



**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна  
академія імені Тараса Шевченка**



**Луцький національний технічний університет**



**Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка**

**Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ**

*23-24 листопада 2023 року*

**Кременець – 2023**

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)

М42

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали ІХ наук. практ. конф. (23-24 листопада 2023 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2023. 120 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

#### **Рецензенти:**

**Козачук Н. О.** доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Коробейніков Г. В.** доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

*Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка  
(протокол № 7 від 25 листопада 2023 року)*

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка, 2023

## ЗМІСТ

<b>ВПЛИВ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ "КРОСФІТ" НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 11-ИХ КЛАСІВ.....</b>	<b>8</b>
І. Ангелюк, Т. Кучер, Д. Миронов .....	8
<b>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>13</b>
А.Т. Антонюк., І.В. Лукашук, Х.М.Олшук .....	13
<b>ЗАСТОСУВАННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ .....</b>	<b>16</b>
В. І. Банах, В. В. Василів .....	16
<b>ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>19</b>
Д. Г. Вознюк, В. В. Найдюк, М.А. Бідний .....	19
<b>АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....</b>	<b>21</b>
Т. В. Головка, Н. В. Лебединець .....	21
<b>ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ УРОКУ ВОЛЕЙБОЛУ ТА СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ВИВЧЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ .....</b>	<b>24</b>
В.А. Голуб, В.М. Прокопович, А.В. Леськів-Бондарчук, О.В. Томич .....	24
<b>ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>26</b>
В.О. Гребенюк, О.Ю. Шумбарець, Брода Ю.В.....	26
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ .....</b>	<b>30</b>
В.І.Довгаль, С.М. Сиротюк, С.М. Семеґен .....	30
<b>СТАН ПОСТАВИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛІАТЕС .....</b>	<b>32</b>
О. М. Довгань, М. І. Воронко .....	32

<b>ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ РІЗНОВИДАХ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>34</b>
О. М. ДОВГАНЬ В. ДМИТРУК.....	34
<b>ВІДНОВЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ДІАГНОЗОМ ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР .....</b>	<b>37</b>
О. М. ДОВГАНЬ, І. О. КАЛЕНІКОВ.....	37
<b>ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ВІКОМ 13–14 РОКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ .....</b>	<b>39</b>
Є.В. ЄМАЄВ, О.М. БОЙКО, Д.О. МЕЛЬНИЧУК.....	39
<b>КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА МОВЛЕННСВИХ ППРОБЛЕМ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛОГОРИТМІКИ .....</b>	<b>41</b>
І. П. КАЦЬ І. О. ЧИЖИК .....	41
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ .....</b>	<b>43</b>
В.Я. КОВАЛЬЧУК, І. О. ДОНЕЦЬ, І. М. ВАЩЕНКО .....	43
<b>ОЦІНКА РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЧЕРЛІДЕНГУ .....</b>	<b>45</b>
О. А. КРИКУН, В. І. ВОРОНОВА, С. В. ФЕДОРЧУК .....	45
<b>ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ....</b>	<b>49</b>
В.М. КУЛЬЧИЦЬКИЙ, В. С. ФАЄВСЬКИЙ .....	49
<b>ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>52</b>
В.В. КУРПТА., С. О. РЕЗНІК.....	52
<b>МОТИВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: МОТИВАЦІЯ І СТРУКТУРА .....</b>	<b>54</b>
Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА .....	54
<b>ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2-ГО ТИПУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>58</b>
В.О. МАТВІЙЧУК, О.І. ПЛИСКА .....	58
<b>РОЛЬ ПОМІЧНИКА-ВОЛОНТЕРА В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>62</b>
О.А. МИХАЙЛЮК, В.М. МАЙСТРУК .....	62

<b>ПРОГРАМИ MINOR СЕРТИФІКАТНІ ПРОГРАМИ, ЕЛЕМЕНТ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>64</b>
А. В. Огністий, К. М. Огніста.....	64
<b>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>68</b>
О.О. Панасюк, А.М. Коновальчук, О.В. Гребік.....	68
<b>ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....</b>	<b>71</b>
Д. В. Перевозник, М. Ю. Довгополий.....	71
<b>РОЛЬ МЕДСИСТРИНСТВА В УКРАЇНІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....</b>	<b>75</b>
О. І. Плиска, Л. Б. Харченко, А. А. Шкробанець, А. А. Вробієнко,, Л.М. Корінчак, І. Д. Шкробанець.....	75
<b>НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ВНЗ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....</b>	<b>77</b>
О. І. Плиска, Л. Б. Харченко, А. А. Вробієнко, Л.М., Корінчак А.А. Шкробанець, І. Д. Шкробанець.....	77
<b>СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....</b>	<b>80</b>
С.А.Савчук, О.В. Жолоб .....	80
<b>ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ. ПРИЧИНИ ТА ФАКТОРИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ .....</b>	<b>82</b>
А.О. Сидорчук О.І. Плиска .....	82
<b>ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....</b>	<b>84</b>
В.М. Трифонюк, М.І. Карий, Ю.Л. Лісковий.....	84
<b>ПРОЕКТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» З МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» .....</b>	<b>87</b>
В. В. Файдевич, Д.А. Полщук, А.С. Смітюх .....	87
<b>МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....</b>	<b>91</b>
А.В. Хомич, О.Г. Хомич .....	91

<b>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СЕНСОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ТА РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ-ФУТБОЛІСТІВ 11 - 17 РОКІВ</b>	<b>94</b>
В.В. Чижик, В.П. РОМАНЮК, В. А. ВЕСЕЛОВ .....	94
<b>СТАВЛЕННЯ СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МЕТА ЇХ ВІДВІДУВАННЯ</b>	<b>96</b>
В.В. Чижик, В. І. Гордійчук, М. В. БЛИК .....	96
<b>ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ</b>	<b>100</b>
О. М. Ящук .....	100

## ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

### VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції

(в режимі «онлайн»)

#### Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення

##### Голова організаційного комітету:

*Курач Микола Станіславович*, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи. Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

##### Співголови організаційного комітету:

*Чижик Віктор Васильович*, кандидат біологічних наук, професор

*Голуб Віктор Анатолійович*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

*Ковальчук Володимир Ярославович*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

#### Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

*Боднар Марія Богданівна*, кандидат психологічних наук, доцент, проректор з навчальної роботи

*Божик Микола Володимирович*, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання

*Бережанський Олександр Олегович*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання, біології та психології

*Довгань Олена Михайлівна*, кандидат біологічних наук, професор

*Довгаль Василь Іванович*, старший викладач

#### Луцький національний технічний університет

*Герасимчук Галина Андріївна*, кандидат технічних наук, доцент, декан факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій

*Савчук Сергій Ананійович*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Лахай Оксана Василівна* асистент

*Файдевич Володимир Володимирович*, кандидат педагогічних наук, доцент

# **ВПЛИВ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ "КРОСФІТ" НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 11-ИХ КЛАСІВ.**

**І. Ангелюк, Т. Кучер, Д. Миронов**

**Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса  
Шевченка**

Анотація. В статті описано зміст проведеного наукового дослідження з метою обґрунтування доцільності та ефективності застосування варіативного модуля «Кросфіт» у покращенні працездатності школярів старших класів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: Кросфіт, Нова українська школа, фізичне виховання, фізична працездатність, старший шкільний вік.

Однією з актуальних проблем сьогодення є недосконалість фізичної освіти, незважаючи на те, що фізична культура відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму дітей різних вікових періодів [Москаленко]. У зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення освітнього процесу шляхом включення інноваційних засобів, нетрадиційних методів та форм фізичного виховання.

Перші спроби урізноманітнити процес фізичного виховання впроваджує реформа Нової української школи. Одним із запропонованих видів рухової діяльності є Кросфіт [2; 8].

Якщо в літературі, серед досліджень вчитель-практик може віднайти безліч рекомендацій стосовно впровадження традиційних засобів, популярних фітнес технологій, то проблемою є введення запропонованих МОН інноваційних модулів у процес фізичного виховання, саме таких як Кросфіт.

Аналізуючи наявні дослідження виявлено, що питання ефективності застосування кросфіту в процесі фізичного виховання торкнулись різних закладів освіти. Так, Л. С. Следніков, А. О. Жиденко [4, С. 527–530] виявили позитивний вплив засобів комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту на рівень розвитку фізичних якостей школярів 6–14-ти років; Н. О. Базилевич, Т. Ю. Троценко вказують про покращення показників фізичної підготовленості студенток педагогічних ЗВО під впливом вправ кросфіту [1, С. 60–64]; В. А. Тищенко, І. І. Шиманович встановили ефективність впливу занять кросфітом на адаптаційні можливості організму студентської молоді [6, С. 24–29]; А. Демків, М. Кузнецов, М. Єна свідчать про покращення рівня



розвитку силової витривалості засобами кросфіту [3, 105–107]; А. В. Чесно, Л. А. Кекова, О. П. Ватраль визначили позитивний вплив вправ кросфіту на показники фізичного стану студентів [7, С. 477–481]. Та більшість праць торкалися однієї сторони – покращення фізичної підготовленості, розвитку окремих фізичних якостей, студентів та школярів.

Найважливішим на сьогоднішній день є проаналізувати чи введення варіативного модуля Кросфіт дозволить оптимізувати освітній процес і чи сприятиме підвищенню працездатності школярів у фізкультурно-спортивній діяльності, оскільки негативні наслідки війни дуже серйозно знизили її рівень через он-лай навчання, малорухомий спосіб життя тощо.

Метою нашого дослідження є обґрунтувати доцільність та ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у покращенні працездатності школярів старших класів у процесі фізичного виховання.

Завданнями дослідження визначено:

1. Вивчити кросфіт, як засіб фізичного виховання та проаналізувати сучасні шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у різних закладах освіти.
2. Визначити рівень працездатності школярів 10–11-х класів.
3. Спланувати експериментальну роботу з використанням варіативного модуля державної програми з фізичної культури «Кросфіт» для школярів 10–11-х класів.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу експериментального чинника на працездатність школярів старших класів.

Для реалізації запланованого використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використано для вивчення стану досліджуваної проблеми, обґрунтування актуальності вивчених питань, обговорення емпіричних даних; педагогічне спостереження – для уточнення змісту та методів проведення уроку фізичної культури, а також визначення активності та зацікавленості школярів на уроках; педагогічне тестування застосовано для визначення рівня працездатності; педагогічний експеримент проведено з метою перевірки ефективності запропонованих комплексів; методи математичної статистики застосовано для інтерпретації результатів педагогічного експерименту.

Аналіз психолого-педагогічної, спеціальної методичної літератури з фізичної культури та результати проведеного дослідження дали змогу простежити виклики до фізичного виховання в програмі Нової української старшої школи. Виділяємо головні: зміна підходів до навчання, учень – активний учасник організації навчально-виховного процесу, прояв

креативності, безперервний професійний саморозвиток педагога, он-лайн уроки, робота з он-лайн платформами, удосконалення педагогічної майстерності шляхом використання комп'ютерних технологій.

Висвітлено поняття працездатності та її значення в навчальній діяльності. У дослідженні трактуємо працездатність як максимальну ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму.

Виявлено можливості Кросфіту у реалізації завдань фізичного виховання Нової української школи. Аналізуючи програму з фізичної культури для старших школярів ми не побачили його серед переліку варіативних модулів, хоча можливості у реалізації завдань фізичного виховання для учнів старшої школи високі.

Вище зазначені теоретичні основи дослідження дозволили зробити висновок про те, що правильно організована фізкультурно-оздоровча робота з учнями старшої школи ефективніше сприятиме вирішенню експериментальної мети та завдань дослідження.

Експериментальні комплекси на основі запропонованої програми варіативного модуля «Кросфіт» (автор А.С. Петрова) та правильне наповнення змісту теоретичної, спеціальної та технічної підготовки засобами та доцільними їм методами кросфіту сприятиме ефективнішому приросту працездатності школярів.

Зміст експериментальної роботи передбачав введення в процес занять: базових засобів й спеціальних комплексів Кросфіту, методів та прийомів роботи з учнями за цією програмою, педагогічні умови, які забезпечували ефективне засвоєння теоретичних знань, реалізацію спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Теоретична підготовка передбачала накопичення знань щодо впливу Кросфіту на функціонування основних систем організму, а також особливостей харчування в процесі занять. Учні збагатилися основними термінами, назвами вправ, режимами роботи, способами страхівки, а також основними знаннями із спеціальної та технічної підготовки під час занять кросфітом, самостійної роботи в процесі дистанційного навчання.

Спеціальна фізична підготовка включала елементи важкої атлетики, гирьового спорту, гімнастики, легкої атлетики, загальнорозвивальних вправ для підвищення працездатності.

Технічна підготовка представлена базовими вправами Кросфіту («TOES TO BAR» (підйом прямих ніг у висі на поперечині); «BURPEES BAR-FACING» (бурпі з перестрибуванням штанги); «BALL SLAMS» (кидок

медичного м'яча об підлогу); «GOBLET SQUATS» (присід з гирею «Гоблет»)), а також спеціально розробленими комплексами.

Основним методом виконання вправ на уроці було колове тренування. Для організації експериментального процесу під час дистанційного навчання застосовували інтерактивні методи в он-лайн режимі: перегляд майстер-класів, он-лайн тренування, метод рухомих картинок із демонстрацією на них вправ тощо.

Посилювали ефективність експериментальної роботи чітко окреслені педагогічні умови: уроки не повинні орієнтуватися відразу на досягнення високого результату, навчальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним індивідуальним можливостям організму учнів, у процесі всіх занять необхідно дотримуватися раціональний режим і медико-педагогічний контроль за рівнем працездатності, дотримання правильної техніки вправ, добра якість виконання, високий темп, високий рівень працездатності. Якщо спостереження виявляли зниження цих показників, вправи варто замінювати. Залучення старшокласників до складання комплексів, підбору музичного супроводу занять тощо.

Результати аналізу проведеної діагностики показників працездатності, підтвердили ефективність проведеної експериментальної роботи, запропонованих засобів, методів та умов включених у неї.

Так, в учнів ЕГ показник він покращився до доброго рівня і становив  $79,1 \pm 0,9$ , тоді як в хлопців КГ залишився на тому ж середньому рівні ( $63,2 \pm 1,2$ ). У відсотковому співвідношенні це зростання 24% проти 0,5%.

Зрушення у показнику працездатності хлопців ЕГ пов'язуємо із зміною звичної роботи під час уроків фізичною культурою, підвищеним інтересом до нового варіативного модуля, включенням школярів до організації та проведення комплексів, правильним підбором вправ й методичних прийомів організації занять, режимів виконання експериментальних комплексів, посилення навантаження на організм.

Результати дослідження підтвердили можливості вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання школярів старших класів закладів повної загальної середньої освіти шляхом впровадження до змісту уроків фізичної культури варіативного модуля «Кросфіт». Засоби Кросфіту покращують не лише рівень розвитку фізичних якостей, а підвищують працездатність учнів зазначеного вікового контингенту.

## Список використаних джерел

- 1.Базилевич Н. О., Троценко Т. Ю. Вплив засобів кросфіт на фізичну підготовленість студенток педагогічних ЗВО. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2019;3К(110):60–64. 5
- 2.Бала ТМ, Петрова АС. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи». Варіативний модуль «Кросфіт» Гриф МОН України наказ №1/11 - 5996 від 05.06.2018 р.
- 3.Демків А, Кузнецов М, Єна М. Розвиток силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту. Проблеми активізації рекреаційно оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Трав. 10–11; Львів. Львів; 2018:105–107. 11
- 4.Следніков ЛС, Жиденко АО. Обґрунтування ефективності використання методики розвитку фізичних якостей дітей 6–14 років за допомогою ігрового кросфіту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2019; 3К(110):527–530. 35
- 5.Москаленко НВ, Єлісєєва ДС. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників, Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. 2016;3К1(70):109–113.
- 6.Тищенко ВА, Шиманович І.І. Кросфіт як засіб зміни адаптивних можливостей організму студентів Вісник Запорізького національного університету. 2018;2:24–29. 39
- 7.Чесно АВ, Кекова ЛА, Ватраль ОП. Вплив кросфіту на показники фізичного стану студентів. Вчені записки університету імені ПФ Лесгафта. 2020;3(181):477–481. 43
- 8.Як учнів навчатимуть фізкультури: презентували програму для 5 – 6 класів. Доступно: [https://24tv.ua/education/yak-uchniv-navchatimut-fizkulturi-nush-programa-ukrayina-novini\\_n1701678.](https://24tv.ua/education/yak-uchniv-navchatimut-fizkulturi-nush-programa-ukrayina-novini_n1701678.)]

# **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**А.Т. Антонюк., І.В. Лукашук, Х.М.Олішук**

**lukasukivan25@gmail.com, sportogon@gmail.com**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса  
Шевченка**

**Кременецький лісотехнічний фаховий коледж м. Кременець**

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку (А.А. Гужаловський; В.І. Завацький; О.С. Куц; Е.С. Вільчковський; Т.Ю. Круцевич та ін.)

Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. При цьому побудова тренувального процесу з футболу повинна опиратись на закономірності розгортання пристосувальних реакцій організму дітей до фізичних навантажень.

Організація повноцінної фізичної підготовки [1,2,3] юних футболістів вимагає адекватної всебічності фізичних навантажень для розвитку усіх рухових функцій організму. Поряд з цим у теорії фізичного виховання немає належного обґрунтування методики одночасного розвитку всього комплексу рухових функцій, зокрема, швидкісно-силових якостей, анаеробної та аеробної витривалості, гнучкості у різних суглобах. Фахівці зосереджені, головним чином, на вдосконаленні кожної рухової функції зокрема, а не на одночасному розвитку цілого їх комплексу. Аналіз науково-методичної літератури [4,5] показав, що в авторських тренувальних програмах немає чіткої тенденції до розвитку різних фізичних якостей у кожній головній м'язовій групі. Це обмежує повноцінну фізичну підготовку.

Недоліком також є і те, що фізична підготовленість дітей 8-9 років [3,4] здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності. Це не забезпечує необхідного тренуючого ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості.

Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку раціональної організації фізичної підготовки з молодшими школярами.

1. Аналіз літератури виявив великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів цілеспрямованої реалізації закономірностей довгострокової адаптації до фізичних навантажень як однієї з найголовніших умов задоволення таких людських потреб, як підвищення продуктивності рухової діяльності та збереження і зміцнення здоров'я. Найменш дослідженою є проблема формування програми комплексного розвитку фізичних якостей та добору адекватних засобів її реалізації як обов'язкової умови забезпечення довгострокової адаптації організму дітей до фізичних навантажень.

2. Система тренувальних завдань, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, формується за такими керівними положеннями:

- відповідність спрямованості фізичних навантажень очікуваному напрямку адаптації, що вимагає впливу на усі сторони рухової активності школярів;
- безперервна стимуляція адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму;
- оптимальний вплив на конкретні рухові функції підлітків, що забезпечується:
  - зменшенням кількості тренувальних завдань при збереженні всебічності тренувальних впливів;
  - невеликою кількістю тренувальних завдань на окремому занятті;
  - оптимальною послідовністю вирішення завдань;
  - урахуванням оптимальної дієвості тренувальної програми (4-6 тижнів);
  - реалізація фази суперкомпенсації від попереднього фізичного навантаження.

3. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів порівняно із контрольними значно підвищився ( $P < 0,05$ ). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7 %, а в хлопців експериментальних зріс на 24 %. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26 %.

4. Підтверджено, що вік 8-9 років для хлопців є сенситивним періодом для розвитку таких різновидів прояву фізичних якостей, як швидкість, швидкісна

сила та силова витривалість в зоні максимальної інтенсивності. Також молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку аеробної витривалості.

5. Темпи та величини приростів у розвитку показників сили і витривалості у хлопчиків кращі ніж у дівчаток.

6. Доведено, що цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат 8-9 років сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей.

7. Вищенаведені результати свідчать про більшу ефективність запропонованої нами методики формування програми комплексного розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання дітей 8-9 років.

### **Література**

1. Голуб В. Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років / Голуб В., Кравчук Я. // Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2014. – Вип. 28. – С. 35–39.

2. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – Київ, 2012. – 44 с.

3. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у ігрових видах спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» / І. Г. Максименко. – Київ, 2011. – 43 с.

4. Соломонко В.В. Побудова тренувальних занять з футболу / В.В. Соломонко, А.В. Соломонко. – Київ, 2005. – 40 с.

5. Футбол: навч. програма для дитячо-юн. спорт. шкіл, спеціалізов. дитячо-юн. шкіл олімпійс. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М. [та ін.]. – К.: Республ. наук.-метод. кабінет держ. комітету України з питань фіз. культ. і спорту, 2003. – 114 с.

# **ЗАСТОСУВАННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ**

**В. І. Банах, В. В. Василів**

**<https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>**

**[volodyabanakh@gmail.com](mailto:volodyabanakh@gmail.com)**

**[vovavasyliv98@gmail.com](mailto:vovavasyliv98@gmail.com)**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса  
Шевченка, м. Кременець, Україна**

Сьогодні соціологічне опитування студентів фахівцями дозволило встановити, що протягом останніх трьох років фізична активність студентів зменшилась майже утричі [9], одночасно погіршився стан здоров'я учнів [6] та студентів [4]. Однією із головних причин погіршення стану реалізації завдань фізичного виховання та рівня фізичного розвитку необхідно вважати особливості організації та реалізації освітнього процесу, спричинені пандемією Covid-19 [2], окрім цього військові дії на території України, що спричинені нападом та військовою агресією зі сторони росії. В таких умовах відбувся вимушений перехід на дистанційну форму роботи вищих закладів освіти, що вимагає пошуку та впровадження в освітній процес студентів дієвих нових форм та методів [2]. Реалії сьогодення вказують на те, що викладачі та студенти не готові до здійснення фізичного виховання в умовах дистанційного навчання [3]. На це звертають увагу й інші фахівці [1]. В таких умовах спостерігається ситуація, коли здобувачі освіти вимушені знаходитись в умовах малорухливості. Зміст дистанційного навчання потребує раціонального поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів, та належну роботу у самовдосконаленні студентів. А сам освітній процес в такій формі роботи, як зазначають фахівці [2]: «потребує розроблення алгоритму індивідуальної оздоровчо-профілактичної програми покращення фізичної підготовки, що є замкнутим циклічним процесом та складається з п'яти блоків, а саме діагностичного, інформаційного, цільового, діяльнісного й контролюючого. Спеціалісти для оптимізації дистанційної форми навчання також рекомендують здійснювати цілісний підхід до побудови та організації процесу фізичного виховання, наголошуючи на встановленні чітких програмних результатів виконання студентів та критеріїв оцінювання цих результатів. Особливо зважати потрібно в такому процесі на підтримку і



супровід студентів [3]. Структурні елементи дистанційного курсу індивідуальні завдання, розгляд студентами окремих теоретичних положень та методичні рекомендації щодо їх виконання потрібно розробляти в індивідуальному порядку і працюючи за особистими потребами студентів, одночасно з цим направляючи дискусії і діяльність всієї групи для досягнення загальних навчальних цілей [8]. Одним із напрямків організації дистанційного навчання є застосування в ньому персоналізованого підходу, який передбачає здійснення підбору та розроблення завдань, зважаючи на особисто-орієнтовані цілі студента та на задоволення потреб їх рухової активності. При цьому організація процесу фізичного виховання на кожному етапі освітнього процесу повинна враховувати те, що вищою цінністю освітнього процесу є сама особистість індивіда [1].

Дистанційне навчання дає перевагу у вирішенні завдань фізичного виховання, через брак часу у студентської молоді така форма занять дає можливість займатись фізичним вихованням у вільний час і майже в будь-якому місці. Також серед переваг дистанційного навчання є подання динамічної візуальної інформації із застосування яскравих та цікавих відео матеріалів, що дозволяє будувати процес навчання з урахуванням активної взаємодії здобувача зі системою освіти [7]. Дистанційні заняття дозволяють зробити заняття більш персоналізованими, оскільки після заняття завжди є його продовження у вигляді двостороннього онлайн зв'язку між студентом та викладачем [9]. Спілкуючись дистанційно у позанавчальній діяльності, студенти взаємно збагачуються знаннями, вміннями та навичками, систематично їх удосконалюючи [2].

Одночасно існують недоліки організації дистанційного навчання, яке вимагає від студентів суворої самодисципліни і його результат безпосередньо залежить від самостійності та обізнаності здобувача. Іншим негативним чинником є складність реалізації побудови курсів дистанційного навчання із використанням існуючих відео файлів та поступового ускладнення цих курсів. Також до проблем необхідно віднести відсутність безпосереднього «живого» спілкування між студентом та викладачем та відсутності постійного контролю, можливості виправляти помилки, що виникають безпосередньо під час виконання вправ [7]. Дистанційна форма навчання з використанням електронних систем потребує великої кількості самостійної роботи, а якість засвоєння знань залежить від саморегуляції [5]. Одночасно існують проблеми особистісного характеру, коли студенти відчувають сором'язливість. Зі слів здобувачів, важливу роль під час подачі відеозвітів відіграє власний зовнішній вигляд студента під час виконання вправ і перебування його в «не зовсім

ефектній позі», що нерідко призводить до насмішок з боку одногрупників [4]. Одночасно дистанційне навчання дає можливість професійного зростання викладача (вдосконалення власної фізичної форми, ораторських здібностей, збільшення знань та поліпшення вмінь роботи з дистанційними формами на цифрових засобах зв'язку тощо).

### Література

1. Банах В. Деякі теоретичні аспекти персоналізованого фізичного виховання студентської молоді. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 137-140

2. Белкова Т.О., Малахова Ж.В. Якушевський В.О., Лосік В.Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75, Т. 1. С. 55-58 URL : [http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part\\_1/12.pdf](http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_1/12.pdf) (дата звернення 29.11.2023).

3. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Берестова О. Ю. Організація дистанційного навчання студентів з фізичного виховання в умовах пандемії: практичний досвід. С. 16-20 URL : <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/99285500-f603-43b7-9417-7a59a6138aee/content> (дата звернення 29.11.2023).

4. Журавльов С. О., Кондратович А. Б., Кривенда В. С. Підвищення ефективності фізичного виховання для студентів в умовах дистанційного навчання URL : [https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55952/1/ПІДВИЩЕННЯ\\_ЕФЕКТИВНОСТІ\\_ФІЗИЧНОГО\\_ВИХОВАННЯ\\_ДЛЯ\\_СТУДЕНТІВ\\_В\\_УМОВАХ\\_ДИСТАНЦІЙНОГО\\_НАВЧАННЯ.pdf](https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55952/1/ПІДВИЩЕННЯ_ЕФЕКТИВНОСТІ_ФІЗИЧНОГО_ВИХОВАННЯ_ДЛЯ_СТУДЕНТІВ_В_УМОВАХ_ДИСТАНЦІЙНОГО_НАВЧАННЯ.pdf) (дата звернення 29.11.2023).

5. Забіяко Ю.О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова . 2023. Вип. 2 (160). С.114-118. URL : <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1099/1074> (дата звернення 29.11.2023).

6. Маланчук Г. Г., Іваночко В. В., Грибовський Р. В. Ставлення учнів старшого шкільного віку до дистанційного та змішаного навчання. С. 180-183 URL : [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/33947/1/6\\_22%20%281%29\\_reMOVED%20%281%29.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/33947/1/6_22%20%281%29_reMOVED%20%281%29.pdf) (дата звернення 29.11.2023).

7.Порохнявий А.В., Крюковська О.С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання У ЗВО. С.130-133 URL : <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/6500/1/15.pdf> (дата звернення 29.11.2023).

8.Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка Полтава : Сімон, 2021. 120 с. URL : [http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16558/1/Донець\\_Дистанційне\\_навчання.pdf](http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16558/1/Донець_Дистанційне_навчання.pdf) (дата звернення 29.11.2023).

9.Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 4. (134). С. 116-120. URL : [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34576/Cherepovska\\_116-120.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34576/Cherepovska_116-120.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення 29.11.2023).

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СПОРТСМЕНІВ**

**Д. Г. Вознюк, В. В. Найдюк, М.А. Бідний**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна**

Фізичні навантаження суттєво впливають на серцево-судинну систему людини. Процес адаптації до фізичних навантажень активно супроводжується підвищенням функціональної потужності структури і поліпшенням її функціонування. Постійні фізичні навантаження мають значний вплив на серцево-судинну систему людини, ступень змін якої залежить головним чином від початкового стану і рівня тренуваності. Контроль за адаптаційними реакціями організму при фізичних навантаженнях дозволяє раціонально організувати тренувальний процес, уникнути ускладнень і перевантажень з боку серцево-судинну систему. Серце добре тренуваної людини відрізняється високою економічністю роботи. Зниження хвилинного об'єму, брадикардія на фоні помірної гіпотонії, пов'язана з первинними змінами в тканинах і зниженням потреби в їх гемодинамічному забезпеченні, призводить до того, що загальна робота серця виявляється зниженою [Абзалов Р.А., Абзалов Р.Р. 1998, Дутов В.С.1997].

Частота серцевих скорочень є показником стану організму а її реєстрація за допомогою електрокардіографії є найбільш простий і зручний засіб

контролю інтенсивності фізичного навантаження, оскільки серцевий ритм є найбільш доступним функціональним показником. На думку експертів Американського і Європейського кардіологічних товариств, варіабельність серцевого ритму є одним з найбільш ефективних методів оцінки впливу вегетативної нервової системи на роботу серця. Вважається, що зниження показників ВСР свідчить про порушення вегетативного контролю серцевої діяльності. Найвищі показники ВСР реєструються у здорових осіб молодого віку, спортсменів, а найнижчі – у хворих. На даний момент метод широко використовується в спортивній медицині, а також використовуються для контролю за проведенням реабілітаційних заходів. В процесі тренування росте загальна потужність спектра переважно за рахунок збільшення парасимпатичного компоненту, а при фізичному перенапруженні відбувається зниження потужності на фоні зростання низькочастотних компонентів. Вивчення варіабельності в спокої і при проведенні функціональних проб дають можливість отримати найбільш повне уявлення про функціональний стан спортсменок, а також оцінити динаміку процесів тренування і знайти шляхи їх оптимізації. Незважаючи на високу інформативність, даний метод ще не знайшов широкого застосування.

Отже, фахівці відзначають, що раціонально побудований процес адаптації до фізичних навантажень сприяє подоланню тимчасових суперечностей і утруднень підліткового віку. В зв'язку з цим біологічні закономірності вікового розвитку є основою планування підготовки юних спортсменів. При фізичних навантаженнях у спортсменів збільшується варіабельність серцевого ритму за рахунок потужності спектру серцевого ритму в діапазоні високих частот. Показники варіабельності серцевого ритму є чутливими маркерами функціонального стану організму у спортсменів і дозволяють кількісно охарактеризувати активність вегетативної регуляції серцевої діяльності як системи адаптації організму до фізичних навантажень.

Ми вивчали вплив фізичних навантажень на серцево-судинну спортсменів за змінами варіабельності серцевого ритму. Встановлено, що характер адаптивних механізмів регуляції функціонального стану організму залежить від рівня тренуваності спортсменів.

# АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Т. В. Головка, Н. В. Лебединець**

**orcid.org/0009-0005-6802-779X**

**orcid.org/0000-0003-1339-3387**

**holovko\_tamila@ukr.net, lenaviukr@ukr.net**

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ**

В умовах воєнного стану актуальним є дослідження психофізіологічних особливостей різних категорій населення. Несвоєчасне виявлення негативних змін психофункціонального стану організму може призвести до виникнення різноманітних серйозних порушень та захворювань, які негативно впливатимуть на здоров'я майбутніх поколінь.

Станом на 2019 р. за даними міжнародного дослідження Global Burden of Disease — GBD, серед 195 країн світу Україна займала лідируючу позицію за кількістю смертей з причини серцево-судинних захворювань (64,3 %). До числа основних причин смертності також ввійшли: новоутворення (14,1 %), хвороби органів травлення (4,3 %), неврологічні розлади (3,1 %), самоушкодження та міжособистісне насильство (2,7 %) [1].

До основних факторів ризику появи серцево-судинних захворювань можна віднести: порушення режиму дня, нераціональне харчування, вживання алкоголю та наркотичних речовин, паління, низьку фізичну активність, несприятливі екологічні умови, генетичну схильність до хвороб та інші. Проте, наразі одним із найбільших факторів впливу на роботу серцево-судинної системи й організм людини в цілому, є порушення психоемоційного стану через дію стресових чинників, викликаних тривалим воєнним станом та його наслідками. У цьому контексті варто також враховувати територіальний чинник, оскільки населення, яке мешкає у прифронтових та зонах проведення бойових дій перебувають у постійному психофізіологічному напруженні, що негативно відображається на їхньому здоров'ї.

Своєчасне виявлення можливого ризику порушень роботи серцево-судинної системи потребує моніторингу. Перехід від здорового стану до хвороби включає низку стадій, під час яких організм намагається адаптуватися до нових умов існування завдяки змінам рівня функціонування і напруження регуляторних механізмів.

Реакції на стресові чинники визначаються рівнем функціонування систем організму, ступенем напруги регуляторних механізмів та їхнім функціональним резервом. Методика Р.М. Баєвського [2, с.45-46] дозволяє виділити чотири стадії адаптаційного потенціалу системи кровообігу: задовільна адаптація ( $\leq 2,1$  бали); напруження механізмів адаптації (2,11-3,20 бали); незадовільна адаптація (3,21-4,30 бали); зрив механізмів адаптації ( $\geq 4,31$  бали). Розрахунок адаптаційного потенціалу системи кровообігу здійснюється за формулою:

$АП = 0,011 * ЧП + 0,014 * АТс + 0,008 * АТд + 0,014 * В + 0,009 * МТ - (0,009 * Р + 0,27)$ , де: В – вік в роках, МТ – маса тіла (в кг), Р – зріст (в см), АТс та АТд – систолічний та діастолічний артеріальний тиск (мм. рт. ст.), ЧП – частота пульсу (уд/хв.) [2, с.45-46].

Методику Р. М. Баєвського можна використовувати для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи школярів пубертатного віку. Фізичні та психоемоційні навантаження є більш виснажливими для організму дітей і підлітків в силу морфофункціональної недосконалості. Це у свою чергу спричинює порушення механізмів адаптації та збільшує ризик захворювань різних систем організму, особливо нервової та серцево-судинної.

У пубертатному віці спостерігаються стрімкі, але нерівномірні фізіологічні зміни в організмі, наслідки яких відображаються й на психологічному стані учня. Зокрема, відбувається нерівномірний розвиток кровоносної системи (серце росте швидше, ніж судини), що часто спричинює підвищення артеріального тиску, порушується ритм серцевої діяльності. Разом з тим, у нервовій діяльності підлітка процеси збудження переважають над гальмуванням, реакції за силою і характером часто неадекватні подразникам, які їх зумовили [3, с.185].

Дослідження за вищезазначеною методикою проведено серед учнів пубертатного віку у ОЗО «Немішаївський ліцей №2» Бучанського району, Київської області. Загальна кількість обстежуваних 40 осіб віком від 13 до 15 років. З них 20 осіб жіночої та 20 осіб чоловічої статі.

За результатами обробки отриманих даних 32 учнів (80 %) мають задовільну адаптацію, з них: 15 осіб чоловічої та 17 осіб жіночої статі. У 8 учнів (20 %): 5 осіб чоловічої та 3 особи жіночої статі, спостерігається напруження механізмів адаптації. Незадовільної адаптації або зривів її механізмів не було виявлено.

Є деякі особливості показників адаптаційного потенціалу за віковим критерієм. Зокрема, у віці 13 років задовільна адаптація спостерігається в 10 осіб, у 14-15 років по 11 осіб відповідно. Випадків напруження механізмів

адаптації найбільше виявлено у віці 13-14 років (7 осіб), тоді як у віці 15 років – всього 1 особа. Ймовірно це пов'язано з тим, що початок пубертатного віку переважно припадає на 12-13 років і організм в цей час особливо гостро реагує на психофізіологічні зміни, що в ньому відбуваються. А зовнішні несприятливі фактори, як от постійна тривожність та стрес, підсилюють напругу механізмів адаптації.

Доцільно розробляти та впроваджувати профілактичні заходи для поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму школярів підліткового віку, особливо для тих осіб, що мають напруженість механізмів адаптації, оскільки вірогідність виникнення порушень і захворювань у них вища. Для покращення психофізіологічного стану учнів важливим є створення безпечних умов навчання, організація виховних, позакласних заходів з елементами освоєння знань, умінь та навичок особистісної поведінки у критичних ситуаціях. Зменшенню психоемоційного напруження сприятиме використання різних прийомів та вправ для саморегуляції, таких як: дихальні практики, візуалізація, арт-терапія, зоотерапія, техніки релаксації тощо.

#### **Список використаних джерел**

1. Global Burden of Disease (GBD). URL: <https://www.healthdata.org/research-analysis/gbd>
2. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. навч. посіб. / Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Запоріжжя : ЗДМУ, 2013. 137 с.
3. Вікова психологія. навч. посіб. / Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

# **ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ УРОКУ ВОЛЕЙБОЛУ ТА СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ВИВЧЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**В.А. Голуб, В.М. Прокопович, А.В. Леськів-Бондарчук, О.В. Томич  
golub06va@ukr.net, prokopovychvova@ukr.net, ani4ka2888@gmail.com  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса  
Шевченка м. Кременець**

## **Кременецький лісотехнічний фаховий коледж м. Кременець**

Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формує правильну поставу, виховує наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Отримані результати свідчать про те, що розроблені педагогічні умови сприяють позитивним емоціям у дітей під час уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки та розвивають вольові якості, що в такому випадку позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я дітей.

Отже, в системі фізичного виховання школярів найбільш ефективним є використання спортивно-ігрової форми фізичної підготовки. Фізичні вправи цього напрямку були систематизовані, розроблено план їх використання для різних вікових груп відповідно до програми фізичної культури, а вплив фізичної підготовки оцінювався на основі рівня фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз даних контрольних та експериментальних класів показує на те, що фізична підготовка з використанням фізичного ігрового підходу позитивно впливає на емоційний стан, підготовку та формує вольові якості, такі як колективізм, дисциплінованість, витривалість т.д..

Отже, вивчення вікових особливостей розвитку фізичної підготовленості дітей та проведені експерименти дозволили налаштувати оптимальні педагогічні умови для підвищення фізичних здібностей через використання спортивно-ігрової форми проведення уроків фізичної культури засобами волейболу.

1. Учитель повинен забезпечити високий оздоровчий та виховний ефект кожного уроку через зв'язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні й у



майбутньому). Тому для сучасного уроку характерне комплексне планування і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей особи, розвитку інтелекту, волі, емоцій, фізичних здібностей учнів, їх оздоровлення засобами волейболу.

2. Уроки фізичної культури повинні забезпечити безперервність (перманентність) процесу фізичного виховання.

3. Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний із вивченими попередніми і наступними технічними прийомами, утворюючи систему уроків з волейболу. Вивчаючи новий матеріал, систематично потрібно повторювати і закріплювати раніше вивчені технічні прийоми та елементи.

4. Показовим для сучасного уроку волейболу є різноманітність діяльність учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем. Недопустимо будувати заняття за шаблоном, обраним назавжди, яким би ефективним він спочатку не був. Закони адаптації вимагають постійного оновлення засобів, методів, форм організації діяльності учнів, оскільки «старі» не викликають бажаних реакцій, а отже, і функціональних змін. При цьому використовувані на уроці засоби, методи і форми організації діяльності учнів повинні відповідати їх індивідуальним можливостям

5. Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку волейболу.

6. На кожному уроці треба забезпечити функціонування системи контролю та оцінки знань, умінь і навичок учнів. Систематичність і послідовність вивчення технічних прийомів повинна діяти в кожній його частині і використовуватись для оцінки підсумків навчання та розвитку фізичних здібностей.

Підсумовуючи, зауважимо, що урок - це своєрідний засіб, який використовується нами для задоволення специфічних потреб учнів. Тому завжди боримось доступними нам способами з головними його вадами, які, на жаль, так часто трапляються в реальній практиці навчання - нудьгою і відсутністю віри учнів у свої сили.

Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні та морально-психологічні).

#### Література

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К.: Люскар, 2004. 664 с.

2. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої

спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський та ін., Київ. 140 с.

3. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування моральноволевих якостей учнів засобами спортивних ігор. Педагогічні науки. Полтава, 2022. Вип. 20 С. 28-33

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

5. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**В.О. Гребенюк, О.Ю. Шумбарець, Брода Ю.В.**

**alex\_berezhanski@ukr.net**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, місто Кременець**

Постановка проблеми. Фізичний стан, характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статури тіла, конституцію, функціональні можливості організму фізичну роботоздатність та підготовленість. Розвиток організму дитини відбувається гетерохронно і характеризується великою варіативністю індивідуальних значень різних показників фізичного стану школярів одного і того ж паспортного віку. Неоднакові темпи фізичного розвитку підлітків створюють своєрідний комплекс кількісних і якісних особливостей розвитку [3]. У зв'язку з пубертатними процесами в організмі школярів відбуваються індивідуальні випередження або ж відставання від середніх величин, які за рівнем біологічного та функціонального розвитку можуть досягати 5 років [4].

Загальний аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. У сучасній науковій літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [1]. Інші – сукупність таких взаємопов'язаних факторів: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [2].

У зарубіжній літературі фізичний стан визначається як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності й, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних [5]; адаптаційні та функціональні можливості організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань [3]; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [4]. Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти: антропометричні, рухові й фізіологічні. Тому, на нашу думку, фізичний стан визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних дій та своєчасно внести корективи. Дослідження фізичного стану дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю. Таким чином, тільки за умови широкого й комплексного дослідження фізичного стану підлітків можна науково обґрунтувати методику індивідуального підходу у процесі їхнього фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні фізичний розвиток визначався за показниками довжини, маси тіла, окружностей частин тіла та розрахункових індексів. Статистичні результати вимірювання фізичного розвитку хлопців 11–15 років.

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду й визначається на молекулярному та клітинному рівнях швидкістю синтезу білка та поділу клітин. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів.

Результати досліджень показали, що у підлітків довжина тіла знаходиться в межах 142,07–172,3 см. Це загалом відповідає віковим нормам. Водночас у кожному віковому періоді простежуються окремі відхилення. Наприклад, в 11-річних хлопців мінімальна довжина тіла становить 126 см, а максимальна – 156 см при середньому арифметичному 142,01 см. Необхідно зазначити, що з віком довжина тіла поступово, але нерівномірно зростає. Найінтенсивніше в середньому шкільному віці довжина тіла зростає з 13 до 15 років. У відсотках зростання довжини тіла виглядає таким чином: з 11 до 12 років – 4,11 %, з 12 до 13 – 3,75 %, з 13 до 14 – 5,95 %, з 14 до 15 – 6,01 %. Це пояснюється тим,

що, за даними авторів [14, 26], швидкість росту довжини тіла збільшується і досягає максимуму через 2-3 роки після початку пубертатного періоду.

Маса тіла – також один із важливих антропометричних показників. Її визначають шляхом зважування і використовують для оцінювання фізичного розвитку та стану здоров'я. Різниця в масі тіла хлопців і дівчат особливо значна в підлітковому віці (13–16 років – у хлопців, 12–15 – у дівчат). Маса тіла у хлопців збільшується переважно за рахунок розвитку м'язів, а в дівчат – за рахунок жирової тканини). Результати показують, що маса тіла підлітків становить у середньому: в 11 років – 34,78 кг, у 12 років – 38,88 кг, у 13 років – 43,54 кг, у 14 років – 52,23 кг, у 15 років – 62 кг. У цьому віковому періоді маса тіла істотно змінюється. За період з 11 до 15 років маса тіла у хлопців зростає майже в два рази (78,26 %).

Окружність грудної клітки (ОГК) є важливим інформативним показником фізичного розвитку людини. Наше дослідження засвідчує, що середнє значення окружності грудної клітки у спокої в 11-річних школярів становить 66,3 см, у 12-річних – 70,05 см, у 13-річних – 71,7 см, у 14-річних – 76,81 см і у 15-річних – 80,14 см. Різниця між середнім показником 12-річних і 13-річних школярів незначна і становить 1,65 см. Більш інтенсивний зріст ОКГ простежується з 13 до 14 років та з 14 до 15 років.

Розрахунки, проведені на основі ОГК та росто-вагових показників дали можливість визначити додаткові параметри будови тіла підлітків. Один із розрахунків полягав у визначенні надлишкової маси тіла. Потрібно зазначити, що хлопці всіх вікових груп мають дефіцит маси тіла.

У дослідженні було визначено індекс фізичного розвитку. Результати засвідчують, що у хлопців 11–13 років цей показник відповідає вище середньому рівню. У 14-річних він знаходиться на середньому рівні, а в п'ятнадцятирічних – нижче середнього.

Аналіз індивідуальних результатів у хлопців 11 років показує, що 45 % результатів відповідають високому рівню, 27 % – вище середнього, 18 % – середньому, 11 % нижче середнього і 2 % – низькому. У дванадцятирічних підлітків розподіл індивідуальних показників такий: 37 % – високий рівень, 34 % – вище середнього, 9 % – середній, 14 % – нижче середнього і 6 % – низький. У тринадцятирічних школярів 30 % показників індексу фізичного розвитку відповідають високому рівню, 33 % – належать до вище середнього, 18 % – до середнього, 12 % – нижче середнього та 6% – до низького рівня. 32 % підлітків чотирнадцятирічного віку належать до таких, які відповідають високому рівню фізичного розвитку, 23 % – вище середнього, 14 % – середньому, 19 % – нижче середнього і 13 % – низькому рівню. Що стосується

п'ятнадцятирічних хлопців, то визначено, що 15 % мають високий рівень фізичного розвитку, 19 % – вище середнього, 12 % – середній, 19 % – нижче середнього і 35 % – низький.

У роботі також визначений рівень фізичного розвитку за ваго-ростовим індексом Кетле. Середній результат даного індексу у хлопців 11-12 років відповідає нижче середньому рівню, 13 і 15 років – середньому, у 14-річних – вище середнього.

Рівень фізичного розвитку підлітків 11–15 років загалом відповідає належним параметрам, хоча за деякими показниками простежується тенденція відставання згідно з віковими нормами.

Висновок. Таким чином, результати дослідження фізичного розвитку підлітків 11-15 років засвідчують, що довжина й маса, окружності частин тіла знаходяться в межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла. Показники фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

### **Список використаної літератури**

1. Бахрах И. И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. // Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1991. – С. 165-171.

2. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф. дисс.... докт. наук по физ. восп. и спорту. / Круцевич Т. Ю. – К., 2000. – 44 с.

3. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Сітовський. – Львів, 2008. – 20 с.

4. Чижик В. В. Становлення моторики та її вегетативного забезпечення у школярів на різних стадіях біологічного дозрівання / В. В. Чижик // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя: Збірник наукових праць IV Всеукраїнської наук.– практ. конф. – Львів, 1999. – С. 130-131.

5. Ben-Shlomo Y. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives / Ben-Shlomo Y., Kuh D. // Int. J. Epidemiol. – 2002. – 31. – P. 285-293.

# **ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

**В.І.Довгаль, С.М. Сиротюк, С.М. Семенен**

**Dovgal07@ukr.net**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса  
Шевченка м. Кременець**

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді, покращення її підготовки до самостійного трудового життя в нових суспільно-економічних умовах, орієнтує сім'ю, дошкільні установи, школи, суспільство в цілому приділяти найсерйознішу увагу всебічному розвитку підростаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристично-краєзнавчої роботи Туристично-краєзнавча робота в школі [1,3] завжди розглядалась як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави, нації, народу, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення до природи. Водночас оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини

Туристські подорожі і змагання доступні для різних верств населення і є складовою частиною системи фізичного виховання. Під час подорожей учасники загартовують свій організм, розвивають силу, спритність, витривалість, набувають навичок похідного життя, необхідних в практичній діяльності й побуті.

Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок утворення допоміжних розгалужень кровоносних судин, більш густої сітки капілярів. Частота пульсу являє собою важливий показник стану серцево-судинної системи. У тренуваних туристів ЧСС у спокої становить 50-60 поштовхів на хв. замість 70-80 поштовхів на хв.

Важливим показником функції дихальної системи є легенева вентиляція, у нетренованих дорослих вона становить 6000-8000 см<sup>3</sup>, тобто 6-8 літрів, у тренуваних туристів 150-190 л на хв.

Наведене переконує, що постійні тренування та турпоходи оздоровлюють організм, підвищують його функціональні можливості і працездатність,

забезпечують оптимальний розвиток і формування організму, уповільнюють старіння.

На туристичних змаганнях в роботу утягаються всі основні групи [2,5] м'язів кінцівок і тулубу. Винятково благотійно впливає заняття спортивним туризмом на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Тривале перебування в умовах походу сприяє загартуванню організму, підвищує його опірність зовнішнім впливам, різноманітним захворюванням.

При русі по пересіченій місцевості працюють м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставляться до діяльності органів кровообігу і дихання. Лише правильно організоване передпихідне тренування зробить подорож святом.

Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи в сполученні з загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість подорожі тощо. Для оздоровлення застосовують найбільш поширені прикладні види активного туризму - пішохідні, на лижах, водні, велосипедні походи й мандрівки, прогулянки й екскурсії, причому на учасників, як правило, припадає загальне (від помірного до значного) фізичне навантаження. Це зміцнює й тренує організм людини. Досягається значний оздоровчий ефект: розвиваються та зміцнюються серцево-судинна й дихальна системи, поліпшується травний процес, підвищується обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Регламентоване пересування пішки[2,4], на лижах, на веслових і парусних суднах, на велосипедах у різних погодних умовах, рельєфі місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажу - розвивають силу, витривалість, спритність, швидкість реакції тощо.

Регулярні заняття різноманітними видами спорту, туризму значно покращують всі показники морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я і гармонійного розвитку людини. Тож здоров'я повинно стати для різних вікових груп населення і особливо для підростаючого покоління одним з найважливіших завдань серед багатьох цінностей сучасної людини.

Оздоровчо-спортивний туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для всіх категорій населення.

Оздоровчо-спортивний туризм - найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку.

## Література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2009. – 304 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / В. Д. Дехтяр. – К. : Наук. світ, 2002. – 202 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. О. Щур. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с.
4. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивнооздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис... д-ра пед. наук / А. П. Конох. – К., 2007. – 18 с.
5. Фокін С. П. Організація спортивно-оздоровчого туризму : метод. рек. для студ. / С. П. Фокін. – К. : КУТЕП, 2003. – 79 с

## СТАН ПОСТАВИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

**О. М. Довгань, М. І. Воронко**

**Odovgan05@gmail.com**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка**

Систематичні заняття фізкультурою і спортом безумовно впливають на фізичний розвиток та стан здоров'я школяра, особливо це стосується постави і стану хребта. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 60% підлітків спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Більша кількість учнів вимагає додаткового обстеження, застосування спеціалізованих фізичних вправ з включенням лікувально-оздоровчої фізкультури та масажу.

На сьогодні існує безліч методик, щодо профілактики та лікування деформацій хребта, і однією з них є гімнастика пілатес, яка мало вивчена і майже не впроваджена у практику фізичної культури у навчальних закладах, реабілітаційних центрах тощо.

Система пілатес відповідає вимогам будь-якого організму. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, пілатес збільшує амплітуду рухів у суглобах, а значить гнучкість, еластичність зв'язок, силу, координацію, витривалість, стабілізує психіку, але головна відмінність пілатеса - зменшення травм опорно-рухового апарату. Всі вправи можна виконувати із спеціальними



тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. При виконанні вправ пілатес велика увага приділяється диханню, положенню хребта, тазу, вчить відчувати своє тіло. У пілатес вправи продумані так що, практично всі м'язи включені в роботу, навантаження рівномірно розподілено на весь опорно-руховий апарат [1, 2, 3, 4, 5]. Тому питання профілактики і корекції порушень постави за допомогою системи пілатес, та включення її у практику занять з фізичної культури у навчальних закладах є актуальним на сьогоднішній день.

Предметом дослідження був режим рухової активності, корекція і профілактика порушень постави учнів старших класів за допомогою вправ системи пілатес в умовах закладу загальної середньої освіти.

Враховуючи викладене, метою нашої роботи було провести теоретичне і експериментальне дослідження корекції дефектів постави у школярів засобами фізичної культури та системи пілатес.

Завданням даної роботи було: проаналізувати проблему порушень постави на основі наукових досліджень. Вивчити стан деформацій хребта в учнів 9-11 класів у закладі загальної середньої освіти. Розробити та впровадити в навчальний процес з фізичної культури комплекси вправ гімнастики пілатес. Метою заняття з пілатес є розвиток гнучкості і сили, контролю над м'язами при максимальній витяжці тіла.

Наші педагогічні дослідження проводились з учнями старшого шкільного віку. У педагогічному експерименті прийняли участь 22 учнениці. Всі діти були поділені на дві групи. Контрольна група (КГ) становила 10 учнів і експериментальна (ЕГ) – 12 учнів. Дослідження проводились з дозволу батьків, обстеження стану хребетного стовпа в присутності медичної сестри школи. Всі діти відносились до основної медичної групи. На початку дослідження нами було визначено стан постави школярок за загальноприйнятими методиками, та проведено ряд фізіологічних та фізичних тестів, а також анкетування, де включались питання про самопочуття, сон, апетит, частоту простудними захворюваннями [1, 2, 4, 5].

Всі школярки займалися за програмою фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Однак, в експериментальній групі, у другу половину дня, два рази на тиждень по 45 хв. протягом шести місяців проводились додаткові заняття з пілатесу з використанням спортивного інвентаря (гімнастичних лав і палиць, кілець, валиків, килимків, м'ячів, фітнес болів, обручів, скакалок та ін.) з музичним супроводом.

В результаті проведеного дослідження ми отримали наступні результати: лише 6-ти із 22-х учнів мають нормальну правильно сформовану поставу.

Гіперлордотична спина була у 3-х учнів, плоска у 2-х учнів. Найбільш частини порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу з асиметричним розташуванням лопаток виявлено у 3 учнів, сколіотичну з асиметричним розташуванням плечового поясу мали 4 учні. Сутулість і сколіотична з асиметричним розташуванням шийно-плечового кута спостерігалась у 4 учениць. Необхідно відмітити, що серед обстежуваних були учні, які мали більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі, як викривлення хребта в сагітальній площині - сколіози, які ми не залучали для своїх досліджень. Наш педагогічний експеримент ще продовжується і в кінці навчального року ми будемо мати результати впливу вправ системи пілатес на всі фізіологічні показники і стан хребта учнів.

Проведені нами спеціальні дослідження формування корекції постави показали, що у школах не вистачає фахівців фізичної культури з належною професійною підготовкою, не проводиться контроль за поставою, в результаті проблема залишається не вирішеною.

### **Список літератури**

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Гімнастика пілатес: веб-сайт. URL: <https://ru.wikipedia.org/wi> (Дата звернення: 14.10.2023).

3. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Науковий світ, 2008. 200 с.

4. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник. М.Д. Зубалій, Л.В. Волков (та ін.). Київ : 2012. 216 с.

5. Хердман А. Система Пілатеса. Київ: Софія. 2004. 144 с.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ РІЗНОВИДАХ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ**

**О. М. Довгань В. Дмитрук**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка**

В процесі реформування фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти першочерговим завданням є удосконалення фізичного виховання учнів, які мають порушення постави і деформації хребта. За даними

Міністерства охорони здоров'я України 60 % учнів мають відхилення у стані здоров'я і за період навчання у школі воно погіршується у 4-5 разів. Особливу проблему складають захворювання хребта. У 70-80 % школярів спостерігаються патологічні постави, у 20% школярів - різні деформації хребта. Разом із тим, в системі освіти України та при теперішніх умовах – COVID – 19, воєнний стан в країні у зв'язку з чим багато учнів не мають можливості відвідувати школу, а навчаються дистанційно, реабілітації захворювань школярів вкрай недостатньо приділяється уваги, а той немає змоги. Серед різних захворювань хребта, які важко піддаються лікуванню, перше місце займає сколіотична хвороба. Вона характеризується цілим комплексом морфологічних змін хребта, грудної клітки, таза, внутрішніх органів, викривленнями хребта. Прогресуючий ріст сколіотичної хвороби робить проблему розробки і наукового обґрунтування методів лікування особливо актуальною [1, 2, 3].

Постава – це ортостатичне положення тіла людини в просторі, при якому зберігаються фізіологічні вигини хребта із симетричним розташуванням голови, тулуба, таза, верхніх і нижніх кінцівок. При правильній поставі найбільш сприятливі умови для функцій всіх органів. Якщо в молодшому шкільному і підлітковому віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку в дітей можуть виникнути порушення постави, що сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Відомо, що характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета. У нормі хребет має 4 вигини. Шийний і поперековий вигини виступають вперед, а грудний і крижовий спрямовані назад. Постава у дітей і підлітків має специфічні вікові особливості, так у дітей до статевого дозрівання особливо виражений поперековий лордоз, у юнаків нерідко буває надмірний кіфоз. Для того, щоб знати, як правильно формувати свою поставу потрібно знати її основні ознаки.

Сколіоз - це в основному хвороба періоду росту скелета (5–14 років). В період найбільш інтенсивного росту (10–14 років) спостерігається різке прогресування сколіозу. В основі генезу сколіозу лежить асиметричний ріст хребців з утворенням клиновидних хребців. Прогресування сколіозів завершується з окостенінням епіфізів гребеня клубової кістки, виникає стабілізація викривлення. В залежності від причин виникнення розрізняють сколіози: дискогенний, гравітаційний і міотичний. В залежності від морфологічних ознак розрізняють: структурний (клиновидний хребець,

торсія) і неструктурний сколіоз, до якого відносять різні функціональні стани (сколіотична постава, поза при радикулітах, так званий рефлекторно-больовий сколіоз). В залежності від характеру, напрямку кривизни сколіози поділяють на прості (однобічні), складні (двобічні, S-подібні), локальні (парціальні) або тотальні (загальні), правобічні або лівобічні [4, 5].

У педагогічному експерименті взяли участь 26 учнів 10-14 років. Всі діти були поділені на дві групи, 12 учнів, з них 3 хлопчиків і 9 дівчаток склали контрольну групу, які два рази на тиждень відвідували заняття з фізичної культури у спеціальній медичній групі і додатково виконували комплекси вправ з коригуючої гімнастики. У другу групу, яка була експериментальною входило 14 дітей, з них 10 дівчаток і 4 хлопчики, які теж займалися по цій же програмі, але додатково отримували процедуру масажу три рази на тиждень один місяць (з дозволу батьків і під наглядом медичної сестри школи). На початку і в кінці навчального року всі учні пройшли антропометричний контроль і здавали тести на фізичну підготовленість.

#### Висновки

1. Встановлено, що застосування спеціальних фізичних вправ в поєднанні із масажем дало позитивну дію здебільшого на дихальну систему і на силові показники дітей, ніж саме виконання фізичних вправ. Тоді, у експериментальній групі життєва ємкість легень в дівчат складає  $2,00 \pm 0,06$ л, станова сила  $44,0 \pm 1,20$ кг, що більше, ніж в контрольній - ЖЄЛ на 0,21л. та станова сила - 3,4кг. В хлопців експериментальної групи життєва ємність легень становить  $2,20 \pm 0,09$ л, станова сила  $55,7 \pm 1,42$ кг, коли в контрольній - ЖЄЛ -  $1,97 \pm 0,05$ л. та станова сила  $51,1 \pm 1,23$ кг ( $P < 0,05$ ).

2. Зроблено висновок у достовірності відмінності ( $P < 0,05$ ) в покращенні результатів показників рівнів фізичної підготовки експериментальної та контрольної групи. Найбільша різниця показників у експериментальній групі в дівчат спостерігається: з бігу на 30м - 0,2с.; з стрибків в довжину із місця - 5,8см.; в нахилі тулуба - 2,7см. В експериментальній групі у хлопців: в стрибку у довжину із місця - 5,0см.; в нахилі тулуба - 2,3см.

#### Список використаної літератури

1. Дашина О. Г. Профілактика порушення постави в умовах школи / Фізичне виховання в школах України. 2011. № 9. С. 24–27.
2. Лахманюк С. Функціональний стан опорно-рухового апарату, що забезпечує правильну поставу школярів 10–11-річного віку // Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ, 2006. Вип. 12. С. 212–214.

3.Лисенко М. П. Заняття з формування правильної постави та профілактики плоскостопості / Фізичне виховання в школах України. 2009. № 1. С. 11–16.

4.Лисенко М. П. Комплекси лікувально-коригувальної гімнастики при порушеннях постави /Фізичне виховання в школах України. 2009. № 2. С. 19–22.

5.Мусієнко В. Правильна постава – запорука здоров'я /Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2011. № 4. С. 1–4.

6.Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2013. № 17. С. 4–10.

## **ВІДНОВЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ДІАГНОЗОМ ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР**

**О. М. Довгань, І. О. Каленіков**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка**

Дитячий церебральний параліч - узагальнений термін для групи стійких непрогресуючих рухових синдромів (гіперкінези, атаксія, парези, паралічі), часто поєднаних з психічними та мовними порушеннями, рідше - епілептичними нападами, ліквородинамічними зрушеннями, патологією слуху, зору, органів і систем чи без них, які є наслідком органічного ураження центральної нервової системи (ЦНС). Також ДЦП трактують як поєднання порушень, які впливають на можливість людини адекватно рухатися, зберігати рівновагу і поставу. У комплексне лікування дитячого церебрального паралічу крім медикаментозних методів включаються: лікувальна фізкультура у вигляді корекції рухів, фізичних вправ, ортопедичної допомоги, різних видів масажу [1, 5].

Мета роботи - розробка і впровадження програми розвитку і корекції координаційних здібностей у лікувальний процес дітей хворих на ДЦП.

Завданням дослідження було: визначити вплив фізичних вправ на координацію рухів, зниження тремору рук і голови, підвищення тону м'язів, збільшення рухів, розвитку просторового відчуття.

ДЦП - захворювання, що зустрічається в середньому у двох з 1000 дітей. Його основна характерна риса - порушення розвитку психомоторних функцій, розладів рухів, що поєднуються з порушеннями психіки, мови, чуттєвих

систем, епілептичними випадками. Так, з кожних зі 100 випадків ДЦП - 30 виникають внутріутробно, 60 - у момент пологів, 10 - після народження [2, 3].

У даній роботі розглядається атонічно-астатична форма ДЦП. Від інших форм ДЦП відрізняється тим, що на перше місце виходить атаксія, під якою розуміють порушення координації рухів і рівноваги, але ці симптоми не є домінуючими, виражений кіфоз грудного відділу хребта. Стійкість з'являється у 4 - 6 років [4].

Вивчення медичних карт 8-ми дітей різного віку (4-10 років) із захворюваннями ДЦП (з дозволу батьків) у м. Кременець, дозволив нам ознайомитись з особливостями протікання хвороби. Нами розроблені та впроваджені у практику занять комплекси фізичних вправ, які включали в себе різновиди ходьби, загально - розвиваючі вправи, вправи на координацію з елементами дихальних, рухливих і спортивних ігор. Заняття проводились три рази на тиждень по 30-35 хв. на протязі трьох місяців. На початку та в кінці педагогічного дослідження нами були визначені: маса тіла, ЧСС, рівень сформованості рухових навичок у дітей з діагнозом ДЦП.

У результаті занять фізичними вправами у неповносправних дітей спостерігалось покращання координації рухів, швидше проходить розвиток вольових якостей, активізується увага і воля, більше проявляється самостійність, впевненість у собі і велике бажання брати участь у реабілітаційному процесі. Поряд з тим, покращуються і вивчені нами фізіологічні показники.

Розроблені нами комплекси фізичних вправ із включенням у них рухливих і спортивних ігор були запропоновані батькам і вчителям фізичної культури і проводяться з дітьми хворими на ДЦП у закладах загальної середньої освіти, центрі реабілітації «Зоря надії» м. Кременець.

### **Список використаної літератури**

1. Воронанська Л. К., Євсютіна В. Б. Сучасні методи фізичної реабілітації дітей, хворих на дитячий церебральний параліч. Київ : //Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. №3. С. 214-217.
2. Козявкін В. І. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації пацієнтів із дитячим церебральним паралічем СІНР. Наукові розробки. Інститут проблем медичної реабілітації. Львів -Трускавець, 2001. С. 115.
3. Кукса Н. В. Корекція рухових порушень верхніх кінцівок у дітей зі спастичними формами церебрального паралічу./ Вісник Чернігівського держ. пед. університету. Чернігів, 2008. Вип. 55, т.2. С. 294 -298.

4. Кожокина Л.Н. Использование дидактических игр и игровых приемов для коррекции дефектов восприятия пространства и ориентировки в нем у детей с ДЦП. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/78306/>.

5. Яворский А. Б., Сологубов Е. М., Немкова С. А. Аналіз ходи хворих з різними формами ДЦП. /Медицина, журн. Мед. техніка .2003. т1 №6 с. 21 - 26

## **ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ВІКОМ 13–14 РОКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

**Є.В. Ємасв, О.М. Бойко, Д.О. Мельничук**

**golub06va@ukr.net**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка м. Кременець**

Актуальність. Важливі завдання у сучасній системі шкільної освіти покладаються на фізичну культуру. З одного боку, предмет «Фізична культура» є важливим чинником гуманізації виховання в школі, з іншого – фізична культура безпосередньо пов'язана з фізичним розвитком та зміцненням здоров'я дітей.

Фізичне виховання дітей, підлітків та юнацтва здійснюються у конкретному середовищі, факторами якого є як соціально-економічні, так і екологічні умови . У зв'язку з цим, фізичне здоров'я дітей можна розглядати як результат дії цих умов, а при спрямованій дії фізичного виховання – як результат протидії негативним умовам навколишнього середовища.

Теоретико-методологічною основою побудови річної підготовки є так звана теорія періодизації, узагальнена у фундаментальних працях В.І. Філіна, Л.П. Матвєєва, розвинена у працях ряду інших фахівців (Л.В.Волков; А. П. Бондарчук; В. М. Платонов; Р.Ф.Ахметов; В. Б. Иссурин) і отримала широке визнання в світі (Д. Л. Томпсон; Т. Вотра) та інші, однак питання періодизації фізичної підготовки учнів протягом навчального року в умовах школи в доступній нам літературі не висвітлено, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення періодизації фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу протягом року для планування фізичних навантажень адекватних фізичному стану учнів 13–14 років. Особливості фізичного стану школярів середніх класів, а також різна

спрямованість модулів програми з фізичної культури та вимог до рівня фізичної підготовленості школярів свідчать про актуальність вирішення даної проблеми.

2. Після літніх канікул на початку навчального року виявлено значний відсоток учнів з поганою фізичною роботоздатністю (75 % у хлопців і 53,3 % у дівчат), задовільною (25 % у хлопців і 23,3 % у дівчат), середньою і доброю (тільки у дівчат 20 % і 3,3 % відповідно). Характеристика фізичного здоров'я школярів 13–14 років свідчить про його погіршення у хлопців, зокрема на початку навчального року збільшилася кількість тих, хто має низький рівень фізичного здоров'я на 15,65 %. У дівчат, навпаки, спостерігається позитивна динаміка, зокрема на 6,6 % збільшується кількість віднесених до середнього рівня фізичного здоров'я. Показники розвитку рухових якостей хлопців і дівчат 13–14 років за канікулярний період з травня по вересень погіршилися в тестових завданнях: стрибок в довжину з місця (на 0,3 % у хлопців і 0,9 % – дівчат), піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (на 7,5 % у хлопців і 3,8 % – дівчат); човниковий біг 4×9 м (на 2,4 % у хлопців і 2,9 % – дівчат), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на 10,3 % у хлопців), біг на місці за 5 с (тільки на 2,4 % у хлопців). Вірогідно це пов'язано зі зниженням рухової активності школярів у період канікул у зв'язку з відсутністю систематичних занять фізичними вправами і переважним проведенням вільного часу у стані малого і сидячого рівнів рухової активності.

3. Розроблені практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо доцільності впровадження періодизації фізичної підготовки впродовж навчального року підлягли експертній оцінці фахівців. Аналіз результатів свідчить, що більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання періодизації річної фізичної підготовки учнів в умовах навчального процесу з дисципліни «Фізична культура» (68 балів з 75 можливих, що становить 91 %). Вчителі з фізичної культури вважають, що існуючі підходи до організації, планування навчально-виховної роботи з фізичної культури, особливо зі школярами середніх класів, потребують суттєвих змін.

### Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания / В. Г. Арефьев: підручник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. – 368 с.



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

3. Методика фізичного виховання школярів : навчально-методичний посібник / М. С. Солопчук, Г. В. Бесарабчук, А. О. Боднар, Д. М. Солопчук ; Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський, 2011. – 292 с.

4. Нападій А. П. Аналіз показників фізичного стану школярів 13-14 років на початку навчального року / А. П. Нападій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №.2. – С. 245–251.

5. Нападій А. Рівень показників фізичного стану хлопців 12-13 років у кінці та на початку навчального року / А. Нападій, О. Ястремський, С. Сиротюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2013. – № 1 (21). – С. 267–269.

## **КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА МОВЛЕННЄВИХ ППРОБЛЕМ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛОГОРИТМІКИ**

**І. П. Каць І. О. Чижик**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець  
ЗДО №39, м. Луцьк**

Виховувати і розвивати почуття ритму у дітей покликані ритміка і логоритміка - це основні методичні підходи до розвитку ритмічних здібностей та корекції порушень ритму у сучасних науково-методичних розробках, які ґрунтуються на методологічній концептуальній основі психофізіології про ритм як про опорно-моделюючу здатність сприймати і відтворювати ритмічно протікаючі процеси. У якості основного засобу розвитку ритмічних уявлень науковці пропонують використовувати рухове моделювання шляхом засвоєння ритмічних еталонів.

Логоритміка – це низка фізичних вправ, рухливі ігри завдань, ігор, що спрямовані на вирішення корекційних, освітніх та оздоровчих задач. Фізичні вправи у поєднанні з мовленням сприяють вдосконаленню загальної моторики. Завданнями можуть бути зняти втоми та напруги, підняття емоційного забарвлення заняття, вдосконалювати загальну моторику та розвивати мовлення. У заняття включають ритмічні рухи, співи, слухання музики,- гра на музичних інструментах. Особливе місце в системі комплексної

методики корекційної роботи з дошкільниками займає логопедична ритміка, яка має на меті нормалізацію рухових функцій і мовлення, зокрема дихання, голосу, ритму, темпу та його мелодико-інтонаційної сторони. Система ритмічного виховання набула широкого поширення в європейських країнах на початку 20 століття.

Розвиток рухової сфери у поєднанні зі словом та музикою являє собою комплексний корекційний процес. У дітей із ФФНМ при проведенні логоритмічних занять враховується стан мовлення, моторики та фонетико-фонематичних процесів. Особливе значення для дітей мають заняття із рухами, тому що рухові вправи тренують в першу чергу мозок та рухливість нервових процесів.

Одним із найпоширеніших логопедичних висновків у дошкільників із мовленнєвими вадами є фонетико-фонематичне мови у дітей із різними мовленнєвими розладами внаслідок дефектів сприймання та вимови фонем. Складна структура мовленнєвого порушення при ФФНМ потребує комплексного підходу в організації і проведенні корекційних заходів. Значне місце у ряді різноманітних методик у системі корекційної роботи при ФФНМ займає логопедична ритміка. Спостерігається тісний взаємозв'язок між рухами і мовленням. Порушення моторики впливає на вимовчий бік мовлення, який у більшості дітей порушений. Розвиток рухової сфери у поєднанні зі словом та музикою являє собою комплексний корекційний процес. У дітей із ФФНМ при проведенні логоритмічних занять враховується стан мовлення, моторики та фонетико-фонематичних процесів. Особливе значення для дітей мають заняття із рухами, тому що рухові вправи тренують в першу чергу мозок та рухливість нервових процесів у дітей [2].

У логоритмиці виділяють два основних напрямки у роботі з дітьми, які страждають мовленнєвими порушеннями. Перше передбачає розвиток немовних процесів: вдосконалення загальної моторики, координації рухів, орієнтації у просторі; розвиток відчуття музичного темпу та ритму, співочих здібностей; активізація усіх видів уваги та пам'яті. Другий напрямок логоритмічної роботи – розвиток мовлення дітей-логопатів і корегування їх мовних порушень. Ця робота включає в себе розвиток дихання, голосу; відпрацювання помірного темпу мовлення та його інтонаційної виразності; розвиток артикуляційної та мімічної моторики; координацію мовлення з рухами; виховання правильної звуковимови та формування фонематичного слуху. Усі види логоритмічних ігор та вправ пропонуються дітям у поєднанні з будь-якою ритмічною основою: під музику, під рахунок, або словесний, частіше віршований супровід [3].

Ритмічні здібності визначаються як одна із ранніх психолінгвістичних передумов формування мовлення. Відмітили позитивні зрушення у розвитку у дітей з різними формами мовленнєвих порушень ритмічних здібностей: сприймання і відтворення ритму та темпу, метроритму, наголосу, ритмічного малюнку [1].

Отже навчання й виховання дітей із вадами мовлення, психомоторних функцій при мовленнєвих порушеннях різного генезу вимагає застосування фізичних вправ зокрема занять з логоритміки. Подолання мовленнєвих порушень досягається шляхом цілеспрямованої роботи на заняттях з логоритміки.

### **Список використаних джерел**

1. Брушневська І. М. Розвиток психолінгвістичних передумов комунікативної діяльності дошкільників засобами логоритміки. Логопедія. 2016. № 8. С.14–19.

2. Єщенко Т. А. Логопедична ритміка в комплексній корекційній роботі з подолання ффм у дітей старшого дошкільного віку Київський науково-педагогічний вісник Науковий журнал. № 13 (13) 2018. С.28-33.

3. Походій Т. М. Логопедична ритміка як засіб логопедичного, музично-ритмічного та фізичного виховання Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали III наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 31 січ. 2018 р.) / ред. В. В. Чижик. – Луцьк : ПВД «Твердиня» 2018. С. 66-68.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ**

**В.Я. Ковальчук, І. О. Донець, І. М. Вашенко**

**orcid.org/0000-0003-0236-2753, 0000-0002-4501-9405**

**v.kovalchuk@lntu.edu.ua, vashchenko1867@gmail.com**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

**Академія Державної пенітенціарної служби України, м. Чернігів**

Стандарти занять фізичною культурою у різних країнах Євросоюзу не сильно відрізняються один від одного, і в цілому схожі на українські. Уроки фізкультури обов'язкові і тривають від півтора до чотирьох годин в тиждень. Але є свої особливості [4, с. 253].

У Франції в багатьох закладах загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) між заняттями бувають двогодинні перерви, під час яких можна грати в футбол, пінг-понг, баскетбол. Крім того, є обов'язкові заняття фізкультурою – три-чотири години в середніх та старших класах. Фізична культура починається ще в дитячому саду – обов'язково не менш шести годин в тиждень. Дітей з чотирьох років вчать стрибати, бігати, триматися на воді. Стадіонів і спортивних майданчиків для позакласних занять у Франції дуже багато. Але не завжди вони використовуються в повному обсязі. Буває, що стадіони пустують, особливо в невеликих містах. У Франції все залежить від конкретного ЗЗСО – програма може сильно відрізнятись. Десь є спортивні секції та гуртки, десь є тільки один позакласний вид спорту, але фізкультура для всіх школярів обов'язкова [1, с. 127].

У Німеччині популярно членство в різних клубах, в тому числі і спортивних. Наприклад, якщо учень займається в секції футболу, то він може вступити в місцевий футбольний клуб, це дуже вітається. Членство в таких клубах платне, але, як правило, не дуже дороге. У членів клубів свої традиції, з'їзди і заходи. У багатьох ЗЗСО в початкових класах заняття фізкультурою проводяться щодня, далі передбачено три-чотири години на тиждень. У Німеччині також проводяться міжшкільні змагання, особливо популярні «Молодь тренується для Олімпіади» – змагання для учнів початкових класів. Вони проводяться на міському та районному рівні по 12 основним олімпійських видів спорту. Із ЗЗСО тісно співпрацюють спортивні клуби за цими видами спорту [2, с. 18].

В Італії популярна культура дворового футболу, особливо в невеликих містах. Діти і дорослі часто влаштовують змагання між дворами, а новини про аматорських матчів виходять в місцевих газетах. Фізкультура обов'язкове для італійців протягом 13 років основної освіти – для всіх дітей, у тому числі дітей з обмеженими можливостями. Для них проводять адаптовані заняття. Навчання в додаткових секціях найчастіше платне.

У багатьох європейських країнах в невеликих містах діти добираються до ЗЗСО на велосипеді. Особливо популярна така практика в Голландії, Фінляндії та Франції, тому і велоспорт в цих країнах в пошані. Ще в Європі в багатьох ЗЗСО на перервах діти можуть грати в настільний теніс, аерохокей або підтягуватися на турніках [3, с. 10].

Аналіз досвіду ЄС в організації фізичного виховання в ЗЗСО показав, що, в європейських країнах надається величезне значення фізичному вихованню протягом усього періоду навчання.

## Список використаних джерел

1. Яковенко А. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Берез. 26. Вип. 33. С.125–132. doi.org/10.15 330/ fcult.33.125–132
  2. Foster D. Physical education and sport in schools. Briefing Paper. 2018. Oct 10. № 6836. P. 34.
  3. Harris J. The Case for Physical Education becoming a Core Subject in the National Curriculum. Physical Education Matters. 2018. №13 (2). P. 9–12.
  4. Jung J., Ressler J., Linder A. Exploring the Hidden Curriculum in Physical Education. Advances in Physical Education. 2018. №8. P. 253–262. doi.org/10.4236/ape.2018.82023
- УДК 373.3.015.31:796.011.3

## ОЦІНКА РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЧЕРЛІДЕНГУ

**О. А. Крикун, В. І. Воронова, С. В. Федорчук**

**orcid.org/0000-0002-5285-5110**

**orcid.org/0000-0002-5072-4184**

**orcid.org/0000-0002-2207-9253**

**elen.krykun@gmail.com, professor.voronova@gmail.com,  
svitlana.v.fedorchuk@gmail.com**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Оцінка сенсомоторних реакцій є досить простим і точним нейрофізіологічним індикатором нейродинамічних властивостей нервової системи, загального рівня працездатності та активності ЦНС, що зумовлює поширеність його використання у галузі дослідження психомоторних функцій спортсменів [1, 2, 3]. Моніторинг стану психофізіологічних функцій, контроль психологічного стану спортсменів у черліденгу дозволить тренерам у комплексі з оцінкою інших сторін підготовленості корегувати тренувальний процес, що сприятиме підвищенню спортивного результату на змаганнях [7].

Для оцінки функціонального стану центральної нервової системи спортсменів натепер широко використовується реакція на рухомий об'єкт (РРО) [2, 4, 5, 6].

**Метою** дослідження було вивчення реакції на рухомий об'єкт спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні, яке проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ, взяли участь 31 спортсменка (I-II дорослий розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту), віком 12-26 років, вид спорту – черліденг. Для оцінки функціонального стану центральної нервової системи спортсменок використовували РРО, яку вимірювали за допомогою діагностичного комплексу «Діагност-1» (М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [6]. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики. Для порівняння незалежних вибірок використовували критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney).

**Результати дослідження.** Обстежені спортсменки були розподілені на три групи за віком: I група – перехідний вік (12-16 років, n=20); II група (n=11) – молодіжний вік, який характеризується закінченням формування особистості на фізіологічному рівні (17-21 років) та зрілий вік (22-26 років). Слід зазначити, що першу групу склали спортсменки I-II дорослого розряду віком 12-16 років (n=11) – I-A група; кандидати в майстри спорту віком 14-16 років (n=4) та майстри спорту віком 15-16 років (n=5) – I-B група. У II групі були представлені майстри спорту віком 17-21 років (n=9) – II-A група; висококваліфіковані спортсменки віком 26 років, майстер спорту міжнародного класу і заслужений майстер спорту (n=2) – II-B група.

Спортсменки молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації відрізнялись між собою за спортивним стажем у черліденгу: він був більшим у кандидатів та майстрів спорту. Спортсменки старшої вікової групи відрізнялись між собою тільки за віком.

У відповідності до мети роботи у спортсменок вивчалися наступні показники РРО: показник точності реакції на рухомий об'єкт (кількість і відсоток точних влучань), кількість реакцій випередження, кількість реакцій запізнення, співвідношення кількість реакцій випередження / кількість реакцій запізнення, сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт (мс), сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт (мс), сумарне запізнення в реакції на рухомий об'єкт (мс), співвідношення сумарне випередження / сумарне запізнення, середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт (мс), середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт (мс), середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт (мс), співвідношення середнє випередження / середнє запізнення (табл. 1).

Таблиця 1

Показники реакції на рухомий об'єкт спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n=31), Me [25%, 75%]

Показники	I група, n=20	II група, n=11
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень	9,50 [9,00; 12,50]	11,00 [9,00; 12,00]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, відсоток точних влучень	10,56 [10,00; 13,89]	12,22 [10,00; 13,33]
Кількість реакцій випередження	37,00 [31,00; 43,00]	38,00 [34,00; 43,00]
Кількість реакцій запізнювання	43,00 [38,50; 47,00]	42,00 [35,00; 46,00]
Співвідношення Кількість реакцій випередження / Кількість реакцій запізнювання	0,86 [0,65; 1,19]	0,86 [0,77; 1,23]
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	2507,00 [2344,00; 3219,00]	2102,00 [1858,00; 2462,00]*
Сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	1167,00 [873,00; 1537,00]	1016,00 [726,00; 1164,00]
Сумарне запізнювання в реакції на рухомий об'єкт, мс	1290,00 [1132,00; 1729,00]	1066,00 [942,00; 1418,00]
Співвідношення Сумарне випередження / Сумарне запізнювання	0,94 [0,62; 1,26]	0,87 [0,72; 1,29]
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	27,90 [26,05; 35,75]	23,40 [20,60; 27,40]*
Середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	31,85 [28,25; 37,25]	25,40 [23,40; 30,80]*
Середнє запізнювання в реакції на рухомий об'єкт, мс	31,75 [27,30; 40,30]	27,50 [24,00; 31,00]
Співвідношення Середнє випередження / Середнє запізнювання	1,07 [0,86; 1,17]	0,91 [0,85; 1,06]

Примітка. \* $p < 0,05$  – значущі різниці між групами за критерієм Манна-Уїтні

За результатами дослідження спортсменки молодшої і старшої вікових груп, а також висококваліфіковані спортсменки старшого віку з різним рівнем кваліфікації статистично значуще відрізнялись ( $p < 0,05$ ) за показниками сумарного відхилення в реакції на рухомий об'єкт, середнього відхилення в РРО та середнього випередження в РРО. Спортсменки молодіжного віку продемонстрували вищі результати за показниками РРО ніж спортсменки зрілого віку. Проте, між спортсменками з різним рівнем кваліфікації молодшої вікової групи статистичних різниць за показниками РРО не виявлено.

Тобто, спортсменки старшого віку у порівнянні зі спортсменками молодшої вікової групи за деякими показниками РРО продемонстрували вищі результати, що свідчить про більш точне сприйняття часу і простору обстежених черлідерок старшого віку. Отримані результати підтверджують відомі літературні дані про активний розвиток психофізіологічних функцій спортсменів з віком [5].

Висновки. Психофізіологічний стан черлідерок, що відіграє важливу роль в ефективності змагальної діяльності, можливо оцінювати за часом зорово-моторних реакцій різного ступеня складності, реакції на рухомий об'єкт зокрема. У черлідерок старшого віку відмічаються вищі результати за деякими показниками реакції на руховий об'єкт, що свідчить про більш точне сприйняття часу і простору. Виявлені відмінності РРО у обстежених спортсменок можуть мати прогностичну цінність і використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення в даному виді спорту.

### **Список використаних джерел**

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ: Олімпійська література; 2019. 298 с.
2. Кокун О. Психофізіологія. К.: Центр навчальної літератури. 2006. 184 с.
3. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК, 2013. 312 с.
4. Лизогуб В. С., Макаренко М. В., Коваль Ю. В. Точність сенсомоторної реактивності як критерій оцінки зрівноваженості нервових процесів. Science and Education a New Dimension: Natural and Technical Sciences. III (7). 2015. Issue 58. P. 35–38.
5. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси; 2011. 256 с.



6. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102 с.

7. Шинкарук О. А., Андрієнко Г. С., Федорчук С. В. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс фристайл під час підготовки до головних змагань. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2022. № 1. С. 49–59. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.49-59>

## **ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.**

**В.М. Кульчицький, В. С. Фаєвський**

**brodypk@ukr.net**

**Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича  
м. Броди**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса  
Шевченка, м. Кременець**

Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні здібності в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі як вітчизняні, так і зарубіжні педагоги.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовуються ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

Щоб гра давала дитині насолоду і не набридала їй, одне й те саме завдання можна виконувати в різних варіантах, але при цьому потрібні певні підготовчі заходи до проведення занять, в яких буде використано спортивно-ігровий метод.

Наукові дослідження, практика та експерименти [1,3,5] переконують у тому, що в молодшому шкільному віці найкраще зменшити дистанцію при виконанні фізичних вправ з максимальною інтенсивністю до 20-30 метрів. Для проведення занять потрібний майданчик довжиною 40-45 метрів. Щоб у процесі гри учні не заважали один одному і своїм суперникам, відстань між командами повинна бути один-півтора метра, якщо в класі чотири команди, ширина майданчика повинна бути 6-7 метрів.

Велика увага при застосуванні цього методу приділяється складанню команд класу. Найефективнішим способом розподілу на команди при проведенні занять спортивно-ігровим методом команди повинен формувати вчитель після проведення особистих змагань на першість класу. Експериментально нами з'ясовано, що найбільшого ефекту при проведенні занять спортивно-ігровим методом можна досягти, коли в команді не більше як 7-8 учнів. Якщо фізична підготовка учнів недостатня, то збільшується кількість учнів у командах, тим самим збільшується інтервали відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів: розподіл класу на більшу або меншу кількість команд; збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ; збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів; збільшення або зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є змагання з того розділу програми, який діти вивчали на уроках фізичної культури. Не менш важливим змістом практичної діяльності є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять наступні методичні правила:

- комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз досліджень [2,4] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку є комплексно з додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

Урок фізичної культури з метою розвитку фізичних здібностей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина уроку — підготовча, загально-розвиваючі вправи та вправи на виховання гнучкості тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини уроку. Друга частина уроку (основна) — виховання спритності та навчання техніки рухів, з використанням спортивно-ігрового методу, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили або витривалості. Завершальною основною частиною уроку є ігровий метод з використання рухливих ігор. Третя частина уроку (заключна) — організація учнів відповідно до загальноприйнятого методичного положення;

- тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку [2,3] значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності, Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Висновки. Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку.

### **Література:**

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв . – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. - К.: «Освіта України», 2010. - 388 с.
3. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; – К.: Освіта України, 2008. – 120 с.
4. Голуб В.А. Динаміка розвитку фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку 8 і 9 років / В. А. Голуб // Актуальні проблеми гуманітарної освіти: [зб. наук. праць / За заг. ред. д. пед. н., проф. Онкович Г. В. та канд. фіз.-мат. н., проф. Ломаковича А. М.]. – К.; Кременець : КОГП ім. Тараса Шевченка, 2007. – С. 183-187.
5. Кравчук Я. І. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітньої школи / Я. І. Кравчук // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2009. – № 21. – С. 100–105  
Physical Education and Sport. 16(3). pp 1008–1011. DOI: 10.7752 /jpes.2016.03159

# ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ

В.В Курпіта., С. О. Рєзнік

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Як відомо, фізичне вдосконалення школярів відбувається у процесі реалізації специфічних завдань, які умовно поділяють на навчальні та тренувальні. Тренувальні завдання спрямовані на удосконалення різних морфо-функціональних структур організму шляхом всебічного розвитку фізичних якостей, а навчальні – на збагачення рухового досвіду шляхом формування широкого кола життєво необхідних рухових навичок [1].

Особливо актуального значення цей процес набуває в підлітковому віці, який є періодом максимальних темпів природного розвитку практично усіх систем організму школярів і в якому, таким чином, створюються сприятливі біологічні передумови для комплексного вирішення зазначених завдань [1].

Метою дослідження було дослідити рівень соматичного здоров'я у комплексній системі навчально-тренувальних завдань з фізичного виховання підлітків 13-14 років.

У пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання підлітків нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури було визначено керівні положення формування довгострокової адаптації організму до впливу на нього рухової активності та педагогічні умови їх реалізації. Отримані дані були використані для виявлення недоліків у сучасній методиці побудови навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні підлітків. В результаті було виявлено, що у системі педагогічних умов фізичного виховання слабкою ланкою є формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань, яка визначає спрямованість та структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу, виконуючи роль його системотворчої основи.

Забезпечення оптимальної величини структурно-метаболічних процесів вимагає вибіркового впливу на конкретні рухові функції організму. Проте, питання вибіркового впливу в процесі одночасного розвитку цілого комплексу рухових функцій є проблематичним, оскільки використання явища “позитивного переносу” в розвитку фізичних якостей на даний момент не є достатньо методично обґрунтованим [2].

Надзвичайно важливим фактором довгострокової адаптації є безперервний тренувальний вплив на конкретні структури організму [1]. Проте педагоги не враховують цю закономірність адаптаційних процесів

пропонуючи послідовне вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості. Аналіз літератури також показав, що фізична підготовленість у більшості випадків забезпечується випереджаючим та одночасним розвитком тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки вправи. Такий підхід не забезпечує безперервну стимуляцію адаптаційних процесів у конкретних структурах організму і, таким чином, може не тільки негативно позначитись на загальній фізичній підготовленості школярів, а й на кількісному показнику засвоєних вправ.

При засвоєнні техніки фізичних вправ головним фактором формування раціонального динамічного стереотипу є багатократне повторення рухової дії з дотриманням її правильної біомеханічної структури. Це вимагає створення умов для швидкого досягнення правильності рухів. Серед них важливою умовою є свідомий контроль незасвоєних елементів вправи в процесі її виконання [3]. Це досягається шляхом конкретизації навчальних завдань на кожен урок. Проте, при формуванні системи навчальних завдань така конкретизація, як правило, не спостерігається. Традиційні методичні прийоми зводяться до виправлення грубих помилок під час цілісного виконання рухової дії. За таких умов учні не в стані зосереджувати увагу на багатьох елементах нової вправи. Крім того важливою умовою успішного засвоєння рухових дій є сприятливий руховий досвід. Для його забезпечення необхідно передбачити “позитивну взаємодію” фізичних вправ. Проте при плануванні річної системи навчальних завдань ця взаємодія не завжди забезпечується.

#### **Список використаних джерел**

1. Волков В.М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте / В.М. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 5-24.
2. Нестеров В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климато-географических условиях / В.А. Нестеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 15.
3. Овчинникова Н. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Овчинникова Н., Несторова Т., Сосіна В. // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 7. – С. 67-77.

# МОТИВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: МОТИВАЦІЯ І СТРУКТУРА

Л.Ю. Левандовська

levandov841@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-9609-7542>

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець**

Анотація. Стаття присвячена структурі та сутності потреб та мотивів у молодших школярів. Особлива увага приділяється одній з ключових потреб дітей віком від 6 до 10 років – потребі у русі, фізичній активності, грі та розвагах. Ця потреба обумовлена змінами фізичного та когнітивного стану дітей.

Ключові слова: мотивація, потреби, мотиви, молодший шкільний вік, фізична культура і спорт, фізичне виховання.

Annotation. The article is devoted to the structure and essence of needs and motives of younger schoolchildren. Special attention is paid to one of the key needs of children aged 6 to 10 — the need for movement, physical activity, play and entertainment. This need is due to changes in the physical and cognitive state of children.

Key words: motivation, needs, motives, primary school age, physical culture and sports, physical education.

У сучасному контексті значення спорту та фізичної культури у нашій країні різко зростає й отримує нові виміри. Це пояснюється збільшенням їх соціальної вагомості та перетворенням у самостійний елемент економічного й політичного життя нашої країни. Фізична культура та спорт стають об'єднувальною ланкою національної ідеї. Сьогодні особлива увага спрямована на розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з усіма шарами населення, особливо з дітьми молодшого шкільного віку.

Сучасний процес фізичного виховання в школі спрямований на досягнення фізичного розвитку, формування рухових вмінь та навичок учнів, зосереджуючись переважно на біологічному та руховому аспекті. Це відрізняється від спрощеного уявлення, яке раніше існувало щодо фізичної культури як лише рухової діяльності, спрямованої на поліпшення фізичного стану людини. Тому важливо сформулювати в суспільстві нову систему уявлень про цінності фізичної культури, розглядаючи її з філософсько-

культурологічних позицій. В цьому процесі велику роль відіграють фундаментальні та прикладні наукові дослідження з проблем медико-біологічних основ, теорії фізичного виховання і спорту, соціології фізичної культури, де фізичне виховання розглядається як важливий чинник зміцнення здоров'я [1, 2, 3, 4, 5].

Аналізуючи навчальні програми з фізичної культури, можна відзначити тенденцію до розширення завдань, спрямованих на засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі фізичної культури й спорту, зміцнення здоров'я школярів та формування уявлень про організм та його здоров'я. Однак варто зазначити, що освоєння теоретичних основ фізичної культури відбувається в процесі уроків, а самостійна робота обмежується виконанням комплексів фізичних вправ. Відсутні методичні вказівки стосовно самостійної роботи щодо засвоєння та закріплення знань з фізичної культури, а також відсутні контрольні механізми щодо засвоєння цих знань.

Через обмежений час важко забезпечити якісну теоретичну підготовку й розвиток інтелектуальних можливостей кожного учня на уроках фізичної культури. Однак вирішення завдань інтелектуального виховання під час уроків фізичної культури має велике значення. Це через те, що без свідомого прагнення й інтересу самого учня до покращення свого фізичного стану процес фізичного виховання не зможе бути достатньо успішним.

Метою дослідження є розглянути існуючі наукові дослідження в галузі фізичної культури та спорту та визначити структуру і зміст потреб та мотивації в учнів молодшого шкільного віку.

У молодших школярів поява нових мотивів інтересів та потреб змінює їхню мотиваційну систему. Вони перестають цікавитися певними речами і починають відкривати нові інтереси, зокрема, вони більше зацікавлені у навчанні. Старі інтереси, наприклад, гра, втрачають свою привабливість. Діти починають акцентувати увагу на цілях у майбутньому, які пов'язані з реальними подіями.

У цьому віці вони розвивають нові соціальні установки та мотиви, пов'язані з відчуттям обов'язку, відповідальності та бажанням отримати освіту. Дослідження [1, 4, 5], показують, що у віці від 8 до 10 років більше дітей мотивується відчуттям обов'язку, ніж цікавістю. Отримання похвали та високих оцінок стає справжнім стимулом для школярів, і вони готові працювати, щоб їх отримати.

Дитина у цьому віці починає більше враховувати наслідки своїх дій та розуміє зв'язок між своїм бажанням і діями, які потрібно виконати. Це

важливий крок у формуванні їхньої мотивації, оскільки вони починають діяти не лише на основі «знання», але й через бажання реально діяти.

Коли запитали першокласників про їхні уподобання та неподобання щодо школи, виявилось, що майбутні відмінники більше цінують навчальний процес, тоді як діти, які відстають, частіше цікавляться легшими для них предметами.

Учні з низькою успішністю часто спрямовуються на виконання простіших завдань, уникнення складних та механічне наслідування дій вчителя. Їхня зацікавленість в предметі зазвичай виникає, коли використовуються різні методи навчання та ігрові елементи на уроках.

Діти з високими досягненнями мають сильну мотивацію досягнень - вони прагнуть виконувати завдання на високому рівні, оскільки це пов'язано з бажанням отримати високі оцінки або похвалу від дорослих. У менш успішних учнів ця мотивація може бути слабкою або навіть відсутньою.

Мотив уникнення невдачі притаманний як успішним, так і менш успішним учням. Проте в кінці початкової школи він стає особливо важливим для менш успішних, оскільки їхня мотивація досягнень практично відсутня. Частка неуспішних третьокласників, які мають негативне ставлення до навчання, збільшується, оскільки вони більше націлені на уникнення невдачі.

У цьому віці діти починають розуміти важливість бути активним членом суспільства та мати вплив на навколишнє життя як творча особистість. Етико-психологічні риси стають ключовими в оцінці себе та інших [2, 3].

Однією з основних потреб дітей віком від 6 до 10 років є необхідність у русі, фізичній активності та розвагах, які сприяють фізичному та психічному розвитку. Фізичне «Я» представляє фізичне тіло та його організацію, що є важливою складовою особистості, заснованою на фізичних характеристиках та відчуттях [2, 3].

Діти усвідомлюють важливість руху через активні ігри та розваги, виражають потребу у спілкуванні та самовираженні. Мотивація до дружби та співпраці наразі ще не така сильна через обмежений досвід взаємодій. Діти порівнюють свої досягнення з однолітками, задовольняючи потребу в успіху та визнанні [1, 4, 5].

Фізичні заняття сприяють позитивним емоціям, допомагаючи знизити «емоційне стиснення» та збагачуючи позитивні відчуття, пов'язані з навчальною діяльністю. У дитинстві емоції відіграють ключову роль у загальній структурі діяльності [2].

Розвиток емоцій у дітей від 6 до 10 років пов'язаний із змінами в особистості та інтелекті. Інтенсивність емоцій зменшується, з'являється



контроль. Соціокультурні фактори модифікують виразність емоцій, впливаючи на середовище. Утворення мотивації навчання базується на бажанні отримувати знання та включає потреби, інтереси, емоції та цінності. Вона визначається установою, взаєминами та підходом педагогів. Ієрархія мотивів впливає на активність та змінюється з віком [2].

Цінність навчання для дітей 6-10 років визначається сукупністю факторів: потреб, цілей, цінностей, емоцій та інтересів, які постійно взаємодіють та змінюються. Це складна система, що формує характер та якості особистості. Їхнє захоплення та відповідальність у навчанні перетворюються на активний підхід до вивчення предметів та розвивальних заходів. Мети дітей визначаються як внутрішніми потребами, так і умовами, що поставлені перед ними. Розвиток цієї мотивації проходить через кроки від виконання вимог до формування власних цілей. У розвитку цієї сфери важлива підтримка та врахування успіхів, аналізу недоліків для формування розумного ставлення до оцінок [1, 4, 5].

Виявлено, що кожна людина має унікальну структуру потреб, що визначає її характер і неповторність. Індивідуальність формується від природжених задатків та здібностей, але конкретні потреби визначаються середовищем, у якому ми живемо. Суспільство впливає на формування потреб через природні і соціокультурні фактори. Залучення дітей до активних занять, де вони можуть насолоджуватися рухом та спілкуванням, є ключовим для формування їх потреб. Взаємодія з фізичною культурою та спортом сприяє переходу від усвідомлення важливості цих занять до переконання у їхній необхідності, а також формує позитивні емоції та розвиває корисні звички, що сприяють сталому формуванню потреби.

### **Список використаних джерел**

1. Гнітецький Л. Шляхи формування потреби у заняттях фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: Видавничий дім «Панорама», 2000. С. 41-142.

2. Занюк С. С. Психологія мотивації. Навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

3. Іллін Є. Мотивація і мотиви. Тернопіль, 2013. С. 12, 25, 33.

4. Кравчук Я., Войнаровська Н. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського

національного університету ім. Лесі Українки. Т. 2. Луцьк: Вежа, 2008. С. 151-155.

5. Петровський В. В., Круцевич Т. Ю. Особисті потреби і мотивації як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. Світоч. 1997. №4. С. 22.

## **ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2-ГО ТИПУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**В.О. Матвійчук, О.І. Плиска**

**userztqq@gmail.com, plys2005@ukr.net**

**Український державний університет ім. М.П. Драгоманова, м. Київ**

Актуальність. Поширеність діабету 2 типу серед дітей і підлітків значно зросла за останні 20 років, а останні дані свідчать про приблизно 500 000 нових випадків у Сполучених Штатах щороку. Центри з контролю та профілактики захворювань (CDC) оприлюднили прогнози поширеності діабету 2 типу на основі бази даних SEARCH. Беручи до уваги, що захворювання зростає на 2,3% на рік, результати дають нам підстави зробити висновок, що поширеність ЦД у людей віком до 20 років зростає в чотири рази протягом наступних 40 років. Діабет 2 типу у підлітків відрізняється від діабету 2 типу у дорослих і має унікальні характеристики перебігу захворювання, такі як швидке та прогресуюче зниження функції  $\beta$ -клітин підшлункової залози та прискорений розвиток ускладнень захворювання [1, с.20].

Фактори ризику

- Малорухливий спосіб життя (чим менш ви активні, тим більший ризик діабету 2 типу)
- Надмірна вага (чим більше жирової тканини у дитини, тим більш стійкі клітини її тіла до впливу інсуліну)
- Нераціональне харчування (в раціоні переважно вуглеводи і трансжири)
- Хронічний стрес (що призводить до розвитку інсулінорезистентності)
- Генетична схильність (ризик підвищується, якщо в анамнезі є спадкові захворювання)
- Расова та етнічна приналежність (афроамериканці, латиноамериканці, американські індіанці, американці азійського походження частіше хворіють)
- Вік і стать (дівчата частіше страждають від цього захворювання, ніж хлопчики)
- Передчасні пологи (діти, народжені передчасно між 39 і 42 тижнями, мають вищий ризик діабету 2 типу)

Цукровий діабет 2 типу у дітей розвивається поступово і може не мати явних симптомів, тому його часто неправильно діагностують. Але в деяких випадках це проявляється:

- Незрозуміла спрага (полідипсія). Дитина починає вживати багато рідини навіть в холодну пору року, а вночі встає, щоб втамувати спрагу.

- Часте сечовипускання (поліурія). У нормальних умовах дітям доводиться ходити в туалет 6 разів на день, при цукровому діабеті кількість сечовипускань збільшується до 10-20 разів. Часто спостерігається нічне нетримання сечі (енурез).

- Сухість шкіри та слизових оболонок. Рідина з міжклітинних просторів шкіри і слизових оболонок потрапляє в кров і виводиться з сечею.

- Зміна ваги. Збільшення ваги насправді може призвести до розвитку резистентності до інсулін, іноді буває втрата ваги.

Необхідно підвищити обізнаність про розвиток діабету, якщо дитина втрачає вагу без видимих причин. Глюкоза є основним джерелом енергії для нашого організму. Коли у вас діабет, кількість глюкози, що надходить у клітини, зменшується, що означає, що клітини отримують менше поживних речовин.

- Підвищена слабкість і стомлюваність. Оскільки дітям не вистачає енергії для підтримки життєдіяльності організму, вони швидко втомлюються, мають проблеми з навчанням, затримують фізичний ріст і можуть скаржитися на головні болі в кінці дня. [1, с.30].

#### Скринінг та діагностика

- Рекомендується проводити скринінг на основі факторів ризику на переддіабет і діабет 2 типу у дітей і підлітків після початку статевого дозрівання або старше 10 років, залежно від того, що настане раніше, з надмірною вагою або ожирінням і одним або різними типами діабет. Інші фактори ризику розвитку ЦД.

- Якщо результати скринінгу нормальні, рекомендується проходити обстеження принаймні кожні три роки або частіше, якщо ІМТ продовжує зростати.

- Рекомендується проводити скринінг молодих людей на наявність переддіабету або діабету 2 типу шляхом вимірювання рівня глюкози в плазмі крові натще через 2 години після тесту на толерантність до глюкози (з використанням 75 г глюкози) і визначення рівня глікованого гемоглобіну (глікованого гемоглобіну).

Дітям і підліткам з надлишковою масою тіла або ожирінням і ознаками цукрового діабету 2 типу вкрай важливо провести тест на виявлення

аутоантитіл підшлункової залози. Цей тест дозволяє виключити ймовірність аутоімунного походження діабету.

Коли справа доходить до діагностики, часто виникають проблеми, через які важко визначити точну проблему. Ці проблеми можуть бути спричинені різноманітними факторами, такими як симптоми, що збігаються, нечіткі або неповні історії хвороби та ймовірність основних захворювань, які можуть бути неочевидними. Незважаючи на ці проблеми, для постачальників медичних послуг вкрай важливо зробити все можливе, щоб точно діагностувати проблему, оскільки неправильні діагнози можуть призвести до тяжких наслідків для пацієнта. Для дітей і підлітків з діабетом 1 типу характерно надмірна вага або ожиріння. Крім того, можуть існувати ознаки аутоантитіл і кетозу, пов'язаних з діабетом, у дітей, які мають ознаки діабету 2 типу. Швидкий розвиток дефіциту інсуліну пов'язаний з існуванням аутоантитіл  $\beta$ -клітин підшлункової залози [2, с.5].

Коли справа доходить до зміни способу життя, не існує універсального підходу, який би підходив усім. Важливо адаптувати модифікації відповідно до унікальних обставин кожної людини, які можуть включати такі фактори, як вік, фізичні здібності та особисті уподобання.

Незалежно від того, чи є метою покращення фізичного здоров'я, психічного благополуччя, невеликі стійкі кроки до позитивних змін можуть призвести до довгострокового успіху. Важливо, щоб усі діти, у яких діагностовано цукровий діабет 2 типу, разом із членами їхніх сімей отримали повне розуміння цього захворювання та необхідну підтримку для його контролю. Крім того, пацієнтам із надмірною вагою або ожирінням слід запропонувати програми, спрямовані на досягнення цілей лікування, таких як зниження маси тіла на 7-10%.

Експерти рекомендують дітям і підліткам, які мають діабет 2 типу разом з іншими захворюваннями, займатися фізичною активністю протягом принаймні 30-60 хвилин, п'ять днів на тиждень, з помірними та інтенсивними вправами. Крім того, вони повинні брати участь у інтенсивних фізичних вправах мінімум три дні на тиждень. Також припускають, що ці люди уникають малорухливого способу життя. Під час роботи з дітьми-пацієнтами з діабетом 2 типу вкрай важливо, щоб їх дієта була здоровою та добре збалансованою. Це означає, що вони повинні споживати достатню кількість основних поживних речовин і високоякісних продуктів, а також обмежити споживання продуктів, які є водночас бідними на поживні речовини та висококалорійними. Особливу увагу слід приділити зменшенню споживання

газованих солодких напоїв, які можуть бути особливо шкідливими для їхнього здоров'я. [2, с.10].

#### Глікемічні цілі

Експерти пропонують контролювати рівень HbA1c кожні три місяці як загальну рекомендацію. Ідеальна мета для HbA1c – підтримувати рівень 7%. Для деяких пацієнтів досягнення рівня HbA1c нижче 6,5% є відповідною та більш вимогливою метою, якщо її можна досягти, не створюючи для пацієнта гіпоглікемії чи інших негативних наслідків лікування. Це може бути реальною ціллю для осіб, які керують своїм станом лише за допомогою зміни способу життя або лише метформіном і досягли нормалізації маси тіла. Для пацієнтів, які мають підвищений ризик розвитку гіпоглікемії, пропонуються менш жорсткі порогові значення HbA1c із цільовим рівнем 7,5%.

#### Фармакотерапія

Метформін зазвичай є початковим препаратом, який вибирають, коли:

Бажаний цільовий рівень HbA1c нижче 8,5%, що вказує на прийнятний контроль рівня глюкози в крові.

Правильну функцію нирок зазвичай називають «нормальною функцією нирок». При призначенні метформіну рекомендується одночасно розпочинати лікування базальним інсуліном за умов дотримання певних умов:

Рівень глюкози в крові перевищує або дорівнює 13,9 ммоль/л.

Якщо вимірювання HbA1c перевищує або дорівнює 8,5%, це вказує на тривожний рівень контролю глікемії. Введення інсуліну зазвичай починається з підшкірного або внутрішньовенного введення. Після зникнення ацидозу рекомендується продовжувати фармакотерапію метформіном з одночасним підшкірним введенням інсуліну для лікування кетозу та кетоацидозу [3].

#### Список використаної літератури

1. Хиць А.Р .Цукровий діабет 2-го типу у дітей та підлітків: рекомендації ADA . « Український медичний часопис». Київ.2020. 120 с.
- 2.Лівадовська А. Цукровий діабет у дітей: як вчасно виявити та правильно лікувати, щоб повноцінно жити. Посібник.Київ.13/11/2020.20 с.
3. Type 2 diabetes in children. By Mayo Clinic Staff.

# **РОЛЬ ПОМІЧНИКА-ВОЛОНТЕРА В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

**О.А. Михайлюк, В.М. Майструк**

**oksanamikhailuk07@gmail.com,**

**marivihappy@gmail.com**

Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»

Аналіз діяльності вітчизняних та зарубіжних добровільних помічників у освітній та соціальній сферах, сфер людського життя, на які спрямовані зусилля добровольців різного віку, рівня їх освіти, світосприйняття свідчить про те, що в нашому прагматичному суспільстві росте й інтенсивно поширюється рух безкорисливої допомоги суспільству у вирішенні невідкладних проблем інтелектуального, фізичного, психічного, емоційного розвитку та соціального становлення його громадян.

Волонтерський рух для молодих людей є невичерпним джерелом надбання громадянської освіти, можливості вчитися та сприяти розвитку солідарності у країні, можливості реалізувати себе у служінні суспільству, а для старшого покоління можливістю допомогти і окремій людині і суспільству в цілому.

Найважливішою проблемою теорії АФК є вивчення особливостей розумового, морального, естетичного, трудового виховання у собі фізичними вправами. Для багатьох інвалідів АФК – єдиний спосіб «розірвати» замкнений простір, увійти в соціум, знайти нових друзів, отримати змогу спілкуватися, переживати повноцінні емоції, пізнавати світ тощо. Саме так, найчастіше вперше у своєму житті, вони пізнають радість руху, навчаються перемагати, цінувати й гідно переносити поразки, усвідомлюють щастя подолання самого себе.

Виходячи з досвіду корекційної педагогіки, процес навчання дії у АФВ повинен проходити наступні етапи:

- визначення понять, створення уявлень;
- аналіз і виділення головних закономірностей;
- порівняння;
- узагальнена систематизація накопиченого матеріалу;
- моделювання;
- прогнозування результату;
- вироблення вміння долати проблемні ситуації.

Характерна особливість АФВ – максимальне залучення до навчального процесу добровільних помічників і учасників: батьків або родичів учнів, старших учнів, усіх бажаючих. Таке збільшення „тренерської команди” одночасно полегшує проведення заняття, робить його більш цікавим і в той самий час підвищує вимоги до викладача як до організатора. Інструктуючи волонтера, необхідно чітко, ясно й однозначно викладати мету, завдання та вимоги занять. Помічники-волонтери у свою чергу потребують підтримки керівника занять – викладача, який повинен передати їм свої професійні знання і досвід, навчити кожного волонтера методам навчання інших. Навчання повинне бути неформальним, спонтанним.

У роботі з волонтерами не слід забувати такі правила:

- завжди дякуйте волонтерів за прикладені зусилля;
- критика повинна бути конфіденційною та конструктивною;
- постійно запитуйте волонтерів про їхні ідеї щодо покращання навчального процесу;
- продемонструйте волонтерам наочний результат їхніх зусиль: як завдяки їхнім діям змінилося життя учнів.

Діяльність помічника-волонтера приносить дуже велику користь, як в системі адаптивного фізичного виховання, так і суспільству в цілому, а саме:

- допомагає реалізувати людські потреби;
- покращує якість життя суспільства країни;
- пришвидшує і покращує економічний і соціальний розвиток країни.

#### **Список використаних джерел:**

1. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. - 216 с.

2. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.

## **ПРОГРАМИ MINOR СЕРТИФІКАТНІ ПРОГРАМИ, ЕЛЕМЕНТ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

**А. В. Огнистий, К. М. Огніста**

**<https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>**

**<https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>**

**[ognystyy@tnpu.edu.ua](mailto:ognystyy@tnpu.edu.ua), [ognysta@tnpu.edu.ua](mailto:ognysta@tnpu.edu.ua)**

**Тернопільський національний педагогічний університету  
ім. Володимира Гнатюка, м. Тернопіль**

На сьогоднішній день існує багато запитань стосовно вибору спеціалізації і вибіркових курсів у ЗВО. В Україні тільки намагаються вводити систему таких курсів (як показує досвід, поки не дуже успішно), а про «minors» поки знають лише студенти окремих університетів.

Minor – це додаткова спеціальність. Для того, щоб пройти minor потрібно прослухати меншу кількість предметів, ніж у випадку з основною спеціалізацією. Зазвичай – до 30 кредитів. Ця можливість існує далеко не у всіх університетів і характерна переважно для США і Канади. Тим не менше, в Європі загалом та в Україна зокрема так само є учбові заклади, де можна отримати другу додаткову спеціальність через minor.

Minor зазвичай складається з трьох або чотирьох дисциплін, які вивчаються на другому та четвертому курсах бакалаврату. Обсяг кредитів за minor входить у загальний обсяг кредитів. Кожен студент зазвичай має право самостійно обрати один minor з каталогу, який пропонує університет.

Це залежить від університету, до якого ви плануєте подати документи. Деякі університети дозволяють студентам обирати більше одного minor, а деякі ні. Потрібно враховувати, що обираючи більше одного minor, ви збільшите своє навчальне навантаження та кількість кредитів, які вам потрібно набрати. Студент повинен бути впевнений, що зможе справитися з усіма дисциплінами, які обирає, та не знецінити свою основну спеціальність.

Ось деякі переваги minor:

- Ви можете поглибити свої знання з обраної галузі, або доповнити їх знаннями з іншої сфери. Наприклад, якщо ви вивчаєте опановуєте фах з фізичної культури і спорту – для прикладу ви можете обрати minor «спортивний маркетинг», щоб краще розуміти поведінку споживачів, або minor з інформатики, щоб володіти сучасними технологіями в маркетингу.



- Студент можете показати свою гнучкість, креативність та аналітичні здібності роботодавцям, які цінують різнобічність та ініціативність. Обравши мініор, він демонструє, що не боїться викликів, адаптується до змін, та вміє поєднувати різні підходи до вирішення проблем.

- Студент можете розширити своє коло спілкування, знайомлячись зі студентами та викладачами з інших факультетів та кафедр. Обравши мініор, він отримує можливість взаємодіяти з людьми, які мають інші погляди, досвід, та інтереси, що може збагатити ваше особисте та професійне життя.

Вибір мініор програми дозволяє здобувачам ступеня зосередити свої дослідження на іншій темі, окрім основної. Деякі студенти обирають мініор, який доповнює їхній основний предмет. Наприклад, студент що навчаються за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт» може отримати користь від отримання додаткових знань за напрямком підготовки «спортсмен професіонал», чи «інструктор зі спортивного рибальства».

Обрати мініор - це важливе рішення, яке може вплинути на освіту та кар'єру випускника ЗВО. Щоб обрати мініор, який буде відповідати інтересам, цілям та можливостям, студент може використовувати наступні способи:

- Переглянути каталоги та описи різних мініор, які пропонуються університетами, до яких ви плануєте подати документи. Цю інформацію можна знайти на сайтах університетів, або скористатися спеціалізованими ресурсами.

- Потрібно звернути увагу на вимоги та обмеження, які стосуються вибору мініор. Деякі університети можуть мати певні правила, наприклад, мініор не повинен перекриватися основною спеціальністю, або що мініор повинен бути з іншого факультету. Студент можете дізнатися про це на сайтах університетів, або звернутися до консультантів з навчальних питань.

- Рекомендовано порадитись зі своїми викладачами, наставниками, або старшокурсниками, які вже обрали мініор. Вони можуть дати корисні поради, рекомендації, або відгуки про різні мініор, а також поділитися своїм досвідом та враженнями.

- Ну і останнє, потрібно слухати своє серце та інтуїцію. Обирати бажано мініор, який дійсно цікавить, захоплює, або надихає. Не потрібно піддаватися тиску з боку батьків, друзів, або моди. Вибір мініор - це особиста справа кожного студента, яка повинна приносити задоволення та користь.

В рамках освітніх програм які реалізуються на факультеті фізичного виховання ТНПУ ім. В.Гнатюка здобувачі можуть обрати для вивчення один із профілів Мініор. За результатами його проходження здобувач набуває

додаткові фахові компетенції та програмні результати навчання, що фіксується в індивідуальному навчальному плані студента [1].

Студенти бакалаврату після успішного проходження програми Minor буде здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду (у відповідності до обраної програми Minor):

Програми MINOR: (Фітнес-тренер) - 3475 – Фітнес-тренер; 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); (Спортсмен-професіонал з виду спорту) - 3475 – Спортсмен-професіонал з виду спорту; (Рекреація) - 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 2213.2 – Фахівець з рекреації.

Для студентів магістратури пропонуються наступні програми minor:

Програми MINOR - (керівник спортивного клубу) – 24370.85 Голова клубу (спортивного); (Спортивне рибальство) - 6152 - Інструктор із спортивного рибальства; (Рекреація) - 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 2213.2 – Фахівець з рекреації; («Будь готовий») - 24622 - Керівник гуртка, 24623 - Керівник самодіяльного об'єднання (клубу за інтересами) 24620 - Керівник допризовної підготовки.

Сертифікатна програма в університеті - це спеціалізований комплекс пов'язаних між собою складових (освітніх компонентів) встановленої тривалості, який передбачає професійно-спрямовану підготовку слухачів. Сертифікатна програма дає можливість отримати поглиблені знання та здобути ефективні практичні навички у інших сферах. За результатами опанування сертифікатної програми видається сертифікат, а інформація про опанування сертифікатної програми може зазначитися в додатках до диплому європейського зразка. Деякі університети пропонують сертифікатні програми як частину освітніх програм бакалаврату або магістратури, а деякі - як окремі курси для всіх бажаючих.

Сертифікатні програми впроваджуються як професійна складова або доповнення до освітніх програм, що реалізуються в університеті, для задоволення освітніх потреб здобувачів вищої освіти Університету та зовнішніх слухачів. Сертифікатні програми використовуються готові, за умови отримання ЗВО дозволу (сертифікату) розробника, чи розробляються кафедрою, в межах закріпленої за нею освітньої програми, та запроваджуються за рішенням Науково-методичної ради університету.

Сертифікатна програма в університеті має деякі переваги, які можуть бути корисними для особистого та професійного розвитку майбутнього фахівця. Ось деякі з них:

- Можна отримати поглиблені знання та практичні навички у певній галузі, яка цікавить студента, або яка є актуальною та популярною на ринку праці. Сертифікатна програма дозволяє опанувати спеціалізовані теми та технології, які можуть доповнити або покращити вашу основну освіту.

- Можна отримати визнаний документ, який підтверджує знання та компетенції за сертифікатною програмою. Сертифікат може бути використаний як доказ додаткової кваліфікації, або як підстава для перерахування кредитів у системі формальної освіти.

- Дає змогу підвищити свою конкурентоспроможність та престиж на ринку праці. Сертифікатна програма може дати випускнику ЗВО перевагу перед іншими кандидатами, які не мають такого документа, або підвищити ваші шанси на кар'єрне зростання та професійний розвиток.

- Майбутній фахівець зможе розширити своє коло спілкування, знайомлячись зі студентами, викладачами, та експертами з різних галузей. Сертифікатна програма дає можливість взаємодіяти з людьми, які мають спільні інтереси, досвід, та цілі, або які можуть в подальшому стати партнерами, наставниками, або друзями.

Вимоги до участі в сертифікатному курсі можуть залежати від університету, який пропонує таку програму, а також від галузі, за якою передбачається отримати сертифікат. Загалом, висуваються наступні умови. Студент повинен:

- навчатися в університеті або бути його випускником, або мати документ про освіту відповідного рівня та профілю;

- мати достатній рівень знань та вмінь з галузі, за якою хочете отримати сертифікат, або успішно пройти вступне тестування, якщо таке передбачено;

- заповнити та подати заяву на участь в сертифікатній програмі, дотримуючись встановлених термінів та процедур;

- сплатити встановлену плату за навчання за сертифікатною програмою, якщо така є, або скористатися можливістю отримати грант або стипендію, якщо така передбачена.

- виконати всі навчальні вимоги та завдання, які передбачені сертифікатною програмою, та успішно пройти оцінювання своїх знань та компетенцій.

В рамках освітніх програм які реалізуються у ТНПУ ім. В.Гнатюка здобувачі можуть обрати для вивчення одну з двох сертифікатних програм, які реалізуються спільно з світовою федерацією бадмінтону, а саме Shuttle Time University Course, Shuttle Time Youth Leader Workshop [2, 3].

## Список використаних джерел

1. Програми minor факультету фізичного виховання ТНПУ ім. В.Гнатюка. [Електронний ресурс]. – 14.11.2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://tnpu.edu.ua/fakultet-f-zichnogo-vikhovannya.php>
2. Програма Shuttle Time University Course. [Електронний ресурс]. – 14.11.2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://shuttletime.bwfbadminton.com/university-course>
3. Програма Shuttle Time Youth Leader Workshop. [Електронний ресурс]. – 14.11.2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://shuttletime.bwfbadminton.com/youth-leadership-workshop>

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

**О.О. Панасюк, А.М. Коновальчук, О.В. Гребік**

**ORCID 0000-0003-1239-8418, 0000-0003-2138-0797**

**vsl2911@gmail.com, knastiam26@gmail.com, fv.hrebikoleh@gmail.com**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

Заняття єдиноборствами сприяють гармонійному розвитку основних м'язових груп, формують красиву правильну поставу. Єдиноборства є ефективним засобом виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, У моральному відношенні єдиноборства сприяють розвитку рис особистості: комунікабельність, товариськість, самостійність, прагнення до творчості, співпереживання, співчуття, доброту, чесність. У вольовому аспекті - єдиноборства сприяють подоланню труднощів, об'єктивних і суб'єктивних, високу напруженість подоланні себе, формуванню наполегливості і дисципліни. Використання нетрадиційних форм, зокрема, введення вправ і комплексів єдиноборств в систему фізичного виховання студентів може істотно підвищити рівень фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовленості, а також морального вдосконалення.

Принцип органічного зв'язку занять єдиноборствами з трудовою діяльністю і військовою практикою найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійноприкладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження.

В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійноприкладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно важливих рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Сьогодні в світі існує більш ніж півтори тисячі різновидів бойових мистецтв, вік деяких обчислюється тисячоліттями. Вивчають і практикують їх мільйони людей у всьому світі. Секрет їх довголіття полягає, по-перше, в духовності адже практика бойових мистецтв не можлива без тренування свідомості, що дозволяє людині досягти гармонійного стану душі, по-друге, в сильному оздоровчому ефекті, по-третє, в мистецтві самооборони. Деякі види східних єдиноборств найоптимальніші саме для жінок, бо створені або модернізовані жінками-майстрами та доступні сьогодні широким верствам населення прекрасної половини людства. Ці види єдиноборств вдосконалюють наступні жіночі якості: витонченість, плавність, економічність, раціональність, хитрість і красу та ін.

Таким чином, процес підготовки з східних єдиноборств складається з вивчення прийомів самооборони, включаючи ударну техніку та кидки, звільнення від захватів, підготовку зі спарингами – двобої з партнерами, для підкріплення отриманих вмінь, а також навчання ефективному використанню підручних засобів. Тому заняття кожним з наведених видів єдиноборств допомагають жінці виховати навички захисту себе в різних ситуаціях, з урахуванням того, де це відбувається, – в замкнутому просторі або на вулиці, що робити при нападі декількох супротивників та ін. В психологічній підготовці також приділяється достатня увага, тому що в перші секунди нападу жінка може розгубитися, почати панікувати, втратити

впевненість у власних силах, а найчастіше просто не зможе вдарити іншу людину. Систематичні тренування сприяють виробленню в жінок адекватної оцінки власних сил та зникненню ілюзії непереможності. З огляду на всі ці аспекти, заняття плануються таким чином, щоб вивчати техніку самозахисту, розвивати не тільки силові якості, координацію, спритність, але й вміння приймати оптимальне рішення в екстремальній ситуації. Зміна обстановки й можливість зменшити агресію, що накопичилася за день, зроблять заняття з самооборони невід'ємною частиною життя сучасної жінки. Можливість організації тренувань для жінки й дитини, вносить стабільність і впевненість за безпеку всіх членів родини й так само робить їх одним з елементів відпочинку й можливістью спільного проведення часу. Кваліфіковані наставники, які мають багатий досвід занять і викладання програм єдиноборств побудують процес навчання з урахуванням загального фізичного рівня підготовки, віку, зі зменшенням можливості одержання травм і заподіяння шкоди здоров'ю на заняттях.

Володіння базовими прийомами обраних видів єдиноборств та самооборони, дозволяють фізично вдосконалитися, закріпити впевненість в собі, навчитися ефективно керувати своїми внутрішніми ресурсами у повсякденному житті та при виникненні екстремальних ситуацій.

### **Список використаних джерел**

1. Вороний В. О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Дніпро, 2020. 265 с.

2. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с

3. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

4. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства. Харків, 2017. №1. С. 23-25.

5. Загірка В. В., Камаєв О. І. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Харків, 2019. В3. С. 168-171.

6. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. О. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. №2. С. 28-38.

7. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Дворжанський А. А. Фізична підготовленість юних спортсменів у джиу-джитсу на початковому етапі спортивної спеціалізації (динаміка і вплив на спортивний результат). Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. № 4. С.81-86.

8. Чоботько М.А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів.- Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019.- 158с

## **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Д. В. Перевозник, М. Ю. Довгополий**

**orcid.org/0009-0008-0025-1519**

**perevoznikk@gmail.com, mdy05272002@gmail.com**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

**Луцька гімназія №12 Луцької міської ради, м. Луцьк**

Сучасний футбол – це спортивна гра, яка характеризується максимальним проявом як загальних, так і спеціальних фізичних якостей, швидкою зміною тактичних ситуацій, високою емоційністю. У процесі змагальної діяльності великі навантаження відчуває опорно-руховий апарат і психіка спортсмена, оскільки спортивна діяльність відбувається в умовах жорсткого та постійного протистояння з суперником та прогресуючого фізичного, розумового та емоційного втоми [5, с. 127].

У сучасній теорії спортивного тренування технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям цього виду спорту та забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Відомо, що технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, інтелектуальними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія. Під тактичною підготовленістю в теорії та практиці спортивного тренування розуміється вміння спортсмена грамотно побудувати хід змагальної боротьби, враховуючи при цьому специфіку виду спорту та свої

індивідуальні особливості, можливості суперників і зовнішні умови. При цьому в сучасній теорії спортивних ігор як найважливіше завдання виділяють формування у спортсменів когнітивної моделі. Практична реалізація оптимального варіанта тактичної підготовленості багато в чому залежить від ефективності всієї системи підготовки, розвитку фізичних якостей, удосконалення технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Фізична підготовка – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки.

У свою чергу, фізичні якості є фундаментом, на якому будуються решта видів підготовки футболіста. Саме рівень фізичних здібностей визначає та обумовлює ефективність рухової дії, що у свою чергу відбивається на техніці прийомів гри, реалізується через тактичні дії, і лише взаємозв'язок цих компонентів може призвести до успішної реалізації необхідного результату спортивної діяльності.

Однією з проблем змагального процесу футболістів різної кваліфікації є зниження ефективності ігрових дій та фізичної працездатності у другому таймі [1, с. 103]. Зумовлено це насамперед тим, що у юнацькому футболі відсутня методика інтегральної підготовки юних футболістів, спрямована на розвиток фізичних якостей, деталізоване навчання та вдосконалення техніки та тактики гри, формування психічних якостей та спеціальних знань з основ футболу.

Проблема підготовки юних футболістів є однією з найважливіших у сучасній спортивно-педагогічній науці, оскільки в юнацькому віці закладаються основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості. При цьому темпи приросту показників мають різноспрямований розвиток [3, с. 175].

Процес спортивного тренування футболістів насамперед характеризується етапністю побудови. Особливий інтерес багато фахівців [2, с. 44] викликає система підготовки футболістів на етапі початкової спеціалізації (13 – 14 років). Це пов'язано з тим, що у віці відбувається спеціалізація гравців з амплуа, спортсмени виступають у перших великих змаганнях, цього віку відбувається формування основних рухових навичок, необхідні успішного ведення змагальної діяльності. У таблиці 1 надано розподіл видів підготовки за віковими групами юних футболістів.



**Розподіл видів підготовки у юних футболістів (ч)**

Види		Вік							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Фізична	Загальна	38	78	78	79	79	101	101	101
	Спеціальна	25	38	38	73	73	103	103	103
Технічна		176	200	200	305	305	379	379	379
Тактична		25	34	34	54	54	89	89	89

В теорії футболу зібраний великий досвід підготовки підростаючого покоління, який розглядає та зумовлює питання розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості гравців; співвідношення фізичної та технічної підготовки; підвищення витривалості; співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки; силової та стрибкової підготовки; спрямованого на функціональні системи; структури тренувальних навантажень; ігрової спеціалізації [4, с. 45]. Проте, як показав аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з футболу, питання підготовки юних футболістів з урахуванням сенситивних періодів розвитку здібностей висвітлено не повною мірою. Про це свідчить обмежений вибір методів розвитку та оцінки технічної та фізичної підготовленості юних футболістів.

У таблиці 2 представлено співвідношення засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання.

Суперечливість думок серед фахівців проявляється і у питанні початкової технічної підготовки (навчання окремо кожному технічному прийому чи навчання у процесі самої гри), у питаннях пріоритетності розвитку технічної чи фізичної підготовки [3, с. 178; 5, с. 129]. Спостерігається неузгодженість між теоретичною розробкою проблем підготовки юних футболістів та їх недостатнім втіленням у практику.

**Співвідношення засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання (%)**

Засоби підготовки	Етапи підготовки						
	ПН			С		СВ	
	До року	> року		До 2 років	> 2 років	До року	
Заг. фізична	30	25	25	21	20	18	16
Спец. фізична	15	26	16	18	18	19	20
Технічна	20	21	21	20	17	17	16
Тактична	15	15	15	16	16	16	17
Ігрова	15	17	17	16	18	18	20
Змагальна	5	6	6	9	12	12	11

*Примітка: ПН – початкове навчання; С – спеціалізації; СВ – спортивного вдосконалення*

Факторами, які визначають успішність тактичних дій у «великому» футболі, виступають:

- високий рівень розвитку спеціальних інтелектуальних якостей, властивостей психомоторики та перцепції, що забезпечують орієнтування в умовах складних ігрових ситуацій та вибір рішення у цій ситуації;

- високий ступінь надійності виконання технічних прийомів у складних ігрових умовах;

- відповідний рівень фізичної підготовленості, що забезпечує реалізацію в умовах гри техніко-тактичних процесів.

Ефективність організації тренувального процесу у юних футболістів багато в чому залежить від вирішення проблеми використання ігрових вправ у поєднанні з різними видами підготовки, що реалізуються за інтегральним принципом [1, с. 105; 4, с. 50].

Взаємозв'язок між фізичною та техніко-тактичною підготовленістю проявляється як інтегральна підготовка, яка є системою тренувальних впливів, покликану максимально реалізувати тренувальні ефекти окремих сторін підготовки – технічної, тактичної, фізичної в цілісний ігровий потенціал змагань.

У досягненні результату можна виділити три ступені. Перший ступінь: розвиток фізичних якостей та морфо-функціональних показників, які багато в чому зумовлюють ефективність рухової дії. Другий ступінь: реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри. Третій ступінь: реалізація технічних прийомів через тактичні дії, що й відбивається на

результаті. Чим ширший арсенал техніки і чим вона досконаліша, тим більше у спортсмена можливостей максимально використовувати у грі свій фізичний (руховий) потенціал, а чим різноманітніша і досконаліша тактика, тим більше можливостей максимально реалізувати у грі свій техніко-фізичний потенціал.

### **Список використаних джерел**

1. Дулібський, А.В., Зомко, О.В., & Дулібський, А.А. (2022). Поєднання ігрових, змагальних і комунікативних методів навчання грі в процесі спортивного відбору юних футболістів. *Фізкультура і спорт*, (4), 102–111.
2. Єрмолов, Р. & Максименко, Л. (2021). Розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років. *І Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми; 44-47.
3. Лісенчук, Г., & Тищенко, В. (2019). Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (8), 175-183.
4. Стрикаленко, С. А., Шалар, О. Г. & Гузар, В. М. (2020). Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*, 1 (15), 44-57. doi: 10.15391/si.2020-2.05.
5. Стрикаленко, С., Шалар, О. & Андреева, Р. (2021). Методичні рекомендації щодо використання допоміжного обладнання в фізичній підготовці юних футболістів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*, 74, 127-130.

## **РОЛЬ МЕДСИСТРИНСТВА В УКРАЇНІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**О. І. Плиска, Л. Б. Харченко, А. А. Шкробанець, А. А. Вробієнко,  
Л.М. Корінчак, І. Д. Шкробанець**

**orcid.org/0000-0001-7002-7637**

**plys2005@ukr.net; kharchenko.l@luxoptica.com.ua;**

**shkrobanetsmail@gmail.com; shkrobanetsmail@gmail.com**

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ; мережа оптик «Люксоптика», м. Київ; ФОП, м. Київ; Національна академія медичних наук України, м. Київ.**

Сучасне суспільство характеризується швидким розвитком і впровадженням нових наукових даних і технологій, в тому числі в області

медицини та біології в побут. Це особливо стосується нових методів наукових і медичних дослідження, фармації тощо. У зв'язку з цим суттєво виросли вимоги до молодшого медичного персоналу. Слід також зауважити, що недавня пандемія Covid-19 ще більше поглибили дану проблему, а початок широкомасштабної війни в Україні взагалі її загострив для нашої країни.

Тому на порядок денний стала проблема підготовки медичних сестер і медичних братів з вищою освітою, які могли б заповнити утворені прогалини, адже існуючі медичні процедури суттєво ускладнилися і потребують додаткових знань від персоналу, що їх виконує, а їх засвоєння ними обмежується наявними отриманими раніше знаннями та існуючими програмами підготовки при економічно не вигідному використанню в даних умовах лікарів.

Швидкими темпами розвивається приватна медицина, потребуюча медичних менеджерів середньої ланки, якими могли б стати медичні сестри з вищою освітою. В той же час з'явилися нові напрямки підготовки – безпосередньо лаборантів з вищою освітою. У той же час значну частину медичних досліджень в медичних установах та наукових в науково-дослідних установах можуть виконувати відповідно підготовлені молодші медичні кадри.

Особливої уваги потребує питання підготовки медиків, які виконують свої функції в бойових умовах. Ліквідація підготовки медичних сестер умовах вищих навчальних закладах СРСР, внаслідок думки, що широкомасштабні війни в майбутньому будуть відсутні, а військові конфлікти будуть обмежуватись локальними військовими операціями призвела до дефіциту медиків на лінії зіткнення. У той же час бойові поранення сучасної війни суттєво змінилися: бойові поранення набули складних травм, які потребують швидкої реакції як в плані діагностики їх складності так і важкості. Недостатність же лікарів на нульовій лінії компенсується їх заміною молодшим медичним персоналом. Звідси знання і їх обов'язки повинні опиратись на більш глибокі знання, що дозволяє медсестринство з вищою освітою.

Висновок: підготовка медичних сестер з вищою освітою є своєчасною і необхідною.

### **Список використаних джерел**

1. Лебединець Н. В., Плиська О. І., Шкробанець І. Д. Психофізіологічні зрушення та реабілітація учасників бойових дій// БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2019 Зб. наук.праць. Житомир – 2019.-С.253-256.

2.Плиска О.І., Лебединець Н.В. Актуальність розширення дисциплін здоров'язберігаючого змісту в підготовці вчителя біології сучасної школи// Критичний підхід у викладанні природничих дисциплін. Тези доповідей. Матер. міжнар. наук.-метод. конф. 14 листопада 2018 р. м.Київ, Україна. С.4-9.

3.Плиска О.І., Подпала В.В. Розумова праця та психофізіологічні аспекти втоми// Фізіол.ж.-2010.-56.-№ 2.-.78. Мат.ХVІІІ з'їзду Укр.фізіол. тов. з між нар. Участью,Одеса, 20-22 травня 2010 р.-С.78.// БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2019 Зб. наук.праць. Житомир – 2019.-С.253-256

4.Плиска О.І., Лебединець Н.В. Актуальність розширення дисциплін здоров'язберігаючого змісту в підготовці вчителя біології сучасної школи// Критичний підхід у викладанні природничих дисциплін. Тези доповідей. Матер. міжнар. наук.-метод. конф. 14 листопада 2018 р. м.Київ, Україна. С.4-9.

## **НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ВНЗ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**О. І. Плиска, Л. Б. Харченко, А. А. Вробієнко, Л.М., Корінчак А.А.  
Шкробанець, І. Д. Шкробанець**

**orcid.org/0000-0001-7002-7637**

**plys2005@ukr.net; kharchenko.l@luxoptica.com.ua; biology20@ukr.net;  
lm.udpu@gmail.com; shkrobanetsmail@gmail.com;  
shkrobanetsmail@gmail.com**

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м.  
Київ; мережа оптик «Люксоптика», м. Київ; ФОП, м. Київ; Національна  
академія медичних наук України, м. Київ.**

Важка соціально-економічна та політична ситуація в Україні, поглиблена останнім часом пандемією Covid-19 і, особливо широкомасштабною війною Росії проти України, суттєво ускладнила проведення наукових досліджень, особливо – фундаментальних та в ЗВО. У той же час сучасний науковий прогрес все більше вимагає проведення комплексних наукових досліджень для яких в одній науковій установі часто немає ні наукових співробітників ні відповідної наукової апаратури. Налагодження відповідних методик потребує закупівлі нових дорогих за кошторисом приладів, відкриття нових ставок для наукового персоналу та час для його підготовки. Таким чином в сучасних умовах одна наукова установа фактично неспроможна вирішити ці складні завдання. Крім того втрачається дорогоцінний час. Тому особливо актуальним

стало поєднання зусиль як матеріально-технічних так і наукового потенціалу 2-х, а іноді і більше наукових закладів для вирішення поставлених завдань.

Мета роботи: визначити проблеми інтенсифікації наукових досліджень на сучасному етапі на основі аналізу ситуації в державі та перспектив її розвитку.

Аналіз ситуації дозволяє виділити дві основні проблеми в інтенсифікації наукових досліджень. Це проблеми пов'язані з: а) кадровим складом; б) матеріально-технічним забезпеченням, психофізіологічним станом співробітників.

Проблеми кадрового складу обумовлені малим притоком молоді в наукові та ЗВО ще більше посилені широкомасштабною війною породжують наступні проблеми: а) значне зниження престижності професій, викладача ЗВО; б) відсутність житла; в) нижча заробітна плата у порівнянні з комерційними структурами; г) відсутність швидкої перспективи росту; д) відсутність коштів для поїздок на наукові конференції не дають можливості для наукового зростання молодого фахівця; е) спостерігається суттєве погіршення психофізіологічного стану молоді.

У той же час кадри старшого покоління теж працюють з меншою віддачею ніж їхні можливості, що в свою чергу зумовлено: а) відсутністю зацікавленості; б) стереотипом працювати “по радянськи” – малоініціативність; в) важкість, а то і неможливість перебудуватись; г) труднощі в освоєнні нових методів досліджень, які в свою чергу зумовлені труднощами роботи з новою апаратурою, новими методиками; д) інерційністю мислення; е) погіршення не тільки психофізіологічного стану, але і здоров'я даної категорії населення.

Особливої уваги заслуговує матеріально-технічного забезпечення наукових досліджень у ЗВО, яке у багатьох випадках суттєво відставало ще в радянські часи на сучасному етапі ще більше поглибилось за рахунок: а) виходу з ладу старої апаратури: моральний і фізичний; б) відсутності коштів на придбання нових приладів та матеріалів; в) перенаправленням і тих незначних коштів, які раніше виділялись на потреби війни.

Шляхи виходу з цієї ситуації: а) комплексация матеріально-технічної бази і наукового потенціалу з провідними науково-дослідними установами; б) міжнародна комплексация; в) комплексация з іншими ЗВО.

Особливої уваги на даному етапі заслуговує психофізіологічний стан науково-педагогічних працівників, який суттєво погіршився наведеними вище обставинами. Хронічний стрес, в якому знаходиться все населення України, супроводжується розвитком «хворіб цивілізації»: ожиріння, прискорений розвиток професійного вигорання тощо. Усе це призводить до виснаження

особистісних ресурсів емоційної енергії працівника, як наслідок результату внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них з поглибленням усього наведеного вище. «Хибне коло» замкнулось.

Висновки: 1. Наукові дослідження в ЗВО суттєво ускладнені пандемією Covid-19 і, особливо, широкомасштабною агресією Росії проти України. 2. Ускладнення торкнулися не тільки кадрового стану, але і психофізіологічного здоров'я працівників ЗВО.

### Список використаних джерел

1.Плиска О.І., Рубан О.В. Комплексація матеріальної бази та наукового потенціалу науково-педагогічних і наукових закладів – шлях до залучення до наукової творчості вчителів та студентів// Міжн.наук.практ.конф.:Пед. Засади формування Гуманіст. Цінностей природн. освіти, її спрямованості на розвиток особистості»1...-і Каришин-ські читання. 24-25.05.07. По-лтава-2007.С.100-101.

2.Лебединець Н. В., Плиска О. І., Шкробанець І. Д. Психофізіологічні зрушення та реабілітація учасників бойових дій// БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2019 Зб. наук.праць. Житомир – 2019.-С.253-256.

3.Плиска О.І., Лебединець Н.В. Актуальність розширення дисциплін здоров'язберігаючого змісту в підготовці вчителя біології сучасної школи// Критичний підхід у викладанні природничих дисциплін. Тези доповідей. Матер. міжнар. наук.-метод. конф. 14 листопада 2018 р. м.Київ, Україна. С.4-9.

4.Плиска О.І., Подпала В.В. Розумова праця та психофізіологічні аспекти втоми// Фізіол.ж.-2010.-56.-№ 2.-.78. Мат.ХVІІІ з'їзду Укр.фізіол. тов. з між нар. Участю,Одеса, 20-22 травня 2010 р.-С.78.// БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2019 Зб. наук.праць. Житомир – 2019.-С.253-256

5.Добростан О.В., Плиска В.В., Лазоришинець В.В., Філімонова Н.Б. Зниження резервів серцево-судинної системи в осіб з надлишковою масою тіла// Лікарська справа, Врачебное дело//№ 7-8 (1136) жовтень грудень. Київ. ІНЦ «Лікарська справа», 2015.- С.38-43

6.Плиска О.І., Лебединець Н.В. Актуальність розширення дисциплін здоров'язберігаючого змісту в підготовці вчителя біології сучасної школи// Критичний підхід у викладанні природничих дисциплін. Тези доповідей. Матер. міжнар. наук.-метод. конф. 14 листопада 2018 р. м.Київ, Україна. С.4-9.

# СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

С.А.Савчук, О.В. Жолоб

[orcid.org/0000-0001-7615-5461](https://orcid.org/0000-0001-7615-5461)

[ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua](mailto:ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua)

Луцький національний технічний університет, м.Луцьк

Соціальні зміни, які відбулись в нашій країні протягом останнього десятиріччя, суттєво вплинули на соціально-економічні, психологічні, моральні умови життя сучасної молоді.

Дослідження стосувались питань співвідношення, життєвих орієнтацій у питаннях здорового способу життя, засобів підтримання фізичного стану, знань і вмінь здорового способу життя і проводилось шляхом анонімного анкетування за спеціально розробленими анкетами, при створенні яких були використані методологічні підходи інших авторів [1, 2, 3, 4]. Вивчались типові для сучасної молоді думки про ставлення та інтерес до фізичної культури способу життя, їх роль і значення у житті людей.

Опитування було проведено у Старовижівському ліцеї в: 9-А, 9-Б, 10-А, 11-А класах. Загальна кількість – 70 учнів.

Дане опитування є дуже актуальною темою серед учнів старшої школи, тому що в цьому віці вони поступово стають свідомими про своє здоров'я і фізичну форму. Фізична культура допомагає їм розуміти важливість активного способу життя, регулярної фізичної активності. Виконання різноманітних фізичних вправ допомагає учням розвивати свої фізичні навички та вміння. Вони навчаються координації, силі, витривалості та інших фізичних аспектів.

Учні 9-11 класів часто зазнають підвищеного рівня стресу внаслідок навчального навантаження та планування майбутньої кар'єри. Фізична культура допомагає знеболювати стрес, сприяє релаксації та поліпшує психічне благополуччя допомагає учням розуміти та оцінювати спортивну культуру та основні принципи здорового способу життя. Вона спонукає до регулярної фізичної активності і виховує здорову генерацію.

Аналіз отриманих даних свідчить, що переважна більшість учнів має інтерес до фізичної культури .На перше питання 84% дівчат і 73% хлопців відповіли, що їм подобається відвідувати уроки фізичної культури. Усі опитані дівчата і 81% хлопців відповіли що достатньо2-х уроків фізичної культури на тиждень. Підготовка вчителя та методика проведення уроків фізичної



культури подобається 100% дівчат і 84% хлопців. Позаурочні заняття та секції з видів спорту додатково відвідують 50% хлопців і дівчат, а 68% хлопців і 36% дівчат беруть участь у спортивних змаганнях. Хоча 78% дівчат і 54% хлопців не задоволені своїм рівнем фізичної підготовки.

Опитані дівчата не думають пов'язувати свою майбутню професію з фізичною культурою і спортом і тільки 27% хлопців готові навчатися і працювати за цим фахом. На питання «Чи цікавляться батьки вашим фізичним розвитком?» - 100% дівчат і 73% хлопців вибрали відповідь «так». Майже у 40% дівчат і 30% хлопців відсутня мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Фізичні якості, які хотіли б розвинути учні - 51% дівчат вибрали витривалість, 45%- гнучкість, а хлопці - 38% - силу, 38% - швидкість, 21% - спритність.

Особиста оцінка власного способу життя наступна: здоровий спосіб життя ведуть – 32% хлопців і дівчат, нездоровий – 29%, відповідь утруднена, непевна – 39%.

Потрібно розуміти що одинадцятикласники і дев'ятокласники протягом року готуються до іспитів, ходять на репетиторство та відвідують факультативи, щоб добре скласти екзамен в майбутньому. Через це у них залишається менше вільного часу на різні гуртки та секції, в тому числі і на спортивні.

Висновок: отже, даним опитуванням ми дослідили ставлення до фізичної культури та здорового способі життя учнів 9-11 класів у Старовижівському ліцеї. Узагальнюючи наведені дані соціологічного дослідження ставлення до фізичної культури і способу їх життя, можна зазначити, що фізична культура як засіб підтримання здоров'я не займає належного місця серед моральних цінностей юнаків і дівчат і свідчить про необхідність корекції освітньо-методичної спрямованості навчального процесу, формування стійких мотивацій, систематичних занять фізичною культурою як елементу здорового способу життя.

## Література

- 1.Бойченко, Т., Колотій, Н. Основи здоров'я. Експериментальний підручник для учнів. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 4 (88) 305 соціальних досліджень
2. Волошко, Н. І. (2012). Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі. К.: Науковий світ.-2012.

3.Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.

4.Статистичний збірник «Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2017 році» [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat\\_u/publdomogosp\\_u.htm](http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat_u/publdomogosp_u.htm).

## **ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ. ПРИЧИНИ ТА ФАКТОРИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ**

**А.О. Сидорчук О.І. Плиска**

**angelinasidorchuk315@gmail.com plys2005@ukr.net**

**Український державний університет імені М.П. Драгоманова, місто Київ**

В сучасному світі, онкологічні захворювання є основними з головних проблем глобального здоров'я. Ця категорія хвороб містить різноманітні форми раку, які можуть впливати на будь-який орган чи систему людського організму. Захворювання такого роду є вагомим викликом для медичної галузі, суспільства та кожного окремого індивіда.

Онкологічні захворювання – це серйозна проблема сучасного суспільства, яка вимагає уваги та результату вивчення. Існує безліч причин і факторів, які сприяють виникненню ракових захворювань, і їх аналіз є в числі для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування.

Онкологічні захворювання, безумовно, є складними явищами, вимагаючи комплексного підходу до їхнього вивчення, профілактики та лікування. Значна частина досліджень у медичній науці присвячена вивченню молекулярних механізмів розвитку ракових клітин, а також розробці інноваційних методів діагностики та терапії. Попри значний прогрес у числі онкологічних захворювань, вони залишаються серйозною загрозою для здоров'я людей. Напружена екологічна ситуація, зміни в способі життя, генетичні фактори - це впливає на підвищення ризику виникнення ракових захворювань. Тому важливо продовжувати наукові дослідження, спрямовані на виявлення причин та розробку новітніх методів протидії цій серйозній проблемі сучасного суспільства [1].

Україна, як і інші країни, стикається з проблемою посилення онкологічних захворювань. Це частково пов'язано зі зростанням тривалості життя населення, змінами в структурі суспільства, а також екологічними

загальними факторами. До основних типів раку, які були поширені в Україні станом на 2022 рік, входять рак легенів, молочної залози, шлунка, шкіри, шийки матки та інші [3].

Встановлено, що розуміння причин виникнення є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування онкологічних захворювань. Одна з ключових причин є генетична хвороба. Спадкові фактори можуть грати важливу роль у відносинах до конкретних видів раку, що може сприяти його розвитку в певних родинах чи етнічних групах. Однак необхідно встановити, що сама генетична хвороба не є достатньою умовою для виникнення онкологічного захворювання.

Серед інших факторів, які впливають на ризик розвитку раку, екологічні умови сприяють значущій ролі. Забруднення навколишнього середовища хімічними речовинами, радіаційні випромінювання та інші шкідливі чинники можуть сприяти мутації клітин та виникненню онкологічних захворювань.

Досліджено, що спосіб життя і стиль харчування також погіршують важливу роль у формуванні ризику онкологічних захворювань. Паління, посилене споживання алкоголю, нездорова харчова поведінка та недостатня фізична активність є факторами, які можуть збільшити ймовірність виникнення ракових захворювань [2, с.18].

У цьому контексті необхідно проводити наукові дослідження та освітні кампанії, спрямовані на підвищення свідомості населення щодо факторів, які сприяють виникненню онкологічних захворювань, та розвивати стратегії профілактики для зменшення цього серйозного глобального виклику для громадського здоров'я.

Таким чином, виникнення онкологічних захворювань – це складний процес, у якому взаємодіють генетичні та зовнішні фактори. Розуміння цих механізмів є недоліками для розробки ефективних стратегій профілактики, діагностики та лікування ракових захворювань.

### **Список використаних джерел**

1. Романів М.П. Онкогінекологічна патологія в структурі захворюваності та смертності населення України. // Вісник наукових досліджень, №2. Режим доступу: <https://doi.org/10.11603/2415-8798.2017.2.7871>

2. Індекс здоров'я. Україна – 2018. Результати загальнонаціонального дослідження // . – Київ. – 2018. – 172 С.

3. Cancer in Ukraine, 2021–2022. Morbidity, mortality, indicators of the oncology service activity. Bull Natl Cancer Register Ukr. Kyiv, 2022; 22: 136 p.

# ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**В.М. Трифонюк, М.І. Карий, Ю.Л. Лісковий**

**trifonyuk@ukr.net**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса  
Шевченка м. Кременець**

Використання диференційованого підходу в навчальному процесі школи подані в дослідженнях В. Г. Ареф'єва, О. О. Безкопильного, О. В. Кузьміна, А. В. Фурмана. У роботах С. Р. Биканова, В. В. Веселової, Т. І. Дейніченко, Т. Ю. Круцевич, О. В. Скалій, І. Унт, А. В. Цюся диференційований підхід розглядається як компонент управління навчанням, у якому під час розподілу учнів на групи пропонується враховувати не лише їхній рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості та функціональні можливості організму.

В окрему групу потрібно виділити дослідження, у яких диференційований підхід здійснюється відповідно до розвитку фізичних можливостей учнів.

Актуальність дослідження також зумовлена об'єктивними, органічно властивими класно-урочній системі суперечностями між колективною формою навчання й особистісним способом засвоєння навчального матеріалу.

У наукових дослідженнях розроблено загальнопедагогічні основи диференціації навчання, прикладні програми диференційованого підходу до учнів для засвоєння окремих фізичних вправ. Проте існують суперечності щодо обсягу, темпу виконання фізичних вправ, критеріїв їхньої ефективності відповідно до рівня фізичного стану школярів. Недостатньо розроблені концептуальні основи диференціації фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі, визначення змісту навчального матеріалу відповідно до рівня навчальних досягнень школярів.

2. Показники фізичного стану учнів початкових класів відзначаються такими особливостями:

– фізичний розвиток за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки перебуває в межах вікових норм. Параметри фізичного розвитку постійно, але нерівномірно збільшуються, що зумовлено фізіологічними механізмами препубертатного періоду;

– рівень фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог шкільної програми переважно низький і середній. Простежується нерівномірність розвитку фізичних можливостей у відповідних вікових періодах. Загалом

виявлена закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей 8–10 років простежуються за показниками сили, спритності, швидкісно-силовими якостями;

– середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено тенденцію зростання частоти серцевих скорочень. За показниками затримки дихання на вдиху учні значно відстають від вікових норм.

3. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в учнів початкових класів є високим. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури. Ставлення дітей до фізичної культури визначають такі основні чинники: брак вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я, утома після уроків.

4. Для внутрішньокласної диференціації доцільно виділяти чотири гомогенні групи учнів залежно від рівня навчальних досягнень.

До групи з високим рівнем навчальних досягнень належать учні, які мають достатньо повні знання, вільно застосовують вивчений матеріал, уміють аналізувати допущені помилки й робити висновки.

Учні з достатнім рівнем навчальних досягнень виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, можуть із допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки, здатні виконувати окремі контрольні навчальні нормативи й більшість фізичних вправ із незначними помилками.

Учні із середнім рівнем навчальних досягнень відрізняються володінням навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий; розрізняють елементи техніки виконання фізичних вправ. Школярі можуть виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.

Учні з початковими навчальними досягненнями мають слабку здатність до навчання, низьку фізичну працездатність, вимагають спеціального підходу вчителя фізичної культури.

5. У процесі диференційованого підходу на уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

6. Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленої методики диференціації засобів і методів у процесі навчання учнів початкових класів фізичної культури, що підтверджується:

– підвищенням інтересу дітей до занять фізичними вправами. Більшість учнів експериментальної групи мають високий та вище середнього рівні інтересу до фізичного виховання й спорту, тоді як у контрольній групі їх значно менше. Крім того, у контрольній групі залишилися діти з відсутнім інтересом до виконання фізичних вправ;

– підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів. Достовірним покращенням відзначаються витривалість ( $P < 0,05$ ), гнучкість ( $P < 0,001$ ), сила ( $P < 0,05-0,001$ ) та швидкісно-силові якості ( $P < 0,05-0,01$ );

– оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму молодших школярів;

– достовірним зростанням теоретичної підготовленості учнів.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення особливостей реалізації диференційованого підходу в процесі фізичної підготовки учнів початкових класів, що зумовлені використанням інших критеріїв формування однорідних груп дітей однієї статі й віку.

#### Література

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Аксьонова ; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т., 2005. – 20 с.

2. Волков Л. Молодший шкільний вік : виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Волков Л., Голуб В., Коханець П. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.

3. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.

4. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Цьось ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1994. – 16 с.

5. Чорнобай І. М. Вплив валеологічних знань і вмій на якісні показники фізичної культури молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. М. Чернобай ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с

## **ПРОЕКТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» З МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»**

**В. В. Файдевич, Д.А. Поліщук, А.С. Смітюх**

**volodiafadya@gmail.com**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

Баскетбол як складова спортивних ігор включено до робочої програми з фізичного виховання для студентів ЛНТУ. Різносторонній характер впливу баскетболу на функції організму студентів дозволяє за умови правильної організації та проведення занять забезпечувати їх комплексний характер [1, с. 83].

Навчальний процес студентів з баскетболу включає: фізичну, технічну, тактичну види підготовки [3, с. 19]. Фізична підготовка в баскетболі складається із двох видів – загальної та спеціальної фізичної підготовки, між якими існує тісний взаємозв'язок. Загальна фізична підготовка – процес різнобічного виховання фізичних здібностей та підвищення рівня загальної працездатності організму. Спеціальна фізична підготовка – процес виховання фізичних здібностей та розвитку функціональних можливостей спортсмена, які відповідають специфіці баскетболу. Фізична підготовка тісно пов'язана з іншими сторонами підготовки баскетболістів. Високий рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості стає головною умовою оволодіння технікою та тактикою баскетболу [2, с. 12].

Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри та забезпечує надійність ігрових дій спортсмена у змаганнях.

Опанування технікою гри – одне з центральних та складних завдань підготовки баскетболіста.

Дані науково-методичної літератури та фізкультурно-спортивна практика показують, що динаміка показників фізичної та технічної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу за останні роки не лише не покращується, а й має тенденцію до зниження. У зв'язку з цим першорядним є пошук різноманітних засобів, методів фізичної та технічної підготовки, а також їх

раціонального поєднання для підвищення показників фізичної та технічної підготовленості тих, хто займається.

Мета дослідження: розробка та теоретичне обґрунтування методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів під час занять з модуля «Баскетбол».

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості фізичної підготовки та навчання технічним прийомом на заняттях з баскетболу серед студентів з метою підбору ефективних засобів та методів для вдосконалення технічної та фізичної підготовленості.

2. Дослідити вихідні показники технічної та фізичної підготовленості студентів.

3. Розробити методику вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу та дати їй теоретичне обґрунтування.

У роботі було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-го курсу ЛНТУ м. Луцька (15 юнаків, 11 дівчат). У ході педагогічного експерименту нами було проведено педагогічне тестування для оцінки показників фізичної та технічної підготовленості та розроблено методику вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу. Педагогічне тестування включало рухові тести:

– для оцінки фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, кидок набивного м'яча (1 кг), з положення сидячи, ноги нарізно, біг 100 м, «човниковий» біг з веденням м'яча 3x10 м);

– для оцінки технічної підготовленості (пересування у захисній стійці, швидкісне ведення м'яча, передачі м'яча, кидки м'яча з дистанції).

Отримані показники спеціальної фізичної підготовленості порівнювали з нормативними, позначеними у спеціальній літературі та оцінювали рівень: високий, середній, низький. Отримані показники технічної підготовленості порівнювали з показниками технічної підготовленості, зазначеними у робочій програмі з «Фізичне виховання», модуль «Баскетбол».

Результати педагогічного тестування констатують середню фізичну підготовленість в учасників педагогічного експерименту, що підтверджує існуючу тенденцію серед студентів. Рівень технічної підготовленості студентської молоді, також характеризується як недостатня, у зв'язку з чим



потрібне застосування розробленої методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів під час занять з баскетболу.

Баскетбол є одним із модулів робочої програми з «Фізичного виховання» та представлений як обов'язковий вид спорту у державному освітньому стандарті. Враховуючи, що студенти 1-го курсу володіють технікою основних прийомів (з м'ячем і без м'яча), збільшується важливість вправ з м'ячем. Найбільшу питому вагу набувають ігровий та змагальний методи. Поряд із удосконаленням раніше засвоєних прийомів та взаємодій на 1-му курсі триває оволодіння більш складними прийомами техніки володіння м'ячем, груповими та командними тактичними діями.

Заняття з баскетболу включає три частини: підготовчу, основну та заключну. Вправи експериментальної методики використовуються в основній частині заняття в процесі виховання фізичних якостей.

Особливість застосування вправ полягає у взаємозв'язку фізичних дій на виховання фізичних якостей та рухових дій на вдосконалення технічних елементів. Спочатку виконуються вправи без м'яча, потім виконуються технічні елементи баскетболу з м'ячем. Наприкінці основної частини заняття проводиться двостороння гра з баскетболу. Доцільно виконувати вправи на виховання фізичних якостей наступним чином:

- На першому занятті: на швидкість та спеціальну витривалість (тривалість застосування вправ 20 хвилин);
- На другому занятті: на спритність та швидкісно-силові здібності. (Тривалість застосування вправ 20 хвилин);
- На третьому занятті: загальну витривалість (тривалість застосування вправ 20 хвилин).

Основним методом виховання швидкості є повторний метод. Тривалість відпочинку між повтореннями повинна дозволяти студентам повністю відновитися. Кількість повторень має бути така, при якому, студент може виконати фізичну вправу без значного зниження швидкості. Особливо ефективні вправи у вигляді різних естафет та змагань на швидкість. Вправи для розвитку швидкості повинні бути різноманітними, що охоплюють різні групи м'язів, які, можливо, ширше вдосконалюють регуляторну діяльність центральної нервової системи.

При розвитку витривалості потрібна наступна послідовність постановки завдань: 1) виховання загальної витривалості; 2) виховання спеціальної витривалості. Для розвитку витривалості застосовуються методи тривалої безперервної вправи з рівномірним та змінним навантаженням, а також інтервальний метод. Характерною особливістю цього методу є, у першому

випадку, виконання циклічної вправи з великою тривалістю залежно від підготовленості від 20 хвилин.

Основним методом виховання спритності є повторний. Вправи на спритність рекомендується включати до заняття на початку основної частини. Збагачення студентів новими руховими навичками, має бути безперервним. Вправи на спритність виконуються до перших ознак втоми.

Засобами для розвитку спритності є спортивні ігри, біг з перешкодами, різні поєднання акробатичних вправ, гімнастичні вправи на снарядах, зміна способу виконання вправ, стрибки в глибину або довжину з вихідного положення, стоячи спиною до напрямку стрибка, жонгливання м'ячами, стрибки на батуті, рівновагу.

Швидко-силові здібності виявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів. Методом виховання швидко-силових здібностей є повторний метод виконання вправ.

Висновки: 1. Баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних здібностей, формування рухових умінь та навичок, зміцнення здоров'я. Навчальний процес у студентів з баскетболу включає різні види підготовки, у тому числі – фізичну та технічну. Для якісної гри в баскетбол потрібна хороша фізична та технічна підготовленість.

2. Результати педагогічного тестування констатують середню фізичну підготовленість в учасників педагогічного експерименту. Рівень технічної підготовленості студентської молоді, також характеризується як недостатня, у зв'язку з чим потрібне застосування розробленої методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів під час занять з баскетболу.

3. Розробили та теоретично обґрунтували методику вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу, заснованої на взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки, яку можна застосовувати у навчально-виховному процесі серед студентів.

### **Список використаних джерел**

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін С. В., Четвертак О. А. Київ, 2019;165.

2. Безмилов М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2017;1:10-15.

3. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2016;6:17-21.

## **МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

**А.В. Хомич, О.Г. Хомич**

**orcid.org/0000-0003-1615-770X**

**fredi15@ukr.net, Olenarub34@gmail.com**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

**"Луцький лицей" № 2**

Стрижневим у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючі з урахуванням потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її прояв активності. Потреба у фізичній культурі – головна спонукальна, спрямовуюча і регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба у рухах і фізичних навантаженнях, спілкуванні, контактах та проведенні вільного часу у колі друзів, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, самоствердження, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в естетичній насолоді, у поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін. Потреби тісно пов'язані з емоціями: переживаннями, відчуттями приємного та неприємного, задоволення чи невдоволення. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, що виникла, і отримати позитивні емоції.

Система мотивів, що виникає на основі потреб, визначає спрямованість особистості в галузі фізичного виховання, стимулює і мобілізує її на прояв рухової активності. Виділяють такі мотиви: фізичного вдосконалення; дружньої солідарності; зобов'язання (відвідування занять); суперництва; наслідування; спортивний; процесуальний; ігровий. Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом може і має стати відмова від стандартизації навчальних програм гуманітарних та технічних вузів та створення можливо більшої кількості альтернативних програм фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вищого навчального закладу. Позитивні зміни ставлення студентів до занять фізичною культурою та

спортом полягають в усуненні неузгодженості між завданнями фізичного виховання та індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами та реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію чи суб'єктивний спосіб її реалізації. З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою та спортом буде ефективним, якщо запропоновані навчальні програми з фізичного виховання враховуватимуть запити та потреби студентів у сфері фізичної культури та спорту з урахуванням віково-статевих та соціально-демографічних особливостей. Одна із складових особистісно-орієнтованого підходу – це діалогічність, коли педагог та студент спільно вирішують завдання вдосконалення знань, умінь та навичок. Викладачеві, який веде цей діалог, необхідно мати інформацію про потреби студентів у сфері фізичної культури та спорту. Таким чином, студентам надається ширший вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей. Водночас подібна система та організація навчальних занять підвищуватиме творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів та технологій навчання та оздоровлення на предмет «фізичної культури». Використання активних форм навчання зумовлює підвищення ініціативності, активізацію пізнавальної діяльності та ефективність контролю за процесом освоєння знань самими студентами. Можна виділити п'ять основних підходів до переосмислення змісту фізкультурно-спортивної роботи у вузах:

1. Знання підходу орієнтує головним чином на засвоєння студентами певних знань у сфері фізичної культури та спорту, а також рухових умінь і навичок.

2. Тренувальний підхід наголошує на значущості тренувального ефекту та високому рівні розвитку фізичних якостей за допомогою збільшення обсягу обов'язкових занять фізкультурою.

3. Спортивно-орієнтований підхід заснований на раціональному поєднанні обов'язкових занять фізкультурою та секційних форм занять певними видами спорту. У рамках цього підходу поставлено завдання формування звички систематично займатися обраними видами рухової активності.

4. У рамках оздоровчого підходу здоров'я студентів та відповідний рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості розглядаються як найвища цінність, а також пропонуються альтернативні форми організації фізичного

виховання з відмовою від традиційних занять фізкультурою та проведенням занять у навчально-тренувальних групах за межами академічного розкладу у тренувальних режими. При цьому студенти мають повну свободу вибору виду занять у зв'язку з їхніми інтересами та рівнем домагань.

5. Особливо значущим є підхід, який орієнтує навчально-виховний процес на всебічний розвиток особистості та її самовизначення під час творчого оволодіння руховою, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю. При цьому фізична культура спирається на матеріал гуманітарних дисциплін, таких як теорія та історія фізичної культури та спорту, гігієна, психологія, фізіологія, біомеханіка. Головне завдання – сформувані у молоді цілісне уявлення про фізичну культуру як елемент загальної культури людини. Як друге важливе завдання фізичного виховання розглядається творче засвоєння способів рухової, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Тому тільки в останні десятиліття у світлі ідеї гуманізації освіти все більше затверджується особистісно-орієнтований підхід до виявлення сутності змісту освіти, що говорить про недостатню вивченість даної проблеми, що, у свою чергу, стало причиною вибору саме цієї теми для нашого дослідження. Особистісно-орієнтований зміст освіти спрямовано розвиток природних особливостей людини (здоров'я, здатності мислити, відчувати, діяти); його соціальних властивостей (бути громадянином, сім'янином, трудівником) та властивостей суб'єкта культури (свободи, гуманності, духовності, творчості). , а й духовної особистості з емоційними, естетичними, творчими задатками та можливостями розвитку.

### **Список використаних джерел**

1. Антіпова Ж.І., Шлентов Ю.С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206–209.
2. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання Навчальний посібник Частина 1 Краматорськ ДДМА – 2021. – 216 с.
3. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10 – 11 класи. – Х.: Торсінг, 2004. – 256 с.
4. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. - Черкаси: Видавництво ЦНТЕІ, 2005. – 420 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

6. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 2003. - №1. – с. 47-50.

7. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. - Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с. 8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. - Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.

8. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СЕНСОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ТА РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ-ФУТБОЛІСТІВ 11 - 17 РОКІВ**

**В.В. Чижик, В.П. Романюк, В. А. Веселов**

**v.v.chizhik@gmail.com**

**orcid.org/0000-0002-7825-4954**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

У зв'язку з широкою популяризацією футболу, набуває актуальності питання вивчення особливостей впливу занять футболом на фізичний розвиток хлопчиків 11-17 років.

Метою нашої роботи є дослідження впливу занять футболом на розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей хлопчиків 11-17 років. Відповідно до мети були поставлені наступне завдання: Виявити періоди найбільш інтенсивного приросту сенсомоторних функцій та рухових якостей юних футболістів та нетренованих.

Методика та організація дослідження. Всього обстежено 906 школярів 11–17 років. Контрольну групу становили 730 хлопчиків загальноосвітньої школи, які займалися фізичною культурою за шкільною програмою. Експериментальну – 176 хлопчиків, що займалися футболом в умовах спортивного інтернату „Феміда-інтер”. Визначення латентного періоду простої моторної реакції на звук і світло проводили за допомогою електроміорефлексометра “Бар’єр”. Координаційні здібності визначались за тестом “фламінго”. Спритність визначали за тестом “човниковий біг 10х5 м”. Фізичну працездатність - за субмаксимальним тестом PWC 170.

Виявлено найбільш інтенсивні періоди покращення часу реакції на звук в хлопчиків-футболістів у 12 років на 14,2% ( $p < 0,01$ ) та в 16 років на 15,1% ( $p < 0,001$ ). У хлопчиків які спортом не займались інтенсивне покращення часу реакції виявлено тільки в 12 років на 10,3% ( $p < 0,005$ ).

Покращення часу реакції на світло в юних футболістів інтенсивне у 13 років на 9,3% та в 17 років на 11,5% при  $p < 0,05$ . В нетренованих хлопчиків спостерігався тільки один період інтенсивного зменшення часу простої моторної реакції на світло в 12 років на 12,3% ( $p < 0,001$ ).

Найбільш інтенсивний приріст спритності у юних футболістів відбувався в 15 років – 9,2% ( $p < 0,001$ ) та в 17 років – 7,5% ( $p < 0,05$ ). В нетренованих школярів інтенсивне покращення спритності спостерігалось в 15 років – 5,4% ( $p < 0,001$ ).

Суттєве покращення координації на 16,5% у юних спортсменів виявлено у віці 17 років ( $p < 0,05$ ), інтенсивне покращення координації - 10,9% відмічено в школярів які не займались спортом у віці 12 років ( $p < 0,05$ ). Слід зазначити, що у хлопчиків не спортсменів із загальноосвітньої школи у віці 15 років спостерігалось погіршення координації на 16% ( $p < 0,05$ ).

Найбільший віковий приріст фізичної працездатності у юних футболістів виявлено в 15 років – 35,4% ( $p < 0,001$ ), крім того значні збільшення спостерігались і в 13 років – 29,1% ( $p < 0,01$ ). У школярів які не займались спортом найбільший приріст працездатності відмічено в 14 років – 22,5% і в 15 років – 21,6% при достовірності показників  $p < 0,001$ .

Отже найбільш інтенсивний приріст сенсомоторних функцій та рухових якостей у хлопчиків-футболістів виявлено в 12, 15 та 17 років. Інтенсивні прирости показників у футболістів були більш значними і спостерігалися частіше.

# СТАВЛЕННЯ СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МЕТА ЇХ ВІДВІДУВАННЯ

**В.В. Чижик, В. І. Гордійчук, М. В. Білик**

**v.v.chizhik@gmail.com**

**orcid.org/0000-0002-7825-4954**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса  
Шевченка**

**Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»**

На сучасному етапі досить гостро постає проблема здоров'я нації. Значного занепокоєння викликає стан здоров'я школярів, в тому числі і сільських [5, 6; 7]. Дослідженнями ряду вчених встановлені певні особливості фізичного та рухового розвитку сільських школярів [2, 3, 5; 6; 7]. Проте проблема визначення рівня мотивації [1; 2, 3]. до занять фізичними вправами в учнів міських та сільських шкіл практично не висвітлені науковцями. Дослідження проблеми формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами допоможе розробити навчальні програми, які враховували б певну стратегію оптимізації рухової активності сільських школярів.

Мета дослідження: Вивчити та проаналізувати особливості ставлення учнів середніх і старших класів сільських та міських загальноосвітніх шкіл до занять фізичними вправами.

Методи досліджень: Для визначення рівня ставлення учнів до уроку фізичного виховання та фізичних навантажень, загальної обізнаності в області фізичної культури нами було проведено анкетування, яке передбачило ряд питань, які увійшли до класичних опитувальників. Було проанкетовано 1487 осіб, з них 243 хлопців і 232 дівчат 5-11 класів, які навчаються в міських ЗОШ, 507 хлопців і 505 дівчат 5-11 класів, які навчаються у сільських школах.

Усі школярі були проанкетовані з використанням спеціально розробленої анкети "Медико-соціального обстеження учнів 5—11-х класів". Після збору анкет була проведена статистична обробка матеріалу. В анкеті були використані ряд питань, які апробовані у сфері фізичного виховання і широко використовуються рядом фахівців [1, 2; 3, 4]. Зокрема в даній публікації ми аналізуємо відповіді респондентів на питання: "Чи подобаються вам уроки фізичного виховання?", „Оцініть ваш інтерес до уроку фізичного виховання у школі”, „З якою метою ви ідете на уроки фізичного виховання?”.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначальним у будь-якій діяльності людини є рівень сформованості мотивації. Основу мотиваційної



сфери становить усвідомлення потреб, що проявляються у формі інтересів, бажань, прагнень та цілей. Фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності. З'являється позитивне, ціннісне ставлення до неї, намагання оберегати, примножувати, використовувати у своїй діяльності.

В ході анкетування виявилось, що на запитання: “Чи подобаються вам уроки фізичного виховання?” більше сільських хлопців відповіли позитивно по пункту “з великим бажанням йду на уроки фізичного виховання”: 82,64% хл. і 72,08% дч. сільських та 72,43% хл. і 76,95% дч. міської шкіл. Привертає увагу той факт, що дівчата сільських ЗОШ частіше, ніж міських йдуть на уроки фізичного виховання без бажання, а хлопці, навпаки: 2,73% хл. і 6,93% дч. сільських та 7,00% хл. і 3,79% дч. міських шкіл.

Заняття фізичною культурою і спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Результати відповіді на питання: “Як Ви оцінюєте свій інтерес до уроку фізичного виховання у школі?” засвідчують, що як хлопці, так і дівчата сільських шкіл значно в більшій кількості відповіли як “дуже великий”: 39,25% хл. і 23,17% дч. сільських та 31,69% хл. і 15,09% дч. міських шкіл, а як “великий” - сільські дівчата відповіли з більшим відсотком: 30,69% дч. сільських та 21,55% дч. міських ЗОШ.

Результати анкетування показали, що інтерес сільських підлітків до фізичного виховання і спорту високий і дуже високий у 63,31% хл. і 53,85% дч. сільських шкіл, в той час як у школярів міських-58,85% у хл. і 36,64% у дч. Інші вважають свій інтерес як середній, низький, дуже низький, відсутній та негативний і дуже негативний.

Формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами, як зазначає [4] сприяє дотримання таких педагогічних умов: формування в учнів позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

У школах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні

заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад вчителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків тощо.

При відповіді на питання “З якою метою ви йдете на уроки фізичного виховання” більшість школярів як міської, так і сільських шкіл не обмежуються однією відповіддю. На перше місце як у хлопців, так і у дівчат висувається мотив підвищення своєї фізичної підготовки (56,61% у хл. і 54,06% у дч. сільських та 59,26% у хл. і 49,57% у дч. міських шкіл). Привертає на себе увагу той факт, що у сільських хлопців, на відміну від міських, набагато нижчий мотив в прагненні отримати добрі оцінки (28,21% і 40,33% відповідно). Сільські дівчата, на відміну від міських, на нижчий щабель ставлять прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (11,29% і 19,98% відповідно), також учні сільської школи проявляють в меншій мірі інтерес до особи вчителя (0,99% хл. і 0,59% дч. сільських та 2,88% хл. і 2,16% дч. міських шкіл). Учні сільських ЗОШ стоять трохи нижче за міських в своїх бажаннях мати гарну поставу.

Загалом, учні як міських, так і сільських ЗОШ за основну мету ставили для себе бажання підвищити свою фізичну підготовку. Разом з тим, у сільських хлопців у порівнянні з міськими менше прагнення отримати добрі оцінки, а сільські дівчата, на відміну від міських, при відвідуванні уроків фізичного виховання менше ставлять за мету прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів є суттєво нижчий у сільських дітей, ніж у міських, особливо у хлопців: (171,42% у хл. і 185,94% у дч. сільських шкіл та 195,88% у хл. та 198,86% у дч. міських шкіл).

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

#### Висновки:

Підсумовуючи результати нашого дослідження було встановлено: Дівчата сільських загальноосвітніх шкіл, на відміну від міських, ідуть на уроки фізичного виховання без бажання, а хлопці – навпаки. Інтерес сільських підлітків до фізичного виховання і спорту виділяється як “високий” і “дуже високий”. Учні як сільських ЗОШ, так і міських за основну мету ставили для себе бажання підвищити свою фізичну підготовку. Загальний відсоток обраних мотивів є суттєво нижчий у сільських дітей в порівнянні з міськими. Одним із завдань подальшого дослідження є розробка педагогічних технологій формування дієвого відношення школярів, зокрема, сільських, до занять фізичними вправами.

## Список використаних джерел

1.Безверхня Г. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів : Видавничий дім „Панорама”, 2002.- Вип. 6: Том 1. С. 154-156.

2.Булгаков О.І., Бондар А.С., Кузьменко І.О., Дейнеко А.Х., Гріщенко Л.К. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фіз. культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя Слобожанський науково-спортивний вісник. Х: ХДАФК, 2009. - № 2 - С. 157-160.

3.Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. - 2005. - № 6-7. - С. 130-133.

4.Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Митчик О.П. Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2002. 19 с.

5.Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020;(1):360-81.

6.Чижик В. В., Гордійчук В. І. Функціональні особливості варіабельності серцевого ритму в учнів сільських та міських шкіл. Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі. Матеріали Всеукраїнського наукового симпозиуму. За ред.: д.б.н., проф. М.В. Макаренка V симпозиум «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі» 21-22 травня 2012 р. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, – Черкаси, 2012. – С. 25.

7.Чижик В. В., Гордійчук В. І. Адаптаційні можливості учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл за даними аналізу варіабельності серцевого ритму. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. - Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. - № 1 (21). – 261-266 с.

# ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

О. М. Яшук

Sportlutsk@ukr.net

КЗ ЛМЦФЗН «Спорт для всіх», Луцьк

Актуальність дослідження. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан фізичної підготовленості, психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Тому, саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров'я дітей [1;4]. Проблема оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості. Діагностика рівня здоров'я це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення [4]. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві [6]. Були розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності [3;5].

Метою дослідження є визначення рівня здоров'я дітей шкільного віку Луцька на протязі навчального року та створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, для розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури із застосуванням інноваційних методики.

Результати дослідження. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом вважаються важливим засобом зміцнення здоров'я, активного відпочинку і забезпечення працездатності [3;5].

Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо

хлопцями, високоефективними є вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає також у сприянні різнобічному розвитку особистості підлітків, формуванні вольових якостей, умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності [4].

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондиційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4%), аеробіка (15,4%), різновиди силового фітнесу (17,6%). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9%), спортивні ігри (29,8%) та важку атлетику(5,3%), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці (22%); аеробіка (32%); йога (18%); пілатес (14%); заняття на тренажерах (38%); східні єдиноборства (21%); аква-аеробіка (12%) тощо.

Висновок. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я підлітків, підтримання якого можливе лише за умов організації фізичної активності, шляхом використання різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням фізкультурно-оздоровчих занять та фітнес-програм кардіо- та силового характеру, функціональні тренування, які, дозволяють максимально моделювати для підлітків рухову активність.

### Література

1.Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Борисова Ю. Ю. – Д, 2009. – 20 с.

2.Ващук Л.М. (2012) Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць СНУ ім. Лесі Українки. №8. С.49–53.<http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>

3.Ващук Л.М., Деделюк Н.А. (2016) Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. Молода спортивна наука

України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання і спорту. Випуск 20. С. 61- 67. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5001>

4.Захожий В.В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: авт. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "«Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»" Луцьк. 2011. 20 с.

5. Vashchuk L, Dedeliuk N, Roda O, Kalytka S, Demianchuk O, Matskevych N, Krendeleva V. (2018) The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. 6. pp 144-150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19

6. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. (2016) Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of*

**Наукове видання**

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали VIII науково-практичної конференції

**Редактор – Віктор Чижик**  
**Технічні редактори – Софія Лопоха**  
**Комп'ютерна верстка – Віктор Чижик**

Здано до набору 10.12.2023. Підписано до друку 15.12.2023.

Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Times.

Ум. друк. арк. 6,14. Обл. вид. арк. 6,24.

Наклад 300 прим.

Друк. ПП Іванюк В. П.

вул. Винниченка, 63, м. Луцьк

Свідоцтво Держкомінформтелерадіо України ВЛн № 31 від 04.02.2004 р.

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)

М42

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали IX наук. практич. конф. (23-24 листопада 2023 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2023. 120 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

**УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)**