фізичними вправами один раз на тиждень; і лише 8,8 % студентів займаються 2–3 рази на тиждень.

Ніколи не займаються ранковою гімнастикою 73,3 % юнаків і 53,3 % дівчат; інколи роблять гімнастику 13,3 % юнаків і дівчат; щоденно виконують тільки 13,3 % юнаків і 20,0 % дівчат. Тривалість перебування на свіжому повітрі в навчальні дні протягом менше 1 год характерна для 23,35 % юнаків і 20,0 % дівчат.

Самостійні заняття студентів фізичними вправами вимагають особливої уваги до контролю і самоконтролю, аналізу і самоаналізу за виконанням вправ, їх дозуванням, реакцією організму на навантаження і кінцевого результату. Проте це характерно для незначної кількості студентів: рівень теоретичних знань за цим питанням у юнаків і дівчат склав в середньому 2,86 бали. А конкретні дані такі: 37,4 % студентів взагалі не проводять самоаналізу; 40,9 % проводять його інколи; лише 21,4 % студентів проводять самоаналіз регулярно.

В умовах дистанційного навчання значно зростає роль викладачів фізичного виховання. Вони виступають консультантами при організації

самостійних занять студентами: допомагають їм розробляти оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень здоров'я, фізичного стану, стать, вік, умови занять, наявний спортивний інвентар та інше. Враховуючи, що у багатьох студентів досить низький рівень теоретичних знань з фізичної культури, викладачі дають їм консультації не тільки про дозування навантаження (темп виконання, кількість повторень вправ та ін.), але і про методи самоконтролю, самоаналізу за станом організму, зовнішніх ознаках, пульсових режимах.

Сучасні студенти відчують дефіцит рухової активності. Однією з причин є пандемія, під час якої заборонені заняття в спортивних залах, басейнах та інших спортивних установах. Багато ЗВО частково або повністю переходять на дистанційне навчання, що тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів. Виходом з даній ситуації є активізація самостійних занять студентської молоді фізичними вправами в режимі дня, тижня.

Форми самостійних занять з фізичної культури студентів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступні засоби самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки). Регулярні, правильно організовані і проведені, вони будуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності студентів.

Література

1. Козубовська І. В., Шикітка Г. М. До питання про взаємозв'язок адаптації і соціалізації особистості / Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів: Матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції. Ужгород: Говерла, 2019. С. 40–41.
2. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу / Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія [Електронне видання] / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276–289.

Йопа Т. В., аспірантка кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСАД СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Нагальною потребою ХХІ століття є гармонізація стосунків людства й природи, утвердження здоров'язбережувального потенціалу в умовах сталого розвитку. Адже, у соціально-економічному розвитку суспільства основне місце відводиться людині, її потребам, стану здоров'я, можливостям для саморозвитку. У відповідь на це усе більшої ваги набуває питання фізичної культури та спорту як однієї із категорій, що формує імідж країни, відображає загальний рівень її розвитку. Дбайливе відношення до власного здоров'я, дисципліна та дотримання розпорядку життя вчать взаємодіяти з іншими людьми, відволікають від шкідливих звичок, зменшують рівень захворюваності, підвищують організованість та продуктивність праці, тобто мають комплексний соціально-економічний ефект, що проявляється у зростанні активного і конкурентоспроможного покоління, підвищенні якості життя населення.

Сучасний рівень розвитку суспільства, освіти та науки висуває високі вимоги до компетентностей фахівців фізичної культури та спорту, що потребує суттєвих змін у їх професійній підготовці. Особливо відчутні потреби вдосконалення професійної педагогічної освіти, зокрема навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Конкуренція на ринку праці передбачає перехід до ефективніших форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з молоддю, а реалізація прогресивних ідей гуманістичної моделі освіти у практиці фахівців фізичної культури і спорту вимагає підготовки висококваліфікованих кадрів.

У центрі уваги – люди, які повинні мати право на здорове і плідне життя в гармонії з природою, людська діяльність завжди починається з виникнення мотиву у вигляді інтересу, стурбованості, усвідомлення потреби тощо. Такий мотив може виникати як у процесі діяльності, так і під час усвідомлення її результатів. Проте, зазвичай, людина активізується лише тоді, коли бачить результат або вірить у нього. Тому, коли фахівець фізичної культури і спорту розуміє, що він може ефективно (результативно) діяти, коли він має мотив, шукає інформацію і готовий свідомо сприйняти її, а потім і втілити в задумане – це і буде складати основу забезпечення сталого розвитку суспільства та балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь.

Нині суспільство потребує висококваліфікованих фахівців, які здатні компетентно вирішувати професійні завдання. Професія сфери фізичної культури та спорту належать до творчої діяльності. Її складність зумовлена численною кількістю компонентів, варіативністю взаємозв'язків між

суб'єктами освітнього процесу та зовнішнім середовищем. Саме тому професійна діяльність майбутніх фахівців фізичної культури та спорту буде ефективною за наявності показників творчості та творчого потенціалу для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Творчий потенціал розглядаємо як важливий показник особистісної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності, зокрема у сфері фізичної культури та спорту.

Фізична культура та спорт виступає одним із важливих чинників організації змістовного дозвілля. Суспільними проявами фізичної культури є формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, вихованню патріотичних почуттів у громадян, створення позитивного міжнародного іміджу держави [1].

У світовій практиці фізична культура та спорт є однією із пріоритетних сфер, що користується державною підтримкою задля популяризації спортивних організацій, розвитку олімпійського спорту, зміцненню іміджу держави сприяють успіхи спортсменів, які виступають на світових спортивних форумах параолімпійського та дефлімпійського спорту, різноманітних міжнародних змагань з неолімпійських видів спорту.

Підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту можливе на основі розроблених теоретичних засад і методичних аспектів системи, а саме: методологічних основ, моделі системи професійної підготовки, психолого-педагогічних умов удосконалення професійної підготовки, концепції професійної підготовки, методики і технологічного забезпечення професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту [2].

Реалізація підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в контексті забезпечення сталого розвитку суспільства забезпечується здатністю педагогом до виконання таких функцій [3]:

- лідера (долучає дітей і їхніх батьків до діяльності, мотивує, надихає, підтримує, заохочує, спрямовує до реалізації поставленої мети);
- носія інформації (володіє знаннями та вміннями в кількох галузях, якими охоче ділиться з дітьми та їхніми батьками);
- радника (допомагає знайти оптимальний напрям і спосіб діяльності відповідно до психологічних, пізнавальних потреб кожної дитини);
- організатора (організовує діяльність дітей, створює для них відповідні умови, забезпечує необхідними ресурсами, підтримує контакт з батьками та іншими учасниками освітнього процесу);
- наставника, помічника (допомагає дітям виконувати завдання за темою, сприяє налагодженню контактів між усіма учасниками, підтримує зворотний зв'язок);
- експерта (аналізує процес і результати освітнього процесу).

Отже, найважливішим у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в контексті забезпечення сталого розвитку суспільства є цілісне бачення діяльності в аспекті творчості та прогнозування її результатів.

Література

1. Кетова Н. В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129). С. 41–44.
2. Козубовська І. В., Шикітка Г. М. До питання про взаємозв'язок адаптації і соціалізації особистості / Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів: Матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції. Ужгород: Говерла, 2019. С. 40–41.
3. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу / Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія [Електронне видання] / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276–289.

Маркова О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Турчак А. Л., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання,
*Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка*

МУЛЬТИМОДАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ ЯК ОСНОВА ВИКЛАДАННЯ ОНЛАЙН-КУРСІВ У ВИШІ

Онлайн-курс – це розроблена з певним ступенем подробиць покрокова інструкція із освоєння курсу, тобто з досягнення цілей, сформульованих у його описі. Як правило, дистанційні курси розробляються за допомогою різних програмних продуктів, що дозволяють представляти його зміст у форматах Інтернету (HTML) [1]. Основою навчального онлайн-курсу є мультимодальні об'єкти – це засоби навчання, що складаються з двох або більше одночасних засобів масової інформації – тексту, зображень, аудіо, відео, синхронного чату, інструментів для малювання тощо.

Правильно структуровані мультимодальні навчальні об'єкти, такі як відео, аудіофайли чи інфографіка, покращують досвід студента, допомагають викладачу і забезпечують насичене і динамічне навчання. Грамотне розміщення мультимодального навчального об'єкту, характеризується розташуванням саме всередині навчальної послідовності, при створенні онлайн-курсу. Мультимодальні навчальні об'єкти мають бути інтуїтивно зрозумілим, простим, з ефективним вмістом, за якими легко орієнтуватися та враховувати розумове навантаження, підтримуючі, за допомогою дизайну навчальні онлайн-спільноти, які сприяють глибокому навчанню та взаємодії зі студентами та викладачем. Існують чотири принципи дизайну, розробки та реалізації власних мультимодальних навчальних об'єктів. Це – мета, простір, час і роль [2].

Мета навчального об'єкту. Існує три етапи, які допомагають усвідомити мету мультимодального навчального об'єкта викладача. Крок 1 – визначення дії, на яку планується орієнтувати студентів: дослідження, практика, продукування ідей, співпраця, обговорення, здобуття знань. Крок 2 – який зв'язок пропонується студентам і які можливості у залученні їх із мультимодальним навчальним об'єктом, який збирається створити викладач. Існують наступні можливості залучення та спілкування зі студентами за допомогою чотирьох потужних емоцій навчання: здивування, інтересу, зацікавлення, благоговіння.

Викладач може використовувати емоцію навчання – здивування, сказавши щось незвичне, щоб привернути увагу студентів. Для прикладу, це єдиний вид спорту, в якому конкуренти мчать до фінішу, але ніколи не перетинають його. Що це за вид спорту? Використання цікавих емоцій навчання, інформуючи про цікаву або нову статистику, яку ваші студенти не знають. Для прикладу, майже 70% професійних хокеїстів втратили на льоду хоча б по одному зубу. Викладач може використовувати знання, що до виклику емоції цікавості, сказавши те, що могло б викликати дискусію або спонукати студента самостійно шукати інформацію. Для прикладу, ніби викладач не знає, що означає певний термін або аббревіатура. Четверта емоція знання – це благоговіння. Викладачу важко відтворити цю емоцію знання, але якщо він зможе це зробити, статистика вказує, що студенти, швидше за все, запам'ятають саме цей досвід. Крок 3 – активне навчання – це метод навчання, в якому студенти є не пасивними слухачами, а діячами-експериментаторами. Пройшовши ці три кроки перед проектуванням мультимедійного об'єкта, з'ясується і його мета.

Наступним принципом є *простір*. Для того, щоб створити освітній простір для всіх студентів щодо успішного навчання, викладачу слід дізнатися, чи всі студенти мають певну гнучкість в цьому, де і як вони навчаються. Для прикладу, це можливість використовувати аудіопідкасти, щоб навчання можна було отримати будь-де та будь-коли [3]. Викладачу необхідно визначитися, чи всі учасники мають змогу спілкуватися з викладачем та один з одним. Для прикладу, це може бути обговорення інфографіки, яку викладач показує на екрані під час прямого заняття Google Meet. Важливим є і підтримка онлайн-навчального середовища як спільного, так і індивідуального навчання. Для прикладу, спілкування через онлайн-дискусійний форум в онлайн-курсі, або навчання окремо, і цей простір лише для обміну роботами та надання зворотного зв'язку. Ефективним є й створення простору, де студенти зможуть переглядати роботи своїх одногрупників і надавати асинхронний зворотний зв'язок. Тому, так важливо враховувати простір під час проектування та розробки мультимодального навчального об'єкта.

Наступний принцип – *час*. В освіті використовуються терміни синхронна взаємодія та асинхронна взаємодія, щоб описати природу онлайн-навчальних взаємодій. Асинхронне навчання – це коли навчання відбувається будь-коли та будь-де. Студенти беруть участь у навчальній діяльності в їхньому власному часі. Асинхронні програми гнучкі, доступні, орієнтовані на студента, і

персоналізовані. Синхронне навчання є більш традиційним підходом, коли знання отримують студенти в групі одночасно. Синхронні програми можуть бути спільними та інтерактивними. Для прикладу, онлайн-практикум Google Meet або Zoom, де учасники можуть задавати запитання і спілкуватися в чаті з усіма іншими. Важливо враховувати пропускну здатність Інтернету, оскільки деякі онлайн-навчання вимагають більшої пропускну здатності, ніж інші. Викладач може використовувати матрицю пропускну здатності, щоб допомогти вирішити, що найбільше підходить для студентів. Завжди найкраще чітко повідомляти своїм студентам про те, скільки часу їм знадобиться для завершення навчальної діяльності.

Останній принцип – *роль*. Викладачі привносять величезну цінність у навчання, від експертних коментарів через синтез і критику до провокації дискусії, наприклад через фремінг. Онлайн-викладачі можуть читати настрої студентів і адаптуватися, щоб зацікавити їх або розширити їхнє навчання.

Викладачу необхідно переформувувати попередні уявлення про те, ким є або повинен бути педагог у контексті актуального навколишнього середовища. Не переходити відразу до думок про обмеження онлайн-навчання особливо пов'язаного з практичними заняттями у сфері фізичної культури і спорту, натомість необхідно думати про можливості. Так само, як у традиційній аудиторії, в онлайн-навчанні, викладач повинен використати свій час для побудови стосунків зі студентами, підтримуючи їх через свою практику. Розвиток мислення фасилітатора, який є інклюзивним у їхній практиці. Необхідно надати студентам деяку автономію та контроль над їхнім навчанням, підтримувати їх у навчанні, надаючи їм інструменти та можливості для практики, запрошувати бути партнерами у викладацькій роботі, заохочувати до створення своїх мультимодальних типів навчання.

Література

1. Дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти: монографія / авт. кол. В. В. Ягупов, Л. М. Петренко, С. Г. Кравець та ін. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/723483/1/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D1%8F.pdf
2. Laurillard D. Teaching as a Design Science: Building Pedagogical Patterns for Learning and Technology. New York. Routledge. March 2012, 272 p. <https://doi.org/10.4324/9780203125083>
3. Richardson C. Mishra P. Learning environments that support student creativity: Developing the SCALE Thinking Skills and Creativity. Volume 27, March 2018, Pages 45-54. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.11.004>

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО останнім часом привертає увагу вчених, фахівців з фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що на сьогодні стан фізичного виховання і спорту в Україні не забезпечує оптимальної рухової активності студентів впродовж усього періоду навчання і тому спостерігається тенденція її зниження [3]. Дана тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані студентської молоді, а також на збереженні і зміцненні їх здоров'я [2].

Причинами зниження рухової активності студентів є: недостатня кількість годин, відведених на заняття; слабка матеріально-технічна база багатьох ЗВО; застарілі форми організації фізичного виховання; низька ефективність залучення молоді до занять спортом; відсутність у багатьох студентів бажання займатися фізичною культурою і спортом та інші.

Тому одним із напрямів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, здоров'я і фізичної підготовленості студентів є розробка і пошук нових моделей і форм організації фізичного виховання у ЗВО.

Методи: аналіз даних наукових джерел щодо моделей і форм організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Результати. Рівень здоров'я, фізичної підготовленості студентів багато в чому залежить від обраної моделі організації занять з фізичного виховання у ЗВО, яка б відповідала постійно зростаючим вимогам життя і належному рівню викладання фізичної культури студентської молоді. У 2015 році МОН України (лист від 25.09.2015 № 1/9-454) запропонував наступні базові моделі або різні форми їх поєднання: секційну, професійно орієнтовану, традиційну і індивідуальну.

Ставлення вчених, фахівців в галузі фізичного виховання, студентів до зазначених форм різне. Так, дослідження [4] показало: найбільш затребуваною серед студентів є професійно орієнтована форма занять, далі йдуть традиційна, секційна і індивідуальна. За даними [6], пріоритетною формою залучення студентів до занять з фізичного виховання є обов'язкові заняття, які включені до навчального плану, проводяться за затвердженим розкладом відповідно до програми фізичного виховання та передбачають форми контролю у вигляді заліку(традиційна форма). На другому місці знаходяться заняття, передбачені як вибірковий компонент навчального плану (факультативна форма), на третьому – секційна и на четвертому – індивідуальна. На думку [5], моделі організації фізичного виховання у ЗВО можуть бути різні, але на сучасному етапі найбільш прийнятною є поєднання традиційної та секційної форм. Також вчені впевнені, що у студентів потрібно формувати переконання щодо

регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту впродовж усього періоду навчання.

Крім форм фізичного виховання студентів, запропонованих МОН України, вчені пропонують такі можливі форми залучення студентської молоді до рухової активності: 1) заняття з дисципліни «Фізичне виховання» як складової обов'язкової компоненти освітньо-професійної програми; 2) заняття з дисципліни «Фізичне виховання» як складової вибіркового компоненту освітньо-професійної програми; 3) участь у масових спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах (челенджі, флеш-моби, квести, анімаційні заходи, тематичні дні з різних активностей, змагання, конкурси тощо); 4) заняття з привабливих видів спорту та рухової активності у спортивних секціях у ЗВО; 5) самостійні заняття з методичним супроводом науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання; 6) заняття у спортивних клубах, фітнес-центрах та інших суб'єктах активного відпочинку поза межами ЗВО [3].

Слід зазначити, що в останні роки дослідники активно займаються розробкою різних моделей організації фізичного виховання студентів. За даними Н. Башавець, В. Базильчук пропонує організаційну секційну модель, яка передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим підрозділам ЗВО щодо активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позаурочний час, у вихідні дні та під час канікул. І. Верблюдов пропонує індивідуальну модель організації занять через активізацію просвітницької роботи за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного та практичного характеру для поліпшення фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. Н. Турчина пропонує різні обсяги фізичного навантаження і види занять для студентів протягом дня, тижня [1].

На думку Н. Башавець, найбільш прийнятним має бути запровадження професійно-орієнтованої моделі організації фізичного виховання у ЗВО (на 1-3 курсах) у вигляді обов'язкової відповідної спрямованості навчальних занять з фізичного виховання у навчальний час – 1 раз на тиждень (як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитив, виставленням заліків та включенням до розкладу занять), факультативних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я – 2 рази на тиждень, та для здорових студентів заняття у спортивній секції – 2 рази на тиждень. На 4–5 курсі бажано впровадити індивідуальну та секційну модель організації фізичного виховання студентів [1].

Отже, існуюча система фізичної культури в ЗВО України не забезпечує оптимальної рухової активності студентів, що негативно позначається на збереженні і зміцненні їх здоров'я, фізичному розвитку і фізичної підготовленості. Оптимізація фізичного виховання у ЗВО потребує пошуку і розробці нових моделей і форм організації фізичного виховання. Це додасть процесу фізичного виховання оптимальності, стрункості і ефективності.

Література

1. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. *Наука і освіта*. 2016;4:105–111.
2. Бондаренко І. Г., Шуст О. М., Бондаренко О. В. Сучасні тенденції оптимізації фізичного виховання у ВНЗ / *Вісник Чернігівського національного університету*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2017;143:135–138.
3. Малахова Ж., Олійник О. Перспективи розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії. Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (28 лютого 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019; 99–101.
4. Огністий А. В., Огніста К. М. Моделі підготовки майбутніх фахівців початкової освіти до фізичного виховання учнів. *Науковий часопис НПУ імені М.Д. Драгоманова: Серія 15 (фізична культура і спорт)*. К., 2018;3К(97):376–379.
5. Попрощаєв О., Мунтян В., Островський М. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України*. 2016;3(73):3–8.
6. Щербиніна М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка: Серія педагогічні науки*. Старобільськ, 2020;1(332):202–212.

Ціпов'яз А. Т., доцент кафедр фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕРІОДИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Слово інтенсифікація має іншомовне походження. Воно походить від двох латинських слів *intendio* і *intendere*, що означає напруження (*intendio*), а *intendere* – напружитись для більш високого досягнення. Таким чином, ці слова означають в цілому ступінь напруження. Переклад латинських слів дає змогу кращого змістовного розуміння слова інтенсифікація.

Розуміння процесу інтенсифікації тренувального процесу є надзвичайно важливим тому, що інтенсифікація є основою зростання спортивних результатів в будь-якому виді спорту. При цьому під інтенсифікацією тренувального процесу слід розуміти збільшення тренувальної роботи (навантаження), що стимулює зростання підготовленості спортсменів на протязі певного циклу тренування [3].

Відомо, що тренувальне навантаження в своїй основі складається з обсягу виконаної роботи, інтенсивності окремих вправ або серій виконаних вправ та

інтервалів відпочинку в процесі тренувальних занять. У зв'язку з цим дуже важливо розуміти за рахунок яких із названих компонентів доцільно підвищувати навантаження, як основи зростання спортивних результатів, при цьому необхідно враховувати вік тих, хто тренується, кваліфікацію та рівень їх підготовленості. Наприклад, планомірне зростання об'єму (кількості вправ і їх повторів) означає екстенсифікацію тренувального процесу. Екстенсифікація тренувального процесу означає збільшення навантаження переважно за рахунок обсягу виконаної роботи.

Такий підхід до впровадження тренувального процесу характерний для юних легкоатлетів на ранніх етапах тренування, а тому більшість авторів експериментальних досліджень підтримують думку, що підвищення навантажень в цей період має відбуватися за рахунок обсягу і меншою мірою за рахунок інтенсивності виконання окремих вправ і спеціалізації цих вправ. Однак, ще свого часу німецькі фахівці Летцельтер М. і Штайнемен В. (1973) наголошували, що тільки до певного рівня спортивних результатів обсяг роботи буде мати позитивний результат: чим більший обсяг, тим більший результат. На етапах спортивного удосконалення критерієм для покращення спортивних результатів є інтенсивність роботи.

Вирішення проблем інтенсифікації на кожному етапі становлення спортивної майстерності має свої особливості.

На першому етапі, який фахівці називають – *початковий етап підготовки юних спортсменів* вона повинна характеризуватися розмаїттям засобів і методів тренування, широким використанням вправ із різних видів спорту рухливих ігор, застосуванням ігрового методу і визначених форм занять. Цей етап не повинен передбачувати заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями. У сфері технічного вдосконалення слід створювати своєрідну «школу рухів». Саме тоді у юного спортсмена закладається різнобічна технічна основа задля її подальшого вдосконалення у своєму виді спеціалізації. Тренувальні заняття проводяться не частіше 3 разів на тиждень по 45–60 хв.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації), створення сприятливих умов поглибленої спеціальної спортивної підготовки т. б. створення спеціального фундаменту [2].

Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами призводить до передчасної стабілізації спортивних результатів на інших етапах тренування, а тому спортсмен повинен добре опанувати технікою багатьох спеціально-підготовчих вправ, щоб сформувати в собі здатність до швидкого освоєння техніки обраного виду легкої атлетики. Тренувальні заняття залежно від виду легкої атлетики проводяться 4–5 разів на тиждень по 60–90 хв. Заняття виборчої спрямованості мають становити всього 20–25 % від загальної кількості, а заняття з великими навантаженнями потрібно проводити не частіше одного разу на тиждень. З огляду на високий природний темп зростання фізичних здібностей тих, хто тренується недоцільно широко використовувати

гостро тренувальні засоби і методи, особливо з нетривалими паузами під час їх виконання.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей необхідно підібрати такі тренувальні й змагальні навантаження, щоб, з одного боку, створити умови для здатності переносити виключно напружені тренування, а з другого – залишити значні резерви ускладнення тренувального процесу і змагальної практики. Вважається, що характеристики об'єму тренувального процесу на третьому етапі не повинні перевищувати 80–90 % тих, що притаманні четвертому етапу, а характеристики інтенсивності – 60–70 %. Однак, на цьому етапі традиційно існує невпинна тенденція до збільшення тренувальних навантажень, розглядається як головний і обов'язковий атрибут спортивної підготовки, що дуже часто призводить до стану «перетренування».

Розв'язанню зазначеної проблеми може допомогти застосування принципу поточного адаптаційного резерву (ПАР), який запропонував Верхошанський Ю. В. [1]. Суть запропонованої методики полягає в тому, що загальний адаптаційний резерв витрачається не плавно, а порціями. В результаті застосування об'ємних навантажень, особливо у швидко-силових видах які вимагають інтенсивної мобілізації енергетичних ресурсів, відбувається тривале і глибоке порушення гомеостазу організму. Після зниження об'єму навантаження і в результаті активізації пластичних ресурсів настає яскраво виражений їх підйом (суперкомпенсація). Виходячи з вище означеного стає зрозуміло, що реалізацією ПАР найкраще управляти тоді, коли концентроване навантаження складається із впливів одного спрямування, що характерно для цього та четвертого й п'ятого етапів спортивного тренування.

Етап збереження досягнутих результатів. На цьому етапі надзвичайно важливим є досягнення та збереження спортивної форми в різні періоди тренування, особливо в змагальний період тому, що планування спортивної форми тісно пов'язане з хвилеподібним характером тренувального процесу. Широке розповсюдження має, наприклад, чотиритижневий цикл тренування: у перший тиждень тренування проводиться з малим навантаженням, у другий – навантаження підвищується, у третій – досягає максимуму й у четвертий – знижується до рівня другого тижня. Дослідження показали, що організм спортсмена реагує більш позитивно на концентровані впливи багатьох сильних подразників, що тривають протягом декількох тижнів. Це привело до появи так званих «ударних» тренувань. Застосування правильного хвилеподібного тренування передбачає варіативне співвідношення як обсягу виконаної роботи, так й інтенсивності в певних циклах тренування, при цьому, хвилі обсягу й інтенсивності не збігаються за часом. Майстерне збереження співвідношення обсягу тренувальної роботи до її інтенсивності притаманне спортсменам високої кваліфікації в якій не останню роль відіграє досвід та знання тренера в процесі досягнення та збереження спортивної форми його підопічних.

Отже, інтенсифікація тренувального процесу є основою для зростання спортивних результатів. Однак, основою інтенсифікації тренувальних занять для молодих спортсменів-легкоатлетів на ранніх етапах спортивної підготовки є екстенсифікація тренувальних занять, а на етапах спортивного вдосконалення

слід застосовувати велику кількість спеціальних вправ, що виконуються з максимальною та білямакимальною швидкістю, враховуючи особливості індивідуального «входження в спортивну форму».

Література

1. Верхошанский Ю. В. Упражнения с отягощениями как специальные средства физической подготовки спортсменов / Научно-спортивный вестник, 1986. № 1. С. 10–14.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Х.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. 863 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

Шевченко О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
*Центральноукраїнський державний
педагогічний університет ім. В. Винниченка*

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді визиває непокоєння у державних органів влади. Зростання розумових навантажень у школі вимагає щоденного активного відпочинку на свіжому повітрі (фізичні вправи, екскурсії, туризм, прогулянки, ігри). Активний відпочинок на свіжому повітрі має становити не менш як дві години на добу. Позаурочні і позашкільні форми занять необхідно організувати так, щоб вони компенсували дефіцит рухової активності. Ця кількість рухової активності для учнів необхідна тому, що вона має оптимальний рівень фізичних навантажень для їх гармонійного і фізичного розвитку, що сприяє зміцненню і збільшенню здоров'я, підвищує силу, загальну витривалість, покращує роботу внутрішніх органів і організму в цілому. Необхідна рухова норма для школярів на тиждень становить 6–7 годин занять фізичними вправами (щоденна ранкова зарядка, фізкультура при виконанні домашніх завдань, два уроки фізкультури, тричотири заняття в спортивній секції, участь в змаганнях) сприятливо впливають на фізичний розвиток школяра і є оптимальною нормою його рухової активності [1].

Проблема підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок, необхідних для підтримки оптимального рівня фізичного здоров'я, залишається невирішеною, актуальною та потребує наукового обґрунтування.

Ґрунтуючись на відповідних знаннях, у процесі фізичного виховання вирішуються завдання системного формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь та навичок. Беручи до уваги неутішні дані стану здоров'я школярів та враховуючи вікові особливості дітей, необхідно звернути увагу на: виховання в них інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних

настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень та місць відпочинку дітей і підлітків.

Індивідуальна норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності та корисності для здоров’я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров’я дітей [2; 3].

Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок може бути можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і мають розвивальний характер. У школі такими формами виступають уроки фізичної культури, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

Провідними мотивами систематичних занять фізичною культурою серед школярів є оздоровчі та рекреаційні. Більшість учнів бажають використовувати у процесі фізичного виховання види рухової активності, що відповідають засобам і напрямкам фізичного оздоровлення.

В повсякденному житті існує п’ять видів рівня рухової активності:

- базовий рівень, до нього належить сон, відпочинок лежачи;
- сидячий рівень – поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередачі, настільні та комп’ютерні ігри;
- малий рівень – особиста гігієна, уроки в школі (крім фізичної культури та трудового навчання), ходіння пішки;
- середній рівень – домашня робота, прогулянка, ранкова гімнастика, рухливі перерви у школі;
- високий рівень – фізичні вправи під час спеціально організованих занять (фізична культура та тренування), інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, велосипеді, лижах, самокаті, роликах тощо.

Організація інноваційного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання ігрових технологій, арт-терапії, музикотерапії як на уроках фізичної культури, так і у позакласній роботі завдяки групового методу. Педагогічне спостереження за навчальним в процесом показало, що використання ігор та ігрових ситуацій, цікавих вправ дає можливість прищепити учням інтерес, створити позитивне ставлення до опанування матеріалом, стимулювати самостійну діяльність, здійснювати індивідуалізацію і диференціацію навчання.

Упровадження в освітній процес школярів комплексу ігрових технологій наразі має достатню перевагу перед іншими методами організації і проведення занять та перебуває на вищому щаблі їхніх інтересів, тому використання цієї методики сприятиме оптимальному розв’язанню проблеми мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом. Реалізовану методику засновано на

переважному використанні рухливих ігор різної інтенсивності, спрямовано на комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок учнів. У вступній частині використано ігри для організації дітей, здійснення загальної та спеціальної розминки, підготовки організму до виконання основних завдань та підвищення їх емоційного стану (близько 20% від загального часу уроку). Ігри мали помірний характер інтенсивності. На початку та в кінці вступної частини було рекомендовано комунікативні ігри, які проведено для підвищення енергетичного ресурсу групи школярів, формування позитивного емоційного настрою на продовження уроку. Умовно ми поділили їх на «Ігри-енергізатори» та «Ігри-оптимізатори». Метою комунікативних ігор вступної частини є розвиток рефлексії, яка виявляється в осмисленні власних дій та станів, пізнанні свого внутрішнього світу, а також у формуванні позитивного образу «Я».

Арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Будь який процес діяльності, в тому числі навчальний, має тенденцію набирати ритмічну форму. Вона особливо проявляється там, де є звуковий супровід, ритм сигналів один за одним. Музика – ритмічний подразник. Впливаючи на психоемоційний стан студентів, музика призводить до певних гормональних та біохімічних змін в організмі, позитивно впливає на інтенсивність обмінних процесів.

Музичний супровід на заняттях на думку Ю. Г. Коджаспірова дозволяє стимулювати і регулювати діяльність різних систем організму, і його психічного стану, дозволяє на фоні індукційованих нею позитивних емоцій і ритмічних пульсацій суттєво інтенсифікувати навчальний процес, підвищити працездатність, уникнувши психічних перенапружень і пов'язаних з ними негативних наслідків [4].

Окрім того, такі види діяльності сприяють створенню в класі позитивної психологічної атмосфери. Якщо всі завдання, запропоновані вчителем фізичної культури, мають яскраво виражений емоційний ефект та несуть інтелектуальне навантаження в інтерактивній формі, то освітній набуває творчого характеру. Залучення школярів у творчий, пошук рішень сприяє їхньому розвитку, знижуючи при цьому стомлення.

Отже, такі види занять максимально стимулюють пізнавальну самостійність, творчу активність та ініціативу учнів, а саме мотивують їх до занять фізичною культурою та покращення рівня фізичної підготовленості. Особливості ставлення школярів до процесу фізичного виховання в школі свідчать про необхідність удосконалення його змісту у напрямку адекватності їхнім віково-статевим потребам, мотивам та інтересам, що сприятиме підвищенню мотивації до занять в урочній, позакласній та позашкільній формах.

Література

1. Городинська І. В. Організація позакласної роботи з фізичного виховання в ліцеях і гімназіях (9–11 кл.). Навчально-методичний посібник. Херсон: Видавництво ХДПУ, 2002. 40 с.
2. Безруких М. М. Вікова фізіологія (Фізіологія розвитку). К.: ВЦ «Академія», 2002. 416 с.

3. Іллюшина Н. А. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України, 2003. 337 с.
4. Коджаспіров Ю. Р. Функціональна музика у підготовці спортсменів. Х., 2017. 64 с.

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Воронецький В. Б.,
Заслужений працівник фізичної культури та спорту
Заслужений тренер України,
*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка;*

Гордієнко О. В., ст. викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК

Основною умовою ефективної підготовки юних спортсменок є облік вікових і анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дає можливість вірно вирішити питання спортивного відбору і орієнтації, підбору засобів і методів тренування та дозування тренувального і змагального навантаження.

Особливе місце в процесі вікового розвитку займає період статевого дозрівання, або, як його ще називають, пубертатний період. Також результати досліджень науковця показали, що організм дівчат формується швидше в порівнянні із хлопчиками.

Пубертатний період життя людини, коли вона вже не дитина, але ще не доросла. Тому треба акцентувати увагу тренерів, що працюють з дівчатами на таких особливостях підлітків: біологічних; психологічних; поведінкових; соціальних; клінічних.

За даними науковців вони об'єднані нестабільністю ендокринної і вегетативної регуляції всіх тілесних (соматичних) функцій, а також настрою. Це зумовлено перебуванням у стані неперервного росту і розвитку.

Також науковці зазначають, що важливою особливістю пубертатного періоду є невідповідність між календарним і біологічним віком, яка виникає у досить суттєвої частини підлітків. Це означає, що біологічний вік дівчини може трошки відставати від календарного або навпаки, випереджувати його. В такій ситуації спортивним і медичним фахівцям важливо розуміти, чи відповідає таке розходження уявленням про варіанти норми або мова йде про відставання чи випередження в соматичному розвитку.

Зазначається, що у випадках невідповідності біологічного віку календарному в дівчат-спортсменок виникає ряд психологічних і соціальних проблем, зокрема, їм важче виконувати учбові завдання, спілкуватися з батьками, вони схильні до ризикованої поведінки тренувальний процес не відповідає поставленій меті.

Наступна особливість юних спортсменок пов'язана з таким явищем як «інтенсифікація розвитку». Під цим поняттям фахівці мають на увазі

прискорення темпів фізичного і статевого дозрівання, коли, не залежно від термінів початку, статеве дозрівання відбувається більш скоріше за 2–3 роки. У таких дівчат спостерігають більш високу, ніж у ровесниць, поширеність артеріальних гіпертензій, порушень опорно-рухового апарату, а саме сколіоз та плоскостопість, функціональних розладів внутрішніх органів і неврозів.

Науковцями виявлена закономірність в неухильній і поступальній зміні елементів в дитячі і юнацькі роки і в такій же неухильній, але протилежній по напрямку зміні в зрілому і немолодому віці. Перший етап охоплює період від народження до кінця другого десятиліття життя. Зазначається, що у осіб жіночої статі він закінчується раніше – вже в 13–17 років. Створення потенціалу моторики необхідне для вирішення різних рухових завдань в пізніші періоди індивідуального розвитку. Таким чином, перший етап розвитку дівчини-спортсменки має бути максимально використаний для закладки якомога різноманітнішої бази рухів.

У вікових періодах, що характеризуються низькими адаптаційними можливостями організму до розвитку фізичної якості, застосування вибірково-направленої дії на нього виявляється неефективним. Так, науковцями, у відповідному віці дівчат, що досліджувались, був зроблений педагогічний акцент на збільшення об'єму тренувального навантаження. Проте, не дивлячись на очікуваний ефект, підвищити темпи приросту рухових якостей не вдалося. В той же час, рівень їх розвитку дівчат-спортсменок більшою мірою залежить від дій зовнішнього і внутрішнього середовища і значною мірою визначався ними. Ряд авторів вважає, що навіть такі інтенсивні дії на моторику, як спортивні заняття, не міняють біологічного ритму її розвитку. При цьому є наукові докази, які говорять про неспівпадання періодів прискореного зростання окремих показників моторики у юних спортсменок і у їх одноліток, які не займаються спортом.

Науковці роблять висновок, що для жіночого організму характерні специфічні риси прояву і більш ранній розвиток фізичних якостей у процесі онтогенезу, ніж у чоловіків.

Кожній дитині властивий індивідуальний канал розвитку в рамках генетичної програми. Під впливом несприятливих чинників в розвитку дитини можливий вихід за межі цієї програми. За сприятливих умов середовища, до яких в першу чергу відносяться оптимальне фізичне виховання та збалансоване харчування індивідуальний розвиток зміщується на вищий рівень. Іншими словами, відбувається стимуляція процесу зростання і розвитку. При цьому заняття фізичними вправами та спортивне тренування фахівці розглядають як один із стимулів, який за певних умов і у поєднанні з іншими біосоціальними чинниками може забезпечити оптимальний розвиток фенотипу індивіда, що має генетичні передумови до прояву спортивних здібностей.

Література

1. Гапонова Л., Тронь Р. Особливості спортивної підготовки жінок з урахуванням менструального циклу / Історичні, теоретико-методичні,

медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. Всеукр. наук.-практ. конф.(Чернівці, 6–7 квітня 2016 р.). Чернівці. 2012. С. 13–17.

2. Карабанова Н. С., Карабанов А. Г., Савчук С. І. Контроль фізичних навантажень у процесі підготовки юних спортсменок / *Physical education, sport and health culture in modern society* 3 (19) (2012). С. 334–338.

Герасименко А. В., Просяник Б. А., магістри групи 201-мФС,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДЮСШ

Особливе місце у фізичному вихованні студентів серед видів спорту займає настільний теніс. Перевага його в тому, що для проведення навчальних занять не вимагається великих спортивних споруд, дорогого інвентарю та обладнання. Заняття можна проводити навіть в аудиторіях.

Настільний теніс – це спорт і розвага. В настільний теніс можуть грати студенти різних рівнів фізичного стану, оскільки, спортивно-оздоровчі заняття покращують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Вони рекомендуються при порушеннях опорно-рухового апарату. Слідкування за польотом м'яча є гарною гімнастикою для очей.

Мета статті: простежити теоретико-методичні засади підготовки юних тенісистів до змагальної діяльності в умовах ДЮСШ.

Розглядаючи настільний теніс як засіб рекреаційно-рухової активності, слід відмітити, що цей вид спорту не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм периферичного зору, рухову пам'ять, просту та складну реакцію [1].

До переваг настільного тенісу, як засобу рекреаційної гри, належить простота спорядження й устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс найбільш перспективним видом спорту, який є доступним, покращує стан здоров'я людини, сприяє розвитку рухових якостей. Задоволення від гри буде тим більшим, чим сильнішими і точнішими будуть удари, красивішими рухи при раціональному оволодінню технікою і тактикою гри. Невипадково, гру в настільний теніс використовують у якості спеціального тренувального засобу для підготовки фахівців різних спеціальностей [2].

Отже, спортивна підготовка в настільному тенісі – багатолітній та цілорічний, спеціально побудований процес всебічного розвитку, навчання та

виховання людей, що займаються цим видом спорту і характеризується більш швидким темпом гри, ніж був раніше, її активним агресивним характером. У спортивному двобої при рівності сил перемагає, як правило, той, хто більш гнучко і творчо реалізує заздалегідь підготовлений план гри, правильно оцінює ігрову ситуацію, швидше вибирає оптимальне рішення, діє ініціативно і здійснює його відповідно до своїх фізичних і технічних можливостей [3].

За способом ведення гри тенісистів умовно можна поділити на одно і двосторонніх, тому що одні хочуть частіше використовувати удари з одного боку (справа чи зліва), а інші – справа і зліва в однаковій мірі. Більшість гравців володіє однобічним нападом, як правило, це технічні прийоми, виконувані справа, а прийоми зліва ці спортсмени використовують як підготовчі. Лише незначна частина спортсменів володіє рівноцінним двостороннім нападом.

У даний час на спортивній арені можна зазначити великий відсоток тенісистів атакуючого стилю і незначний – захисного. Це пояснюється тим, що сучасний настільний теніс – силова активна, наступальна гра (особливо у чоловіків), а захисний стиль гри значно поступається цими показниками [4, 5].

Тому успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання трьох груп принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): виховного навчання, свідомості та активності спортсменів, наочності, доступності, систематичності, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

2. Спортивної скерованості до високих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, максимальності та поступовості підвищення вимог, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень.

3. Методичних випереджень:

- випереджений розвиток фізичних здібностей тенісистів щодо техніко-тактичної підготовки, засвоєння складних елементів, створення перспективних програм;
- розмірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, реакції та координації рухів);
- сполученості засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань (наприклад, поєднувати технічну та фізичну підготовку);
- надмірності застосування тренувальних навантажень, що перевищують змагальні.

Література

1. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10–12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв / Здоров'є, спорт, реабілітація, 2018. С. 32–38.
2. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оцінка технічних прийомів тенісистів 10–12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів / Здоров'є, спорт, реабілітація, 2018. С. 40–49.

3. Євтифієва І. І. Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Удосконалення точності ударів з відскоку у тенісистів 10–12 років / Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, 3–4 жовтня 2019 р. Х.: НТУ«ХП», 2019. С. 32–37.
4. Емшанова Ю. О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей для тенісистів різної кваліфікації / Фізичне виховання учнів, 2013. С. 23–26.
5. Зюз В. М. Основи тривалої підготовки в настільному тенісі: перед початковий, початковий, перед-базовий етапи (6–14 років) / Теорія та методика викладання: фізична культура та спорт, 2005. № 15(2). С. 85–90.

Горошинський Є. О., Шмиголь П. В., магістри групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ДЮСШ

Під спортивною технікою варто розуміти сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Спеціальні рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, які використовуються поза змагальною ситуацією, називаються прийомами. Прийом або кілька прийомів, використовуються для вирішення запланованого тактичного завдання, є дією.

Технічна підготовленість – рівень освоєння спортсменом системи рухів, які відповідають особливостям даного виду спорту й спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Не можна розглядати технічну підготовленість ізольовано, необхідно представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, і умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія. Чим більшою кількістю прийомів і рухових дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення необхідних тактичних завдань, які виникають під час змагальної діяльності. Також, ефективніше може протистояти атакуючим діям суперника, ставивши його у складні положення [1].

У будь-якому виді спорту, техніка рухів – це система послідовних рухів, спрямованих на організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що раціонально впливає на тіло спортсмена, з метою ефективного його використання для досягнення найвищих спортивних досягнень. У структурі технічної підготовленості волейболістів важливо виділяти базові й додаткові рухи. 8 Основа технічної оснащеності волейболіста – це базові рухи і дії. Ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил не можлива без

них. Обов'язковим для юного волейболіста є освоєння базових рухів. Додаткові рухи й дії пов'язані з індивідуальними особливостями спортсменів – це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів. Саме ці додаткові рухи й дії характеризують стиль волейболіста, індивідуальну технічну манеру. Результативність техніки гри у волейбол обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичного, технічного, психологічного й іншого видів підготовленості. Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Варто враховувати, що сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність у волейболі характеризуються більшою кількістю чинників, що «заважають». До них відносяться: активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недобррозичливе поводження уболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому [2].

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів і дій, доцільним використанням часу й простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, що супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну й змагальну діяльність [3]. У волейболі важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій за їх невеликої амплітуди й мінімального часу, що необхідний для виконання. Технічна оснащеність у волейболі пов'язана як із широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях за недостатньої інформації й гострого дефіциту часу [4]. Головні завдання процесу вдосконалювання технічної майстерності волейболістів такі: – досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що становлять основу техніки у волейболі; – послідовне перетворення освоєних прийомів основ техніки гри в доцільні й ефективні змагальні дії; – удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з урахуванням індивідуальних особливостей волейболістів; – підвищення надійності й результативності техніки в екстремальних змагальних умовах; – удосконалювання технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу.

Отже, засобами практичного вирішення завдань удосконалювання технічної майстерності волейболістів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, різні тренажерні

пристрої. Оволодіння технікою гри у волейболі й спортивно-технічне вдосконалювання неможливе без вивчення спеціальної літератури й техніки провідних спортсменів, вивчення впливу середовища на структуру техніки, використання засобів термінової інформації, аналізу відеозйомки, власного досвіду та ін.

Література

1. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу): [монографія]. К.: Центр навчальної літератури, 2011. 312 с.
2. Козіна Ж., Чуркіна А. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх / *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2010(5). С. 41–46.
3. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. № 22. С. 124–128.
4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів до олімпійського спорту. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

Ібадова С. В., магістрантка групи 201-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Камерілов О. Є., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ

У тренувальному процесі спортсменів з веслування на байдарках і каное в основному засоби виховання швидкісно-силових здібностей застосовують вправи, що характеризуються високою потужністю м'язових скорочень, а саме їм притаманне таке співвідношення силових і швидкісних характеристик рухів, у якому значна сила проявляється у якомога менший час.

Ці вправи відрізняються в основному від силових підвищеною швидкістю і, так само, використанням менших обтяжень. У тому числі, є велика кількість вправ, які виконуються й без зовнішніх обтяжень.

Склад швидкісно-силових вправ, що передбачаються програмами фізичного виховання, широкий та дуже різноманітний. До нього входять різного виду стрибки при заняттях в залі за допомогою різних спортивного знаряддя (легкоатлетичні, акробатичні, опорні гімнастичні), метання, штовхання, кидки та швидкі підймання знаряддя або інших предметів, швидкісні переміщення циклічного характеру, ряд дій в іграх, що здійснюються

в короткий час з високою інтенсивністю (зокрема, вистрибування та прискорення в іграх) тощо.

З цього великого комплексу вправ направлені виключно на швидкісно-силові здібності можна використовувати переважно лише ті, які зручніше регулювати за швидкістю і ступенем обтяжень.

Більшість подібних вправ застосовують з нормованими зовнішніми обтяженнями та періодично варіюючи ступінь обтяження, оскільки багаторазове повторення рухів зі стандартним обтяженням, навіть якщо вони виконуються з максимально можливою швидкістю, поступово (нерідко порівняно короткі терміни) призводить саме до стабілізації рівня м'язових напруг, що обмежує швидкісно-силові здібності.

Щоб оминати діяльність такої стабілізації, застосовують і варіюють додаткові швидкісні дії, які у звичайних умовах виконуються без зовнішнього обтяження або зі стандартним обтяженням.

У веслувальному спорті формами прояву силових здібностей є: власне силові здібності (максимальна м'язова сила); швидкісно-силові здібності та силова витривалість. По суті силові здібності можуть виявлятися лише в умовах, коли потрібно розвинути найвищу (граничну) м'язову напругу. У веслувальному спорті схожі умови можуть також створюватися при виконанні самих перших стартових гребків на дистанції, при суттєвому обтяженні човна і максимально напруженій роботі в гребному басейні [3].

У кожному занятті обов'язковою умовою підготовки до максимальної активності, по-перше є ґрунтовна розминка, засобами якої неодмінно служать допоміжні гімнастичні та спеціально-підготовчі вправи, що виконуються з поступовим збільшенням темпу та швидкості рухів. Винятково ретельна підготовка та суворе нормування навантаження потрібні при застосуванні швидкісно-силових вправ саме для ударно-реактивного впливу[4].

Навіть у тренуванні кваліфікованих спортсменів граничні обсяги таких навантажень приблизно невеликі; згідно з досвідченими даними у літературних джерелах, їх рекомендується нормувати орієнтовно у межах: число повторень однієї серії (у процесі серійного відтворення окремої вправи) – 5-10; кількість серій у рамках окремого заняття – 2-4; проміжки активного відпочинку між серіями – 10-15 хв; кількість занять, що включають такі навантаження у тижневому циклі, – 1-2.

У зв'язку з комплексом проявів швидкісних якостей у веслуванні на байдарках і каное виділяють три специфічних режими швидкісної роботи: ациклічний, що характеризується одноразовим виконанням зосередженої вибухової сили; стартове прискорення, що характеризується швидким рухом з місця, швидкісним завданням яких є досягнення максимального показника за найкоротший час; дистанційний що пов'язаний із підтримкою певної швидкості пересування по дистанції [2].

Швидкість ациклічної роботи визначається, в основному, величиною м'язових зусиль і розумно організованих в часі і просторі: чим більша довжина прискорення, тим більша сила діє на тіло (пристрій) і тим вище його швидкість.

Забезпечити підвищення швидкісної здатності спортсмена при виконанні ациклічної роботи можна, по-перше, за рахунок підвищення здатності центральної нервової системи подавати потужні та ефективні імпульси до рухових одиниць, які беруть участь у роботі, за рахунок поліпшення внутрішньо м'язової та між м'язової координації, що в свою чергу впливає на техніку веслування. Розширити можливості лактатного механізму можна шляхом вивільнення енергії для формування біодинамічної структури відповідних спортивних рухів.

Стартове прискорення, як особлива форма високошвидкісної циклічної роботи є вирішальною для високої продуктивності у спринтерському веслуванні на 200 метрів у веслуванні на байдарках і каное [1].

Впроваджено у процес тренувань спортсменів збірної команди з веслування на байдарках і каное педагогічні та методичні основи організації тренувального процесу.

У сучасній науковій літературі мало уваги приділяється різним методикам розвитку швидкісних якостей і не визначена ефективність застосування їх на практиці під час тренувального процесу саме у веслуванні на байдарках і каное.

Методика розвитку швидкісних здібностей на дистанційній роботі може бути забезпечена можливостями різних функціональних систем, які за критеріями потужності здатні відносити роботу до тієї чи іншої зони потужності. Характеристики стартової швидкості потребують значної уваги при роботі на дистанції під час тренування.

Отже, для швидкісного якісного виконання, а також ефективної техніки веслування необхідними є здатність до цілеспрямованої стимуляції рухових одиниць центральної нервової системи, ефективність внутрішньо м'язової координації, рівень розвитку максимальної сили.

Швидкість ациклічної роботи і ефективність стартового прискорення багато в чому залежить від рівня максимальної потужності - результату комплексу проявів потужності і швидкості. Прояви сили залежать від рівня розвитку її силового (динамічні та швидкісні сили) і швидкісного (час реакції, час індивідуального руху) компонентів і здатності комплексно виконувати їх в умовах виконання конкретних рухових дій.

Література

1. Богуш В. Л., Гетманцев С. В., Сокол О. В. та ін. Дослідження рухових дій спортсменок, які займаються академічним веслуванням / Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2015. № 4(48). С. 19–25. [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-4.003](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-4.003).
2. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. К.: Олімпійська література, 2013. С. 556–557.
3. Флерчук В. В. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках і каное / Молода спортивна наука України. Львів, 2008 Вип. 12. Т. 1. С. 370–374.

4. Янсен П. ЧСС, лактат і тренування на витривалість. Х., 2006. 160 с.

Кашуба Р. С., студентка групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК МОЛОДОГО ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Проблема мотивування жінок молодого віку до тривалих занять фітнес програмами різної спрямованості є актуальною у практиці фітнес-інструкторів, які наголошують, що ефективність занять має пряму залежність від провідних мотивів до початку занять та їх продовження [2].

Слід пам'ятати, що мотивація – це непостійна величина, вона змінюється залежно від середовища. Створення позитивного середовища (умов) значною мірою підвищує рівень мотивації до занять фітнесом [3].

У процесі мотивації формування мотиву поведінки є складним психологічним процесом. У ньому важливу роль відіграють такі потенційні мотиви як оцінка значущості потреб, здатність оцінити наслідки своїх дій та інші фактори. Адже у всіх людей абсолютно різні характери, а це у свою чергу веде до того, що існує величезна кількість різних потреб і цілей, які, на думку кожної окремої людини, призводять до задоволення [1].

Відсутність чіткої організації тренувального процесу групових програм та обліку індивідуальних особливостей жіночого організму у практиці оздоровчих занять тягне за собою проблему формування стійкої мотивації жінок до систематичних занять, унаслідок чого спостерігається великий відтік тих, хто займаються, що ускладнює роботу фахівця (особливо педагогічний контроль) [2].

Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук, Л. Ю. Дудорова [3] виявили, що вибір певної рухової активності багато в чому залежить від особистісних властивостей людей. Проведене авторами анкетування виявило особистісні особливості тих, хто постійно займаються: наявність досвіду занять спортом у дитячому та юнацькому віці; високий рівень впевненості у своїх фізичних можливостях; одержання задоволення від фізичного навантаження; наявність сили волі, що дозволяє долати різні труднощі (хвороби, травми, брак часу та ін.).

Автори вказують, що особи, які мають високий рівень мотивації, схильні переоцінювати свої сили, іноді не зважаючи на адаптаційні можливості свого організму. При роботі з такими особами тренерам, з тими, хто займаються, необхідно постійно вести роз'яснювальну роботу про оптимальні

навантаження, здійснювати безперервний контроль за індивідуальною сприятливістю їх та відновлювальними процесами [3].

До основної групи ризику з високим ступенем ймовірності припинення занять відносяться люди з низьким соціально-економічним статусом, відсутністю «підтримки» в сім'ї, ожирінням, та мешканці сільської місцевості, що підтверджується зарубіжними дослідниками.

О. Благій, Н. Лисакова [1] виявили, що у жінок молодого віку найбільш важливим фактором до початку рухової активності є власне фізичні навантаження під час занять, а у жінок старше 25 років на першому місці знаходиться потреба в емоційному розвантаженні, отриманні задоволення від занять. Можливо, саме орієнтація на «зовнішню» мотивацію тягне у себе великий відтік жінок, котрі займаються фітнесом.

Основною спрямованістю психологічної роботи з молодими жінками, які займаються у фітнесом, є підвищення мотивації до усвідомлених занять, створення емоційного та психологічного комфорту, без якого неможливо говорити про заняття як здоровий спосіб життя [2].

За результатами досліджень тренувальна діяльність жінок відрізняється підвищеною збудливістю, тривожністю, нестійкістю, супроводжується сильними емоційними переживаннями і великою чутливістю до заохочень та зауважень.

Література

1. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. № 2. С. 54–58.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Присяжнюк Д. С., Драчук А. І., Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / [під ред. С. С. Єрмакова]. Х., 2002. № 20. С. 41–45.

Косяк О. В., викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

У сучасному світі вкрай важливою постає проблема обґрунтування мотиваційних установок майбутніх спортсменів. Заняття спортом багато перспективне явище, в процесі якого людина розвивається розумово та фізично, відбуваються процеси соціалізації та становлення власної індивідуальності, помірні фізичні навантаження сприяють поліпшенню фізичного здоров'я та розвитку інтелекту. Разом з тим, не дивлячись на безумовні переваги занять спортом, сучасній людині вкрай важко знайти для цього час. В цьому аспекті мотивація до занять спортом виступає ключом до вирішення проблеми.

Проблема збереження фізичного здоров'я є однією з ряду вічних проблем але у сучасному, мінливому та рухливому світі, постає як одна з основних, оскільки йдеться про збереження людства як виду. І саме мотивація відіграє ключову роль у занятті силовими видами спорту [1]. За її відсутності не можливими постають спортивні завдання та рух до поставленої мети [2].

Мотивація має базуватися на індивідуальних потребах спортсменів, зміст мотивації розкривається у власних стратегічних, тактичних та технічних цілях і проявляється у індивідуальній потреби до занять [4]. На кожному етапі спортивного життя спортсмену важковику потрібні короткострокові та статичні цілі, адже спортсмен завжди має прагнути до вдосконалення своїх результатів, не зупиняючи на досягнутому. Адже, інакше це може де мотивувати його.

Так, відповідно до досліджень Гогунова Є. та Мартьянова Б. існує істотна різниця між мотивацією до спорту у жінок та у чоловіків [3]. Адже, для чоловіків головними факторами виступає можливість приймати участь у змаганнях, для жінок більш істотними виступає фактор позитивної оцінки їх успіхів тренером. Але найбільш неочікуваним результатом такого дослідження, як зазначають автори, стали відомості, що половина жінок та дівчат випадково потрапили у спорт. Закінчення спортивної кар'єри більшість опитаних пов'язують з особистими причинами, серед яких відсутні такі як: хвороби, сім'я, кар'єра [5]. Отже, велику роль у виборі та заняттях спортом відіграє особистий фактор.

Можна стверджувати, що потреби сучасної людини зумовлені швидкими темпами розвитку цивілізації, але потреба розвиватися фізично та розумово виступає як об'єктивно існуюча. Як мотиваційний стимул до занять спортом виступає змагальна діяльність, на що треба звертати особливу увагу тренерському та викладацькому складу.

Література

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011.
2. Гогунов Є. Н., Мартьянов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. 288 с.
3. Дворкін Л. С. Важка атлетика. Підручник. 2017. 231 с.
4. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість. Х.: Євразія, 2019. 478 с.

Левченко А. А., студент групи 201-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Управління рухами є складним процесом функціонування різних систем організму людини. Координація рухів пояснюється ними на основі теорії рефлекторної діяльності, як «... певна впорядкованість та узгодженість реакцій» [2]. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Я. звертають свою увагу на те, що в основі всіх складних регуляторних функцій організму людини лежить взаємодія процесів збудження та гальмування. Саме їх послідовне чергування «...забезпечує адекватність реакцій у відповідь організму на різний вплив» [3].

Сучасне уявлення про структуру координації належить Волошину О. О. [1], який припустив, що основна властивість координації полягає у подоланні надлишкових ступенів свободи органів руху – кінематичних та динамічних. Управління рухами, на його думку, відбувається за рахунок контролю рухів органами чуття за принципом сенсорних корекцій. Відповідно до цього, довільний рух є діяльність рухових систем організму та рухових центрів мозку.

Погоджуючись із концепцією Піонтковський Д., Мицкан Б. [3] додають, що людина керує своїми рухами для досягнення певного результату через формування рухової задачі, визначення способів її рішення. Таким чином, у координації рухів він умовно виділяє сукупність нервової, м'язової та рухової координації.

У спортивній руховій діяльності спеціальні координаційні здібності виявляються в різних видах:

1) у циклічних (ходьба, біг, плавання, веслування та ін.) та ациклічних рухові дії (стрибки);

2) у рухових діях, пов'язаних з маніпулюванням у просторі окремими частинами тіла (нанесення уколу у фехтуванні та у відповідь захисна дія);

3) у складних у координаційному відношенні рухових діях тіла у просторі (гімнастичні та акробатичні вправи, фігурне катання);

4) у рухових діях, пов'язаних із переміщенням змагальних предметів у просторі (керлінг, регбі);

5) у металевих рухових діях пов'язаних з дальністю та силою метання (метання списа, диска, молота, м'яча);

6) у металевих рухах на влучність (метання та кидки різних змагальних предметів у ціль – дартс, містечка)

7) у рухах прицілювання (стрільба з лука);

8) у наслідувальних та імітаційних рухах;

9) в атакуючих та захисних рухових діях спортсменів у різних видах єдиноборств (боротьба, бокс, фехтування);

10) в атакуючих та захисних техніко-тактичних діях та прийомах у ігрових видах спорту (хокей, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол та ін.).

Література

1. Волошин О. О. Вплив методики удосконалення координації рухів засобами боротьби на поясах Алиш на рівень фізичного розвитку студентів / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 2018. Вип. 3 К (97). С. 127–130.
2. Рибалко П. Ф. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять / П. Ф. Рибалко, І. Я. Самохвалова // *Modern researcher in psychology and pedagogy*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing". 2020. С. 333–352.
3. Пионтковський Д. Развитие координационных способностей младших школьников в велоспорте ВМХ с помощью методики дополнительной психофизической тренировки / *Sport. Olimpism. Sanatate, congresstiintific international* (2016; Chisinau): Consacrataniiversarii a 65-a a organizariiiinvatamantului superior de culturafizica din Republica Moldova, 5–8 octombrie 2016: [in vol.] / com. st.: V. Manolachi (presedinte) [et al.]; col. red.: Povestca Lazari [et al.]. Chisinau : USEFS, 2016. ISBN 978-9975-131-31-5. 2016. № 2. P. 277–282.

Літвінов П. Ю., завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
заступник декана аграрно-інженерно інституту зі спортивно-масової роботи
Полтавський державний аграрний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Традиційний підхід до організації фізичного виховання студентської молоді не дозволяє достатньою мірою здійснювати вирішення основного завдання – всебічного розвитку особистості, що обумовлює доцільність розробки і впровадження в процес фізичного виховання студентів різних інноваційних технологій [1]. Під інноваційною освітньою технологією розуміють відтворену в масовій педагогічній практиці цілеспрямовану систему дій по розробці ієрархії навчальних цілей і завдань, визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання.

Інноваційні технології покликані переводити інноваційні нововведення в систему норм, вказівок, засобів та прийомів, які забезпечують їх результативність і реалізацію на практиці в певний історичний час. Вони мають на меті поопераційне впровадження різних видів педагогічних нововведень, що викликають зміни в традиційному педагогічному процесі [2]. Інноваційні педагогічні технології підпорядковані конкретній меті, дають позитивний

результат при спільній роботі педагогів (викладачів) та учнів (студентів), спрямовані на впровадження нововведень у зміст, методи, форми та засоби навчально-виховної роботи.

Інноваційним освітнім технологіям притаманні деякі особливості, що відрізняють їх від традиційного навчання: ідейна новизна (реалізація в технології інноваційних ідей і підходів до навчання); наукова обґрунтованість; структурна цілісність (наявність постійного набору структурних елементів); творча відтворюваність (можливість внесення особистого досвіду при впровадженні технології в масову педагогічну практику); оптимальність витрати сил і часу (викладачів і учнів).

Технологія в максимальному ступені пов'язана з навчальним процесом – діяльністю викладача й студента, її структурою, засобами, методами й формами. Тому в структуру інноваційної педагогічної технології входять: а) концептуальна основа; б) змістовна частина навчання (цілі навчання – загальні й конкретні; зміст навчального матеріалу); в) процесуальна частина – технологічний процес (організація навчального процесу; методи і форми навчальної діяльності тих, хто навчається; методи й форми роботи вчителя; діяльність учителя по керуванню процесом засвоєння матеріалу; діагностика навчального процесу).

На відміну від освітніх технологій, використання окремих педагогічних елементів не дає гарантованого кінцевого результату навчання [3]. Це доводить необхідність виявлення певного набору технологічних елементів в рамках загальної структури інноваційної освітньої технології. У сфері фізичної культури і спорту розробляються підходи до здійснення освітніх, оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних коригувальних технологій.

У зарубіжних закладах вищої освіти широко використовуються педагогічні технології різних рівнів: технологія реалізації освітнього середовища, ігрові технології, технології олімпійської освіти, особистісно орієнтовані і спортивно орієнтовані технології, технології навчання рухової діяльності, технології розвиваючого навчання, суб'єкт – суб'єктної взаємодії, технології індивідуального розвитку, індивідуалізації навчання, рівневої диференціації, проблемного навчання та ін. [4]. Розробка і реалізація інноваційної педагогічної технології активізує діяльність дослідників і практиків у аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативності діяльності. Це передбачає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності викладача та студентів, з метою запобігання її корекції по ходу виконання; використання засобів інформаційних технологій. При реалізації технології, слід дотримуватись таких вимог:

- сприяти оптимізації навчально-виховного процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу;

- надавати тим, хто навчається можливість побудови персональної програми навчання і розвитку, з огляду на їх фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивації та особисті переваги;
- виступати засобом реалізації рефлексії, спонукати студента до самостійного формування системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту.

У практиці фізичної культури найбільшого поширення набули ігрові технології. Застосування багатоскладних ігрових технологій з урахуванням особливостей навчально-виховного процесу з фізичної культури можливо в навчальній і позанавчальній діяльності. У першому випадку – включенням ігрових технологій в структуру традиційних видів занять і в логіку традиційних методів навчання, у другому – використанням нетрадиційних ігрових технологій. До найважливіших властивостей гри відносять той факт, що в ній і діти, і дорослі діють так, як діяли б у найекстремальніших ситуаціях, на межі сил подолання труднощів. Причому настільки високий рівень активності досягається ними, майже завжди добровільно, без примусу.

Висока активність, емоційна забарвленість гри породжує і високий ступінь відкритості учасників. Людина відкривається, відкидає в грі психологічний захист, втрачає настороженість, стає сама собою. Це може пояснюватися тим, що учасник гри вирішує ігрові завдання, захоплений ними і тому не готовий до протидії з іншого боку. Можливо цим, в якійсь мірі, визначається висока продуктивність навчального впливу ігрових ситуацій [1].

Ефективність використання ігрових ситуацій обумовлена наступним:

- Гра – добре відома, звична і улюблена форма діяльності для людини будь-якого віку; один з найбільш ефективних засобів активізації, що втягує учасників у ігрову діяльність за рахунок змістовної природи самої ігрової ситуації, і здатний викликати у них високе емоційне і фізичне напруження. У грі значно легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри.
- Гра мотиваційна за своєю природою. По відношенню до пізнавальної діяльності, вона вимагає і викликає в учасників ініціативу, наполегливість, творчий підхід, уяву, спрямованість; дозволяє вирішувати питання передачі знань, навичок, умінь; домагатися глибинного особистісного усвідомлення учасниками законів природи і суспільства; надає на них виховний вплив; дозволяє захоплювати, переконувати, а в деяких випадках, і лікувати.
- Гра багатофункціональна, її вплив на людину неможливо обмежити будь-яким одним аспектом, але всі її можливі впливи актуалізуються одночасно. Це переважно колективна, групова форма діяльності, в основі якої лежить змагальний аспект. Як суперник, однак, може виступати не тільки людина, але й обставини, і вона сама (подолання себе, свого результату).
- Гра нівелює значення кінцевого результату. У грі учасника влаштовує будь-який приз: матеріальний, моральний (заохочення, грамота, широке оголошення результату), психологічний (самоствердження, підтвердження самооцінки) та інші. Причому при груповій діяльності результат сприймається ним через призму загального успіху, ототожнюючи успіх групи, команди як власний.

- Гра в навчанні відрізняється наявністю чітко поставленої мети та відповідного їй педагогічного результату.

Доцільність застосування в навчально-виховному процесі з фізичної культури особистісно-орієнтованих технологій і диференційованого походу обумовлена тим, що вони використовують методи і засоби навчання, що відповідають індивідуальним або груповим особливостям студентів. У центрі їх уваги цілісна особистість, яка прагне до реалізації своїх здібностей і можливостей. Учені відзначають, що застосування технологій особистісно-орієнтованого навчання сприяє стимулюванню саморозвитку, самоосвіти та самовдосконалення студентів в галузі фізичної культури, реалізації професійної спрямованості змісту фізичного виховання, формуванню переконання в необхідності здійснення здорового способу життя та свідомого вибору на цій основі індивідуальної системи цінностей [2].

Впровадження перерахованих технологій організації діяльності у процес фізичного виховання студентської молоді є перспективним напрямом підвищення його ефективності.

Таким чином, аналіз змісту інноваційних технологій дозволяє зробити висновок, що для вирішення проблеми підвищення ефективності фізичного виховання студентів можна використовувати різні типи технологій, виходячи з цілей, завдань, фізичної підготовленості та мотиваційної готовності студентів.

Література

1. Березка С. М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «фізичне виховання» / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 3. С. 12–14.
2. Карпюк І. Формування знань студентів на заняттях фізичним вихованням. Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. №7. С. 115–117.
3. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В. Особливості теоретичної підготовки студентів різних груп спеціальностей в системі фізичного виховання / Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 4. С. 129–140.
4. Сидорчук Т. В. Використання інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток у навчальному процесі вищих навчальних закладів / Спортивна медицина, 2014. № 1. С. 75–79.

Мироненко В. Ю., магістрант групи 201-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

На сьогоднішній день спостерігається різке зниження фізичної активності учнів, переважає пасивний відпочинок та малорухливий спосіб життя. Необхідність підвищення фізичної активності школярів, зумовила запровадження третьої години з предмету фізична культура у школі [4].

У сучасних умовах комп'ютеризації суспільства, коли не тільки дозвілля учнів, а й шкільна освіта нерозривно пов'язана з сучасними технологіями, що передбачають статичне проведення часу, ми можемо говорити про це як про основний фактор зниження фізичної активності, що впливає на збільшення жирової маси тіла у школярів.

Наступним негативним чинником є популяризація мереж швидкого харчування, шкідливої, високовуглеводної їжі. Переїдання, неправильне харчування та порушення, у зв'язку з цим, обміну речовин у школярів також позначається на наборі надлишкової маси тіла. За даними ВООЗ щорічно у світі від проблем, пов'язаних із дефіцитом харчування, помирають близько 10 млн. осіб; від проблем, пов'язаних із надмірною масою тіла – близько 15 млн. осіб [2].

Така незбалансованість між споживаними з їжею калорій та калоріями, що витрачаються на фізичну активність, призводить до набору надлишкової маси тіла та, надалі, розвитку ожиріння.

Третім чинником, що впливає масу тіла школярів, є стрес. Ускладнення шкільної програми, збільшення навчального навантаження, запровадження нових навчальних дисциплін, погані взаємини з однокласниками, підвищені очікування батьків – все це веде до великого психоемоційного навантаження для учнів. У стані стресу учень гірше справляється з режимами фізичної активності та харчування протягом дня, впадає в апатичні стани. Порушення психоемоційного стану призводить до порушення стану фізичного, і як одного з проявів – набору надлишкової маси тіла.

Враховуючи основні три фактори, що впливають на набір надлишкової маси тіла у школярів, для профілактики цієї проблеми необхідно враховувати в методиці фізичного виховання школярів з надмірною масою тіла наявність засобів, що сприяють збільшенню фізичної активності, що мають велику енерговитратність і позитивно впливають на покращення обміну речовин в організмі, а також сприяють психоемоційному розвантаженню.

Дослідники [1, 4] зазначають, що уроки фізичної культури у школі займають 11% від тижневої фізичної активності школяра, при тому, що

введення третьої години фізичної культури у шкільній програмі та можливість підвищення моторної щільності уроку можуть підняти цей показник до 40%. Зниження фізичної активності (гіпокінезія) призводить до ряду негативних наслідків для організму, зокрема погіршення роботи серцево-судинної, травної систем, опорно-рухового апарату, так само погіршується робота нервової системи, знижується м'язовий тонус, накопичується надлишок жирової маси тіла. За даними дослідження Єрмоленко Н. О. [3], у дітей з низьким та середнім рівнем фізичної активності, відзначаються більш високі показники вагостового індексу (ІМТ), і більш низькі – фізичної працездатності та силової витривалості.

Заболотна І.Е., Яценко Л.В. [2] у своєму дослідженні говорять про необхідність створення умов для формування здорового способу життя у школярів з надмірною масою тіла, що включають довгострокову програму з навчання школярів здоровому способу життя, до якої повинні входити необхідний обсяг фізичного навантаження та лекції на тему правильного харчування. У подальших дослідженнях автор планує розпочати розробку даної програми з урахуванням вікових особливостей та оцінки динаміки показників зниження жирової маси тіла.

Період навчання в школі є запорукою для формування майбутнього здоров'я школярів і найважливішим етапом у розвитку їх фізичних якостей є залучення їх до регулярних занять фізичною культурою та здорового способу життя. У зв'язку з цим до основних завдань фізичного виховання школярів відносяться:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- зміцнення та збереження здоров'я;
- створення позитивної мотивації до фізичної активності;
- пропагування здорового способу життя.

Важливою умовою для вирішення поставлених завдань є грамотна організація та добір змісту фізкультурної діяльності учнів.

Література

1. Дячук Д. Д., Матюха Л. В., Заболотна І. Е. Обізнаність сімейних лікарів з питань надмірної маси тіла та ожиріння у дітей (за даними анкетування лікарів загальної практики – сімейних лікарів). Сімейна медицина. 2017. 3 (71). С. 69–72.
2. Заболотна І. Е., Яценко Л. В. Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності / Клінічна та профілактична медицина. 2019. №2 (8). С. 36–46.
3. Єрмоленко Н. О. [та ін.]. Ожиріння – проблема сучасності / Медсестринство, 2016. № 1. С. 23–26.
4. Огнєв В. А., Помогайбо К. Г. Аналіз та оцінка справжнього рівня поширеності надмірної ваги та ожиріння серед дітей шкільного віку м. Харкова. Україна. Здоров'я нації, 2016. 4/1 (41). С. 172–176.

М'якота О. Г., викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Полтавський державний аграрний університет;

ВПЛИВ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПДАУ

Програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти повинні враховувати рівень підготовленості студентів та відповідати сучасним вимогам, що висуваються до поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичних якостей [2]. Програма, що орієнтована на підвищення рівня фізичної підготовленості та має оздоровчу спрямованість, призводить до значних покращень фізичних якостей студентів.

Колове тренування є методом, призначеним для збільшення загальної та спеціальної витривалості. Воно включає виконання ряду різних вправ на одному занятті, що сприяють навантаженню всіх основних груп м'язів і діє як спосіб підвищення рівня фізичної підготовленості. Переваги колового тренування включають збільшення сили студентів, підвищення безжирової маси тіла, поліпшення постави та поліпшення м'язового балансу [1, 3].

Використання методу колового тренування має базуватися на кінезіологічних принципах побудови фізичних вправ з урахуванням взаємодії на одному тренувальному занятті різних груп м'язів [4]. Це передбачає управління тренувальним процесом на заняттях із застосуванням засобів біомеханічного контролю з оцінкою кінематичних параметрів і траєкторій руху [5].

Особливу увагу слід приділяти оптимізації навантажувальної діяльності з урахуванням функціонального стану скелетних м'язів студентів і показник гемодинаміки організму при виконанні напруженої рухової діяльності [7].

У дослідженні оцінювалась низка параметрів, а саме: лабільні компоненти маси тіла студентів; показники зміни гнучкості під час використання програми колових тренувань; показники зміни м'язової сили та витривалості при застосуванні колових тренувань; реакція серцево-судинної системи на застосування колових тренувань оздоровчої спрямованості.

У дослідженні взяли участь 42 студенти у віці $19,4 \pm 1,28$ років, з яких 23 – юнаки та 19 – дівчата. Студенти займалися фізичним вихованням двічі на тиждень по 90 хвилин. Програму занять розробили на основі дослідження результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів. На заняттях із фізичного виховання застосовувався метод колового тренування. Підбір вправ та кількісні параметри їх виконання здійснювався виходячи із даних вихідного тестування студентів. Програма колових тренувань тривала 4 місяці, що складало навчальний семестр. Спочатку студенти виконували вправи на станціях протягом 5 хвилин із 30-секундними паузами відпочинку між станціями. Надалі студенти виконували вправи протягом 3 хвилин із 15-секундними паузами відпочинку між станціями. Інтенсивність навантаження становила 40–55 % від максимально можливої, з виконанням якомога більшої кількості повторень на кожній станції. Кожне заняття з колового тренування

складалося з 12 вправ. Навантаження на трьох станціях мало аеробну спрямованість, вправи на двох станціях були спрямовані на розвиток гнучкості та на семи станціях – на розвиток силової витривалості.

Оцінку рівня працездатності проводили за допомогою каліперометрії за методом Матейко (склад маси тіла). Оцінка рівня гнучкості визначалася в нахилі вперед сидячи. Рівень силової витривалості – за кількістю присідань протягом однієї хвилини. Показники витривалості оцінювалися за результатами бігу або ходьби на 800 м у дівчат та на 1600 м у юнаків. Тестування проводилося перед початком та після закінчення семестру.

Результати проведеного дослідження дозволили виявити такі зміни лабільних компонентів маси тіла, що характеризують зміну рівня працездатності. У дівчат спостерігалось значне поліпшення лабільних компонентів маси тіла ($t=2,31$, $P<0,05$), гнучкості ($t=2,26$, $P<0,05$) та силової витривалості ($t=3,64$, $P<0,05$) після впровадження програми колового тренування. При цьому не відзначено достовірності покращення показників витривалості після програми колових тренувань ($t=0,97$, $P>0,05$).

У юнаків відзначено значне покращення лабільних компонентів маси тіла ($t=3,27$, $P<0,05$), гнучкості ($t=2,51$, $P<0,05$), а також силової витривалості ($t=3,12$, $P<0,05$) після програми колового тренування. Показники витривалості після виконання програми не виявили достовірних змін ($t=0,81$, $P>0,05$).

Результати дослідження показали, що студентки університету значно покращили показники складу тіла, гнучкість, м'язову та силову витривалість після програми колових тренувань. Водночас студентки не мали значного поліпшення загальної витривалості після програми. У студентів-юнаків спостерігалось значне покращення показників складу тіла, а саме підвищення тонкої маси тіла та зменшення жирової. Крім того, відзначається покращення гнучкості та підвищення м'язової та силової витривалості. Як і дівчатам, так і юнакам вдалося значно покращити загальну витривалість після програми колових тренувань. Це свідчить, що використання запропонованої програми для студентської молоді підвищує показники композиції тіла, збільшення гнучкості та силової витривалості. Значного покращення загальної витривалості у юнаків та дівчат не спостерігалось, що пояснюється тим, що чотиримісячного періоду із дворазовими заняттями недостатньо для інтегрального підвищення всіх фізичних якостей у сукупності. Ймовірно, для цього необхідний триваліший період.

Література

1. Абрамова, Т. Ф., Нікітіна Т. М., Кочеткова Н. І. Лабільні компоненти маси тіла – критерії загальної фізичної підготовленості та контролю поточної та довготривалої адаптації до тренувальних навантажень / Методичні рекомендації. К.: ТОВ «Скайпринт», 2019. 132 с.
2. Актуальні проблеми фізичного виховання у вишах на сучасному етапі / К. К. Бондаренко [та ін.] / Організація та методика навчального процесу, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи: матер. VII наук.-метод. конф. Х.: ХДАФК, 2022. С. 22–25.

3. Бондаренко К. К., Новік Г. В., Бондаренко А. Є. Кінезіологічні засади виконання фізичних вправ: навч.-метод. посібник. Х.: ХДМУ, 2021. 134 с.
4. Контроль механізмів адаптації студентів за лабільними компонентами маси тіла / К.К. Бондаренко [та ін] / Фізична культура, спорт та здоровий спосіб життя у XXI столітті: матеріали XIX міжнарод. симпозіуму (25–27 груд. 2016 р.) / під. заг. ред. В. А. Кузьміна; відп. за вип. Т. Г. Арутюнян, 2016. С. 206–209.
5. Система управління тренувальним процесом на основі багатофункціональних науково-дослідних стендів / К. К. Бондаренко [та ін.] / Стан та перспективи технічного забезпечення спортивної діяльності: зб. статей (матер. IV Міжнар. наук.-техн. конф.). Дніпро, 18–19 лют. 2016 р. С. 118–122.

Плясунов В. О., Одинцов І. І., магістри групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
 Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Одним з напрямів вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності юних спортсменів, які об'єднують загально-психологічні питання теорії діяльності і її прикладні аспекти, є розробка проблеми співвідносності індивідуальності і виду спортивної діяльності, яка розглядає, в одному випадку індивідуально-психологічні відмінності, що позначаються на розвитку властивостей і якостей особистості на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, характер і ступінь прояву спортивних здібностей, структурі і динаміці мотивації спортивної діяльності молоді.

Мета статті – психологічна підготовка юних спортсменів на етапі професійного відбору та орієнтації в ігрових видах спорту.

Різноманіття наявних даних, отриманих при вивченні системогенеза діяльності (навчальної, спортивної, трудової), дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає рівень успішності спортивної підготовки, адаптації до діяльності і досягнення поставленого завдання. Ймовірно, це і обумовлює ступінь відповідності (придатності) суб'єкта вимогам спортивної діяльності. Важливим аспектом проблеми придатності до спортивної діяльності є сутність самої цієї діяльності, з якою співвідноситься суб'єкт – її зміст, засоби і умови, що виражаються в системі вимог до суб'єкта.

Співвіднесеність проявів конкретних проміжних або кінцевих результатів підготовки з реальною спортивною діяльністю (успішність, результативність,

надійність тощо), які при співвідношенні їх з еталонами, нормативними показниками набувають оціночні значення для суб'єкта. Психологія вивчає роль і місце системи суб'єктивного відображення дійсності в діяльності індивіда. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів і властивостей суб'єкта. З іншого боку, вона вивчає вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психічне як фактор діяльності. Б. Ф. Ломов виділив ряд утворюючих компонентів системи діяльності, таких, як мотив, мета, планування діяльності, переробка поточної інформації, оперативний образ (концептуальна модель), прийняття рішення, дії, перевірка результатів і корекція дії.

Виходячи з принципу психофізичної єдності, можна припустити, що в якості теоретичної моделі діяльності повинна бути функціональна психологічна система спортивної діяльності. В основі її слід виділити принцип функціональності. Останній означає, що система будується з уже наявних психічних елементів шляхом їх динамічної мобілізації відповідно до вектора «мета – результат». Результатом оволодіння внутрішньої, інтуїтивної сторони спортивної діяльності є формування психологічної системи діяльності на основі індивідуальних якостей суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації, переструктурування виходячи з мотивів діяльності, цілей і умов. При цьому потреби людини, його інтереси, світогляд, переконання і установки, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій, нейродинамічних якостей, властивостей особистості є вихідною базою для формування психологічної системи спортивної діяльності.

Отже, індивідуальні якості, з яких будується функціональна система, самі в процесі спортивної діяльності не залишаються незмінними, а під впливом вимог діяльності починають рухатися, набуваючи риси оперативності, тонкого пристосування до цієї вимоги. Другий принцип, який необхідно відзначити, системність прояву індивідуальних якостей діяльності. Вони виступають не ізольовано, а об'єднуються в систему діяльності. Дані теоретичних робіт і емпіричний аналіз різних видів діяльності, наявні в літературі, дозволяють представити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності: мотиви і потреби діяльності; цілі діяльності; програма діяльності; індивідуально-психологічні особливості; інформаційні засади діяльності; прийняття рішень; професійно важливі якості. Окремі структурні компоненти спортивної діяльності, відмічені в функціональних блоках, не можуть бути ізольовані і виділені як автономні в онтологічному плані, виділяти їх можна тільки лише для дослідницьких цілей.

Література

1. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Академія, 2000. 288 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К.: Олімп. літ., 2015. 276 с.

3. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2007. 232 с.
4. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди: навч.- метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.

Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця С. В., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури,
*Полтавський національний
педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ ДО УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ

На сучасному етапі розвитку суспільства постає досить серйозна проблема щодо актуалізації ведення здорового способу життя та залучення до спорту дітей та підлітків. Одним із основних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є засоби фізичного виховання. Відповідно до законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», фізичне виховання є невід'ємною складовою освіти і забезпечує збереження та зміцнення здоров'я, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей [2].

Черліденг – один із нових видів спорту в Україні, який стає все більш популярним серед молоді та має місце у дитячо-юнацьких спортивних школах та загальноосвітніх закладах для дітей різних вікових груп. Цей вид спорту містить у собі не тільки спортивну складову, а й творчу, естетичну. Основою його є – танець і акробатика. У постановках цього виду застосовують не лише елементи гімнастики, аеробіки, але й інших видів мистецтв, таких як балету, мюзиклу тощо. Черліденг вдало поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту [1]. Завдяки поєднанні в собі різних видів спорту, черліденг привертає увагу дітей, позитивно впливає на фізичний та духовний стан, закріплює інтерес до здорового способу життя [3].

Незважаючи на новітність черліденгу як виду спорту в Україні, існує чимала кількість дослідників які з різних сторін досліджують його. Так, науковцями теоретично і практично обґрунтовано вплив занять черліденгом на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість дітей різних вікових груп [2].

Одним із етапів річного циклу підготовки є передзмагальний період. Він забезпечує найкращий стан і високу працездатність спортсмена до дня змагань. Тренування цього періоду спрямовані на безпосередню реалізацію підготовки спортсменів до змагань. У цьому періоді важливо пам'ятати про збереження

досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Підтримання його протягом всього передзмагального періоду є однією з важливих передумов неухильного росту тренуваності та високих результатів на змаганнях. Особливе місце у передзмагальному періоді набуває тактична і психологічна підготовка. Зростає також питома вага теоретичної підготовки [1].

Для підготовки черлідера важливими є такі технічні характеристики, як: 1) гнучкість; 2) стрибучість; 3) координація – уміння спортсмена тримати вісь при поворотах, сильний вестибулярний апарат; 4) сила – усі рухи повинні бути сильними, різкими та чіткими; 5) витривалість – змагальна вправа триває 1.15-2.30 хв., упродовж яких спортсмен виконує танцювальні рухи й елементи з необхідною амплітудою й інтенсивністю. Все це є загальною фізичною підготовленістю (ЗФП) [3].

До спеціальної фізичної підготовки (СФП) черлідера належать такі елементи, як виконання чер-стрибків (той-тач – фірмовий стрибок у черліденгу), ліп-стрибків, поворотів.

Таким чином, забезпечення якісної підготовки спортсменів за визначеними розділами сприяє під час тренувального процесу позитивно впливає на подальші результати спортсменів на змаганнях різних рівнів, і дає змогу здобувати призові місця та виконувати нормативи для присвоєння звання Кандидата та Майстра спорту України з черліденгу.

Література

1. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. № 2. С. 30–35.
2. Піщенко І. В., Синиця С. В., Синиця Т. О., Вовк М. І. Характеристика рівня розвитку фізичних якостей черлідерів під впливом занять з оздоровчої аеробіки. Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту: матеріали регіон. наук.-практ. конф. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. С. 97–102.
3. Синиця С. В., Синиця Т. О., Корносенко О. К. Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2020. № 10 (166). С. 124–132.

Соловей О. М., Стасюк Б. К., магістри групи 201-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ МІЖНАРОДНОГО РІВНЯ

Аналіз змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку дозволяє визначити їх внесок в кінцевий результат і забезпечує оптимальні рівні їхньої фізичної та технічної підготовленості, функціонального стану. Тому розвиток фізичних здібностей у відриві від обліку тактичних манер ведення поєдинку – серйозна методологічна помилка в тренувальному процесі боксерів різної спортивної кваліфікації.

Сучасна спортивна практика свідчить про те, що на початкових етапах багаторічної тренування боксерів чітко виражена відособленість спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних здібностей або на вдосконалення технічних характеристик, разом з тим, як правило, не враховуються тактичні манери ведення поєдинку.

Для змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації характерна специфічна відповідність показників фізичної, технічної підготовленості, виражена специфікація даних характеристик для спортсменів кожної типологічної групи. Кількісні та якісні показники, які характеризують підготовленість боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку, дозволяють виявити специфічні закономірності формування різних сторін їх майстерності, визначити правильний вибір тренувальних засобів і методичних прийомів, можливі шляхи їх реалізації, сприяти розробці раціональної стратегії досягнення запланованих результатів для кожної категорії боксерів. На жаль, фахівці боксу мають суперечливі думки про значущість засобів фізичної підготовки, коли враховуються тактичні манери ведення поєдинку у боксерів різної спортивної кваліфікації [1].

У наших дослідженнях використовується певна ієрархія типоспецифічних моделей і тренувальних засобів. На першому місці даної методики знаходяться окремі типоспецифічні характеристики, які взаємопов'язані з показниками змагальної діяльності боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку. Маркери другого рівня являють собою багатовимірні конституційні моделі найсильніших боксерів кожної типологічної групи. Третій рівень моделювання фізичної підготовки боксерів полягає в отриманні на основі моделей найсильніших боксерів теоретичних (прогностичних) маркерів, адаптованих для юних спортсменів. Використовуючи типоспецифічну технологію фізичної підготовки боксерів, представляється можливим визначити специфічні етапи і закономірності багаторічної тренування [2].

Ми виходили з того, що спортивну обдарованість боксерів більш точно відображають характеристики, що забезпечують рівні вищої спортивної майстерності для кожної типологічної групи. Для визначення значущості спеціальних фізичних здібностей боксерів потрібно в першу чергу оцінити рухові, психомоторні і психічні здібності й характеристики.

Витривалість – важливе фізичне якість боксера. Чим вище темп і чим ефективніше виконуються бойові дії протягом усього поєдинку, особливо в четвертому раунді, тим витривалішими боксер. Перевірка коефіцієнта витривалості (відношення коефіцієнта ефективності бойових дій в четвертому раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій) показала, що він є дійсним і надійним критерієм оцінки витривалості боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку [3].

Координаційні здібності – одне з найбільш значущих фізичних якостей боксера. Якщо спортсмен швидко і точно завдає удари і при цьому вміло захищається і правильно координує руху рук, ніг і тулуба, то його координаційні здібності заслуговують на високу оцінку. Особливу увагу потрібно звертати на координацію рухів, оскільки вона багато в чому характеризує специфічну рухову діяльність боксера [4].

Отже, в одному з найбільш «гострих» видів єдиноборств, психологічна підготовленість боксерів відіграє особливо важливу, а часто і вирішальну роль в досягненні високої спортивної майстерності і успіхів на рингу. Тому для тренерів дуже важливо знати особливості прояву психічних процесів і фізичних якостей у спортсменів в процесі змагальної діяльності. У діях боксера проявляється одночасно цілий комплекс найрізноманітніших психічних процесів і фізичних якостей: м'язово-рухові відчуття, складне спеціалізоване «почуття часу», «почуття зусиль», «почуття простору», уявлення, увагу, швидкість рухової реакції, мислення, пам'ять, вольові якості, емоційна стійкість. У всіх діях боксерів, пов'язаних з подоланням труднощів, проявляються вольові якості (сміливість, ініціативність і стійкість). Важливою якістю боксера є також і здатність до максимальної мобілізації власних сил у вирішальні моменти поєдинку.

Література

1. Абдель Фатах Мабрук Хедр. Дослідження методів вдосконалення витривалості у юних боксерів 14–15 років: автореферат дис. кандидата педагогічних наук. Х., 1979. 18 с.
2. Богуславський В. Г. Методика зв'язаного розвитку спеціальної витривалості і технічного вдосконалення юних боксерів: автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. К., 1989. 21 с.
3. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу): [монографія]. К.: Центр навчальної літератури, 2011. 312 с.
4. Дегтярев І. П., Концев Д. Н., Гаськов К. В. Планування структури засобів тренування на етапі передзмагання підготовки юних боксерів / Бокс: щорічник. К., 1998. С. 16–18.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ АГРАРНОГО ПРОФІЛЮ

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки студентів, який спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток їхніх рухових здібностей в останній час є актуальною проблемою. Дефіцит рухової активності в процесі навчального дня студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку та розвитку їх рухових здібностей [1].

Беручи до уваги те, що більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами та методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, через це байдуже ставляться до їх відвідування під час навчання. Саме тому головним завданням спеціалістів з фізичного виховання та спорту має бути розробка нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ЗВО. У зв'язку з цим виникає потреба розробки змісту секційних занять загальної фізичної підготовки з елементами футболу для студентів, так як засоби футболу широко застосовуються для розвитку їхніх фізичних якостей та є популярним видом фізичної активності серед молоді.

Короткочасні фізичні навантаження, які студенти отримують під час відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання, не забезпечують повноцінного відновлення їхньої працездатності [3]. Так як обов'язкові заняття з фізичного виховання в ЗВО відбуваються двічі на тиждень і така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, це зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час. У зв'язку з цим зростає значення секційних занять, які можуть проводитись після академічних занять у ЗВО.

Цінність використання саме засобів футболу в процесі фізичного виховання полягає в тому, що заняття комплексно впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять. Однак застосування футболу не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання засобів футболу на секційних заняттях зі студентами ЗВО.

Для студентів на секційних заняттях із застосуванням засобів футболу основним напрямом підготовки є всебічна фізична підготовка, оволодіння основними технічними діями футболу та правилами проведення рухливих ігор із м'ячем. Різнобічне тренування на заняттях з футболу, що сприяє збільшенню швидкості, сили, витривалості дає кращий ефект, чим тренування, спрямоване на виховання тільки однієї фізичної якості.

Мета занять з футболу: зміцнити здоров'я студентів у процесі занять, сприяти їхньому гармонійному фізичному розвитку та покращити стан здоров'я

студентів; забезпечити позитивний вплив засобів футболу на динаміку фізичної, психічної, розумової працездатності студентів; розширити можливості естетичного впливу, розвиваючи прагнення до фізичного удосконалення.

На секційних заняттях із загальної фізичної підготовки з елементами футболу вирішуються наступні завдання: підвищення мотивації студентів до спорту та різних видів рухової діяльності; удосконалення спеціальних фізичних якостей; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в футболі; заохочення студентів до активного відпочинку за допомогою використання набутих навичок гри в футбол; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; створення оптимальних умов для формування здорового організму студентів; сприяння навчанню елементів футболу для подальшого удосконалення техніки гри; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

Орієнтовний зміст секційних занять зі спеціальної та загальної фізичної підготовки з елементами футболу, який застосовували для студентів аграрного профілю. Зміст навчального матеріалу: виконувати технічні прийоми гри у футбол: переміщення гравця у нападі та захисті, удари по м'ячу ногою, зупинка м'яча, ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти), відбирання м'яча, передача м'яча верхом в парах, відстань 25–30 м, зупинка м'яча, не пускаючи його на землю; застосовувати тактичні прийоми гри у футбол: індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті.

Оцінка рівня підготовки студентів: володіє: технікою гри в футбол; виконує: удари по м'ячу ногою, зупинка м'яча, ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти); виконує наступні тактичні дії відбирання м'яча, вміє переміщуватись з м'ячем утримуючи м'яч і обвести суперника та передати м'яч гравцю по команді. На заняттях використовували практичні методи викладання – це навчання рухових дій: навчання технічного елемента загалом, навчання технічного елемента по частинах; удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий та змагальний методи.

Межа між загальною і спеціальною фізичною підготовкою достатньо умовна, оскільки ефект впливу залежить в більшій мірі від методу, ніж від використаної вправи. На заняттях спланували розподіл засобів по періодах і циклам тренувального процесу, передбачивши послідовність і поєднання в розвитку якостей як в самому циклі, так і в процесі одного тренувального заняття. На початку заняття працювали над розвитком швидкості в поєднанні зі спритністю; силу і витривалість удосконалювали в процесі ігор з м'ячем, використовуючи змагальний метод.

Під час виконання вправ загальної фізичної підготовки використовували наступні методи: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи, змагальний під час проведення ігор з м'ячем. Ігри з м'ячем були включені в основну частину занять, що становило 50 % від загального часу, так як ігри найкраще розвивають «відчуття м'яча».

Для оцінки ефективності занять із застосуванням засобів футболу проведено порівняльний аналіз рівня розвитку рухових здібностей студентів.

Після впровадження занять встановлені достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами за усіма показниками рухових здібностей:

Результат у тесті на гнучкість у студентів підвищився на 4 см ($p \leq 0,05$), і лише на 1 см ($p \geq 0,05$) у контрольній групі.

Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого приросту у показниках досягли студенти експериментальної групи, які поліпшили свою результативність у стрибку в довжину з місця в середньому на 17,9 см ($p \leq 0,05$) результат склав $163,2 \pm 7,2$ см, тоді як приріст результативності в контрольній був менш значим – 7,2 см ($p > 0,05$), середньостатистичний показник склав $151,6 \pm 9,6$ см.

Достовірне поліпшення показників швидкості за результатами тесту «Біг з високого старту на 30 метрів (с)» відбулося у студентів експериментальної групи на 0,9 с ($p \leq 0,05$), отже покращення фізичної підготовленості студентів засобами футболу підтверджує ефективність їх використання в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Висновки:

1. Визначено, що при навчанні футболу на секційних заняттях у ЗВО викладачі та студенти мають певні труднощі щодо методики проведення занять, тому розроблено зміст навчально-тренувальних занять з футболу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки студентів після академічних занять.

2. Констатовано, що динаміка приросту показників до та після експерименту відбулась у обох досліджуваних групах, однак в експериментальній групі приріст показників був достовірно кращим ($p \leq 0,05$), ніж у контрольній.

Література

1. Мосейчук Ю. Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (19), 2012. С. 230–232.
2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.
3. Петренко І. Г., Петровський В. Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу / «Young Scientist»: збірник наукових праць. № 2 (17), 2015. С. 501–504.
4. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. № 4. С. 118–123.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ)

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування в студентів стійкого інтересу й потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора їхньої якісної життєдіяльності. Проведений соціологічний аналіз ставлення студентів більшості навчальних закладів до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» продемонстрував індиферентне їхнє ставлення до організованих занять. Хоча 79,5 % студентів стверджують, що їм подобається дисципліна «Фізичне виховання», регулярно відвідує її лише третина студентів. Основною причиною, що лімітує участь студентів у заняттях фізичним вихованням, є те, що заняття не враховують їхніх інтересів та вподобань у видах рухової активності. 60,3 % стверджують, що навчальні заняття проводяться за програмою кафедри фізичного виховання й лише в окремих закладах вищої освіти – за вибором студентів. Так, у результаті дослідження встановлено, що 34,9 % студентів узагалі не влаштовує зміст занять, 65,1 % – частково влаштовує. Не можна не погодитися з думкою багатьох фахівців, що самостійний вибір студентами форм занять із фізичного виховання підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню.

На впровадженні спортивно-орієнтованих технологій у практику організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі наголошують багато науковців. Ігрові види спорту є невід'ємною складовою частиною спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Це підтверджується й результатами анкетування студентів, які стверджують, що найбільш затребуваними видами рухової активності є заняття спортивними іграми (40,0 %), зокрема настільним тенісом.

Настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор. Це масовий, видовищний вид спорту, який розвиває в гравця не лише фізичні, але й розумові здібності, має заспокійливий ефект і покращує настрій. Можливість різноманітного підходу до занять настільним тенісом – важливий аспект його популярності. Для нього характерна низка ігрових елементів, виконання яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не потребує складної організації й матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на відкритому повітрі, інвентар доступний, основні правила гри теж.

Проведений нами аналіз результатів анкетування молоді різних навчальних закладів м. Полтави дав підставу встановити, що більшість студентів мають досвід гри в настільний теніс. На це ствердно відповіли понад 58,57 % опитаних студентів. Практичний досвід вони набули під час навчання в

школі, відпочинку в літніх оздоровчих таборах, у позашкільних закладах освіти тощо. 62,9 % студентів позитивно ставляться до організації секційних занять настільним тенісом. Опитування студентів виявило основні підстави для відвідування занять із фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу: зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості; бажання відпочити від навчальних занять і розважитися; отримати емоційне задоволення від гри й спілкування. Цей факт свідчить про потребу розробки та впровадження в практику програм занять, що мають виражений оздоровчорозвивальний ефект й формують позитивний емоційний стан студентів.

У більшості закладів вищої освіти культивуються заняття настільним тенісом у якості секційної моделі організації фізичного виховання. Оцінка умов упровадження секційної моделі занять (на основі використання засобів настільного тенісу) дала змогу визначити, що у всіх задіяних в експерименті закладах вищої освіти наявні необхідні умови для забезпечення якісного проведення секційної роботи з фізичного виховання. Аналіз засвідчив, що стан будівель вищих навчальних закладів й устаткування відповідає гігієнічно-санітарним вимогам. Спортивні зали, спортмайданчики оснащені необхідним інвентарем й обладнанням. Кадрове забезпечення закладів вищої освіти уможливорює організацію та проведення факультативних занять із фізичного виховання. Наявний необхідний кваліфікований склад фахівців, який забезпечує роботу зі студентами за цим спортивним напрямом. Стаж роботи науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання у середньому складає понад 10 років. У повному обсязі представлено програмно-методичні документи, що регламентують секційну роботу з фізичного виховання. Аналіз наявних програм із настільного тенісу в закладах вищої освіти дав змогу встановити, що в більшості програмних документів навчальний матеріал розраховано на послідовне й поступове розширення теоретичних занять і практичних умінь та навичок. Заняття в секціях ґрунтуються на загальній фізичній підготовці студентів, їхніх спортивно-технічних показниках і технічній підготовленості.

Велику увагу в підготовці гравців у настільний теніс приділяють вихованню їхніх вольових якостей і досконалості психологічних показників, необхідних для успішної гри. Водночас аналіз змістовної частини програм виявив і низку недоліків, зокрема це недостатня кількість годин, що відводяться на фізичну підготовку студентів, яка в середньому становить 15 % від загального обсягу годин; у розділ фізичної підготовки в основному входять вправи на розвиток сили або силової витривалості окремих груп м'язів (сили ніг, рук, черевного преса); практично відсутні комплекси вправ для розвитку загальної координації та швидкості; основний час відведено на тренування технічної підготовленості гравців, однак методи й засоби, що застосовуються, одноманітні; у розділі тактичної підготовки вправи зводяться до використання комбінацій «трикутник» накатами та з різками; у програмах відсутня методика навчання складних подач; незначну частку становлять вправи зі спеціальної фізичної підготовки тенісистів (розвиток почуття м'яча, швидкості реакції, швидкості переміщень і швидкості ударних рухів), які складають у середньому

лише 10 % від загального обсягу годин; під час побудови тренувального заняття не враховується енергетична вартість вправ. У більшості програм спостерігаємо недоцільне планування основної частини занять (до 50 % часу відведено на ігрову підготовку, тобто гру на рахунок), практично не розглядається психологічна підготовка, не передбачена диференціація навантажень залежно від рівня фізичної й технічної підготовленості студентів тощо.

Отже, можна констатувати, що на сьогодні існує проблема розробки програм занять настільним тенісом для студентів вищих навчальних закладів, оскільки до секцій приходить молодь із різним рівнем фізичної й технічної підготовленості, що негативно впливає на ефективність тренувального процесу, на мотивацію студентів. Висновки та перспективи подальших досліджень. В умовах модернізації навчального процесу в закладах вищої освіти основним критерієм для збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» стає залученість студентів до регулярних занять фізичною культурою й спортом.

Системний аналіз досліджень, здійснених науковцями в останні роки, практичного досвіду свідчить, що на сьогодні все ширше використовують спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, яке ґрунтується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, що сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Одним з основних напрямів за такої організації занять із фізичного виховання є використання спортивних ігор. Різноманітність ігрових дій, їхній змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості студентів. Високою популярністю серед студентів багатьох навчальних закладів користується настільний теніс як вид рухової активності, що не потребує складної організації й матеріально-технічного оснащення. Аналіз можливості впровадження настільного тенісу в секційну роботу студентів дав підставу встановити, що в закладах вищої освіти наявні належні умови (організаційні, матеріально-технічні, кадрові) для організації подібних занять, водночас додаткової уваги потребує програмно-методичне забезпечення цієї діяльності (розробка програми занять настільним тенісом) через недостатнє теоретичне обґрунтування й неналежну ефективність наявних розробок.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на теоретичне обґрунтування, розробку та впровадження програми секційних занять із використанням засобів настільного тенісу для студентів із різним рівнем підготовленості та оцінку її ефективності.

Література

1. Андреева О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 15. С. 31–35.

2. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. № 1. С. 35–39
3. Катерина У. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2014. Вип. 14. С. 18–22.

СЕКЦІЯ 4

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Белан В. О., студентка групи 301-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Остапов А. В., ст. викладач кафедри фізичної культури і спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Спортивна майстерність – це прагнення або дух, щоб спорт чи діяльність отримували задоволення заради них самих. Спортивну майстерність можна концептуалізувати як стійку і відносно стабільну характеристику або схильність, таку, що люди відрізняються за тим, як вони зазвичай ведуть себе в спортивних ситуаціях.

Але що ж таке тренувальна майстерність? Тренувальну майстерність спортсмена можна оцінювати декількома шляхами. Найбільш простий – це візуальна оцінка техніки гри. Розглядаючи фізичну підготовленість з точки зору управління процесом спортивного тренування, потрібно підкреслити, що, по-перше, оцінка рівня розвитку фізичних якостей може свідчити про відповідність або невідповідність підготовленості спортсмена тим результатом, які йому заплановані на даний етап тренування. По-друге, коливання фізичної підготовленості дозволяють судити про рівень тренуваності спортсмена, тобто є важливим об'єктивним показником загального стану його організму. Тому не випадково багато які досвідчені тренера досить точно оцінюють поточний стан спортсмена за результатами декількох контрольних вправ.

Також є критерії, які й уособлюють удосконалення спортивної – тренувальної майстерності:

1. Оволодіння основними свого виду спорту.
2. Володіння засобами, формами і методами навчання юних спортсменів.
3. Уміння визначати особливості функціонального етапу організму і правильно дозувати навантаження на тренуваннях
4. Уміння здібності і характер спортсмена.

Визначивши роль і місце тренера в педагогічній системі з урахуванням критеріїв, можна сформулювати вимоги що до професійної діяльності тренера.

Ефективність професійної діяльності тренера. Тренер може виконувати свої функції в педагогічній системі, якщо володіє професійними знаннями, вміннями і навичками, а також певними властивостями особистості. Загальними ознаками професіоналізму в різних професіях існують:

- володіння спеціальними знаннями про цілі, зміст, об'єкт і засоби праці.

- оволодіння спеціальними вміннями у здійсненні процесу діяльності на всіх його етапах: підготовчому, виконавчому, підсумковому – спеціальні властивості особистості і характеру які дозволяють здійснювати процес діяльності і досягати певні результати.

Ефективність роботи тренера залежить від багатьох факторів: соціального, економічного, наукового, організаційного тощо. Показник ефективності діяльності тренера-успішне досягнення мети з більш раціональним використанням сил і засобі. Передумови підвищення ефективності діяльності тренера є особисті і ситуативні.

Але як же формується спортивно- тренувальна майстерність?

Педагогічна етика і педагогічний такт.

Ефективність виховної роботи тренера в більшості визначається тим наскільки в нього розвинута педагогічна етика і педагогічний такт. У педагогічній етиці моральні якості переступають бути індивідуальною справою. Вони вміють в собі суспільну цінність і значущість стають необхідною складовою професійних якостей тренера. Поряд з інтелектуальними і психологічними якостями моральні це відповідність, справедливість, чесність, скромність та інші. Тренерська невпевненість, безпомічність негативно впливає на юних спортсменів. Тренер не застрахований від помилок і неправильних кроків. Але він повинен уміти їх визнавати і вибачатися. Це не принижує його достоїнство а навпаки переконує підлітків у високих моральних якостях їх наставника. Педагогічна етика тренера це не тільки ввічливість, вихованість, чуткість, уважність, активність.

Література

1. Управлінська та організаторська діяльність тренера / Н. В. Жмарьов. Вид. 2-ге, перероб. і доп. К.: Здоров'я, 1986. 128 с.

Бобренко С. М., викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,
*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ

Відомо, що більшість видів спорту шкідливо впливають на організм людини. У порівнянні з іншими видами спорту, кіберспорт є одним із самих безпечних і нетравматичних видів спорту в світі [6]. Іноді, навіть, є користь під час проведення часу за комп'ютером: сповільнюється вікове погіршення розумових здібностей; розвивається зорова пам'ять; покращується просторове мислення; розвивається покращення дисципліни, самоконтролю, роботи в команді та взаєморозуміння [12]. Під час індивідуальних або командних ігор в атмосфері спортивного азарту підвищується самооцінка переможців, яка допомагає їм досягнути певних успіхів і в інших сферах життя. Відеоігри допомагають засвоювати природничо-наукові знання, розв'язувати складні

математичні завдання [11]. Гравці, які постійно розвивають інтелектуальні здібності, перевершують у професійній галузі своїх колег, які не грають. Саме тому розвивальні комп'ютерні ігри в деяких країнах використовують для підвищення кваліфікації хірургів, пілотів, військових.

Проте попри, так звані, позитивні моменти кіберспорту, на жаль, існує низка недоліків. Кіберспорт постійно піддається критиці за відсутність руху або будь-якої фізичної активності [10]. Часто порівнюють рівень мобілізації кіберспортсмена під час гри із забігом на стометрівку або керуванням автомобілем для перегонів, що говорить про те, що як і будь-яка професійна спортивна діяльність, кіберспорт негативно впливає на здоров'я спортсмена [11].

Невід'ємною складовою життя спортсменів є травми й ушкодження, порушення в роботі функціональних систем організму, перевтома, незбалансований раціон харчування тощо [1, 3]. Відомі «комп'ютерні» проблеми: зниження гостроти зору, синдром сухих очей, болі в шиї, плечовому поясі та попереку, порушення постави, викривлення хребта, млявість, порушення сну, безсоння, головний біль, тривога, імпульсивність, дратівливість, зайва вага внаслідок гіподинамії тощо. Тривала робота з маніпуляторами (наприклад, з мишкою) призводить до болю в суглобах руки, яка постійно задіяна. Почуття заніміння, отерплості, холоду чи хворобливості в пальцях стає постійним супутником гравця. Якщо кіберспортсмен часто користується мініатюрною клавіатурою, йому загрожує хвороба під назвою «смартфонний палець», що важко вилікувати. Довге перебування в статичній позі з нахилом голови до екрана монітора призводить до стискання кровоносних судин і нервів у шийній зоні, унаслідок чого порушується кровообіг і страждає нервова система. Оскільки комп'ютерні ігри вимагають від учасників великого інтелектуального напруження, після їхнього завершення більшості кіберспортсменів потрібен тривалий час, аби прийти до норми. Дослідження в галузі психології та фізіології доводять, що за тривалого перебування в мережі відбуваються негативні зміни у стані свідомості й у функціонуванні головного мозку [11]. Якщо надмірне захоплення комп'ютерними іграми, що супроводжується стресовими ситуаціями, витісняє безпосереднє живе спілкування, людині притаманні систематичні спалахи гніву, обурення, агресивність, що призводять до десоціалізації.

Успішність у спорті складається із багатьох факторів: спортивного таланту, фізичної та психологічної наполегливості спортсмена у досягненні мети, майстерності тренера тощо. Однією із важливих умов досягнення високих результатів у кіберспорті є фізична складова, а саме рівень фізичного стану спортсмена. Покращити рівень фізичного стану дозволяє розробка індивідуальних фітнес-програм з оздоровчого фітнесу, як профілактики захворювань кіберспортсменів, що має починатися зі всебічної оцінки людини: віку, стану здоров'я, досвіду занять руховою активністю, рівня фізичної підготовленості, психологічної готовності до занять, особистих інтересів, цілей тощо [8, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про різке зростання популярності кіберспорту в Україні та, у зв'язку з цим, появи у кіберспортсменів низки певних професійних захворювань, не може не привернути увагу фахівців з фітнесу та рекреації задля допомоги запобігання цим захворюванням [3, 10]. Вирішення цієї проблеми ми бачимо у грамотному підборі засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для кіберспортсменів.

Формування правильного підходу до підтримання фізичного стану на належному рівні є найскладнішим завданням при занятті кіберспортом. На даний момент, через відсутність практики і невеликої кількості інформації про систему тренувань, кіберспорт сприймають як багатогодинне сидіння за комп'ютером. Дійсно, даний вид спорту відноситься до малорухливого виду діяльності, але він обов'язково повинен включати в план тренувань фізичні навантаження на рівні з тренуваннями у віртуальному світі.

Варто зазначити, що підходи до оцінювання фізичного стану різних вікових категорій людей мають певні розбіжності і, як наслідок, пропонуються і різні засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності [5, 8]. Аналіз і узагальнення численних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [13] показав відсутність публікацій у вільному доступі, що стосуються організації оздоровчої рекреаційної рухової активності кіберспортсменів загалом. Велика частина статей присвячена історії розвитку і подальших перспектив кіберспорту, визнання кіберспорту як спортивної дисципліни, виділенню його переваг і недоліків, менеджменту, економічної та ринкової складової.

Для досягнення поставлених цілей нами було детально розглянуто та проаналізовано:

- специфіку тренувальної та змагальної діяльності у кіберспорті;
- навчальні програми з кіберспорту у ЗВО України та країн світу;
- основні проблеми у стані здоров'я кіберспортсменів;
- існуючі підходи до організації забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, як складової профілактики професійних захворювань кіберспортсменів.
- чинники здорового способу життя, як засобу підвищення результативності у кіберспорті.

Розгляд специфіки тренувальної та змагальної діяльності кіберспортсменів України показав, що цей вид спорту є досить популярним в нашій країні переважно серед людей віком від 14 до 35 років. Час на тренування складає близько 8 годин на день 5–6 днів на тиждень. Кар'єра може розпочатися досить рано у 16 років, а в 31–32 роки йде на спад. Основні кіберспортивні дисципліни завжди перебувають у метаморфозі, що має назву «мЕта». Кожен проміжок часу, у кожній грі виходить оновлення. Це роблять для того, щоб завжди було щось нове. Під час зміни внутрішньоігрових налаштувань змінюються швидкість реакції, швидкість мислення, гнучкість розуму [2].

Навчальні програми з кіберспорту у ЗВО України та країн світу відрізняються. В Сполучених Штатах Америки, Великій Британії, Німеччині,

Франції, Канаді, Ірландії, Сингапурі науковці стверджують, що навчальна програма з кіберспорту у ЗВО має враховувати: історію, кар'єру, виробництво, менеджмент, продуктивність, спільноту та технології кіберспорту; міждисциплінарність; направленість/спеціалізацію ЗВО; уникнення позиціонування гри в кіберспорті як ексклюзивного; очікування студентів щодо обсягу даної навчальної програми з кіберспорту, що пропонується, повинні керуватися шляхом ретельного брендингу та маркетингу; дослідне навчання; філософію та цінності, що мають бути риторично вбудовані в навчальну програму, щоб відобразити етичні та моральні виклики, з якими зараз стикається кіберспорт; направленість ЗВО; постійні консультації з відповідними представниками індустрії та науковими колами з кіберспорту, щоб бути у завжди у вирі останніх новин.

Щодо організації освітнього процесу кіберспортсменів в Україні, то варто зазначити, що у 2018 році представники організацій з кіберспорту розуміли, що Українські кіберспортсмени, як професіонали так і новатори також хочуть продовжити навчання, щоб перетворити своє хобі на джерело доходу. Упровадження кіберспорту в освіту ставило Україну в один ряд із такими провідними кіберкраїнами, як Японія та Південна Корея. Планувалось, що навчання кіберспорту включатиме: основи комп'ютерної техніки; систему підготовки та змагань; жанри комп'ютерних ігор; стратегію й тактику команди в кіберспорті; стратегічний менеджмент у кіберспорті; основи ергономіки в кіберспорті; психологічний супровід спортивної діяльності в кіберспорті; інфраструктуру кіберспорту; професійний геймінг [3].

Сьогодні, Українські ЗВО, в яких є кафедри з кіберспорту, в першу чергу працюють за освітньо-професійними програмами для тренерів в обраному виді спорту.

У Національному університеті фізичного виховання і спорту України, завдяки Федерації кіберспорту України та Федерації кіберфутболу, розроблено програму, що включає 3 блоки: підготовка тренерів, івент-менеджмент, психологія [1].

У Чорноморському національному університеті імені Петра Могили всі кіберспортивні дисципліни діляться на декілька основних класів, які розрізняються властивостями просторів, моделей, ігровим завданням і ігровими вміннями, що розвиваються [13].

Кіберспорт, як і шахи, один з найбільш нетравматичних видів спорту. Нами було виявлено, що тривалий, статичний характер роботи м'язів під час тренувань та змагальної діяльності кіберспортсменів може призвести до патологічних станів і захворювань, серед яких є: гіподинамія, надлишкова маса тіла, тунельний синдром, болі у спині, порушення постави, міопія, погіршення зору, патологічні зміни діяльності серцево-судинної, нервової, ендокринної, нервової та інших систем, емоційне вигорання, втрата мотивації до гри та багато інших [4].

Вищезгадані проблеми можна вирішити за допомогою гігієни праці та відпочинку під керівництвом професійних фітнес-тренерів, фахівців-медиків [7] фахівців із психології та педагогіки, одним із завдань яких є пошук і розробка

дієвих засобів і методів щодо подолання деструктивних проявів адиктивної поведінки [4]. Фахівці з фітнесу та рекреації задля допомоги запобігання зазначеним захворюванням використовують засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їхні комплекси, а також види спорту, чи їхні елементи, визначеними, відповідною програмою, обсягами рухової діяльності. Обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій, має включати 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень. Засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є: фізична рекреація, оздоровчий фітнес, спорт для всіх.

Ефективність профілактично-оздоровчих, рекреаційних занять залежить від багатьох чинників, зокрема максимального урахування особливостей контингенту, який залучається до рухової активності та правильно підбраного тренування. Для цього належить розуміти поняття вікової періодизації, фізичного стану, кондиційного тренування.

Аналіз існуючих підходів до організації забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності показав, що важливими є врахування віку особи. Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. Нами були розглянуті підлітковий вік, юнацький вік та перший період зрілого віку. Саме ці вікові діапазони є середнім віком для більшості професійних кіберспортсменів.

В останній час, враховуючи індивідуальні особливості людей, введено термін «стиль здорового способу життя», що обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних і фізичних здібностей та можливостей [9]. Під час аналізу способу життя кіберспортсменів нами розглядалися різноманітні його складові частини: професійна, суспільна, соціально-культурна, побутова, віково-статева приналежність.

Серед чинників способу життя, що найбільше впливають на здоров'я кіберспортсмена можна виділити: заняття руховою активністю, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, режим дня (чергування праці і відпочинку, кількість часу, проведеного на свіжому повітрі та проведений перед екраном гаджетів), психорегуляцію, загартовування [2].

В результаті розглянутих теоретико-методичних основ організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у кіберспорті нами було визначено:

- можливість та доцільність використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні ефективності спортивної діяльності кіберспортсменів, враховуючі особливості цільової аудиторії кіберспортсменів.
- що єдиного алгоритму підготовки фахівців з кіберспорту наразі не існує. Це пояснюється тим, що кіберспорт ще відносно молодий вид спорту, який досі знаходиться в активній стадії свого розвитку та досліджень з боку спеціалістів. Головним питанням досі є визначення, як саме ЗВО має підготувати майбутнього спеціаліста з кіберспорту. Навчання та освіта у

кіберспорті охоплюватиме багато сфер, зокрема: розробку ігор; обчислювальні та технологічні предмети; управління живими подіями; психологічні дослідження; спортивну науку; маркетинг; зв'язки з громадськістю; виробництво відео (прямого ефіру); управління командою.

- що підвищити рівень фізичного стану можливо за допомогою кондиційного тренування, за рахунок зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань; зниження надлишкової маси тіла; артеріального тиску; нормалізації обміну ліпідів; підвищення витривалості та інших рухових якостей; стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, що досягається за рахунок регулярного виконання фізичних вправ.
- що величина внеску окремих чинників різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей кіберспортсмена. При дотриманні всіх належних норм здорового способу життя результативність у професійній сфері кіберспортсмена однозначно збільшиться, а основним чинником, що впливає на формування здорового способу життя, є заняття руховою активністю. Але, на жаль, при позитивному відношенні до рухової активності в цілому, значна кількість кіберспортсменів активного інтересу до неї не проявляє і займається нею вкрай рідко.

В подальшому доцільною буде розробка програми занять з використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів задля покращення їхнього фізичного стану, підвищення кар'єрної результативності та профілактики професійних захворювань.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Бобренко С. М., Єременко Н. П., Литвиненко В. А., Шабалова А. О. Чинники здорового способу життя як дієвий засіб підвищення результативності у кіберспорті. Тези / IV Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». Київ, 2021. 143 с.
3. Бобренко С. М., Хрипко І. В., Єременко Н. П. Специфіка діяльності у кіберспорті та профілактика типових захворювань засобами оздоровчого фітнесу. Тези / XIV Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» – теорія і практика спорту для всіх. Київ, 2021.
4. Імас Є. Кіберспорт як соціально-спортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 4: 13–17 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4. 13–17
5. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
6. Исмаилов А.А., Чеджемов Г.А. Киберспорт как социальное явление / Педагогические науки, 2017. 1–3 с.

7. Исмаилов А. А. Киберспорт как социальное явление / International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019;7-1:40-2
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2010. 370 с.
9. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность / Общественные науки и здравоохранение, 1987. 32–48 с.
10. Лазнева І. О., Цараненко Д. І. Кіберспорт та його вплив на зміну структури світового ринку комп'ютерних ігор / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Випуск 22, част 2. 2018. 3–67 с.
11. Малащенко М. П. Вплив кіберспорту на фізичне й психічне здоров'я. Х., 2019. [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: [https://osnova.com.ua/news/1584- вплив кіберспорту на фізичне й психічне здоров'я](https://osnova.com.ua/news/1584-вплив-кіберспорту-на-фізичне-й-психічне-здоров'я))
12. Морозова О. [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/minisajty_/sercov_.html
13. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020; 114-5.

Вовк А. І., магістрант групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
 Остапов А. В., ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Становлення України як незалежної держави проходить у складних умовах, викликаних війною з Росією, тяжкою екологічною ситуацією в ряді регіонів, економічною кризою в галузі виробництва, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану переважної більшості громадян нашої країни. Особливу стурбованість викликають захворювання серед підростаючого покоління, які спостерігають на фоні воєнного часу, на фоні довготривалої епідемії COVID-19, зниження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Занепокоює також зниження фізичної активності дітей. За останні 3 роки цей показник знизився на 17 %. Тепер, коли в країні війна і більшість учнів займаються дистанційно фізичним вихованням у школі взагалі малорухливий спосіб життя у 76 % сучасних підлітків. У середньому школярі середнього шкільного віку проводять у положенні сидячи або лежачи, не враховуючи нічний сон, 10 годин на добу що призводить до порушень здоров'я, зокрема

розвиток захворювань при низькому рівні рухової активності підвищується на 20 %.

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, щоб підтримувати здорову форму, потрібно займатися спортом 2,5 години на тиждень. Проте більшість українців не займається спортом у вільний час, а 10 % зовсім не дотримується таких рекомендацій.

Державним пріоритетом завжди виступає проблема здоров'я населення країни, зокрема дітей, підлітків і молоді. Їх здоров'я багато в чому залежить від ставлення особистості до нього. Найбільш сприятливим періодом для формування різних ставлень вчені вважають саме підлітковий вік. Тому в Україні, як і інших європейських країнах, спостерігається впровадження світових тенденцій щодо покращення стану здоров'я дітей через освіту. Освітній процес у загальноосвітніх навчальних закладах має потужний потенціал для формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування культури здоров'я в учнів у процесі здоров'язберігаючого виховання. Основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління вченими вважаються інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; економічні негаразди; знижена увага до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини і, особливо, низька рухова активність. Наразі перед фахівцями фізкультурно-спортивної галузі знань постає завдання більш глибокого розкриття привабливості цінностей фізичної культури і залучення до них молоді людини.

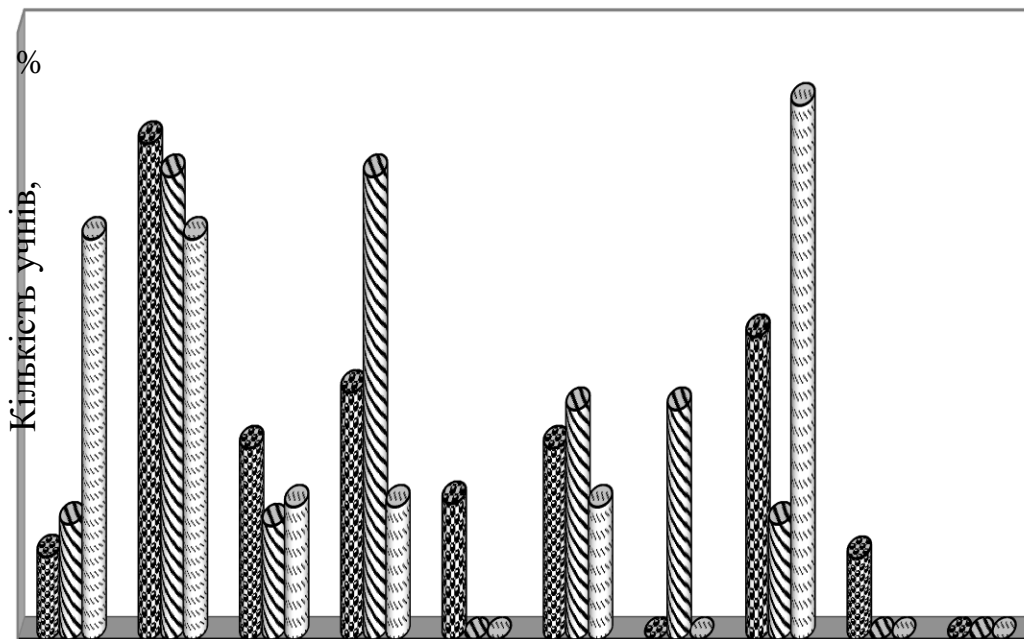
Встановлено, що мало хто із учнів середнього шкільного віку вбачає у заняттях з фізичного виховання стрижень з формування «еталону» їх власної тілесності. Фізичну культуру як засіб формування гармонійності та «культу» людської тілесності для суспільства розглядають лише 13 % юнаків і 6,9 % дівчат середніх класів. У сприйнятті 30,4% юнаків і 3,5 % дівчат фізична культура збагачує загальну культуру вже тільки тим, що є її складовою. Для 13 % юнаків і 10,3 % дівчат збагачення здійснюється з допомогою різноманіття специфічних (наявних лише їй) засобів і методів удосконалення людини і культури в цілому. А 21,7 % юнаків, 41,3 % дівчат середніх класів внесок у загальну культуру за допомогою розвитку фізичної тілесності вбачають у можливостях зробити яскравим і повноцінним особисте життя.

Проте для більшості учнів середнього шкільного віку фізична культура здатна розширити і збагатити їх власну культуру за допомогою практичних навичок ведення здорового способу життя, збереження та подовження життя, позитивних емоцій і задоволення від фізичного навантаження, озброєння засобами та методами використання рухового потенціалу фізичної культури, формування у них працелюбства та орієнтування на активний і здоровий відпочинок тощо.

При порівняльному аналізі уподобань дівчат і хлопців (рис. 1) щодо занять фізичними вправами на дозвіллі і спеціально організованими видами рухової активності (силова гімнастика, боротьба тощо) спостерігається різниця в 11,5 % на користь хлопців (35,1 %), яка пов'язана з більшим і цілком

природним їх бажанням у рухах. Така ж відсоткова різниця (11,5 %) між статями в перегляді телепередач, відео тощо. Зокрема, лише 9,9 % юнаків середнього шкільного віку присвячують власне дозвілля цим пасивним заходам.

Таким чином, учні середнього шкільного віку вбачають у потенціалі фізичної культури, по-перше, можливість зробити людину здоровою, а по-друге, самовдосконалитися. Тому ціннісне поле фізичної культури потрібно все ширше застосовувати в повсякденній діяльності школярів, щоб в їх житті фізична культура посідала пріоритетне місце, а для цього частіше залучати їх до досягнень культури, через спортивні дійства та свята, змагання, ігри тощо.



№ питання

Рис. 1. Звичні заняття хлопців та дівчат старших класів у

■ - 15 років; ■ - 16 років; ■ - 17 років;

1 - заняття силовою гімнастикою, боротьбою тощо; 2 - заняття фізичними вправами на дозвіллі; 3- перегляд теле-, відеопередач, електронні ігри; 4 - відвідування дискотек; 5 - заняття хатніми справами, в саду; 6 - робота за комп'ютером; 7 - читання навчальної та художньої літератури; 8 - спілкування з друзями; 9 - додаткова освіта; 10 - інші види діяльності

Заняття з фізичного виховання, як чинник гармонійного розвитку, з одного боку є цінністю у загально-культурологічному контексті, а з іншого – вмістилищем цінностей, що виробляються лише в ході специфічної фізкультурно-спортивної діяльності, під час якої вони стають споглядальними, відчутними. Втім ми розуміємо, що учні середніх класів не мають уявлення про значущість фізичного виховання, його потенціал і обмежуються лише тим, що воно може бути інструментом для покращення їх соматичного здоров'я.

Школярі не вбачають взаємозв'язку між фізичним вихованням і досконалим станом душі, розуму, тіла і серця, загальною культурою особистості, що додатково інформує про низький соціальний статус, який відводиться сучасним соціумом фізичному вихованню та фізичній культурі.

Література

1. Арефесв В. Г. Фізичне виховання в школі. К., 2010. 152 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 2010. 22 с.
3. Емоційний інтелект / Даніель Гоулман; пер. з англ. С.–Л. Гумецької. Х.: Віват, 2018. 512 с.
4. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 213 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Богдан, 2002. 248 с.

Дабєка В. С., магістрантка групи 201-ФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Остапов А. В., ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Психологічна підготовка – рівноцінний компонент усього тренувального процесу кожного спортсмена, незважаючи на вік та стать. Вона спрямована на формування властивостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях. Її метою є адаптація до змагальної ситуації загалом, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань.

Завданням психологічної підготовки є формування наполегливості, впевненості в своїх силах, завзятості, дисциплінованості, працелюбності, здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливості, рішучості, волі до перемоги, спортивної «холоднокровності».

Волейбол висуває великі вимоги до психічних якостей спортсмена. При рівній техніко-тактичній майстерності перемогу отримує команда, гравці якої проявляють більшу жагу та волю до перемоги.

Волейбол – командна гра, й успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена відповідають специфічним функціям визначеного амплуа, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємодія, взаєморозуміння, взаємостраховка не тільки визначають рівень зіграності окремих гравців та команди в цілому, а й характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомогу, товариську підтримку, відчуття колективізму .

Для покращення рівня психологічної підготовки спортсменів необхідно використовувати наступні психолого-педагогічні заходи:

- бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсменів;
- метод дії – непряме навіювання;
- навчання аутогенному тренуванню та ідеомоторному налаштуванню;
- навіюваний відпочинок – спортсмену навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям тепла в м'язах;
- ритуал передзмагальної поведінки – індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганням. Виконання цього ритуалу є заспокійливим чинником.

У період підготовки до змагань спортсмен повинен навчитися керувати прийомами аутогенного тренування та ідеомоторного налаштування. Застосування ідеомоторної підготовки дозволяє розвивати здібність чітко уявляти окремі елементи техніки та тактичних дій у волейболі, тонко аналізувати виникаючі при цьому м'язорухові, зорові та інші відчуття, сприяння, уявлення, увагу та швидкість реакції.

Під час ідеомоторного тренування спортсмен безліч раз уявляє ідеальний вид правильних рухів, вільних від технічних недоліків, повторює всі необхідні дії. Такі повтори залишають слідові зміни в психіці, дозволяють йому краще запам'ятати технічні елементи, тактичні дії та краще повторити їх у реальних умовах.

Короткостроковий відпочинок в стані аутогенного розслаблення призводить до швидкого відновлення сил і знижує розвиток стомлення при значних фізичних навантаженнях. В тих випадках коли ідеомоторне налаштування використовується на фоні аутогенного розслаблення, його діяльність особливо посилюється.

Аутогенний та ідеомоторний метод при правильній організації в кожному виді спорту може істотно підвищити "м'язову витривалість", спортивну працездатність та сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Як висновок, психологічна підготовка має значний вплив у загальній підготовці спортсменів, їх впевненості та емоційній стабільності під час тренувальних занять та змагальної діяльності. Психологічна підготовка допомагає якнайкраще діяти у стресових ситуаціях та допомагає приймати швидкі та «правильні» рішення відповідно до даної ігрової ситуації. Також бере участь у формуванні наполегливості, завзятості, дисциплінованості та проявленні морально-вольових якостей спортсменів.

Література

1. Бочелюк В. І. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. посіб. К.: МАУП, 1999. 332 с.
3. Разімов А. П. Психологія команди. К.: Олімп. л-ра, 2003. 423 с.

ІМПРОВІЗАЦІЙНІСТЬ У СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

Впродовж певного періоду хореографія змінює певні походи. Імпровізаційність є однією з постійних ознак танцю від перших форм у первісному суспільстві до сьогодні. У різні періоди розвитку танцювального мистецтва, різних його видах, напрямках, стилях імпровізація відігравала різну роль, але сьогодні хореографію неможливо уявити без імпровізації, яка набула ознак не лише методу самовираження, формування художньої уяви, а й стала способом створення хореографічних творів, у тому числі і сценічних, наприклад, у хореографічних перформансах. Саме імпровізаційність є однією з характерних рис естетики сучасної хореографії. За визначенням С. Безклубенка, «імпровізація (лат. *improvisus* – непередбачений, несподіваний) – ...своєрідний тип художньої творчості (у поезії, музиці, хореографії, сценічному мистецтві), коли мистецький твір створюється безпосередньо під час його першого виконання [2].

Імпровізація є характерною для різних видів мистецтва, зокрема музики, живопису, театру та танцю. У перших трьох вона стає методом значно раніше, ніж у танці, хоча природна імпровізаційність є характерною ознакою народної хореографії на всіх етапах її розвитку від перших хороводних форм до широкого кола обрядових та позаобрядових танців пізніших часів.

Можна відмітити, що імпровізація як практика творення хореографічного виступу сформувалася у діяльності американської танцівниці Л. Фуллер, яка, почавши з імпровізації на відомому музику класиків (Л. Бетховена, Ф. Шопена та ін.) під час гастролей у Парижі (1892), спробувала створити танець, побудований на ефектному сполученні вільних рухів тіла, що стихійно народжувалися від музики, та костюма – велетенських шматків тканини, освітлюваних різнокольоровими прожекторами. Імпресіоністське тлумачення танцю, яке пропагувала Фуллер, мало величезний вплив на сучасників. Стихія тілесних рухів, їхня природність та можливості, які вони надають танцюристові, кардинально змінили погляди на зміст хореографічної майстерності.

Впровадження оновленої античності – характерна риса танцювальної естетики іншої американської балерини А. Дункан, яка вважає, що тільки свобода тіла і духу народжує творчу думку. Імпровізуючи під музику, вона прагнула в танці відтворити той «внутрішній імпульс», який ця музика народжувала в душі. Щоб розширити можливості виконавця, А. Дункан дотримувалася принципу природності танцювального мистецтва, відповідно до якого перевага надавалася пантомімі виразних жестів. Вище згадані танцівниці стояли біля витоків модерн-танцю, головну роль в якому відіграє здатність виконавця до імпровізації, тобто здатність самовиражатися в танці.

У танці, за Р. фон Лабаном, відомим теоретиком модерн-танцю, людина повинна бути вільною від канонів, що можна з успіхом реалізувати в імпровізації [1]. Мері Вігман, послідовниця Р. фон Лабана, прибічниця німецького виразного танцю, використовувала імпровізацію як метод пошуку руху, джерелом якого є внутрішня необхідність. Вігман акцентувала увагу на сольному танці, де рівень імпровізаційності не має меж, оскільки не пов'язаний із взаємодією з іншими виконавцями. Саме індивідуальне творче вираження було для Вігман абсолютним танцем. Імпровізація для танцівниці була не лише самоцінним результатом вираження внутрішнього світу, а й джерелом постановочної хореографії: знайдені форми рухів Вігман поєднувала у комбінації. Імпровізаційність вплинула на шляхи розвитку сучасного танцю. В постмодерністській танцювальній практиці виникла техніка контактної імпровізації (Contact Improvisation, CI), в основі якої закладено збереження партнерами фізичного контакту, що дає можливість для дослідження і роботи з тілом і з усіма аспектами руху. Стів Пекстон і Тріша Браун ввели використання підтримок та інших контактних взаємодій танцюристів як джерела спільної імпровізації [3].

Особливу сторінку в історію світового хореографічного мистецтва вписала Піна Бауш із принципами імпровізаційності під час постановки та виконання вистав, створених в естетиці постмодернізму. Значним етапом розвитку імпровізації як методу створення сценічних творів стала співтворчість американців балетмейстера Мерса Каннінгхема та композитора Джона Кейджа. Сьогодні імпровізація стала одним із провідних методів створення і постановки хореографії, постійно використовується вже під час виконання танцю і є своєрідним засобом розширення джерел рухів та заслуговує на комплексне дослідження.

Література

1. Анализ движений Рудольфа Лабана. URL: http://yaneuch.ru/cat_04/ analiz-dvizhenij-rudolfa-labana/224974.2120777.page3.html
2. Безклубенко С. Мистецтво: терміни та поняття: енцикл. видання : у 2-х т.: Т. 1 (А–Л). Київ : Ін-т культурології АМУ, 2008. 240 с.
3. Глоссарий для стандартов // Академия балета имени А. Я. Вагановой. URL: <http://www.vaganova.ru/page>.

Мороз О. В., викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка;
Нечахін В. Д., студент групи 101-ФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ВИД СПОРТУ, ЙОГО ВИДИ ТА СПОРЯДЖЕННЯ, КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ

Скелелазіння – це самостійний, складно-координаційний вид спорту, в якому ментальна та технічна складові мають однакову важливість. У Ріо-де-Жанейро Міжнародний олімпійський комітет включив скелелазіння в програму Олімпійських ігор 2020 року. Скелелазіння вийшло з альпінізму та нерозривно з ним пов'язане. Суть скелелазіння полягає у сходженні до вершини по штучному або природному рельєфу. Також у скелелазінні постійні точки опори – гаки, закріплені у скелі, використовується тільки страхувальна система без допоміжних інструментів. Скелелазіння отримало розвиток після появи дешевих гаків, карабінів та нейлонових мотузок. 1980–1990 рр. вражають золотою ерою скелелазіння [1].

Скелелазіння поділяється на 6 видів: білдеринг, болдеринг, фрі-соло, спортивне лазіння, тред, deer-water solo.

Білдеринг – лазіння по зовнішній частині будинку без страхування, рухатись можна як вгору, так і вбік. Прихильників цього спорту часто заарештовує поліція, так як часто лазять без дозволу від власників будівель. Це небезпечний вид спорту, при малій помилці можна серйозно травмуватись або лишитись життя. Найвища будівля, на яку залазили – це Бурдж Халіфа, висота 828 м, яку підкорив Ален Робер у 2011 році [3].

Болдеринг – це лазіння, суть якого полягає в проходженні коротких трас, але надзвичайно складних. В цьому виді не використовують мотузки, страхувальні системи. Щоб запобігти травм, піднімаються не вище 5 м і використовують спеціальні мати «креш педи». Змагання проводяться як на штучному рельєфі, так і на природному. Використовують тільки скельне взуття і магnezію [2].

Фрі-соло – лазіння на велику висоту без страховки. Такий вид може призвести до серйозних травм або летального випадку, так як є ймовірність зриву з великої висоти. Висота траси може досягати 1 км [4].

Спортивне лазіння – це лазіння без використання обладнання для проходження маршруту; дозволено використовувати тільки скельне взуття, магnezію, каску для скелелазіння. Страховка відбувається за допомогою страхувальної системи та вмонтованих шлямбурів, в які встібуються відтяжки та мотузка [1].

Тред – вид скелелазіння, де страхування відбувається за допомогою власних точок, котрі використовуються під час проходження маршруту. Власні точки страхування прибираються відразу після проходження маршруту. Тред

вважається традиційним видом скелелазінням, бо саме так лазили до появи пробитих скелелазних маршрутів [2].

Deep-water solo – лазіння по природному або штучному рельєфі без страховки, при зриві скелелаз падає у воду [1].

Скелелазного спорядження є дуже багато і різних видів. Страхувальна система – один із головних страхувальних елементів альпіністів і скелелазів. Карабіни є невід'ємною частиною скелелазіння. Карабіни обов'язково з муфтою для безпеки; є два види: «автоматичні», «механічні». Мотузка – власне те, що тримає скелелазу при зриві або спуску, використовують вузол «вісімка».

Є різні види точок опори: постійні і ті, які прибираються, наприклад: шлямбур для точок страховки, що забивається в моноліт, а не в тріщини, скельний гак для точок страховки вставляється у тріщину в скелі, френд – пристрій для організації страхування в щілинах та тріщинах. Для точок опори також потрібна відтяжка – петля з капронової стрічки з карабінами по двох краях, що забезпечує страховку при наявності френдів, шлямбурів, гаків.

Так же невід'ємною частиною є скельне взуття – спеціальне щільне гумове взуття для скелелазів з гладкою липкою підошвою, не придатне для ходьби та походів. Каска – елемент захисту від ударів об скелі при зриві та захисту від падіння невеликих камінців.

Є різні види спускових механізмів, найпопулярніші з них – це спусковий пристрій «вісімка» або «корзина» – страховка забезпечується додатковим тертям мотузки об елементи пристрою. Також популярним пристроєм для спуску є «Грі-грі» для страховки та швидкісного спуску, який при навантаженні блокує мотузку, при натисканні важеля починає стравлювати мотузку.

Допоміжними елементами в скелелазінні є магнезія ($MgCO_3 \cdot Mg(OH)_2 \cdot nH_2O$) – білий порошок або рідина для висушування рук. Для зручності транспортування магнезії з собою використовують мішечок для магнезії.

В усіх видах скелелазіння є категорії складності від 1 до 9. В кожній категорії є 3 підкатегорії: а, b, с, та може використовуватись знак «+», щоб розділити складність в підкатегоріях. Приклад оцінки: 6с, 6с+, 7с, 7с+.

Література

1. Ерік Хорст .Тренування скелелазіння.
2. Timothy W. Kidd, Jennifer M. Hazelrigs (2009).
3. Скелелазіння – олімпійський вид спорту. ФАіС міста Київ.
4. Moffatt, Jerry (2011-10-01). (en). Vertebrate Publishing.
5. You're not going to believe people actually did these insane climbs without topes c. Red Bull.).
6. Tricksters and Traditionalists t, www.tomhiggins net.
7. Bouldering History www128.pair.com

ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Загальновідомо, що в основі спортивних тренувань з тенісу лежать процеси адаптації організму до фізичних та психологічних навантажень. Відповідно до цього, в основі процесів адаптації організму, як цілісної біосистеми, що передбачає системний підхід до аналізу всього того, що виникає в організмі при цьому, лежать механізми, що пов'язані, з одного боку, із збереженням успадкованої специфічності функцій живої системи, з іншого – придбанням нових структурних і функціональних змін, які розвиваються в організмі під дією систематичних занять тенісом.

Теніс може бути спортивним і фізкультурним. Не дарма його викладають на уроках фізкультури в школі, на заняттях з фізичного виховання у вищій школі, в нього діти і студенти грають в оздоровчих таборах та санаторіях. Теніс – один з олімпійських видів спорту. Гравцям є, з кого брати приклад і у кого вчитися, на кого дивитися.

Для гри в теніс недостатньо бути фізично обдарованим, потрібно постійно розвивати інтуїцію, так як більшість гравців грають не за допомогою сили, а за допомогою почуття м'яча.

Користь від гри в теніс.

Заняття тенісом сьогодні популярні серед всіх вікових груп. Експерти бачать причину високої користі цього виду спорту для всіх складових здоров'я. Вся та краса, спритність і витонченість рухів, якою публіка захоплюється на турнірах, вимагає тривалої і систематичної підготовки.

Тенісом можна займатися і в приміщенні, і на природі. Під час занять тенісом підвищується рухливість, покращується настрій і з'являються нові друзі. Від цього виду спорту більше користі, ніж шкоди. Травми отримуються при заняттях тенісом вкрай рідко. Зате можна буде придбати витривалість, енергійність, а також зміцнення м'язів. Ця гра прищеплює навички роботи в команді. А найголовніше, в цьому змаганні розвивається реакція!

Люди грають в теніс набираючи впевненість в собі, розвинену мускулатуру, дисциплінованість, відповідальність.

Негативні сторони тенісу.

Таких практично немає. Хоча теніс - це спорт. Важливо вміти розрізняти спорт і фізичну культуру. Бувають моменти, коли хочеться бути першим і краще за всіх. В цьому випадку теніс може бути шкідливий і небезпечний. У гравця, який пішов у великий спорт, буде величезна кількість тренувань, що дають занадто велике навантаження. Будуть з'являтися найрізноманітніші травми. Більшість спортивних лікарів сходяться на думці, що практично всі травми рук у початківців спортсменів обумовлені неправильно підбраною екіпіровкою, а не неправильною технікою або малою тривалістю занять.

Не можна займатися тенісом людям, страждаючим захворюваннями хребта, при радикуліті та інсультах, при наявності гриж і запалень сухожиль. Через специфіку навантажень в цьому виді спорту ці захворювання можуть прогресувати і навіть стати причиною втрати працездатності. Поступаючи в спортивну секцію з тенісу, слід розуміти, що не варто давати собі великі навантаження. Якщо людина з раннього дитинства в спорті, їй не можна припиняти ним займатися, потрібно підтримувати себе у формі.

Цей вид спорту залишається одним з найбільш захоплюючих. Він містить в собі елементи гри і змагання, силових і аеробних тренувань, дає поживу для розуму. Теніс сприяє виробленню ендорфінів і зміцненню здоров'я.

Література

1. Брояковський О. В. Настільний теніс. Методичні рекомендації. Кіровоград: ІМЕКС ЛТД, 2018. 69 с.
2. Конох А. П. Особенности физической работоспособности студентов в процессе их обучения в вузе / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2000. № 6. С. 93–100.
3. Кольцова О. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості / Актуальні проблеми юнацького спорту: Зб. наук. праць. Херсон, 2015. С. 8–11.

Щербина Ю. І, магістрантка групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Йопа Т. В., ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ В УМОВАХ ЗВО

Умови сьогодення ставлять до сучасної вищої школи ряд викликів. Поряд з інтенсифікацією освітнього процесу, введенням ряду нових спеціальностей особливої уваги потребує розвиток студентського спорту.

Різні рівні знань, здоров'я, фізична та спортивна підготовка молоді, різноманітність їх інтересів передбачають використання різних видів фізичних вправ, спорту, туризму в позаурочний час. Становлення і розвиток молоді особистості є одним із головних загальнодержавних завдань, невід'ємною складовою розбудови національної державності України. Виховання органічно пов'язане з утвердженням здорового способу життя, фізичним вихованням.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної й професійної культури особистості сучасного фахівця, що сприяє формуванню фундаменту його фізичного, духовного життя й успіхам у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку й реалізації

можливостей студентів, що забезпечує біологічний потенціал їхньої життєдіяльності, необхідний для проявів соціальної активності, творчої праці.

Форми фізичного виховання в ЗВО поділяються на академічні (академічні та факультативні заняття) та поза навчальні. До поза навчальних форм належать такі: секції, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, гімнастика, вступна гімнастика, корекційна гімнастика тощо; самостійні заняття: групові (у секції, група загальної фізичної підготовки, група здоров'я, спеціальна медична група тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час занять, канікули, домашні завдання) масові: спортивні заходи, прогулянки, турпоходи, екскурсії, походи, свята, бесіди, виставки, огляди, лекції, конкурси, змагання, дні спорту; табори.

Фізичне виховання здійснюється відповідно до програм із роботи зі студентами і проводиться у формі навчальних та самостійних занять фізичними вправами, масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних позанавчальних заходів.

Особлива увага приділяється проведенню індивідуальної роботи зі студентами, залученню їх до участі в гуртках, спортивних секціях: волейбол, баскетбол, футбол, функціональна гімнастика, теніс, настільний теніс, атлетична гімнастика, більярд, тощо Розвиток того чи іншого виду спорту обумовлює матеріально-технічна база, яка є в закладі вищої освіти.

У більшості закладів вищої освіти всю організаційно-методичну секційну роботу здійснює спортивний клуб згідно положення, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу.

Завдання спортивного клубу у ЗВО є:

- формування в студентів потреби зміцнювати здоров'я засобами фізичної культури та спорту, сприяння всебічному гармонійному розвитку організму;
- забезпечення процесу фізичного виховання сучасними науково-методичними комплексами;
- виховання свідомого громадянина України, патріота, формування патріотичних почуттів, любові до рідної землі, свого народу, вивчення бойових традицій та героїчних сторінок історії українського народу;
- підтримання професійного розвитку викладачів фізичного виховання; формування нового педагогічного мислення, прагнення до постійного оновлення знань і творчого пошуку, зорієнтованого на особистість студента;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, настанова на фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- розвиток рухових навичок та умінь, а також використання засобів фізичної культури студентів у житті та в подальшій професійній діяльності.

Викладачі, тренери секцій постійно вдосконалюють рівень своєї фахової майстерності, беруть участь у методадах, науково-практичних конференціях.

Розвиток секційної роботи в ЗВО дає можливість вдосконалити спортивні досягнення студентів та підготувати якісні команди до участі у змаганнях різного рівня, які сьогодні насичують спортивне студентське життя подіями: спартакіади, універсіади, чемпіонати, першості з видів спорту.

Спортивні досягнення студентів створюють спортивну славу ЗВО, підвищують його рейтинги у конкурентній боротьбі серед інших навчальних закладів регіону та держави, що дає можливість на високому рівні проводити вступну компанію, заповнити ліцензійні місця.

Практика показує, що сучасний стан фізичного виховання у ЗВО дещо відстає від потреб часу. Це пов'язано з тим, що нині чимало студентів мають функціональні розлади діяльності органів і систем організму, тобто хронічні хвороби. А це потребує спеціального підходу до фізичного виховання таких груп студентів, особливої організації та методики проведення занять з фізичного виховання.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів складний, але так необхідний, адже він сприяє подоланню гіподинамії, відновленню рухової активності, фізичній реабілітації тощо. Одним із головних завдань сучасної освіти є розкриття фізичних здібностей кожного студента засобами фізичної культури й спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до професійної діяльності в непростих умовах сучасного суспільства.

Інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіпокінезії, вплив інноваційних освітніх навантажень із високим рівнем психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональні можливості організму молодих людей. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я й за даними медичного обстеження віднесені до спеціальної медичної групи. Процес удосконалення методики фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми.

Завданнями поза навчальної роботи з фізичного виховання студентів є:

- пропаганда спорту та формування у молоді свідомого обрання здорового способу життя;
- залучення якомога більшої кількості студентів до систематичного фізичного виховання та спорту;
- формування навичок та звичок до самостійного використання наявних засобів фізичного виховання у буденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного дозвілля;
- вибір спортивної спеціалізації та досягнення у обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації; підготовка державного фізкультурного активу навчального закладу;
- забезпечення активного відпочинку;
- оздоровлення;
- удосконалення знань, умінь, навичок, рухових, морально-вольових якостей, набутих у процесі оволодіння обов'язковим курсом фізичного виховання і,

на цій основі, забезпечення готовності студентів до кращого засвоєння матеріалу освітньої програми.

Незалежно від того, чи студенти відвідують секції, усім рекомендовано робити ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ) [1].

Експерти зафіксували працездатність 18 студентів, які виконували РГГ. Основою РГГ є розминка, вона спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову всебічну активізацію функцій організму, подолання інерції відпочинку, включення в повсякденну діяльність у стані нормального тону та гарного настрою. Паралельно можна вирішити такі проблеми, як формування та підтримка постави, підтримання досягнутого рівня розвитку індивідуальних фізичних якостей, формування характеру тощо.

Під час навчального процесу дуже важливо активізувати роботу судин, що сприятиме кращому засвоєнню матеріалу. Для зниження тону судин головного мозку застосовують вправи з обертанням голови та поворотами тіла. Можна запропонувати таку послідовність вправ:

1. Розтягування.
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг.
4. Збільшити або зберегти рухливість хребта.
5. Для посилення кровообігу та дихання.
6. Для м'язів тулуба.
7. Координація та увага.

Під час екзаменаційних сесій та канікул рекомендується проводити самостійні заняття. Для самостійних навчання студенти отримують у користування спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійна форма рухової активності можна практикувати домашнє завдання в рамках тривалих занять на свіжому повітрі.

Для погано підготовлених студентів проводяться додаткові заняття. Їх завдання – зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості, необхідні для засвоєння програмного матеріалу, та підготуватися до здачі контрольних нормативів. Зазвичай перед початком занять виконують ранкові гігієнічні вправи, ранкову прогулянку тощо [2].

Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а в деяких випадках повністю забезпечують щоденну потребу у русі. Хоча такі вправи не вирішують глобальних проблем і не викликають значних перебудов в системах людського організму, вони сприяють прискоренню адаптації до певного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велику самоосвіту, оскільки вони вимагають певних вольових зусиль, самодисципліни та наполегливості. Порівняно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання в природних умовах [3].

За змістом такі заняття включають один вид фізичної активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, спортивна гімнастика тощо. Їх місія –

підтримка успішності та здоров'я учнів. У той же час вони також мають значний тренувальний ефект, особливо у розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості. Комплексні заняття охоплюють кілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвиваючі вправи, плавання та гра, скажімо, у футбол.

Вправи в рамках тривалого активного відпочинку невід'ємні для задоволення потреб студента у здоровому та цікавому відпочинку. Це ходьба, вода, їзда на велосипеді, спортивні ігри за спрощеними правилами тощо. Основним завданням таких занять є підтримка нормального фізичного стану студента, його працездатності та гарного настрою.

Література

1. Васильев Т. Э. Начала Хатха-Йоги. К.: Прометей, 1990. 232 с.
2. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник для самостійних занять з фізичної культури. Суми: Ініціатива, 2002. 80 с.
3. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

СЕКЦІЯ 5

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Арканова А. А., вчитель фізичного виховання I категорії,
загальноосвітня середня школа № 26;
Плахотнюк Я. Р., учениця 10-А класу,
загальноосвітня середня школа № 26;
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 8-12 РОКІВ

На сьогодні все більше дітей страждають від зайвої ваги та проблем зі здоров'ям, причиною є малорухливий спосіб життя. Навчання в онлайн режимі погіршує ситуацію, адже учні весь час знаходяться вдома, менше займаються спортом, виконують фізичні вправи. З огляду на це, проблема пошуку підходів по підвищення рухової активності серед молоді, особливо в системі освіти обумовлює **актуальність наукової роботи.**

За останні роки стали популярними багато новітніх видів спорту. Серед них, особливе місце займає черліденг – це новий напрям у складнокоординаційних видах спорту [1], сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається, самостійний міжнародний вид спорту, який активно вдосконалюється в Україні.

Черлідінг – це сучасний вид спорту, який поєднує в собі елементи акробатики, гімнастики та хореографії, пропаганду здорового способу життя і позитивні відносини між людьми такі як: доброзичливість, взаємодопомога, взаєморозуміння і довіра [1].

Введення даного виду рухової діяльності в навчальні програми закладів загальної середньої освіти дає можливість учням розвивати свою творчість та креативність, удосконалити власні рухові здібності та покращити загальний фізичний стан.

Метою наукового дослідження є розроблення методики підвищення рухової активності школярів 8-12 років засобами черліденгу.

Наукове дослужено проводилося в декілька етапів: анкетування школярів, визначення рівня рухової активності методом крокометрії та розробки методики підвищення рухової активності засобами черліденгу.

Під час проведення наукового дослідження нами проанкетовано 100 осіб вікової категорії діти 8–12 років (учні 3-х – 6-х класів).

Отримані дані засвідчують, що лише 27 % учнів робить ранкову гімнастику. Учні, які проживають поблизу школи йдуть пішки (87 %), а інші добираються на транспорті (13 %). Фізичною культурою займаються 84 %, не займається 16 % (10 % відсутнє бажання, 6 % у зв'язку із проблемами зі

здоров'ям). На жаль, 92 % учнів надають перевагу гаджетам на перервах. 78 % учнів займаються у позашкільних закладах, зокрема спортивних секціях. Більшість учнів (68 %) не проводять часу на свіжому повітрі.

Наступним етапом дослідження було визначення рухової активності учнів за допомогою крокометрії [2, 3].

Експериментальні результати засвідчують, що серед дівчат та хлопців переважає активний спосіб життя (42 % 47 % відповідно). проте відсоток малорухливого (3 %, 2 %), низького (16,5, 14 %) та середнього рівнів (14 %, 24; відповідно) також присутній серед дітей, тому питання про підвищення рухової активності школярів постає достатньо гостро та необхідно розробляти сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів, що в першу чергу вплине на покращення їх фізичного та психічного здоров'я.

На сьогодні досить актуальним є все нове та інноваційне. Сучасне покоління надає перевагу новітності, в тому числі у спортивній сфері, тому одним із нових та перспективних видів спорту в Україні є черліденг. З 6 по 8 грудня 2016 року в м. Лозанні (Швейцарія) на засіданні Виконавчої ради Міжнародного олімпійського комітету (МОК) було прийнято попередньо визнати черліденг олімпійським видом спорту, що неабияк зацікавив та надав розголосу серед молоді [4].

Тому було визначено метою дослідження розробити методику підвищення рухової активності школярів, що презентована моделлю, яка передбачає формування алгоритму використання елементів черліденгу впродовж дня.

Дана модель демонструє використання елементів черліденгу впродовж дня. Під час ранкової гімнастики учень має змогу виконувати елементи черліденгу з використанням помпонів або без них. Під час перерв проводяться руханки чи рухливі ігри з використанням елементів черліденгу. Учні можуть стати членами груп підтримок футбольних, волейбольних чи інших спортивних команд. Займатися у професійних команд черліденгу чи самостійно організувати групи підтримки під час дворових змагань.

Отже, черліденг є сучасним видом спорту, що зацікавлює дітей, а його практичне значення дає можливість підвищити рівень рухової активності учня, покращити емоційний стан та коефіцієнт працездатності, що призводить до покращення якості навчання.

Тільки комплексний підхід до питання рухової активності школярів як зі сторони держадміністрації, вчителів, батьків надасть змогу покращити фізичний розвиток учнів.

Література

1. Андрієнко Г., Крикун Ю., Синиця С., Синиця Т., Тимошевська Л. Черліденг: [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл]. К., 2016. С. 6.
2. Норми кількості кроків на день [електронний ресурс] / режим доступу: <https://fitness.org.ua/normy-krokv-za-vikom-nbsp-skilky-krokv-potribno-prokhodyty-shchodnia/>

3. Формування раціонального рухового режиму 9–10-річних дітей в процесі секційної роботи в школі [електронний ресурс] // режим доступу: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/44202/1/Сава%20Андрій.pdf>
4. МОК попередньо визнав черлідінг олімпійським видом спорту [електронний ресурс] / режим доступу: <http://scu.org.ua/novunu-neolimpijskogo-sporty/2756-mok-poperedno-vyznav-tailandskyi-boks-i-cherlidynh.html>.

Волкова А. В., Дикуха О. О., студенти групи 101-ФП,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОБЛЕМА ОЖИРІННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Спорт відіграє важливу роль в житті підлітків. Ті люди, які займаються спортом, ведуть здоровий спосіб життя, контролюють свою вагу і дотримуються дієти, зазвичай більш життєрадісні і менше схильні до хвороб. У той час як ті, хто вважає за краще фаст-фуд і не займається спортом, схильні до ожиріння і знаходяться в групі ризику серцево-судинних захворювань.

Проблема ожиріння є однією з найактуальніших у сучасному світі. Сьогодні все більше і більше підлітків страждають від зайвої ваги. Заняття спортом допоможуть підліткам не тільки скинути зайві кілограми і зберегти хорошу фізичну форму, але також відчувати себе бадьорішими й енергійнішими протягом усього дня.

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» – це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей.

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде без посередньо спрямована або опосередковано стосуватиметься формування, збереження, зміцнення, витрачання, відновлення і передачі здоров'я молодого покоління. Потрібно зазначити, що з метою поліпшення демографічної ситуації, збереження і зміцнення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності та смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя.

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового звучання. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя.

Взагалі, спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу. В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90 % учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 60 % – мають низький рівень фізичного розвитку.

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. За твердженням С.С. Акоп'яна, велике значення має фактор спрямованості особистості на самовдосконалення, загальний рівень фізичної культури при цьому зростає майже в двох.

Через відсутність належної спортивної бази у навчальних закладах, достатньої кількості спортивних майданчиків та інших спортивних споруд, фахівці з фізичної культури, можуть прививати бажання до рухової активності і здорового способу життя шляхом проведення теоретичних занять, отримуючи тим самим стійкий інтерес до фізичної активності. Також, щоб поліпшити здоров'я, зміцнити тіло, заспокоїти нерви і підвищити працездатність терапевти і тренери радять повністю переглянути свої звички. Важливими складовими здорового способу життя є: режим дня, жодні спорт та дієти не допомагають відновити сили і зміцнити здоров'я, якщо людина працює по 12 годин на день; здоровий сон і міцне психічне здоров'я, недосипання миттєво позначається на життєдіяльності, настрої, працездатності, швидкості відновлення м'язів після тренувань і навіть активності імунітету. Тому, не варто дивуватися, що хвороби йдуть одна за одною, якщо ви спите менше 8 годин на день, та лягайте глибоко за північ; збалансоване харчування, сприяти схудненню, нормалізації показників обміну речовин, загального самопочуття можуть баланс БЖУ, де 20 % раціону білки, 30 % – жири, 60 % – вуглеводи; відмова від куріння; регулярні заняття спортом, виснажувати себе тільки дієтами заради красивої фігури - шлях в нікуди, а ось подружитися зі спортом і за допомогою фітнесу, тренувань в залі крок за кроком зміцнювати м'язи і зв'язки, розвивати гнучкість, підтягувати силует – мета кожної здорової людини.

Фізичні вправи – це також ідеальний спосіб емоційного розвантаження. Щоб поліпшити успіхи в навчанні, учням необхідно збалансувати розумову і фізичну діяльність. Крім того прихильники здорового способу життя менш схильні до таких поганих звичок, як зловживання алкоголем, наркотиками, ніж ті, хто з ранку до вечора грає в комп'ютерні ігри.

Крім усього іншого, спорт розвиває волю до перемоги, загартовує тіло і дух. Те почуття, що ти є частиною команди, допомагає сформувати лідерські

навики і підняти самооцінку. Спорт також дозволяє розширити коло знайомих і знайти близьких за духом людей зі схожими інтересами та цінностями. Найпопулярнішими видами спорту для підлітків є футбол, волейбол, баскетбол і теніс. Хтось більше полюбить зимові види спорту, такі як фігурне катання, хокей і лижі, в той час як інші віддають перевагу літнім – дайвінгу, плаванню, вітрильному спорту і рафтингу.

Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини.

Література

1. Арзютов Г. М., Андропова Л. Ф., Гуска М. Б., Гаркова О. В. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя / Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. Випуск 5. Кам'янець-Подільський, 2007. 256 с.
2. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. С. 4.
3. Концепція «Сім'я і родинне виховання» / В. Г. Постовий, П. М. Щербань, Т. Ф. Алексеєнко, О. М. Докукіна / Рідна школа, 1996. №11–12. С.15–20.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Фізичне виховання в школі, 1998. № 2. С. 2–7.
5. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. К.: Початкова школа, 2001. 112 с.
6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. С. 5.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. К., 2003. 44 с.
8. Юрченко І. С. Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні / Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.) Мелітополь, 2007. С. 92.

Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Відомо [1], що рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це, по суті, активна рухова діяльність, тобто діяльність, що характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні – це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їх скорочення, а, отже, переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу [1]. Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій). Рухова дія – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання [1]. Отже, рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки людини в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю [3].

Функція управління руховою діяльністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи, а безпосереднє виконання рухових функцій здійснюється опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, що рухливо з'єднані між собою в суглобах. Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожилів кісткових м'язів, що складаються з м'язових волокон.

Рухова система людського організму має свою організацію. Її найнижчий рівень пов'язаний із руховими системами спинного мозку; на цьому рівні відбуваються лише найпростіші координації. Побудова і регуляція рухів забезпечується вищими руховими центрами головного мозку. Нервові механізми стовбура мозку забезпечують рухи, спрямовані на підтримку пози та їх координацію з цілеспрямованими рухами. Опанування руховою діяльністю в онтогенезі відбувається як за рахунок триваючого дозрівання вроджених механізмів, що беруть участь у координації рухів, так і в результаті навчання – формування нових зв'язків, що лягають в основу програм тих чи інших конкретних рухових актів [1].

Складовими рухової діяльності, спрямованої на формування образів виконання рухових дій, є актуалізація мотивів і постановка завдань оволодіння операційним складом дії; фіксація інтересу у свідомості; конкретизація смислоутворювального мотиву до ситуації, яка пропонується, формулювання цілей дії та умов її реалізації; визначення засобів, необхідних для розв'язання сформульованих завдань рухової діяльності; формування образів уявлення, образів очікуваного майбутнього, образів дії, руху, діяльності, що визначають кінцевий результат рухової дії та його оцінки з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками; емоційне закріплення результатів

рухової діяльності; формування та подальше вдосконалення образу виконання рухової дії [2].

Рухова діяльність несе в собі величезний оздоровчий потенціал, але, водночас, може спричиняти і руйнівний вплив. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Для цього фізична активність повинна мати оздоровчу спрямованість і бути раціонально організованою з урахуванням багатьох аспектів [2].

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність – це така рухова діяльність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі. Оптимальною є така оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність, що дає тренуючий ефект, підвищує фізичну працездатність, здійснює максимально стимулюючий вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є зникнення симптомів хвороб, досягнення максимального значення споживання кисню, певна кількість лімфоцитів у крові, частота серцевих скорочень та інші показники функціонального стану організму [2].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини і характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю цього процесу [2].

Однією з найважливіших властивостей оздоровчо-рекреаційної діяльності, що сприяють швидкому зняттю втоми, є її активність. При активній діяльності відновні процеси протікають швидше, ніж при пасивному відпочинку. Формою активної рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший, тобто відмінна ознака активної діяльності – її різноманітність [1].

В якості однієї з функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – соціально-культурної – виділяють розваги, але не в чистому вигляді, а в поєднанні із заняттями, що виконують суспільно-корисні функції. Особисті потреби в розвазі виступають як один із засобів задоволення суспільних потреб у відновленні працездатності. Якщо відновлення працездатності особистості є метою організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, то розвага – засобом досягнення цих цілей. Розвага сама по собі не має соціальної цінності, але знаходить її, будучи одним із способів досягнення поставлених соціальних цілей. Однак зростання ролі розважальних моментів нерідко зумовлює втрату функції пізнання і розвитку, а контакт із природою перетворюється в розвагу і

суцільне поглинання інформації. Оздоровчо-рекреаційна діяльність проявляється у вигляді конкретних рекреаційних занять або циклів. За функціональними особливостями і цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна [2].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухову діяльність під час рекреації, спрямовану на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, можна вважати найкращим засобом підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова діяльність є основним і генерувальним чинником [3].

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним з видів дозвілєвих практик, що спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Такі методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

Література

1. Андрєєва О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 2 (46). С. 19–23.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larisa Babalatska. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P. 41–47.

Гета А. В., студентка групи СПО-19-1,
Полтавський інститут економіки і права;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Данні всесвітньої статистики вітчизняних та зарубіжних авторів повідомляють про збереження глобальної тенденції – росту «травматичної епідемії». У сучасному житті суспільства прогресують захворювання і пошкодження плечового суглоба.

Нині спортивний травматизм становить 2–5 % від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого та інших.). Деякі розбіжності у цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить як

від травматичності спорту, так і від ступеня залученості людей у заняття спортом.

Залежно від фактора, що травмує, розрізняють травми механічні, термічні, хімічні, радіаційні, комбіновані, електротравми.

Травми посідають третє місце у структурі загальної захворюваності (12,7 %), поступаючись грипу, ГРЗ та серцево-судинним захворюванням. Ця тенденція підтверджується даними, де перше місце (20,7 %) становлять захворювання системи кровообігу, друге (19,7 %) – захворювання органів дихання та третє (13,1 %) – травми та отруєння.

У чоловіків травми зустрічаються вдвічі частіше, ніж у жінок, а чоловіки працездатного віку займають перше місце у структурі загальної захворюваності. Травми та захворювання ОРА посідають друге місце серед причин тимчасової непрацездатності та третє місце – серед причин інвалідності.

Спортсмени – це та категорія людей, яка постійно перебуває у зоні ризику отримання тих чи інших ушкоджень. Тому спортивні травми плеча не є рідкістю і лікування їх потрібно починати відразу. Особливо це стосується силових видів спорту. Крім виконання трудових і побутових обов'язків, спортсмен повинен витримувати великі фізичні навантаження сучасного спорту, що висувають величезні вимоги до стабільності суглобів, їх рухливості, силі м'язів. Це означає, що є суттєва різниця між поняттями «здоровий» для здорової людини та для спортсмена.

Ефективність боротьби з травмами у спорті багато в чому залежить від узгодженості роботи лікарів, тренерів і самих спортсменів. При цьому на тренера покладається основна функція у реалізації практичних заходів щодо профілактики травм і проведення спеціальних реабілітаційних заходів після пошкоджень та захворювань. Для вирішення цих завдань їм необхідно знати основні прояви, причини та умови, за яких виникають різні травми, та розбиратися в особливостях проведення спеціальної реабілітації у спортсменів. Крім того, тренери повинні вміти правильно надавати першу допомогу, тому що від її вмілого надання багато в чому залежить результат лікування та термін відновлення спортивної працездатності.

Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим чи іншим видом спорту, тим більший відсоток травматизму. Для нівелювання відмінностей, у кількості осіб, які займаються спортом, прийнято розраховувати кількість травм на 1000 спортсменів – це так званий інтенсивний показник травматичності.

Проте кількість травм залежить як від кількості осіб, які займаються, а й від інтенсивності занять спортом. Очевидно, що у людини, яка тренується 6 разів на тиждень, вищий ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази на тиждень. Щоб врахувати і цей фактор, розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання розцінюється як одна «схильність до спортивного впливу» – зарубіжні дослідники найчастіше використовують саме цей коефіцієнт.

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що поступається за популярністю тільки футболу. Найбільш розвинений волейбол, як вид спорту, у таких країнах як Україна, Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. На відміну з інших командних видів спорту, волейбол є безконтактним видом спорту, тобто суперники двох команд відокремлені один від одного сіткою та не мають права контактувати один з одним. З іншого боку, волейбол стає досить травматичним видом спорту серед безконтактних видів спорту, таких як лижний спорт, гімнастика, теніс та інші.

Отже, актуальність цієї роботи визначається тим, що при зайнятті волейболом рухи в плечовому суглобі виконуються з максимальною амплітудою і дуже високою кутовою швидкістю, що сприяє до травм суглобу. Крім того, часті виконання рухів над головою з високою швидкістю та великою амплітудою можуть призвести до розвитку хронічних травм. Долаючи значні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, необхідне правильне та якісне відновлення організму після травми. За статистикою травми плеча у волейболі посідають друге місце. Враховуючи, що реабілітація спортсменів після травм, на відміну від реабілітації звичайних людей, має низку характерних рис, виникла необхідність розробки комплексної програми для волейболістів.

Література

1. Анатомія плечового суглобу [Електронний ресурс] / anatomyaatlas.ru. – 2017. Режим доступу до ресурсу: http://anatomyaatlas.ru/?page_id=649
2. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.
3. Сучасні стандарти та критерії в галузі реабілітаційної медицини: навч. посіб. / за ред. В. П. Лисенюка. К., 2001. 70 с.
4. Характеристика травм плечового суглобу [Електронний ресурс] / xrayprotocol.com. 2018. Режим доступу до ресурсу: <https://www.xrayprotocol.com/anatomyia-plechevogo-sustava>
5. Шаповалова В. А., Кормак В. М., Холтагорова В. М. и др. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 356 с.

Горошко В. І., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ СИСТЕМИ БОДІФЛЕКС ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Питання збереження здоров'я жінки в сучасному світі залишається актуальним. У жінок зрілого віку, особливо у жінок II стадії, спостерігаються різні рухові розлади, зниження обміну речовин, серцево-судинної та дихальної роботи, працездатності. Тому регулярні фізичні навантаження, які розглядають нові та ефективні способи зміцнення здоров'я, можуть сприяти покращенню

функціонального стану організму жінки. Останніми роками набуває популярності бодіфлекс-дихання, яке поєднує глибоке діафрагмальне дихання з серією статичних і динамічних вправ. Актуальним є дослідження впливу системи бодіфлекс як сучасного продуктивного оздоровчого комплексу, що забезпечує оптимізацію фізіологічного стану жінок зрілого віку. Бодіфлекс (англ. Body Flex) – це спеціальна система вправ, розроблена американською компанією Greer Children, що органічно поєднує глибоке діафрагмальне дихання з серією статичних поз і динамічних рухів, спрямованих на розтягнення різних груп м'язів тіла та підвищення їх напруги. Популярності Бодіфлексу додає ще й коротка тривалість заняття. Автори методики стверджують, що 15–20 хвилин занять в день достатньо, щоб зменшити окружність талії на 4–7 см за місяць. Особливо це актуально для тих, хто намагається уникати динамічних вправ.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, навчальні експерименти, антропометрія (вага, окружність талії та стегон), функціональні проби (вимірювання пульсу, вимірювання дихання, вимірювання артеріального тиску), оцінка силової здатності (ручна динамометрія), статистична обробка отриманих результатів.

Вирішення проблеми рухової активності жінок другого зрілого віку було метою практичного дослідження. У ньому взяли участь 53 жінки середнього віку (29 жінок першого зрілого віку 21–35 років і 24 жінки другого зрілого віку 36–55 років). Учасники дослідження були поділені на дві статистично однорідні групи за віком, підготовленістю та показниками морфологічних функцій (тобто показники, що відображають стан серцево-судинної системи та дихання). У першу групу (I гр.) потрапили 26 жінок, які протягом експериментального періоду займалися системою бодіфлекс з використанням дихальних вправ, що поєднувалися зі статичними вправами (ізотонічними позами). Другу групу (II гр.) склали 27 жінок, які займалися бодіфлексом, що включав виконання нетривалих динамічних вправ при затримці дихання на глибокому видиху. Розподіл жінок на групи проводився за їх бажанням та з урахуванням того, що групи повинні бути статистично однорідними за різними показниками. Заняття для кожної групи проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин онлайн. Жінки з хронічними захворюваннями в експерименті не брали участь.

Експеримент тривав три місяці з вересня по листопад 2022 року. Результати можна представити в порівняльному аналізі за такими критеріями: зміни вимірювальних характеристик організму людини та динаміки показників функції і інтенсивності жіночої статі у 1 та 2 групах до та після експерименту. Середній скоротливий тиск (АТ) у жінок був 126,25 мм рт. ст., діастола (АД) – 86,67 мм рт. ст. (перша група); 127,08 і 87,08 мм рт. ст. (друга група). Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становила $68,2 \pm 1,0$ уд/хв (перша група) та $68,4 \pm 1,3$ уд/хв (друга група). Отже, статистичний аналіз результатів оцінки функціонального стану серцево-судинної системи в усіх жінок показав, що достовірної різниці між представницями двох груп немає.

Уже після трьох місяців було зафіксоване вагоме покращення усіх показників у групі жінок, які займалися бодіфлексом. Проте остаточні

результати будуть наведені по закінченню дослідження, у лютому 2023 року. Усе дослідження розраховано на 6 місяців.

Висновок. Завдяки доступності фізичних вправ (практично немає протипоказань за станом здоров'я або віком), простоті базової методики, яка не вимагає спеціальних спортивних навичок чи вмінь на ранніх етапах навчання, робить систему вправ Бодіфлекс є доступною для усіх верств населення, а особливо для жінок, які фізично не підготовлені або хворі чи мають обмежені можливості.

Література

1. Охріменко В., Янченко І. Фітнес: фізичне та інтелектуальне виховання / Готельно-ресторанний та туристичний бізнес: реалії та виклики [Електронне видання]: тези доп. Міжнар. студ. наук. конф.(Київ, 12 квіт. 2022 р.)/відп. ред. А. А. Мазаракі. К.: Держ. торг.-екон. у-т, 2022. 393 с. Укр. та англ. мовами. (р. 383).
2. Радовенчик А. І. Сучасні методичні підходи до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури. (Doctoral dissertation), 2022. 312 с.
3. Сорока В. А., Сорока О. І., Шкарупіло, П. О. Manifestations of forced efforts of elderly men with different breathing regimes / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7 (152)), (2022). С. 111–115.

Гринь Т. А., магістрантка групи 201-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Оніщук Л. М., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Важливе значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я молоді важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу, тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.

Серед основних причин надлишкової ваги називають чинники, що знижують рухову активність [2]:

- 1) домінування пасивних видів відпочинку;
- 2) зниження рівня рухової активності під час роботи;
- 3) відсутність доступу до фізкультурно-оздоровчих центрів для малозабезпечених верств населення;
- 4) незручне панування міст.

Навіть незначне збільшення рівня фізичної активності, навіть за відсутності змін у фізичній підготовленості дає змогу поліпшити стан здоров'я та показники якості життя [1].

Позитивний вплив занять фізичною культурою на психічне здоров'я з погляду біології можна пояснити збільшенням рівня мРНК та білка в клітинах мозку, оптимальною роботою нейротрансмітерів [4]. Ці біологічні процеси підтверджують, що фізична активність впливає на нейрохімічні властивості пам'яті, навчання, логічного мислення тощо.

Кожна четверта людина у світі щонайменше 1 раз упродовж життя мала психічне захворювання. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями [1]. Наприклад, в осіб, які мають хронічні захворювання (діабет чи гіпертензію), удвічі частіше розвивається депресія.

Заняття фізичною культурою здатні позитивно вплинути на психічний стан особистості. Саме фізична оздоровчо-рекреація рухова активність у вільний час, здатна запобігти розвиткові депресивних станів, професійному емоційному вигорянню та поліпшити сон і загальне самопочуття. Разом з цим, навіть високого рівня рухової активності на роботі або вдома не мають такої терапевтичної функції.

Фізичну рекреацію на природі можна вважати ефективною для запобігання депресії та тривожності, особливо, якщо у пішій доступності є зелені зони, де створені умови для активного відпочинку. Якщо активно відпочивати на природі, підвищується рівень рухової активності, люди почувають себе енергійними, не так часто скаржаться на роздратованість і злість.

За наявності чинників ризику, до яких належать низький освітній рівень, незадовільне матеріальне становище, погано розвинуті соціальні-психологічні навички, невисокий рівень самоефективності, відсутність підтримки батьків або поганий стан здоров'я батька та матері імовірність розвитку асоціальної поведінки зростає.

Оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, яка здатна запобігати чи пом'якшити прояви асоціальної поведінки. Даний вид діяльності дає змогу заповнити вільний час людини, розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самоефективність, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

Заняття фізичною культурою здатні поліпшити мотивацію, оскільки вчать, як долати перешкоди, досягнути короткострокових та довгострокових планів. Такі навички необхідні і для всіх сфер життя, вони допомагають вірити у власні здібності та реалізовувати їх.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, що здатна поліпшити фізичне та психічне здоров'я людей, знизити ризики проявів асоціальної поведінки.

Література

1. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2014. №3 (61). С. 12–18. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду: 18.12.2015).
2. Branca F. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. WHO, 2009. 392 p.
3. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.]. Opole : Politechnika Opolska, 2012. 190 s.
4. Kramer A. F. Exercise, Cognition and the Aging Brain / Journal of Applied Psychology, 2006. Vol. 101. P. 1237–1242.

Грущенко А. Д., Явір Д. С., магістрантки групи 102-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

Адаптивна фізична культура – це вид (область) фізичної культури людини з відхиленнями у стані здоров'я, включаючи інваліда, і суспільства. Це діяльність та її соціально та індивідуально значущі результати щодо створення всебічної готовності людини з відхиленнями у стані здоров'я, включаючи інваліда, до життя; оптимізації його стану і розвитку в процесі комплексної реабілітації та соціальної інтеграції; це специфічний процес і результат людської діяльності, а також засоби і способи вдосконалення та гармонізації всіх сторін і властивостей індивіда з відхиленнями в стані здоров'я (фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, естетичних, етичних та ін.) за допомогою фізичних вправ, природно-середовищних і гігієнічних факторів.

Успішність процесу фізичного виховання залежить від того, наскільки незрячі повно сприймають ознаки і якості предметів, явищ, ситуацій. Задача вчителя – послідовно і планомірно розвивати пізнавальну сферу учня.

Мета фізичного виховання людей з дефектом зору – забезпечити максимальну свободу, ефективність, економічність і безпеку рухової активності.

Завдання фізичного виховання школярів з вадами зору:

- розвивати здатність цілеспрямовано переміщатися в просторі;
- формувати уміння взаємодії з середовищем і предметами, які його наповнюють, виконувати життєво необхідні результативні, економічні дії.

Специфічні завдання фізичного виховання школярів з вадами зору:

- розвивати стійкість, статичну і динамічну рівновагу;
- вдосконалювати навички орієнтування у просторі за допомогою непошкоджених сенсорних систем;
- ліквідувати скутість і обмеження рухів;
- розвивати здатність відчувати і оцінювати швидкість рухів, їх амплітуду, ступінь напруги і розслаблення м'язів;
- удосконалювати всі характеристики рухів;
- розширювати рухові уявлення, рухову пам'ять, об'єм рухових вмінь;
- коректувати недоліки фізичного розвитку, розвивати спритність, силу;
- при слабозорості – розвивати зорово-моторні реакції.

Засоби: вправи для хребта; дихальні вправи; ритмічна гімнастика; рухливі ігри; аеробіка; вправи на розслаблення; плавання; вправи для очей; боротьба; гімнастика; волейбол; танці; гандбол; торбол; міні-футбол.

Отже, в практиці адаптивного фізичного виховання в роботі з дітьми, котрі мають патологічні зміни в зоровому аналізаторі, застосовують широке різноманіття засобів фізичного виховання. Серед найбільш вивчених можна виділити вправи ЗФП; рухливі ігри; ритмічну гімнастику; танці та низку спеціальних вправ, що формують координацію рухів. Максимальний розвиток за допомогою засобів і методів адаптивної фізичної культури життєздатності людини, підтримка у неї оптимального психофізичного стану надає можливість кожній людині з інвалідністю реалізувати свої творчі потенції і досягти вагомих результатів, не тільки у порівнянні з результатами здорових людей, а й перевищити їх.

Література

1. Особливості фізичного виховання молодших школярів із депривацією зору.
URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15105/1/Nataliya%20Panhelova.pdf>
2. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 211 с.
3. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

Гудкова О. О., магістрантка групи 201-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Керівник: Оніщук Л. М., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В «ІНВАСПОРТІ» ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Спортивне тренування – багаторічний, безперервний процес, протягом якого відбувається основне становлення спортсмена. Він постійно вдосконалює свою підготовку, проходячи шлях від новачка до майстра. Але для досягнення хороших результатів необхідно дотримувалися загальних принципів спортивного тренування.

Виходячи з необхідності оптимізації процесу соціальної адаптації та інтеграції осіб з інвалідністю у суспільстві, науково теоретичного обґрунтування подальшого розвитку адаптивної фізичної активності осіб з інвалідністю в Україні актуальним є проблема залучення до використання та особливості застосування основних методів та принципів в організації спортивної діяльності осіб з обмеженими можливостями. Зокрема, важливими є методи та принципи організації спортивної діяльності у закладах «Інваспорту».

Принципи побудови спортивного тренування – важливі правила, які дозволяють досягати найвищих результатів.

У спортивній практиці знаходять своє застосування дві групи правил проведення тренування. У першому випадку принципи спортивного тренування являють собою загальні дидактичні правила, які характерні для будь-якого процесу виховання та навчання. Це науковість і активність, свідомість і виховний характер, послідовність і систематичність, доступність і наочність. Сюди ж може бути віднесений і індивідуальний підхід, який має місце при колективній роботі. У другій групі знаходяться специфічні принципи спортивного тренування.

Вони відображають ті закономірні зв'язки, які існують між навантаженням і реакцією на неї організму спортсмена. У цій же групі знаходяться і зв'язки, що мають місце між тими чи іншими елементами, з яких будується спортивне тренування. Спеціальні принципи спортивного тренування - це: поглиблена спеціалізація та спрямованість до найвищих досягнень; безперервність процесу тренування; єдність поступового збільшення навантажень і спрямованості до їх максимальних значень; варіативність і хвилеподібність навантажень; циклічність процесу тренування; взаємозв'язок і єдність структури підготовленості та змагальної діяльності.

Необхідно підібрати оптимальне співвідношення цих двох сторін, щоб вони дозволяли просуватися до поставленої мети. І тут все буде безпосередньо залежати від тієї підготовленості, яку мають спортсмени, а також від етапу їх спортивного життя. Під час підготовчого періоду на загальну фізичну

підготовку може бути відведено від 35 % до 70 % часу тренування. У спеціально-підготовчому – від 35 % до 50 %, у змагальному – від 30 % до 40 %, а в перехідному – до 80 %. Подібне співвідношення є відносним і конкретизується практикою і наукою. Реалізуючи даний принцип, важливо дотримуватися таких положень:

- включення в процес тренування не тільки загальної, а й обов'язково спеціальної підготовки;
- планування загальної підготовки тренується виходячи з його спортивної спеціалізації, а спеціальної - виходячи з передумов, створюваних загальною підготовкою;
- дотримання оптимального співвідношення спеціальної та загальної підготовки.

Принципи (закономірності) спортивного тренування повинні обов'язково застосовуватися на практиці, що дозволить досягти максимальних результатів. При цьому варто пам'ятати про те, що заняття спортом є цілорічним багаторічним процесом. При цьому всі його ланки взаємопов'язані між собою і підпорядковані вирішенню завдання по досягненню вищої сходи спортивної майстерності. Це і є основною характеристикою принципу безперервності процесу тренування. Крім того, слід пам'ятати, що результат кожного подальшого заняття ніби нашаровується на досягнення попередніх, розвиваючи і закріплюючи їх.

Спеціальні принципи спортивного тренування включають в себе визначення залежності між інтенсивністю та обсягом фізичних навантажень. А це стає можливим при їх хвилеподібності. У такому випадку тренер здатний вловити залежність, яка існує між періодами напружених тренувань і відносного відновлення, а також між навантаженнями, одержуваними на окремих тренувальних заняттях, що володіють різною спрямованістю і величиною.

Варто відзначити, що хвилеподібна динаміка фізичного впливу дозволяє забезпечити спортивному тренуванню найбільший ефект. Лише при малих навантаженнях можна скористатися методикою лінійного або ступеневого зростання навантажень.

Що стосується варіативності, то вона здатна забезпечити всебічний розвиток тих якостей, які вказують на рівень досягнень спортсмена. При цьому варіативність покликана підвищити працездатність під час виконання окремих програм, вправ і занять, збільшуючи сумарний обсяг одержуваних навантажень, інтенсивність відновлювальних процесів. Крім того, вона є профілактичним заходом для недопущення перенапруження і перевтоми організму спортсмена.

Даний принцип проявляється в систематичних повтореннях окремих занять, тобто закінчених структурних елементів. Саме слово «цикл» у перекладі з грецької означає сукупність явищ, які утворюють повне коло в розвитку того чи іншого процесу.

Дотримання даного принципу є одним з найважливіших резервів, що дозволяють удосконалювати систему тренувань на тому етапі, коли кількісні параметри занять досягли своєї навколограничної величини. При цьому

важливо, щоб кожен з наступних циклів не був повторенням попереднього, а використовував нові елементи, що дозволяють постійно ускладнювати поставлені завдання.

Правильно сконструйований процес тренування має сувору спрямованість, що дозволяє ефективно підвести спортсмена до змагальної боротьби. При цьому необхідно розуміти, що:

- участь у змаганнях являє собою інтегральну характеристику підготовленості спортсмена;
- основними елементами змагальної діяльності є старт, дистанційна швидкість, темп, фініш тощо;
- ефективність дій спортсмена є його інтегральними якостями, наприклад, до рівня дистанційної швидкості (силові здібності, спеціальна витривалість тощо);
- існують характеристики та функціональні параметри, які визначають рівень розвитку інтегральних здібностей (ємність систем енергозабезпечення, показники потужності, економічність роботи, стійкість тощо).

Наведені вище спеціальні принципи спортивних тренувань не можна назвати закінченими і такими, що відображають усі закономірності, необхідні для побудови максимально ефективної підготовки. Адже в різних видах спорту існує своя специфіка. Крім того, в даний час триває розробка новітніх наукових напрямків, які використовують досягнення різних спортивних установ.

Література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2008. 211 с.
2. Озолин Н. Г. Настільна книга тренера. К.: ТОВ «Видавництво Астрель», 2003. 342 с.
3. Педагогічне фізкультурно-спортивне вдосконалення / за ред. Ю. Д. Залізняка. К.: Академія, 2006. 172 с.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2005. 320 с.

Єракова Л. А., доцент кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації,
*Національний університет
фізичного виховання і спорту України;*
Скороход Х. А., аспірантка,
*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Бажання мати здорове покоління вимагає пильного піклування про фізичний стан здоров'я дітей. Особливу увагу на думку багатьох спеціалістів

слід приділяти здоров'ю дівчаток, адже саме вони в майбутньому виконують важливу функцію материнства.

Проблема надлишкової маси тіла досить гостро постає перед суспільством на даному етапі, адже за даними Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) у країні щороку фіксують 15,5 тис. нових випадків ожиріння в дітей. Основною причиною появи надлишкової маси тіла є малорухливий спосіб життя та неправильне харчування.

Метою нашого дослідження є обґрунтувати та розробити програму заходів оздоровчого фітнесу, спрямованих на корекцію надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку, яка реалізується у форматі онлайн.

Основними завданнями дослідження було:

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел з визначення потенціалу засобів оздоровчого фітнесу та сучасних технологій он-лайн комунікацій у розробці програм корекції надлишкової маси тіла дівчат-підлітків.

2. Визначити передумови розробки програми корекції надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку засобами оздоровчого фітнесу.

3. Визначити зміст та особливості реалізації онлайн програми оздоровчого фітнесу, спрямованої на корекцію надлишкової маси тіла дівчат 12–15 років.

Методи та організація дослідження. Дослідження було проведено у три етапи. В анкетуванні взяло участь 100 дівчат підліткового віку та 12 з них займалися за розробленою програмою. Педагогічний експеримент було проведено на базі Підгайцівського ліцею.

Для реалізації окреслених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз спеціальної науково-дослідної літератури, педагогічні, соціологічні, антропометричні та методи математичної статистики.

За результатами анкетування ми визначили структуру вільного часу дівчат підлітків, заняття фізичними вправами посідає 5 місце, поступаючись перегляду соціальних мереж, спілкуванню з друзями тощо.

Серед опитуваних лише 26 % задоволені своєю фізичною формою, а решта хотіли б її удосконалити. Найбільшу перевагу дівчата надають заняттям фітнесом, танцями, бігом тощо. Більша частина дівчат ознайомлені з правилами раціонального харчування, проте, 44 % з них не дотримуються їх, а 14 % зовсім не знають правил.

Відповідно до мети нашої роботи було розроблено план тижневого мікроциклу, який включає в себе чергування силових та функціональних тренувань, занять програми «розумне тіло», а також активного відпочинку. Для кожного напрямку зазначено спрямованість та інтенсивність.

Для реалізації програми розроблено схематичний контент план, що включає в себе онлайн-тренування з тренером, лекції, спілкування та челендж. Метою проведення онлайн тренувань є ознайомлення дівчат з різноманітними видами оздоровчого фітнесу. За допомогою лекцій дівчата поглиблюють свої знання в сфері здоров'я, фітнесу та харчування. Щосереди є можливість

поспілкуватися з однодумцями та наставниками на запитання, які виникають під час проходження програми.

Протягом 4 тижнів дівчата займалися за розробленою нами програмою. Для доведення ефективності програми нами було досліджено ряд показників, а саме, маса тіла дівчат знизилася на 4,49 %, індекс маси тіла на 5,04 %. Тоді як обхват грудної клітки, талії та стегон змінилися у меншу сторону на 2,26, 5,74. 4,19 % відповідно. Більш детальні показники представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка антропометричних показників дівчат підліткового віку в процесі формувального експерименту, (n=12)

Показники	Статистичні показники				Динаміка %
	До		Після		
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Довжина тіла, см	165,2	2,3	165,4	2,2	0
Маса тіла, кг	75,7	3,8	72,3	2,9	4,49
ІМТ, кг/м ²	27,8	4,6	26,4	4,0	5,04
ОГК, см	99,1	9,1	96,5	6,9	2,62
Обхват талії, см	81,9	10,9	77,2	9,8	5,74
Обхват стегон, см	105,0	7,9	100,6	6,1	4,19

Висновки. Кількість дівчат підліткового віку, які мають відхилення у зрісто-вагових показниках збільшується останні роки, спостерігаються дві крайності, або недостатня маса тіла або її перевищення, обидва із яких несуть небезпеку для здоров'я майбутнього покоління українок. При формуванні рухової активності підлітків та формуванні здорового способу життя треба враховувати інтереси дівчат та використовувати адекватні засоби оздоровлення та узгодити шляхи реалізації. Нами доведено, що використання дистанційного комплексного підходу позитивно сприяє корекції надлишкової маси тіла, залученню до ЗСЖ та позитивного ставлення до власного здоров'я, проте потребує подальшого поглибленого вивчення.

Література

1. Артеменко А С. Підліткове ожиріння як фактор ризику низки захворювань / Медсестринство. № 3. 2018. С. 27–29.
2. Булатова М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. К.: Олімп. література, 2008. Т. 1. С. 175–295.

3. Заболотна І. Е., Ященко Л. В. Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності / Клінічна та профілактична медицина, 2019. № 2. С. 36–46.
4. Кручевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. 2 т. К.: Олімп. л-ра, 2017. С. 139–160.
5. Пшиченко В. В., Черно В. С., Чеботар Л. Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навчальний посібник для студентів біологічних спеціальностей. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 320 с.
6. Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. Основы персональной тренировки. К.: Олим. лит., 2012. 456 с.
7. Barakat, Christopfer MS, et al. "Body recomposition: can trained individuals build muscle and lose fat at the same time?." *Strength & Conditioning Journal* 42.5 (2020): 7-21.

Клеценко Л. В., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Вишар Є. В., ст. викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавський інститут економіки і права

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на розумову і фізичну працездатність, покращують розумові здібності та моторний інтелект у студентів. Так, проведені педагогічні та фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму та розумової працездатності, що з'являються у студентів під впливом різних величин сумарної рухової активності: функціональний стан центральної нервової системи досить чітко відображається на їх розумовому інтелекті та на його динаміці впродовж навчального дня і року [4].

Разом із тим, проблема пошуку фізіологічних механізмів керування розумовою працездатністю студентів, формування мотивації до конкретної форми рухової активності ще не тільки не вивчена, а й не сформульована, через що дані літератури розрізнені, дослідження показників фрагментарні, а цілісна концепція мотивації до занять фізичними вправами ще чекає на своє обґрунтування [2]. Недостатньо вивчено питання оптимізації рухової активності та працездатності студентів із використанням засобів фізичної культури, природних і середовищних факторів та їх сполучення в рамках занять фізичним вихованням.

Серед багатьох заходів, спрямованих на вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, можна назвати заняття за обраними видами спорту. Вони формують мотиви навчально-пізнавальної діяльності, сприяють виявленню розвитку майбутнього фахового потенціалу студента,

самореалізації його особистості. Зміст занять за видами спорту формують таку систему знань, в якій відображені різноманітні способи фізкультурно-спортивної діяльності і тих відношень, які проявляються в ній. Набуті знання та вміння безперервно використовуються у реальній практичній діяльності і життєдіяльності студентів, розвиваючи і збагачуючи їх новими якісними особливостями, посилюючи і прискорюючи процес формування практичних вмінь і навичок, необхідних для організації здорового способу життя, вирішення особистісно і соціально важливих завдань, що виникають у навчальній, трудовій, суспільній і побутовій сферах життєдіяльності. Практичний досвід, набутий на заняттях за видами спорту, носить творчий характер і постійно пов'язаний з оволодінням новими методами, засобами, прийомами цієї діяльності, пошуком її нових рішень, виконанням в умовах, що змінюються [1, 3].

Формування потреби у фізичному вдосконаленні передбачає подання студентам великої кількості способів задоволення і право їх вільного вибору. Завдання викладача в такому випадку зводиться до того, щоб допомогти студентам зробити правильний вибір, адекватно поставити перед собою мету фізкультурної діяльності, створити їм необхідні умови для занять, озброїти їх інформацією про стан свого здоров'я і шляхи його покращення [3].

Успіх формування мотивації до занять фізичними вправами залежить і від того, яким буде контакт між викладачами і студентами. У роботі зі студентами викладач повинен уміти чітко і грамотно виражати свої думки, уважно спостерігати за навчальною групою, відчувати її і знаходити з нею спільну мову, правильно використовувати наочні посібники та ілюструвати матеріал.

Спеціально організовані в системі вузівської підготовки заняття з фізичного виховання зорієнтовані на розвиток у студентів потреби в фізичному вдосконаленні ведуть до формування в них стійкого особистісного змісту і стабільної установки на вдосконалення власної фізичної підготовки. Головну роль у формуванні потреби в фізичному вдосконаленні виконують змістовно зовнішні, тимчасові мотиви, утворення яких пов'язано з пошуком способів досягнення нормальної мети офіційної фізкультурної діяльності. Основними структурними компонентами, що формують мотивацію до фізичних вправ є: бажання займатися окремим видом спорту, інтерес до занять фізичними вправами, стан здоров'я і рівень розвитку рухових здібностей.

Література

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування / Збірник наукових праць. Вінниця, 2004. 132 с.
2. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / В. А. Грибков. Х., 2015. 18 с.
3. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А. В. Огністого. Тернопіль: ТДПУ, 2011. 20 с.

Куйбіда В. В., професор кафедри біології, методології та методики навчання;
Лопатинська В. В., доцент кафедри біології, методології та методики навчання;
Коханець П. П., доцент кафедри спортивних ігор,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

МІКРОБІОТА ЛЮДЕЙ ТА ТВАРИН: ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄТИ

Організм людини колонізований трильйонами мікробів, які разом мають в сотні разів більше генів, ніж геном людини. Об'єднаний генетичний потенціал ендогенної флори має назву «мікробіом». Мікробіота може бути важливим інструментом для покращення загального стану здоров'я та спортивних результатів. Водночас механізм впливу фізичної активності та існуючих дієт на мікроорганізми людей і тварин не з'ясовано, що й зумовило актуальність зазначеної проблеми в цій оглядовій роботі.

Мета дослідження – вивчення взаємозв'язків між мікробіотою, фізичною активністю та дієтою в людей і тварин.

Методи дослідження. Пошук літератури в цій оглядовій статті здійснено на основі зазначених вище ключових слів в електронних базах даних *PubMed* та *SPORTDiscus*.

Тривале фізичне навантаження призводить до накопичення кетокислот, активних форм кисню, підвищення температури ядра тіла в організмі людини та мікроорганізмів. Організм людини та мікроорганізми спільно протидіють окислювальному стресу, надлишковій проникності кишківника, електролітному дисбалансу, виснаженню глікогену, інфекціонуванню верхніх дихальних шляхів, системному запаленню та імунній відповіді (Donati Zeppa et al., 2019).

Малорухливий спосіб життя пов'язаний з дієтою, в якій мало клітковини, багато цукру та обробленого м'яса. Він призводить до змін в структурі бактеріальних таксонів, ключових для здоров'я чи захворювань господаря. Під час переходу від активного способу життя до сидячого ключовими були – *Roseburia faecis* і *Roseburia* (Castellanos et al., 2020). Комменсальна мікробіота, імунітет господаря та метаболічний статус беруть участь в сигнальній мережі, а дієта впливає на кожен компонент цієї тріади. В експерименті з елітними гравцями регбі встановлено, що в спортсменів різноманітніша кишківникова мікрофлора (22 різні типи), нижчі запальні й покращені метаболічні маркери, ніж в контрольній групі. Все це позитивно корелювало з вищим рівнем споживанням протеїну та креатинкінази (Clarke et al., 2014).

Склад дієти впливає на видову структуру мікробіоти кишківника. Зокрема дієти з малою кількістю клітковини та багаті очищеними вуглеводами та жирами викликають зменшення різноманітності спільноти зі змінами в структурі та активності мікроорганізмів (Sonnenburg et al., 2016). Мікробіота функціонує як ендокринний орган. Її статус видозмінюється під впливом фізичних вправ і корелює зі змінами фізіології господаря, його метаболізму, імунітету та поведінки. Зокрема, дієта з високим вмістом жиру призводить до зниження толерантності до глюкози, натомість фізичні вправи запобігають

цьому (Evans et al., 2014). Найважливішим джерелом поживних речовин для мікробіоти кишківника є харчові вуглеводи, які не перетравлюються. При їх ферментації утворюються солі та ефіри органічних кислот – ацетат, пропіонат і бутират; гази – H_2 і CO_2 ; аміак; аміни; феноли та енергія, яку бактерії використовують для росту і підтримки клітинних функцій (Conlon et al., 2014).

Під час тренування в м'язах, а згодом і в крові накопичується значна кількість лактату. Лактат проникає через кишківниковий бар'єр у просвіт, а потім перетворюється у пропіонат за допомогою роду грамнегативних мікроорганізмів *Veillonella*. Слід зазначити, що оптимальна температура для їх росту 30–37° C і кислотність середовища – 6,5–8.0 pH (Scheiman et al., 2019). Внутрішні органи, тканини та мікробіота використовують його, як паливо. Якщо частіше і більше мікроорганізми отримують енергію із лактату – зростає витривалість (van Hall, 2010).

Бактерії розщеплюють харчові волокна і частково-перетравлені складні вуглеводи. У процесі бродіння вони виробляють коротколанцюгові жирні кислоти (ацетат, пропіонат, бутират), як побічні продукти. Вони беруть участь в регуляції багатьох процесів, специфічних для товстої кишки. Так, ацетат є джерелом енергії для клітин; пропіонова кислота бере участь у виробництві холестеролу; а бутират – в метаболізмі стінки кишківника. За характером впливу на організм бутират натрію (натрієва сіль гамма-оксимасляної кислоти) схожий до алкоголю та опіатів. Коротколанцюгові жирні кислоти виконують роль основного джерела живлення клітин товстої кишки *колоноцитів*. Показано, що вони споживають до 10% харчових витрат енергії в організмі людини. До того ж різноманітніший мікробний профіль позитивно корелює з вищими показниками споживання кисню та кількістю виробленої енергії в серці, легенях та м'язах. Бутират проявляє протизапальну дію. Він пригнічує ефекти інтерлейкіну (IL-12) в моноцитах людини. Натомість кількість ключових штамів з родів *Clostridiales*, *Roseburia*, *Lachnospiraceae* та *Erysipelotrichaceae*, які продукують бутират, значною мірою пов'язана з піком VO_2 . Тому фізичні вправи вже використовують як паралельну терапію для запобігання захворювань, пов'язаних із станом дисбактеріозу (Estaki et al., 2016).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Тривале фізичне навантаження призводить до накопичення кетокилот, активних форм кисню, підвищення температури ядра тіла в людини та мікроорганізмів. Господар і його жителі протидіють порушенню гомеостазу спільно. Багата мікрофлора кишківника позитивно корелює з високим рівнем креатинкінази, активності антиоксидантної системи ферментів у спортсменів. Фізичні вправи збагачують різноманітність мікрофлори і покращують співвідношення *Bacteroidetes-Firmicutes*. Вони сприяють розширенню біорізноманіття екосистеми кишкових мікроорганізмів в якісному та кількісному вимірах.

Мікробіоту можна модифікувати короточасними змінами дієти, але зміни зберігаються лише протягом кількох днів. Дієти з малою кількістю клітковини й багаті очищеними вуглеводами та жирами викликають зменшення різноманітності та активності спільноти мікроорганізмів. При ферментації

неперетравних вуглеводів утворюються солі та ефіри органічних кислот: ацетат, пропіонат і бутират; гази H_2 і CO_2 ; аміак; аміни; феноли та енергія, яку бактерії використовують для росту й підтримки клітинної функції.

У перспективі для розширення уявлень про механізм впливу фізичного навантаження та дієт на кишківникову мікробіоту необхідно детальніше дослідити роль системи циклічних нуклеотидів та білків термального шоку.

Література

1. Castellanos, N., Diez, G. G., Antúnez-Almagro, C., Bailén, M., Bressa, C., González Soltero, R., Pérez, M., Larrosa, M. A. (2020). Critical Mutualism - Competition Interplay Underlies the Loss of Microbial Diversity in Sedentary Lifestyle. *Front Microbiol. Jan 22*;10:3142. doi: 10.3389/fmicb.2019.03142.
2. Clarke, S. F., Murphy, E. F., O'Sullivan, O., Lucey, A. J., Humphreys, M., Hogan, A., Hayes, P., O'Reilly, M., Jeffery, I. B., Wood-Martin, R., Kerins, D. M., Quigley, E., Ross, R. P., O'Toole, P. W., Molloy, M. G., Falvey, E., Shanahan, F., Cotter P, D. (2014). Exercise and associated dietary extremes impact on gut microbial diversity. *Gut. Dec*;63(12):1913-20. doi: 10.1136/gutjnl-2013-306541.
3. Conlon, M. A., Bird, A. R. (2014). The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*.;7:17–44. doi: 10.3390/nu7010017.
4. Donati Zeppa, S., Agostini, D., Gervasi, M., Annibalini, G., Amatori, S., Ferrini, F., Sisti, D., Piccoli, G., Barbieri, E., Sestili, P., Stocchi, V. (2019). Mutual Interactions among Exercise, Sport Supplements and Microbiota. *Nutrients. Dec 20*;12(1):17. doi: 10.3390/nu12010017.
5. Estaki, M., Pither, J., Baumeister, P., Little, J. P., Gill, S. K., Ghosh, S., Ahmadi-Vand, Z., Marsden, K. R., Gibson, D. L. (2016). Cardiorespiratory fitness as a predictor of intestinal microbial diversity and distinct metagenomic functions. *Microbiome. Aug 8*;4(1):42. doi: 10.1186/s40168-016-0189-7.
6. Evans, C. C., LePard, K. J., Kwak, J. W., Stancukas, M. C., Laskowski, S., Dougherty, J., Moulton, L., Glawe, A., Wang, Y., Leone, V., et al. (2014). Exercise prevents weight gain and alters the gut microbiota in a mouse model of high fat diet-induced obesity. *PLoS ONE*.;9:e92193. doi: 10.1371/journal.pone.0092193.
7. Scheiman, J., Luber, J. M., Chavkin, T. A., MacDonald, T., Tung, A., Pham, L. D., Wibowo, M. C., Wurth, R. C., Punthambaker, S., Tierney, B. T., et al. (2019). Meta-omics analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism. *Nat. Med.*25:1104–1109. doi: 10.1038/s41591-019-0485-4.
8. Sonnenburg, E. D., Smits, S. A., Tikhonov, M., Higginbottom, S. K., Wingreen, N. S., Sonnenburg, J. L. (2016). Diet-induced extinctions in the gut microbiota compound over generations. *Nature. 529*:212–215. doi: 10.1038/nature16504.
9. Van Hall, G. (2010). Lactate kinetics in human tissues at rest and during exercise. *Acta Physiol.* 199:499–508. doi: 10.1111/j.1748-1716.2010.02122.x.

Левков А. А., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ

Процес відновлення після інсульту умовно розбивається кілька етапів. У першому етапі відбувається повна оцінка становища хворого. Він проходить огляд та консультацію з терапевтом, неврологом, реабілітологом, фізичним терапевтом, логопедом. Їхнє завдання – дати об’єктивну оцінку та скласти план дії для запуску процесу реабілітації після ішемічного інсульту.

Дії з боку кваліфікованого персоналу виконуються в будь-якому випадку, навіть якщо людина повністю знерухомлена, втратила можливість розмовляти, бачити. Виконуються найпростіші методи реабілітації: з пацієнтом розмовляють, стимулюючи слух та бажання відповісти, виконують масаж кінцівок, перевертають тощо. Також метою фахівців стає мотивація людини до дії. Як показує практика, багато пацієнтів падають духом, страждають від психологічного розладу.

Наступний етап – фізичне навантаження. Є найважливішим етапом реабілітації після інсульту, оскільки він завжди призводить до втрати фізичних можливостей тією чи іншою мірою. Фізичні вправи починаються з малого. Спочатку вправи на кінцівки, невеликий підйом корпусу. Далі, коли людина здатна стояти на ногах і пересуватися, підвищується навантаження. Використовуються різні ігри, у яких людина як рухається, а й спілкується, розвиває моторику, мислення, увагу, сприйняття, реакцію.

Таким чином відбувається відновлення посмішки після інсульту, комплексна реабілітація всього тіла. Цей етап повинен супроводжуватися масажем, відвідуванням логопеда і обов’язково спостерігатися лікарем-терапевтом. Дуже важливо дотримуватись дієти, коригувати раціон, який повинен складатися тільки з корисних продуктів. Виключити тютюн, алкоголь, стрес. Реабілітація залежить від індивідуальних особливостей пацієнта, наявних у нього супутніх захворювань та поточного стану. До кожного підбираються особливі методи, які довели свою ефективність у випадках.

Реабілітологи виділяють кілька основних напрямів роботи з пацієнтами, які перенесли гостре порушення мозкового кровообігу.

В тому числі:

1. Відновлення моторики та рухових функцій. Цей напрямок реабілітації є одним з найважливіших, оскільки він багато в чому визначає, чи зможе пацієнт відновити здатність до самостійного забезпечення свого життя і повернутися до звичного його образу. Хворим рекомендують заняття з ерго- та кінезіотерапевтами, активно застосовуються різні сучасні методики у поєднанні з фізіотерапією та масажем

2. Відновлення повноцінного мовлення. Від цього напряму реабілітації після інсульту залежить, чи зможе пацієнт нормально спілкуватися з оточуючими. Зазвичай призначаються індивідуальні та групові заняття з

логопедом, тренування із застосуванням спеціального апарату, що дозволяє розробити м'язи гортані.

3. Відновлення чіткого зору та функції повік (при їх опущенні). Реабілітація проводиться з використанням комплексу вправ, які виконуються під керівництвом офтальмолога, кінезіотерапевта та фізіотерапевта. У деяких випадках проводяться оперативні втручання. Важливо! При втраті зору відновити його неможливо

4. Відновлення пам'яті. У цьому напрямку з пацієнтом працюють неврологи, ерготерапевти та нейропсихологи. Дуже важлива та самостійна діяльність. Пацієнту потрібно виконувати вправи на розвиток мислення, запам'ятовування та увага. За потреби призначаються лікарські препарати, які стимулюють нервову діяльність

5. Відновлення побутових навичок. Цей напрям реабілітації після інсульту є одним із найважливіших, оскільки дозволяє забезпечити самостійне життя хворого, коли він повертається з клініки додому. Пацієнт адаптується до раніше звичним йому умовам, відновлює повсякденні звички, навички управління побутової технікою, роботи з комп'ютером та інших.

Література

1. Карпов Ю. А., Сорокін Е. В. Стабільна ішемічна хвороба серця: Стратегія і тактика лікування. 3-є видання. 2012. 272 с.
2. Antitrombotic Trialists' Collaboration (2002) Collaborative meta-analysis of randomised trials of antiplatelet therapy for prevention of death, myocardial infarction, and stroke in high risk patient. *BMJ*, 324: 71–86.
3. Robins S.J., Collins D., Wittes J.T. et al. (2001) Relations of gemfibrozil treatment and lipid levels with major coronary events: VA-HIT: a randomized controlled trial. *JAMA*, 285(12): 1585–1591.

Ляшик Б. Ю., магістрант групи 201-мФС,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шкільний вік є завершальним етапом морфологічного дозрівання всіх ланок рухових систем. Досягають фізіологічної зрілості і моторні функції. Дослідження кінестетичної чутливості у дітей шкільного віку показало, що найбільш інтенсивний розвиток цієї функції припадає на період від 8 до 10 років. Високий темп розвитку точності відтворення рухів спостерігається у дітей у період від 7 до 12 років. В будь-якому віці при помірних обтяженнях рук точність відтворення рухів покращується, причому для кожного вікового етапу характерна своя оптимальна вага обтяження, що підвищується з віком.

Здатність дітей відтворювати задану величину м'язової напруги в ізометричних умовах має іншу динаміку. Вказана функція майже не змінюється від 5 до 10 років, а після 11 років точність відтворення зусиль підвищується до 16 років [2].

Вищевикладене підтверджує гетерохронність розвитку функцій кінестезії у шкільному віці та завершення їх розвитку до підліткового віку.

У процесі онтогенезу удосконалюються всі види екстероцептивної аферентації, що бере участь у координації рухів. До 11–12 років покращуються функції біполярного, монокулярного, центрального та периферичного зору. Після 12 років монокулярна оцінка віддаленості предмета стає достатньою для виконання точної моторної дії рукою. Вік 12 років виявляється «переломним» і для бінокулярного контролю за рухами [1].

До 13–14 років зорово-моторні функції, що забезпечують точність рухових дій (попадання, метання в ціль), досягають високого рівня розвитку, наближаючись до показників дорослої людини [3].

Мельничук С. О. [2] виявив інтенсивний розвиток функцій сприйняття та засвоєння сигналів різної тональності в молодшому та середньому шкільному віках: 7–12 років – кінестетичних та зорових сигналів; 7–14 років – тактильних і слухових, що відображає роль та співвідношення різних аферентацій у регуляції рухів у дітей.

Таким чином, до 13–14 років функції аферентного аналізу-синтезу, що безпосередньо бере участь в управлінні рухами, вступають у стадію завершального фізіологічного розвитку [1]. Це підтверджують численні дані про стабілізацію у дітей до підліткового віку основних параметрів руху та рухових якостей. Експериментальні дослідження виконання сенсомоторних тестів віком від 5 до 20 років виявили покращення координації рухів до 15 років.

Література

1. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. № 1 (55). С. 190–197.
2. Мельничук С. О. Фізичний розвиток і нормування фізичних навантажень у школярів / Біологічні дослідження: Збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 476–479.
3. Полька Н. С. Фізичний розвиток школярів України. Просторово-часові та морфофункціональні особливості: монографія. К.: Генеза, 2015. 272 с.

Матієнко О. С., магістрант групи 101-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

На сьогоднішній день найактуальнішою проблемою фізичної культури, спорту та фізичного виховання є зменшення фізичного навантаження у суспільстві, та зниження кількості кваліфікованих кадрів з фізичної культури та спорту. Популярними проблемами у фізичному вихованні та спорті є зменшення рухової активності та зниження фізичного рівня здоров'я людини.

На сьогоднішній день, сучасні технологічні процеси набувають особливої актуальності, тим самим відсуваючи на задній план значимість фізичного виховання, особливо у студентів. На перший погляд, дана проблема може здатися не настільки глобальною, однак нейтральне ставлення до цієї проблеми може негативно позначитися на цілепокоління.

Варто відзначити, що актуальність даного дослідження полягає в тому, що фізична культура чине вплив на протязі всієї історії людського суспільства. Проте, через розвиток сучасних технологій молодь все менше і менше цікавиться класичним спортом, ба більше, замінює його на кіберспорт.

Сьогодні фізична культура і спорт відіграють досить важливу роль у суспільстві. Завдяки цьому людина живе, відчуває себе здоровою і сильною, у неї відбувається все більший приплив позитивної енергії

Спорт є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Основним завданням фізичної культури та спорту виступає підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві. Фізичною культурою і спортом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статі, освіти, віросповідання, місця проживання та ін.

Фізична культура і спорт на сьогоднішній день є досить актуальними серед молоді і населення в цілому.

Перед нами відкриті усі двері для ведення здорового способу життя в тому числі займатися фізкультурою і спортом. Кожна особистість може самостійно обрати для себе будь-який вид спорту і займатися ним із задоволенням. Сьогодні в Україні створені всі умови для того щоб людина займалась фізичною культурою і спортом. Існує багато різноманітних фізично-оздоровчих комплексів, тренажерні зали, басейни, відкриті та закриті стадіони.

Таким чином можемо сказати, що розвиток фізичної культури та спорту є найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем, в тому числі злочинності, наркоманії, алкоголізму. Проте поряд виникає ще одна проблема соціально – економічна ситуація не дає змоги радикально зменшити ситуацію за рахунок існуючої системи охорони здоров'я через відсутність необхідних коштів.

Із вищесказаного можна зробити такий висновок, що фізична культура і спорт займають одне з первинних місць життєдіяльності людини. Як ми знаємо, що фізична культура – це культура, яка спрямована на підвищення потенціалу інтелектуальних здібностей людини і зміцнення її здоров'я, а спорт – це є органічна складова фізичної культури і певний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості, який базується на принципі змагальності. Обидва ці поняття мають великий і позитивний вплив на зміцнення здоров'я.

Отже, ведення здорового способу життя допоможе нам вирішити будь-які проблеми, тому що в здоровому тілі здоровий дух.

Література

1. Дубогай О. Д., Поташнюк В. І. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2011. № 4. С. 21–26.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 3. С. 109–114.

Ночовкін Б. О., студент групи 101-ФР,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Поняття «способу життя» досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Аналіз цього поняття багатьма вченими виявляє зв'язок об'єктивних процесів в житті суспільства.

Таким чином, до головних сутнісних аспектів способу життя можна віднести такі:

- вирішальним фактором, що визначає спосіб життя, є соціально-історичні умови;

- центральне поняття способу життя – це життєдіяльність суспільства і його членів;
- поняття способу життя може застосовуватись на трьох різних рівнях, а саме: можна розглядати спосіб життя всього суспільства, різних соціальних груп і, нарешті, окремо взятої особистості; спосіб життя – це не просто сума різних видів життєдіяльності, а їх закономірна цілісна система, що охоплює всі сфери буття особистості або соціальної групи; вивчення способу життя потребує комплексного підходу, який повинен здійснюватись силами філософів, соціологів, педагогів, психологів і представників інших дисциплін; спосіб життя є інтегральною характеристикою життєдіяльності і тому повинен розглядатися у зв'язку зі всією сукупністю умов життя (соціальних, природничо-біологічних, побутових, психолого-педагогічних).

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [3].

Здоровий спосіб життя – культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність.

Одні різновидності способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, шкідливі звички є іноді наслідком певної стресової ситуації і перетворюються у деяких людей в систему. З її допомогою вони намагаються нібито полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів.

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у ХХІ столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проєктів по формуванню здорового способу життя молоді.

Разом із тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому

способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин – органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. На сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначені проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента щодо його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримання нормального рівня працездатності організму.

Література

1. <http://eprints.zu.edu.ua/5893/2/%C2%B0%D0%A1%E2%80%A6..pdf>
2. <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>
3. <https://core.ac.uk/download/pdf/229325338.pdf>

Підгайна В. О., викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,
*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

В сучасних умовах інтенсивного розвитку освітнього простору, актуальним є напрямок досліджень з пошуку ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку школярів [1, 5, 8]. Серед найбільш доступних та популярних засобів підвищення рівня рухової активності серед юнаків є заняття загальновідомими видами рухової активності.

Було встановлено, що оздоровчі заняття аеробної спрямованості, позитивно впливають на показники основних систем організму: серцево-

судинної та дихальної. Серед старшокласників, які займаються, переважають особи в яких показники часу затримки дихання на вдиху і видиху відповідають середнім значенням [3].

Під впливом оздоровчих занять з елементами аква-рекреації (плавання, веслування, рухливі ігри) відбувається розвиток аеробних здібностей. Але особливості використання вищезазначених форм рухової активності вивчені недостатньо та обумовлюють актуальність нашого дослідження.

В Україні прослідковується тенденція протягом останніх років до погіршення здоров'я і фізичного розвитку підростаючого покоління в процесі виховання і навчання в школі [1, 3, 9]. Найважливішим фактором, що негативно впливає на формування здоров'я підлітків та зростання захворюваності, є низька рухова активність та малоефективні уроки фізичного виховання [6, 7].

На жаль, уроки фізичної культури не компенсують низький рівень рухових дій серед школярів. Низька рухова активність, за даними авторів Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреевої виявляється у 85 % школярів, що сприяє зростанню числа різних захворювань.

Як свідчить поглиблений аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти організації дозвілля старшокласників досліджує досить велика кількість науковців. Вчені звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання [5]. Проте питання з використання аква-рекреації під час дозвілля вивчені ще недостатньо. Саме тому досить актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку школярів старших класів.

Заняття аква-рекреацією допомагають відновити фізичну і розумову працездатність, поліпшити функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, підвищують опірність організму людини негативним наслідкам стресу [11].

Серед широкого загалу нових видів інноваційних фізкультурно-оздоровчих занять ще відсутні дані про вплив аква-рекреації на рівень фізичного розвитку та функціональний стан основних життєво-важливих систем організму юнаків старших класів [12, с.83-89]

Проблема оцінки впливу занять акварекреації на рівень фізичного розвитку та функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем учнівської молоді є досить актуальною.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Дитячо-юнацької спортивної школи «Буревісник» м. Києва. У дослідженні взяли участь 48 юнаків, які навчаються в 10–11 класах, з них 24 юнаки становили експериментальну групу, які займалися аква-рекреацією (період занять становив 6 місяців) та 24 юнаки – контрольну групу, які відвідували тільки шкільні заняття з предмету «Фізична культура».

Для оцінки функціонального стану дихальної системи нами було проведено гіпоксичні проби Генче і Штанге.

Дослідження серцево-судинної системи займають центральне місце в дослідженні, тому що її функціональний стан відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень та є одним з основних показників

функціональних можливостей організму. Частота серцевих скорочень визначалася методом пальпації периферичних артерій, артеріальний тиск (АТ) вимірювався за допомогою тонометра.

Отримані матеріали досліджень були піддані статистичній обробці за допомогою комп'ютерної програми "Statistica" для розрахунку середньої арифметичної, середнього квадратичного відхилення і помилки середнього арифметичного. Про достовірність відмінностей судили за t-критерієм Стьюдента з визначенням рівня значущості «р» за таблицями, достовірними вважали відмінності при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Для оцінки функціонального стану дихальної функції учнів, які відвідували заняття з елементами аква-рекреації та тих, хто не відвідував додаткові заняття, було проведено гіпоксичні проби Генче (затримка дихання на видиху) та Штанге (затримка дихання на вдиху), результати яких представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники функціональних проб системи дихання юнаків 16-17 р. контрольної та експериментальної груп, (%)

Статистичні показники	Проба Штанге, с	Проба Генче, с
Юнаки контрольної групи		
Сер. Знач. (x)	47,00*	30,79*
Ст. відх. ($\pm S$)	2,09	0,75
Юнаки експериментальної групи		
Сер. Знач. (x)	77,46	47,20
Ст. відх. ($\pm S$)	6,37	4,23

*Примітка: * достовірність відмінностей між показниками юнаків, що займалися аква-рекреацією та не займалися $p \leq 0,05$.*

Середні показники проби Штанге у юнаків контрольної групи відповідали середньому рівню не тренованих хлопців. У старшокласників, які займалися аква-рекреацією, показники часу затримки дихання на вдиху статистично значимо перевищували показники контрольної групи, і склали $77,46 \pm 6,37$ с., що характерно для осіб, які займаються спортом.

Час затримки дихання на видиху у юнаків контрольної групи склав $30,79 \pm 0,75$ с, що відповідає задовільному рівню. У юнаків, які відвідували оздоровчі заняття з елементами аква-рекреації, показники часу затримки дихання на видиху статистично достовірно вище даних однолітків контрольної групи і відповідають середнім значенням для спортсменів.

Таким чином, стан показників, що характеризують дихальну функцію, у старшокласників, які відвідували оздоровчі заняття, відповідає даним тренованих людей, і статистично достовірно перевищують показники юнаків контрольної групи.

Також у старшокласників 16-17 років, нами вивчалися функціональні показники серцево-судинної системи: частота серцевих скорочень, систолічний та діастолічний тиск. В результаті наших досліджень ми отримали наступні показники артеріального тиску і частоти серцевих скорочень (табл. 2).

Як показує аналіз літературних джерел, у 83 % юнаків, які активно займаються фізичною культурою, в тому числі і аква-рекреацією (веслування та плавання), ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичними вправами, в тих же вікових групах – ризик, явно виражений, і становить понад 55 % [11].

Таблиця 2

Показники серцево-судинної системи юнаків 16-17 років контрольної та експериментальної груп

Статистичні показники	ЧСС (уд/хв)	АТ (мм рт. ст).	
		Систолічний	Діастолічний
Юнаки контрольної групи			
Сер. знач. (x)	82*	120,13	75,80*
Ст. відх. ($\pm S$)	1,65	2,40	2,58
Юнаки експериментальної групи			
Сер. знач. (x)	69,13	118,26	67,06
Ст. відх. ($\pm S$)	2,15	2,56	2,40

*Примітка: * достовірність відмінностей між показниками юнаків, що займалися аква-рекреацією і не займалися $p \leq 0,05$.*

Середній показник ЧСС у юнаків КГ склав $82 \pm 1,65$ уд/хв, що дещо перевищує середньовікову норму. Серед учнів, які відвідували заняття з елементами аква-рекреації, рівень ЧСС склав $69,13 \pm 2,15$ уд/хв, що відповідає середнім показникам для осіб, які займаються спортом.

Отримані відмінності у величині рівня ЧСС між юнаками обстежуваних груп носять статистично достовірний характер. Зниження частоти серцевих скорочень у юнаків, які займалися аква-рекреацією, можна розглядати як адаптивну реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження аеробної спрямованості.

Середні показники систолічного тиску у юнаків контрольної та експериментальної груп відповідають середньовіковим нормам і складають $120,13 \pm 2,40$ і $118,26 \pm 2,56$ мм. рт. ст. відповідно.

Середні показники діастолічного артеріального тиску статистично достовірно вищі у хлопців КГ в порівнянні з їх однолітками, що займалися оздоровчими заняттями.

Діяльність серцево-судинної системи знаходиться в процесі адаптації до умов життя, в тому числі і до виконання фізичного навантаження аеробної спрямованості, що знаходить своє вираження в зниженні частоти серцевих

скорочень і зниження рівня діастолічного артеріального тиску у старшокласників, які входили до експериментальної групи.

Після проведеного дослідження можна стверджувати, що заняття оздоровчими видами аеробної спрямованості (аква-рекреація), впливають на стан функціональних показників дихальної системи при заняттях аква-рекреацією. Так у юнаків з ЕГ статистично достовірно вище даних однолітків з КГ. В учнів, які відвідували заняття з аква-рекреації, відзначалося зменшення частоти серцевих скорочень і зниження рівня діастолічного артеріального тиску, що вказує на стабілізацію функціональних показників серцево-судинної системи.

Література

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 35–40.
2. Воробйова А. В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості / 1-я Международная заочная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья человека» (23– 27 ноября 2015 года). 7 с.
3. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібн. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
4. Ковальова Н. В. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 7, Сер. 15. С. 8–13.
5. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: дис. канд. наук по фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. К., 2013. 234 с.
6. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. № 1. С. 19–22.
7. Пальчук М. Сучасні підходи до вирішення проблеми наступності у фізичному вихованні школярів / Молода спортивна наука України: зб. наук. Праць, 2015. Т. 2. С. 202–205.
8. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. № 1. С. 62–66.
9. Lee S., Burgeson C., Fulton J., Spain C. Physical Education and Physical Activity / Journal of School Health 2007. P.435–463.
10. Redmond K. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention. Human Kinetics, 2010. 280 p.
11. Rodriguez D. A., Arbillaga A., Barberan-Garcia A. et al. Effects of interval and continuous exercise training on autonomic cardiac function in COPD patients. Clin Respir J 2016; 10(1): 83–89.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку засобами підвищення рівня їхньої рухової активності, розвитку та удосконалення фізичних якостей є основною у галузі фізичного виховання.

Найефективніше здійснювати фізичне виховання дітей за допомогою рухливих ігор, адже вони є засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, які у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їхнього фізичного розвитку.

Формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухливих ігор сприяє розширенню рухливих можливостей у дітей, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1, 4, 5].

У працях науковців зазначено, що дошкільний вік є найбільш сприятливим часом для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей [4]. Фізичні якості – це розвинуті у процесі фізичного виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [1].

З'ясовано, що в основі формування фізичних якостей дітей дошкільного віку лежать вікові особливості їхнього віку, адже розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості.

Деякі вчені оцінюють фізичні якості дітей за якісними та кількісними показниками. Оцінювання успішності дітей з фізичної культури є важливим фактором підвищення якості навчально-виховного процесу. При оцінюванні діти повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ [2, 3].

Проведений констатувальний експеримент показав, що серед дітей немає осіб з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Це пояснюється тим, що з раннього віку їх залучають до трудової та рухової діяльності, що забезпечують необхідний мінімальний фізичний розвиток. Практично всі показники фізичних якостей у дітей дошкільного віку демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму. Найбільш суттєвий приріст дітей відзначається за

швидкісно-силовими показниками, що узгоджується з дослідженнями науковців.

Під час дослідження розроблено технологію формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку, яка включає такі компоненти:

- цільовий, що включає методику проведення занять фізичного виховання; використання інноваційних методів; формування фізичних якостей у режимі дня; організацію фізкультурно-оздоровчої роботи; створення і реалізація організаційно-педагогічних умов;
- змістовий компонент включає зміст проведення занять з фізичного виховання;
- операційно-діяльнісний реалізує цільовий компонент і складає взаємодію вихователя та дошкільнят у процесі застосування різних методів і форм;
- оцінно-результативний компонент, що включає рівні сформованості фізичних якостей;
- контрольно-регулюючий компонент, що включає аналіз і оцінку вихователем рівня сформованості фізичних якостей.

Основним засобом розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку є рухливі ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізують потребу в рухових діях, забезпечують активну участь у фізкультурно-масових заходах. Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеним бажанням досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми.

Результати педагогічного експерименту показали, що рухливі ігри як засоби фізичного виховання можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику закладів дошкільної освіти.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література. том 1, 2017. 392 с.
2. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. К.: Здоров'я, 2000. 90 с.
3. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: монографія. Суми: МакДен, 2012. 274 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. 272 с.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Актуальність проблеми, що розглядається у даній статті, важко переоцінити. Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив.

В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90 % учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 60 % – мають низький рівень фізичного розвитку.

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни.

В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази.

Стає зрозумілою стурбованість суспільства і держави здоров'ям підростаючої популяції, що визначає в найближчі і віддалені роки трудовий потенціал відтворення і здоров'я майбутніх поколінь.

Особливо загрозово виглядає популяція у сільській місцевості. Так, за останні декілька років в 2,7 тис. сіл України не було народжено жодної дитини, в 1,4 тис. сіл немає молоді у віці 16-28 років, 229 сіл взагалі спустіли.

Стан здоров'я – це інтегральний показник, який відображає вплив комплексу факторів зовнішнього середовища, умов виховання, навчання, трудової діяльності, способу життя.

Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді, а особливо майбутніх вихователів з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства до ведення здорового способу життя. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації майбутніх вихователів до здорового способу життя.

Спосіб життя можемо назвати здоровим лише в тому випадку, коли людина сама усвідомлює, що особисто вона відповідальна за стан свого здоров'я та визначає для себе ієрархію мотивів, які будуть спонукати її до ведення саме здорового способу життя. Дотримання здорового способу життя забезпечує людям не тільки тривале життя без хвороб, а й високу працездатність, яка гарантує достатнє матеріальне благополуччя, як за рахунок

високих доходів, так і за рахунок економії коштів на лікарів та медикаменти. Мотивація до здорового способу життя з'являється у людини не сама по собі, а формується в результаті певного психологічного і педагогічного впливу.

Визначальну роль для збереження здоров'я студентської молоді відіграє спосіб життя. Під час навчання у виші студенти знаходяться під впливом цілого комплексу факторів, які негативно впливають на стан здоров'я: інформаційний стрес, недостатнє матеріальне забезпечення, необхідність поєднання навчання з роботою, порушення режиму праці, відпочинку та харчування, значна гіподинамія.

Погіршення стану здоров'я студентів за період навчання в виші у значній мірі обумовлено впливом соціально-гігієнічних факторів зовнішнього середовища і спадкоємно-генетичною схильністю. Відомо, що вступ до вищого навчального закладу у більшості студентів викликає зміну звичних життєвих стереотипів, зміну місця проживання, зміну умов для самостійної роботи, зміну режиму і якості харчування. При цьому значна кількість студентів проживає в гуртожитках.

В сучасному світі ефективним захистом від впливу негативних факторів зовнішнього середовища, стресів на умови життя, організм людини є рухова активність, фізичні вправи та спорт.

Література

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) Тернопіль: Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури: метод. посіб. для вчителів Х.: Скорпіон, 2004. 96 с.

Хруль О. С., магістрантка групи 101-мФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Адаптивна фізична культура – соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їхнє лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

Зростання інвалідності населення в більшості країн світу пов'язане з ускладненням виробничих процесів, збільшенням транспортних потоків, виникненням військових конфліктів, погіршенням екологічної обстановки і з іншими причинами. Воно зумовило появу нових областей людинознавчих знань, навчальних і наукових дисциплін, нових спеціальностей у системі вищої та середньої професійної освіти.

В Україні до теперішнього часу сформовані основні контури освітнього, наукового, правового та інформаційного простору адаптивної фізичної культури. Багато ЗВО, технікуми, коледжі здійснюють освітню діяльність з адаптивної фізичної культури; професорсько-викладацький склад, науковці, аспіранти проводять науково-дослідну роботу в цій галузі. Однак досить швидкий розвиток і впровадження адаптивної фізичної культури в систему освітніх і наукових організацій та установ породили ряд труднощів і протиріч, обумовлених недостатньо чіткою розробленістю її проблемного поля, методологічних основ, принципів, функцій та ін. Справа в тому, що адаптивна фізична культура інтегрує в собі як мінімум три великих галузі знання – фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку і велику кількість навчальних і наукових дисциплін: теорію і методику фізичної культури, теорію і методику окремих видів спорту та їх груп, теорію і методику фізичного виховання, рухової рекреації та фізичної реабілітації; анатомію, фізіологію, біохімію, біомеханіку, гігієну, загальну і приватну патологію, тератологію, психологію хвороби та інвалідності, спеціальну психологію, спеціальну педагогіку, психіатрію, психоконсультування і т.д. Все це призводить до різних трактувань сутності адаптивної фізичної культури, що зумовлюється науковими уподобаннями педагогів або науковців, їх попереднім досвідом роботи. Так, наприклад, в середовищі фахівців і науковців, і особливо в масовій свідомості, домінує уявлення про тотожність адаптивної і лікувальної фізичної культури або фізичної реабілітації. Насправді, як показує міжнародний досвід і вітчизняна практика, перш за все, в області адаптивного спорту (або спорту інвалідів), це зовсім не так. Адаптивна фізична культура є значно більш ємним і широким соціальним феноменом, основною метою якого є соціалізація або ресоціалізація особистості інваліда або людини з відхиленнями в стані здоров'я, підняття рівня якості їх життя, наповнення її новим змістом, здоровим глуздом, емоціями, почуттями, а не тільки їх лікування за допомогою тих чи інших фізичних вправ або фізіотерапевтичних процедур. Побувавши на змаганнях інвалідів, кожен може на власні очі переконатися в тому, що для спортсменів участь в них це, перш за все, можливість спілкування, розширення кола знайомих і друзів, відчуття і співпереживання справжнього свята. Радість перемоги, гіркота поразки значно активізують емоційну сферу спортсменів, наповнюють її почуттями, дозволяють забути про свої недуги і, в кінцевому рахунку, відчуття, що їх життя повнокровне і одухотворене. Таким чином, адаптивний спорт, надаючи оздоровчий і лікувальний вплив на спортсмена, є до того ж і прекрасним засобом і способом входження в соціум, завоювання свого соціального «простору».

На даний час накопичений великий досвід застосування засобів і методів фізичної культури в роботі з особами з відхиленнями в стані здоров'я, включаючи інвалідів, особливо в лікувальному і освітньому напрямках. Проводяться численні наукові дослідження приватних проблем адаптивної фізичної культури. Однак явно бракує узагальнюючих робіт, в яких би автори розглядали методологічну платформу цієї галузі соціальної практики. Тому цілком природні дублювання, переважання в роботах методів дослідження тієї

чи іншої усталеної області знань, що, безумовно, знижує ефективність проведених досліджень і поширення й впровадження в практику результатів наукових досліджень і передового досвіду педагогів-новаторів.

Одним із найважливіших вимог сьогодення є розробка методологічних основ адаптивної фізичної культури, фундаменталізація освіти в цій галузі, конкретизація об'єкта, мети, завдань, змісту, видів адаптивної фізичної культури, її функцій і принципів. Основна проблема тут полягає не в накопиченні й об'єднанні знань з фізичної культури, медицини, корекційної педагогіки та великої кількості перерахованих раніше навчальних і наукових дисциплін, а в створенні, по суті, нового знання, який являє собою результат взаємопроникнення знань кожної з названих областей і дисциплін.

Література

1. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт; под ред. Джозефа П. Винника; [пер. с англ. И. Андреев]. К.: Олимпийская литература, 2010. 608 с.
2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
3. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

Шукатка О. В., професор кафедри фізичного виховання та спорту
факультету педагогічної освіти
Львівський національний університет імені Івана Франка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблемі формування ціннісних орієнтацій студентів під час навчання у ЗВО присвячувалися дослідження багатьох науковців. Зокрема, Г. Безверхня реалізовувала ці процеси під час фізичного виховання [1]. Саме фізична готовність передбачає прояв ціннісного ставлення до формування здоров'язберігаючої компетентності студентів для активної професійної діяльності в майбутньому. Адже смислоутворювальними основами людського буття, що визначають напрями та мотивованість життя і діяльності людини, є комплекс моральних, етичних, культурних, професійних, здоров'язберігаючих цінностей. Оскільки формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності є важливим і цінним для людини, котра здобуває фах, відтак навчально-виховний процес у вищій школі має ґрунтуватися на наукових засадах аксіології (науки про цінності) шляхом реалізації аксіологічного підходу до всіх аспектів професіогенезу, в тому числі, й формування здоров'язберігаючої компетентності студентів [3]. Дослідники розглядають аксіологічний підхід як філософськопедагогічну стратегію, яка спрямована на комплексне використання педагогічних ресурсів для всебічного розвитку особистості та проектує перспективи вдосконалення системи освіти [2].

Вивчення філософсько-енциклопедичних джерел доводить, що цінність – одна із основних понятійних універсалій філософії та має різновекторне спрямування, що зумовлює тлумачення сутності цінності як поняття, зміст якого:

- полягає у здатності задовольняти потреби та інтереси особистості;
- відображається в особливій значущості речей, явищ, процесів, ідей для життєдіяльності суб'єкта, його потреб та інтересів;
- є формою прояву різноманітних відносин людини;
- є особливою індивідуальною реальністю, що має певну позитивну значущість для суб'єкта, котрий її переживає [3].

Цінності, які сповідує людина, формують ціннісні орієнтації особистості, що є складовими вищих рівнів спрямованості особистості; диспозиціями, котрі регулюють загальну зорієнтованість діяльності людини на значущі соціальні об'єкти і явища, цінності різних соціальних спільнот. Ціннісні орієнтації стосуються основних сфер самореалізації людини, якими є праця, суспільна активність, освіта, спілкування тощо; соціально-моральних характеристик особистості (почуття, обов'язки, сумління тощо), а також певного відношення до здорового способу життя.

Зміни в ціннісній структурі свідомості передбачають зміни світогляду. Отже, система ціннісних орієнтацій виступає рівнем саморегуляції і реалізується у поведінці особистості, що в свою чергу, актуалізує реалізацію аксіологічного підходу у вищій школі з метою формування ціннісного ставлення студента до власного здоров'я, фізичного вдосконалення на основі сформованої здоров'язберігаючої компетентності на засадах аксіології.

Література

1. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. № 1. С. 10–12.
2. Мельничук І. М., Ребуха Л. З., Мельничук С. Ю. Формування ціннісних орієнтацій студентів в умовах інтерактивної взаємодії. Мандрівець. Спільний проект Національного університету «Києво-Могилянська академія і видавництва «Мандрівець», 2008. № 4 (74), спецвипуск. С. 55–59.
3. Шукатка О. В. (2013) Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 255 с.

Явір Д. С., магістрантка групи 102-мФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ СТОПИ

Проблема переломів стопи трапляється відносно рідко, але питання реабілітації залишається актуальним, про що свідчить значна зацікавленість

нею з боку медичної спільноти. Щорічно в середньому внаслідок механічної травми в Україні гине понад 17 тисяч осіб, із них 70 % – це особи працездатного віку, які створюють ВВП країни. За підрахунками Українського НДІ економіки така кількість постраждалих призводить до втрат 42,7 млрд. гривень щорічно, а за американською методикою розрахунку це складає 3,5–5 % ВВП України.

За даними ВООЗ смертність від травм посідає 3-є місце після серцево-судинних та онкологічних захворювань і має тенденцію до зростання. Смертність при поєднаній травмі кінцівок залежно від тяжкості й кількості ушкоджень досягає 30–35 % і займає перше місце серед причин смерті осіб до 40 років.

Пошкодження нижньої кінцівки є одним із найбільш тяжких пошкоджень опорно-рухової системи, що обумовлено їх анатомічними та функціонально-біомеханічними особливостями.

Переломи кісток нижньої кінцівки трапляються у 2 рази частіше, ніж переломи верхніх кінцівок, а при поєднаних травмах вони складають від 62 до 90 % від усіх переломів. Також різко збільшується і відсоток ускладнень травматичної хвороби: при травмах однієї ділянки – до 40,6 %, чотирьох і більше ділянок – до 79 %.

Травми нижніх кінцівок є однією з основних причин тимчасової непрацездатності, а в деяких випадках – інвалідності постраждалих.

Тому знання лікарями механізмів виникнення травми нижньої кінцівки, їх клінічних проявів, вміння оцінити дані клініко-рентгенологічного обстеження мають важливе значення для адекватного й якісного лікування та подальшої реабілітації.

Перелом стопи відбувається при високому тиску, ударі, надмірному скручуванні або вигині стопи. Пальці також можуть бути пошкоджені при ударі твердими предметами [3].

Також перелом стопи може відбуватися з незвичайним і тривалим навантаженням кістки, який повторюється багато разів. Це так звані стресові переломи кісток. Вони трапляються у спортсменів при високих гоночних навантаженнях або в недостатньо підготовлених військових з довгими пішохідними переходами на повній передачі.

Найчастіше перелом стопи спостерігається в дитинстві, оскільки у дорослих через більш інтенсивну мінералізацію кістки стають сильнішими. У дітей міцність кістки менше, ніж міцність сухожилів і зв'язок – це призводить до того, що високе навантаження, що передається на кістку від зв'язкового апарату, змушує його розриватися.

Скелет стопи людини складається з трьох відділів: заднього, середнього і переднього. Спира складається з двох кісток – геморагії і п'яти, середньої – кубоїда, човна і трьох клиноподібних, передніх – 14 кісток, які утворюють фаланги пальців і 5 каудальних кісток стопи [1].

Переломи найчастіше схильні до п'яткової і плюсної кісток, рідше – надниркових, човноподібних, кубовидних і клиноподібних кісток.

Перелом кісткового мозку зазвичай відбувається, коли травматична сила безпосередньо впливає (скидання ваги на ногу, стискання її або переміщення колеса). Виділяють переломи шийки матки, тіла і голови стручків кісток. При поодиноких переломах пілонної кістки рідко спостерігається передача фрагментів, оскільки інтактна кістка - це натуральна шина, яка утримує фрагменти з зсуву.

Найчастіше перелом каудальної кістки стопи (перелом Джона) переломлюється, внаслідок її розташування вздовж зовнішнього краю стопи. Зазвичай це відбувається, коли нога припинена.

Причиною перелому п'яткової кістки може бути крапля від п'яти безпосередньо до п'яти. У той же час кістка мозку в п'яту і розщеплює її.

Переломи окістя являють собою важке пошкодження кістки стопи і часто супроводжують інше пошкодження (наприклад, перелом щиколотки, вивих ноги). Перелом окістя відбувається при непрямій травмі (стрибок, стопа, падіння з висоти). У більш рідкісних випадках причиною є удар по важкому предмету або стиснення стопи.

Перелом кісткової тканини човна відбувається частіше при прямих травмах (наприклад, при падінні до задньої частини стопи важкого предмета). Менший перелом виникає в результаті стиснення клиноподібної і поверхневої кістки.

Переломи клиноподібних і кубовидних кісток виникають у разі травм, пов'язаних з падінням важких предметів на спині стопи.

Також можуть виникати фрактальні фаланги. Їх причиною часто є падіння на пальці ніг важких предметів або сильний удар по них.

Обстеження хворих з переломами кісток нижньої кінцівки необхідно проводити за схемою:

1. Опитування – уточнення скарг, час і механізм травми або хвороби, опитування родичів або осіб, що супроводжують потерпілого.
2. Об'єктивний огляд, який включає:
 - а) візуальний огляд;
 - б) пальпація;
 - в) аускультация, перкусія;
 - г) визначення функції – вимірювання обсягу суглобів, вимірювання довжини і обсягу кінцівок, визначення м'язової сили.
3. Додаткові дані – рентгенографія, результати комп'ютерної та лабораторної діагностики, біопсії, артроскопії, денситометрії та ін. [3].

Отже, значення цієї травми визначається взаємною залежністю всіх елементів стопи. Будь-яка зміна форми, принаймні, однієї з цих кісток під час перелому впливає не тільки на форму, але і на функціональність кінцівки. Нечасто травма стопи викликає подальше порушення нормальної опори стопи, а також розвиток вторинного артрозу і плоскостопості. Стопа має у своєму складі 26 кісток, які пов'язані великою кількістю зв'язок і суглобів. Травма кожної кістки має свої симптоми і прояви. До теперішнього часу найбільш поширені переломи виявляються в наступних кістках стопи: відлига,

човноподібний, кубовидний, клиноподібний, п'ятковий, фаланги пальців і подонової кістки [2].

Перелом стопи класифікується відповідно як:

1. Анатомічна локалізація.
2. Тип перелому: поперечний, косий, тріщиноподібний, загвинчений, розщеплений.
3. Сукупність травм: комбінована або одноразова травма.
4. З або без упередження.
5. Наявність ускладнень.

Література

1. Железний О. Д. Методика фізичної реабілітації осіб з переломами нижніх кінцівок на основі нетрадиційних засобів: [посібник]. Житомир: ЖДТУ, 2008. 239 с.
2. Ніканоров О. К. Підвищення ефективності програм фізичної реабілітації у хворих з переломами діафізів гомілки / Молода спортивна наука України. Вип. 9, Том 2. Львів, 2005. С. 15–20.
3. Реабілітація хворих з неускладненими травмами опорно-рухового апарату: Методичні рекомендації / Укладачі: В. Д. Шищук, Б. І. Щербак, А. М. Терехов. Суми: В-во СумДУ, 2014. 32 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Азаров А. В., Лісунов І. І., Белодед М. Ю., Гета А. В. СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	4
Апухтін Д. І. ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В УМОВАХ АГРЕСІЇ РОСІЇ.....	5
Вакула В. С., Воробйов О. В. ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ... Вовк А. І. ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	6
Гамаль В. С. ОСОБЛИВОСТІ КРОСС-КАНТРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	8
Любива М. О., Камерилов О. Є. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ АГРЕСІЇ РОСІЇ.....	11
Ляшук Є. Б., Шавиро Ю. І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	13
Ніштук М. В., Синиця Т. О. ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ.....	15
Пахота Є. О., М'якота О. Г. ОСОБЛИВОСТІ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СУЧАСНОМУ ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ.....	16
Ус А. О., Івко Є. Г., Левчук А. М., Воробйов О. В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	18
Шендрик А. С., Синиця Т. О. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ ЗВО.....	21
Яковенко Б. Д., Воробйов О. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
	26

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бабич Н. Л. ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ГІГІЄНИЧНОГО НАПРЯМУ В	
---	--

СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	28
Баштовенко О. А.	
ІНДИВІДУАЛЬНА ПЛАТФОРМА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ.....	30
Безверхній В. О., Харченко Д. В., Жалій Р. В.	
ПРОФЕСІЙНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ.....	32
Вишар Є. В.	
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ В АСПЕКТІ ФОРМУВАННЯ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	34
Вусик К. Г., Волик М. О.	
ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	36
Йопа Т. В., Коломієць О. О.	
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	38
Йопа Т. В.	
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСАД СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	42
Маркова О. В., Турчак А. Л.	
МУЛЬТИМОДАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ ЯК ОСНОВА ВИКЛАДАННЯ ОНЛАЙН-КУРСІВ У ВИШІ.....	44
Пермяков О. А.	
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	47
Ціпов'яз А. Т.	
ПЕРІОДИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	49
Шевченко О. В.	
ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ.....	52

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Воронецький В. Б., Гордієнко О. В.	
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ..	56
Герасименко А. В., Присяник Б. А., Жалій Р. В.	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДЮСШ.....	58
Горошинський Є. О., Шмиголь П. В., Жалій Р. В.	
ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ	

ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ДЮСШ.....	60
Ібадова С. В., Камерилов О. Є.	
ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ.....	62
Кашуба Р. С., Синиця Т. О.	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК МОЛОДОГО ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	65
Косяк О. В.	
МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	67
Левченко А. А., Синиця Т. О.	
КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	68
Літвінов П. Ю.	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	69
Мироненко В. Ю., Синиця Т. О.	
СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ.....	73
М'якота О. Г., Бондаренко В. М.	
ВПЛИВ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПДАУ.....	75
Плясунов В. О., Одинцов І. І., Жалій Р. В.	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	77
Синиця Т. О., Синиця С. В.	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ ДО УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ.....	79
Соловей О. М., Стасюк Б. К., Жалій Р. В.	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ МІЖНАРОДНОГО РІВНЯ.....	81
Сукач О. В.	
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ АГРАРНОГО ПРОФІЛЮ.....	83
Черменський А. В.	
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ).....	86

СЕКЦІЯ 4
ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ

Белан В. О., Остапов А. В. ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	90
Бобренко С. М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ.....	91
Вовк А. І., Остапов А. В. ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	97
Дабека В. С., Остапов А. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	100
Котенко Є. О. ІМПРОВІЗАЦІЙНІСТЬ У СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ.....	102
Мороз О. В., Нечахін В. Д. СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ВИД СПОРТУ, ЙОГО ВИДИ ТА СПОРЯДЖЕННЯ, КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ.....	104
Черменський А. В. ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	106
Щербина Ю. І, Йопа Т. В. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ В УМОВАХ ЗВО.....	107

СЕКЦІЯ 5
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ,
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Арканова А. А., Плахотнюк Я. Р., Синиця Т. О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 8-12 РОКІВ.....	112
Волкова А. В., Дикуха О. О. ПРОБЛЕМА ОЖИРІННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	114
Гета А. В. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	116
Гета А. В., Гета А. В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	119
Горошко В. І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ СИСТЕМИ БОДІФЛЕКС ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	121
Гринь Т. А., Оніщук Л. М. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ	

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	123
Грущенко А. Д., Явір Д. С.	
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ.....	125
Гудкова О. О., Оніщук Л. М.	
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В «ІНВАСПОРТІ» ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	127
Єракова Л. А., Скороход Х. А.	
КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	129
Клеценко Л. В., Вишар Є. В.	
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО.....	132
Куйбіда В. В., Лопатинська В. В., Коханець П. П.	
МІКРОБІОТА ЛЮДЕЙ ТА ТВАРИН: ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄТИ.....	134
Левков А. А.	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ШЕМИЧНОГО ІНСУЛЬТУ.....	137
Ляшик Б. Ю., Синиця Т. О.	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ...	138
Матієнко О. С., Гета А. В.	
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	140
Ночовкін Б. О., Гета А. В.	
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	141
Підгайна В. О.	
ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	143
Рибалко Л. М.	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	148
Федоренко В. А., Лазоренко Л. Ю.	
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ.....	150
Хруль О. С., Гета А. В.	
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	151
Шукатка О. В.	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	153
Явір Д. С.	
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ СТОПИ.....	154

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів
III Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

Головний редактор – професор Рибалко Л.М.

Відповідальний за випуск

Л. М. Рибалко, декан факультету
фізичної культури та спорту,
д.пед.н., професор

Комп'ютерна верстка

А. В. Гета, доцент
кафедри фізичної культури та спорту,
к.фіз.вих.

Підп. до друку 02.12.2022 р. Формат 60×84 1/16
Папір офсет. Друк ризограф.
Ум.-друк. арк. – 14,7. Обл.-видав. арк. – 19,0
Тираж 50 прим. Зам. № 111.

Видавець і виготовлювач: Поліграфцентр Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
36011, Полтава, Першотравневий проспект, 24
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розпоряджувачів видавничої продукції.
Свідоцтво серія ДК№ 7019 від 19.12.2019 р.