

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 11 ТА 15 РОКІВ

Асаулюк Сергій, Корбачов Роман

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статі представлено дослідження силових здібностей підлітків 11-15 років. Використано динамометрію, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, підтягування на перекладині.

Summary. In the present study gender power capacity of adolescents 11-15 years. Used dynamometry, flexion and extension arms in emphasis lying on the floor, pulling on the bar.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В системі фізичного виховання виділена фізична підготовка - педагогічний процес, направлений на виховання фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішна трудова діяльність, стан здоров'я людини та працездатність (Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., 2014) [1,2].

Науково-технічна революція передбачає розвиток у людини спеціальних фізичних здібностей, пов'язаних з точністю рухів і їх координацією. В зв'язку з цим фізичне виховання учнів в умовах сучасного суспільства змінюється - потрібне оздоровлення підростаючого покоління, підвищення рівня його загальної фізичної підготовки, яке розвиває здібності, необхідні для промисловості [5, 9].

Сила відіграє велику роль в життєдіяльності людини: з проявою сили ми зустрічаємось повсякчас (праця, спортивна діяльність, побут та інше). Щоб успішно вирішувати завдання фізичного виховання в школі з врахуванням потреб комплексної програми, необхідно всебічно вивчати природу і умови розвитку рухових якостей людини. Необхідно враховувати фактори, які впливають на розвиток сили і необхідний правильний методичний підхід зі сторони вчителя фізичної культури (Дяченко А.А., 2015) [6, 7]. Люба рухова діяльність людини потребує проявлення одного з компонентів структури фізичних здібностей людини - м'язової сили, яка визначається як здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль [3,4].

Мета дослідження. Провести дослідження розвитку силових якостей учнів 11 та 15 років.

Результати дослідження. Силова підготовка досліджувалась у школярів 11 та 15 років по таким тестам: динамометрія правої та лівої кисті, згинання та

розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата), підтягування на перекладині (хлопці), вис на зігнутих руках.

Аналізуючи отримані результати під час проведення тесту «динамометрія правої кисті» у юнаків 11 та 15 років констатуємо такі зміни: в 11 років показник зріс з 17,3 до 19,6 кг на 2,3 кг, що складає 11,7%; в 15 років показник зріс з 35,7 до 47,8 кг на 12,1 кг, що складає 25,3% (рис.1).

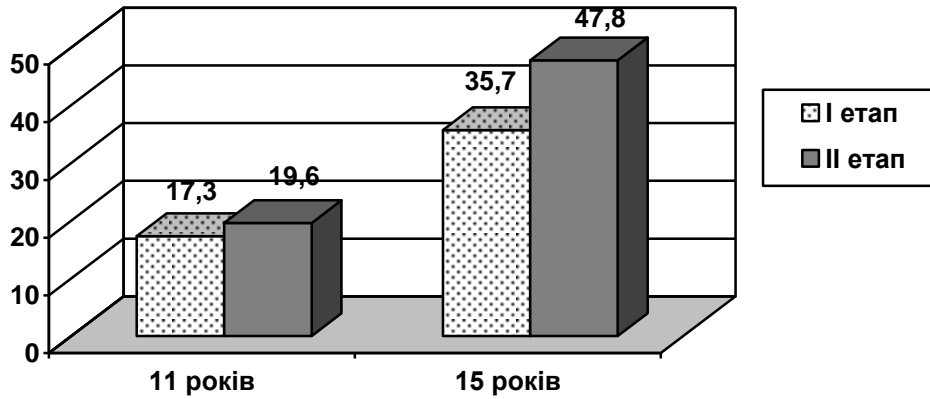


Рис. 1. Показники динамометрії правої кисті у юнаків 11 та 15 років в ході дослідження

Отримані результати свідчать про те, що приріст в цьому тесті становить: у дівчат 11 років з 13,3 до 15,5 кг на 2,2 кг, що складає 14,1%; в 15 років з 22,4 до 29,1 кг на 6,7 кг, що складає 23,02%.

Аналізуючи отримані результати під час проведення тесту «динамометрія лівої кисті», відбулись такі зміни: у юнаків 11 років показники сили зросли на II етапі з 14,4 до 17,9кг на 3,5кг, що складає 19,5%; в 15 років з 30,7 до 44,4 кг на 13,7 кг, що складає 30,8% (рис. 2).

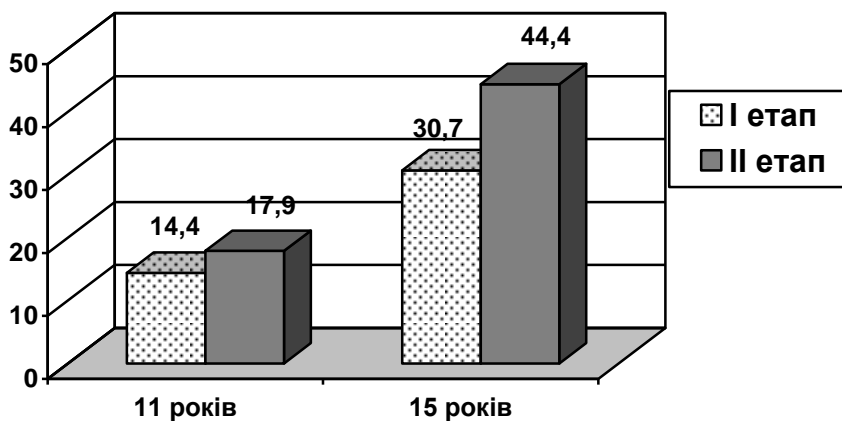


Рис. 2. Показники динамометрії лівої кисті у юнаків 11 та 15 років в ході дослідження

Аналізуючи отримані результати виявлено, що показник у дівчат збільшився: в 11 років з 11,6 до 14,5 кг на 2,9 кг, що складає 20%; в 15 років з 19 до 25,9 кг на 6,9 кг, що складає 26,6% (рис.3).

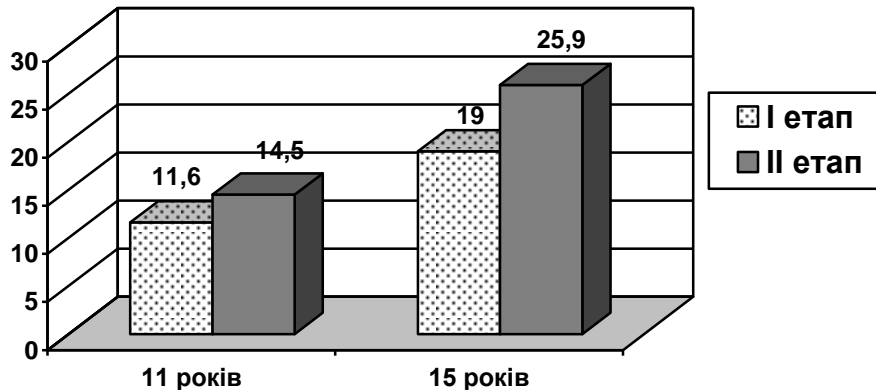


Рис. 3. Показники динамометрії лівої кисті у дівчат 11 та 15 років в ході дослідження

Аналізуючи отримані результати можна зробити висновок, що силова витривалість збільшилась, у юнаків 11 років з 30,8 до 41,9 сек на 11,1сек, що складає 26,5%; в 15 років з 45,3 до 58,8 сек на 13,5сек, що складає 27,2% .

Отримані результати свідчать про те, що силова витривалість збільшилась у дівчат 11 років з 13,97 сек до 19,2 сек на 5,23 сек, що складає 27,2%; в 15 років з 26,4 до 32,9 сек на 10,5сек, що складає 31,9%.

Аналізуючи отримані результати під час тесту, спостерігаються такі зміни: у юнаків 11 років результат в середньому покращився на 4,3 рази, в 15 років на 4,8 разів.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що ще недостатньо відображені всі аспекти дослідження по силовій підготовці підлітків 11 та 15 років. Дослідження розвитку сили у підлітків 11 та 15 років по тестам, використаним в роботі, виявило, що з віком показники сили мають тенденцію до зростання.

Література.

1. Асаулюк І.О. Зміни в показниках швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
2. Асаулюк І.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннова М.В. // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12-16
3. Волков Л.В. Фізичне виховання навчаючихся / Л.В. Волков. К.: Радянська школа, 1988.
4. Волошин А.М. Розвиток сили рук і плечового поясу / А.М. Волошин // Фізична культура в школі, 1991. – №4. – С. 34 – 35.

5. Гужаловський А.А. Основи теорії і методики фізичної культури / А.А. Гужаловський. – М.: ФіС, 1986. – С. 77 – 82.
6. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.
7. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
8. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
9. Заціорський В.М. Вплив градієнта сили на результат швидкісно-силового руху / В.М.Заціорський, Ю.І. Смірнов. // Теорія і практика фізичної культури. – 1968. – №7.

ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Білокур Руслана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено зміни показників гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою під впливом педагогічної технології.

Summary. The article presents indicators of flexibility girls who engaged in artistic gymnastics under the influence of educational technology.

Актуальність. В складнокоординаційних видах спорту, в тому числі і художній гімнастиці, основою тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється значна частина уваги в тренувальному процесі. Але в першу чергу ефективність технічної підготовки залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменки. Зокрема, в художній гімнастиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування зазначено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатній розвиток гнучкості [5, 8].

У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах прийнято позначати терміном «гнучкість». Узагальнюючи думки фахівців можна зробити висновок, що гнучкість – це фізична якість, без достатнього розвитку якої неможливе достатнє функціонування будь-якого людського організму (Дмитренко С.М., Асаулюк І.О., 2016) [3].

Тому достатній рівень розвитку гнучкості є невід'ємною частиною рухового арсеналу людини [2, 4, 6, 9].

На думку Андрєєвої Р.І. процес все більш швидкої зміни і омолодження початкових груп в художній гімнастиці при неухильному рості складності гімнастичних вправ помітно загострив у останні роки проблему підготовки спортивних резервів [1].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на розвиток гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети дослідження нами були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових та навчально-методичних джерел; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В роботі були використані такі тестові вправи: міст, нахил вперед з положення сидячи, шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см, шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см.

Педагогічний експеримент був проведений з метою визначення ефективності розробленої експериментальної програми розвитку гнучкості у дівчат-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

Програма педагогічного експерименту складається з 2-х комплексів спеціальних вправ для розвитку гнучкості. Протягом 2-х тижнів виконувався 1 комплекс вправ на 6 заняттях. Наступні 2 тижні (6 занять) виконувались вправи 2-го комплексу. Комплекси вправ ми застосовували по чергово протягом 12 тижнів. Всього проведено 36 занять з акцентом на розвиток гнучкості.

Спортсмени контрольної групи займалися за навчальною програмою ДЮСШ [6].

В дослідженні брали участь 30 дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки на базі спортивного клубу з художньої гімнастики «Лана» м. Житомир.

Результати дослідження. У процесі нашого дослідження ми встановили наступне: у тестовій вправі «Міст» показник дівчат КГ на початку експерименту становив $17,6 \pm 1,5$ см, а в кінці – $10,3 \pm 1,9$ см. Середній показник дівчат ЕГ до експерименту складав $17,4 \pm 1,6$ см, після експерименту показник покращився до $8,1 \pm 1,2$ см, де приріст результатів склав 58,5%. Результати є статистично достовірними в обох групах досліджуваних ($p < 0,05$).

За результатами тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» також виявлено зміни в показниках до і після експерименту. Так, на початку експерименту у дівчат КГ він складав $1,8 \pm 0,3$ см, після – $4,6 \pm 0,4$ см. Середній показник дівчат ЕГ також покращився після застосування комплексу вправ для розвитку гнучкості від $2,3 \pm 1,2$ см до $6,8 \pm 2,59$ см. Приріст склав 33,8% ($p < 0,05$).

У тестовій вправі «Шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см» відбулися покращення результату в обох групах досліджуваних. Так, середній показник дівчат КГ зменшився від $20,21 \pm 0,3$ см до $18,27 \pm 0,7$ см, що склало 10,6%. Тоді як у дівчат ЕГ відбулись суттєві зрушення результату від $20,6 \pm 0,5$ см на початку дослідження до $15,27 \pm 0,8$ см в кінці, що склало 34,9% ($p < 0,05$).

В тестовій вправі «Шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см» суттєві зрушення відбулись в показниках дівчат ЕГ і склали 37%. Результат покращився від $17,9 \pm 0,5$ см на початку дослідження до $13,06 \pm 0,3$ см в кінці ($p < 0,05$). Тоді як у дівчат КГ приріст склав лише 15,7%.

Висновки. Встановлено, що засоби розробленої педагогічної програми розвитку гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою позитивно вплинули на показники гнучкості. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в усіх 5 тестових вправах. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$).

Література.

1. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць /Р.І. Андреева // Молода спортивна наука України.-2009.Т.1. С. 6-9.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 279 с.
3. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Педагогічна технологія розвитку гнучкості у юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки / С. Дмитренко, І. Асаулюк // Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce» /28 – 29 októbra 2016 (Vydal: Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo), 2016. - С.230-232.
4. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
5. Макарова Е. В. Структура специальной двигательной подготовки. определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике : автореф. дис... канд. пед. наук / Е. В. Макарова. - М., 1999. - 26 с.
6. Лисицкая Т.С.Художественная гимнастика: учебник для инст. физ. культуры/ Т.С. Лисицкая, Физкультура и спорт, 1982.- 168 с.
7. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / [Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова] — К.:РНМК, ФГУ, 1999. - С. 26-33.
8. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. / Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 98-102.
9. Словник визначень основних музичних. Танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 67 с.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» В УКРАЇНІ

Білоконь Вікторія, Безносько Наталія

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. У статті представлено основні аспекти функціонування міжнародного руху «Спорт для всіх» та їх вплив на сучасний стан та перспективи розвитку спорту серед українського населення.

Summary. Determination of the main goals of the international movement "Sport for All" and their influence on the current state and prospects of development of sport among the Ukrainian population.

Актуальність проблеми. Нині для України актуальним є питання оздоровлення населення. Для вирішення цієї проблеми було створено центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Такі центри заслуговують особливої уваги, тому що їх діяльність відбувається в рамках різних спортивних дисциплін, з використанням різноманітних методологій проведення спортивних заходів, що забезпечує доступ до них різних верств населення.

Мета: дослідження діяльності центрів «Спорт для всіх» та створення сприятливих умов для реалізації прав кожного громадянина на заняття фізичною культурою та спортом, а також формування знань щодо розуміння ціннісних орієнтацій фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Різні моделі зовнішніх комунікативних процесів сприяли створенню центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» на міжнародному рівні. Така модель може слугувати прототипом для побудови нової моделі конкретного обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На її основі визначений наявний стан розвитку зовнішніх комунікативних процесів міжнародних центрів та розробка шляхів їх вдосконалення.

Серед пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури і спорту особливе місце займає вирішення проблеми підвищення доступності занять масовим спортом для різних верств населення. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту.

Формування умов для залучення населення до спорту для всіх, на наш погляд, ефективно здійснювати на основі запропонованої концепції гуманізації масового спорту в Україні. Ця концепція передбачає переосмислення функцій та структури спорту для всіх, обґрунтування шляхів удосконалення системи управління та підготовки майбутніх фахівців з менеджменту спорту для всіх.

Відповідно до запропонованої концепції перспективним механізмом гуманізації управління спортивним рухом в Україні є систематичне вивчення відношення, самооцінки, потреб та інтересів людей, аналіз громадської думки з питань стану та перспектив розвитку масового спорту. Характерною особливістю гуманістично-орієнтованого спорту для всіх є добровільність занять. Реалізація цього принципу є можливою лише за умови використання відповідних соціологічних технологій [1].

Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» - це спеціалізовані бюджетні організації для впровадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності населення за місцем проживання та в місцях масового

відпочинку. До системи центрів належать Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», обласні, міські, районні центри [1].

Основні цілі руху «Спорт для всіх»: пошук шляхів до запобігання процесу фізичної деградації людини, формування свідомої потреби щоденних занять фізичними вправами, постійна і ефективна пропаганда занять фізичною культурою (спортом) серед населення, реклама здорового способу життя [3].

За останнє десятиліття населення України зменшилось більш ніж на 3 млн. чоловік. Загальна тенденція динаміки смертності українців характеризується великою смертністю людей працездатного віку. Зростає захворюваність населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків.

Понад 70% дітей дошкільного віку мають серйозні відхилення за показниками здоров'я, до кінця школи ця тенденція спостерігається більш ніж у 90% випускників. Кількість хворих серед 16-17 річних підлітків останніми роками збільшилась на 15%, а наркоманів та токсикоманів зросла в 6-19 разів, а кількість алкоголіків – у 3-6 разів. На початку нового тисячоліття в Україні кількість інвалідів досягла 2 млн. чоловік.

До теперішнього часу в Україні, на жаль, не здійснюється на регулярній основі соціологічний моніторинг у сфері фізичної культури і спорту як на національному, так і регіональному і місцевому рівнях. В наслідок цього, керівні органи не отримують зворотного зв'язку від головного об'єкту свого впливу – конкретної людини, для якої вони насправді і повинні існувати.

Підвищення рівня охоплення населення України заняттями масовим спортом залежить від чинників зовнішнього та внутрішнього характеру у відношенні до сфери фізичної культури і спорту. Серед зовнішніх факторів провідне місце відводиться зростанню добробуту населення та підвищенню у суспільній свідомості соціально-економічної значимості масового спорту, а серед внутрішніх факторів це – орієнтація системи «спорту для всіх» на реальне покращання здоров'я та гармонійний фізичний розвиток особистості, отримання особами, які займаються спортом, емоційного задоволення від рухової активності; розвиток інфраструктури масового спорту шляхом збільшення кількості розташованих біля помешкання спортивних майданчиків, клубів та центрів; здешевлення фізкультурно-оздоровчих послуг; введення матеріальних стимулів для підтримки та покращення здоров'я і фізичного стану [2].

Висновок. В результаті проведеного аналізу ми встановили, що питання здоров'я населення України в даний час трансформувалося в проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Стратегічно пріоритетним необхідно вважати: зміцнення здоров'я, попередження та профілактику захворювань. Тому потрібно направити основні зусилля на розвиток системи масової фізичної культури всіх верств населення, щоб насамперед оздоровити націю і створити базу для проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів.

Література.

1. Дудчак М. В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика./ М.В. Дудчак.- К.: Олімпійська література, 2009. - 279 с.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с.
3. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: [навч.-метод. посіб.] / І.В.Макущенко, В.М.Пристинський, Л.О.Демінська, Т.М.Пристинська. – Донецьк-Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008-82 с.
4. Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 31.01.2014 №23.

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бишовець Ірина, Черновський Сергій

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті розглядається питання ставлення студентів вищих навчальних закладів до занять з фізичної культури та спорту. Пропонуються шляхи активізації студентської молоді до фізкультурної діяльності.

Summary. The article considers the attitude of the students of higher educational establishments to physical education lessons and sports. The ways to enhance students physical activity are suggested.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається активний процес становлення національної системи фізичного виховання, пошуку її концептуальних засад. Це зумовлено тим, що система фізичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями народного господарства, духовним розвитком суспільства. Відображаючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні, телеологічні та організаційні елементи, що покликані задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [2].

Дослідження виконане згідно з НДР кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

Метою даної статті є аналіз ставлення студентської молоді до занять з фізичної культури та розкриття умов активізації студентів ВНЗ до фізкультурної діяльності.

Завданням нашого дослідження є: 1. Визначення показників ставлення студентів до занять з фізичного виховання. 2. Дослідження процесу формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій на фізкультурну діяльність. 3. Визначення напрямів реалізації активності студентської молоді у фізкультурній діяльності.

Результати дослідження. Дослідження показали, що не вирішеною є проблема формування механізмів забезпечення пролонгованої активності студентів у фізичному вихованні і самовихованні. До таких механізмів ми відносимо стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності як важливої складової загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку. Реалізація даного завдання потребує врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості студента), професійного (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізуючого (підвищення тону організму, працездатності), релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання м'язових бар'єрів), соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах) тощо. Тому важливо, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які визначають ставлення студентів до навчального предмету «Фізичне виховання», по-друге, орієнтуватись у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення студентів до фізичної культури і спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі, по-третє, визначити відповідний зміст і методичні прийоми викладання предмету «Фізичне виховання» [1, 3].

Робити висновки про активність студентів до фізкультурної діяльності на основі лише їхньої фізичної підготовленості, оволодіння навичками й уміннями самостійно займатись фізичними вправами є недостатнім. Ми прийшли до висновку про необхідність враховувати компоненти, що належать до духовної сфери особистості: ступінь різнобічності інтересів, система цінностей, установок і мотивів, поведінка індивіда у колективі й поза ним. Провідними фахівцями у сфері фізичного виховання розроблений і обґрунтований поетапний характер формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій. Процес формування таких орієнтацій особистості на фізкультурну діяльність складається із трьох взаємозалежних етапів. *На першому етапі* зміна мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів відбувається опосередковано, не усвідомлено. Викладач, використовуючи педагогічні впливи, руйнує негативні стереотипи, спираючись на задоволення інтересів і потреб студентів у фізкультурній діяльності, підвищення емоційного фону занять. При цьому фізкультурна діяльність, організована педагогом, повинна бути зрозумілою й доступною кожному студентові. *На другому етапі* мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність формуються в умовах реальної життєдіяльності студентів. У цей період відбувається розвиток виявлених у студентів фізичних, організаторських, пропагандистських та інших якостей, що надає даній діяльності більш значущого змісту при тих вимогах, які висувають до них викладачі. Цей процес супроводжується оперативним інформуванням про результати фізкультурної діяльності кожного студента, що сприяє перетворенню потенційних можливостей кожної особистості до фізкультурної

діяльності в реальні дії. *На третьому етапі* мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність можна вважати сформованими, коли вони, перевірені особистим досвідом, перетворюються на реальні мотиви поведінки студента. Перед ним ставляться більш високі цілі, з урахуванням рівня його знань і накопиченого практичного досвіду здійснення фізкультурної діяльності [1].

На нашу думку, як інтегрований результат впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на особистість студента, активність до фізкультурної діяльності реалізується у таких напрямках:

– визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», забезпечує її прагнення до творчого «самостворення», самоудосконалення;

– є основою самодіяльного, ініціативного самовираження спеціаліста, прояву творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес власної професійної діяльності;

– відображає творчість особистості, спрямовану на суспільні відносини, що виникають у процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності.

Висновки. Заняття оздоровчими видами фізичної культури є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму [4]. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80% студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла.

Література.

1. Кебкало Т.Г. Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів вищого педагогічного навчального закладу / Т.Г. Кебкало, О.А. Палієнко, Н.І. Годук// Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 53-57.
2. Fairclough S.J. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels / S.J.Fairclough, G.Stratton // Physical Education and Sport Pedagogy. 2006, vol.11(1), pp. 29–44. doi:10.1080/17408980500467613.
3. Developing Effective Physical Activity Programs /By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
4. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Natherleigh Press, 2009. – 208 p.

РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК

Вареник Дар'я, Ничипоренко Ігор

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті охарактеризовано й уточнено зміст понять "фітнес", "фітлайкер"; запропонована класифікація фітнес-програм. Виявлено вплив аеробних вправ на фізичний розвиток студенток.

Summary. In article described and refined maintenance of concepts of "fitness", "fitliker"; classification of fitness-program is offered. Influence of aerobic exercises on the physical development of students.

Актуальність проблеми. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя. Під впливом зовнішніх чинників, у тому числі і несприятливої загальної екологічної ситуації, а також індивідуального ставлення до себе (куріння, вживання алкоголю і т.д.) рівень здоров'я знижується. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність. Важливо не лише розуміти необхідність рухової активності, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, а зробити заняття фізичними вправами нормою життя. З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідне максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, які засновані на найбільш популярних видах оздоровчої діяльності, зокрема, різноманітних видах фітнесу [3].

Мета – розтлумачити та уточнити поняття "фітнес", "фітлайкер", класифікувати види фітнес-програм, вивчити вплив аеробних вправ на фізичний розвиток студенток.

Робота виконана відповідно до плану НДР Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД).

У дослідженні прийняли участь студентки 1-2 курсів, які навчаються у КНУТД на різних факультетах у кількості 146 осіб.

Результати дослідження. Поняття "фітнес" має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. fitness), від дієслова "tofit" –відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини [1].

Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення. Отже, поняття фітнес, це багатогранне, багатоаспектне поняття, яке передбачає збереження і покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу й духовного стану.

Дослівний переклад слова "fitlikers" – це ті хто люблять бути у гарній фізичній формі (формаіменнику у множині) на українській мові – фітлайкери. Вважаємо за потрібне упровадити слово "фітлайкер" у термінологію галузі фізична культура і вживати його як позначення людини, яка займається фітнесом [1].

Загалом нараховується близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення.

Більшість фітнес-програм носить аеробний характер. Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності.

Під час тренування на удосконалення витривалості збільшується зміст міоглобіну в м'язах на 75-80%. Однією з найбільш важливих адаптаційних реакцій на аеробне навантаження є збільшення кількості капілярних судин навколо кожного м'язового волокна на 5-10%. Чим більше людина тренується, тим більше збільшується (до 15%) кількість капілярів, що, у свою чергу, покращує газо- і теплообмін, прискорює виведення продуктів розпаду і обмін поживних речовин між кров'ю і м'язовими волокнами. Це забезпечує підготовку внутрішнього середовища для утворення енергії і виконання м'язових скорочень. Значне збільшення кількості капілярів спостерігається через декілька тижнів або місяців тренувальних занять (залежно від вихідного рівня підготовленості фітлайкера) [1].

Крім того, аеробне тренування призводить до збільшення розмірів і кількості мітохондрій скелетного м'яза, що підвищує ефективність його окислювального метаболізму. Регулярні тренування в аеробному режимі сприяють позитивним змінам у складі крові. Так, у тренуваних людей відзначається більша кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну, завдяки чому кров може прийняти більше кисню з альвеолярного повітря [2]. Тренування на формування витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. Аеробні вправи знижують рівень холестерину в крові і посилюють його розпад в печінці, знижують рівень ліпопротеїдів низької щільності, збільшують рівень ліпопротеїдів високої щільності. У результаті усіх цих змін покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Ендокринна система також піддається позитивним змінам у результаті аеробних занять. Так, відбувається активізація функціонування залоз, знижується концентрація гормонів у крові в стані спокою, покращуються окислювально-відновні процеси, постачання кров'ю головного мозку, скоріше знімається стомлення після розумової праці, швидше відновлюються енерговитрати [1]. Рівень фізичної працездатності є важливим показником стану здоров'я. Простежується пряма залежність між руховою активністю людини, рівнем працездатності та станом здоров'я. Одним з найбільш надійних методів оцінки працездатності людини є визначення показника максимального споживання кисню (МСК), величина якого залежить від статі, віку, ваги, зросту, рівня фізичної підготовленості, а також індивідуальних особливостей організму. Дані деяких авторів говорять про збільшення показників МСК до 20%, у результаті занять аеробними вправами, тобто вправами навиховання витривалості [2, 4]. Згідно з результатами досліджень аеробні тренування позитивно впливають на нормалізацію ваги тіла. Саме аеробні заняття сприяють мобілізації жирів в якості джерела енергії, що сприяє зменшенню їх кількості. Регулярні заняття фізичними вправами ведуть до функціонального вдосконалення нервової системи, до позитивних зрушень в її стані. У фітлайкерів удосконалюються

рухові навички, підвищується тренуваність, покращується координація. Комплексне використання у процесі тренувань вправ з різним ритмом, часовими параметрами, зміною характеру рухової активності веде до вдосконалення вегетативної нервової системи [2].

Віковий період 16-19 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають у середньому в 25-30 років. Продовжується підвищення рівня витривалості, збільшення сили м'язів рук, збільшення сили м'язів верхнього і нижнього відділів черевного преса, поліпшення гнучкості [2]. Таким чином, можна говорити про те, що заняття різними видами фітнесу позитивно впливають на розвиток рухових якостей студенток. На перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом і різноманітний в межах загальнорозвиваючих вправ, теоретичної бази обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. За роки навчання у ВНЗ маса тіла у студенток збільшилася в середньому на 4,0%, вагостовий показник на 4,5%. Функціональний показник, що характеризує реакцію серцево-судинної системи на навантаження зріс на 6,3%.

Висновки. Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Встановлено особливості біоритміки жіночого організму, фізичної працездатності та розвитку рухової функції студенток, зокрема: функціональний стан студенток достовірно змінюється протягом навчання у ВНЗ ($p < 0,05$). Цілеспрямоване застосування програм фітнесу сприяє достовірному зниженню маси тіла, що дозволяє істотно поліпшити рухову, функціональну підготовленість і рівень здоров'я, підвищити психоемоційний стан і мотивацію до регулярних занять фізичними вправами.

Література.

1. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение /В.Н. Колясова // Вестник спортивной науки. М. – 2009, №1. – С.25-27.
2. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. /Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стапко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
3. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. –Вип. №13. – С. 411-417.
4. Яценко О.В. Формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання / О.В. Яценко // Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" – Ялта, 12-14 жовтня 2011. – С. 305-307.

СУЧАСНЕ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Воєвода Інна, Дораховський Олександр, Нестерук Юлія

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. У статті розкрито питання проблематики взаємодії духовного і фізичного розвитку особистості в умовах сьогодення, їх цілісного формування як взаємодоповнюючих частин єдиного цілого.

Summary. The article covers the problems modern formation spiritual and physical development of personality in the conditions of nowadays, their holistic formation as parts of single unit.

Актуальність проблеми. В умовах сьогодення важливим питанням серед молоді є здоровий спосіб життя. Це є одною з основних проблем: як виховати фізично та морально досконалу особистість в умовах кризи в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Саме у законах України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", "Державній національній програмі "Освіта" (Україна XXI ст.)", "Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні", "Державній програмі розвитку культури України" поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Дане дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного та культурного виховання студентської молоді. Саме виховання є складовою всебічного розвитку особистості, яке спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, вдосконалення людини та її нащадків. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці.

На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. Саме через те, що хвороби серед українців розвиваються з раннього дитинства чи й від народження, нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного та культурного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна, Т.В.Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової, А. Новикова, А. Матвеева, Ю. Ніколаєва, та інших вчених. Попри дослідження та вихід у світ нових наукових праць в умовах сьогодення постійно підвищується рівень вимог до розвитку особистості як в духовному, так і в фізичному плані.

Метою дослідження є аналіз сучасного стану фізичного виховання, виявлення проблемних аспектів, окреслення актуальних питань та шляхів удосконалення системи фізичного виховання в сучасних умовах.

Завдання дослідження. Дослідити можливості взаємодії духовного і фізичного формування особистості.

У процесі дослідження було використано **методи** теоретичного аналізу та узагальнення загально-методичної літератури та нормативно-правових документів.

Результати дослідження. Організація життєдіяльності особистості потребує безпосереднього впливу фізичних та культурно-духовних якостей. Це має стати своєрідним фундаментом, на якому базується і діяльність, і спілкування, і стосунки, і поведінка людей, їх моральний стан, рівень самовпевненості, сформованості особистості.

На нашу думку, можна виділити два інститути, які грають першочергову роль у процесі духовно-фізичного виховання – родина і соціум.

Моральні стосунки в сім'ї накладають відбиток на все життя людини, оскільки їх вплив пов'язаний, по-перше, із сильними переживаннями, по-друге, в них закладаються основи всіх моральних ставлень людини до суспільства, до праці та інших людей. Саме родина закладає основи характеру особистості, її стресостійкість, впевненість та культурність – як духовну складову і формує позитивне відношення до фізичного виховання, здорового способу життя та негативного відношення до шкідливих звичок – як фізично культурну складову.

Соціум виступає не менш важливим інститутом, оскільки саме в ньому формується особистість впродовж всього свого розвитку, використовуючи досвід, отриманий від родини. Саме в суспільстві особа займається творчою самореалізацією та організацією змістовного дозвілля.

У процесі морального виховання особи важливими є розуміння того, що духовна свідомість – одна із сторін суспільної свідомості, яка у вигляді уявлень і понять відображає реальні відношення і регулює моральний бік діяльності людей.

У даному дослідженні слід виділити, що велике значення виховання особистості формування духовності є мірилом її людської цінності, суспільної значущості. Особливого значення у вихованні духовності особистості варто приділити формуванню духовної культури у взаємодії з фізичною. Розвиваючи палітру духовної та фізичної культури, слід використовувати методи роз'яснення, переконання, повчання, спонукання до діяльності.

Висновки. Духовно-фізичний розвиток особистості – це процес, що триває протягом усього її свідомого життя. Виховання – це друге народження. Воно полягає в тому, щоб моральний ідеал добра, правди, честі, стійкості, мужності, сили та витривалості жив у кожного, стверджувався в активній діяльності як невід'ємна частина власної думки, почуттів, намірів.

Сьогодні ця ідея стає домінуючою, бо проголошує людину найвищою цінністю суспільства, пропонує шляхи і принципи виховання особистості, здатної до активної творчої діяльності, саморозвитку і самовдосконалення.

Література.

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С.М. – К.: ІЗМН, 1999. – С. 70.
2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г.С.Бахчанян// Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997. – С.41.

3. Ольховнікова А.В. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів/ А.В. Ольховнікова, О.М. Куракіна. - Класичний приватний університет, 2014. – С.21

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Гайдук Єгор

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено аналіз результатів анкетування учнів середніх класів з олімпійської освіти, встановлено джерела, звідки учні отримують інформацію про олімпійський рух сучасності.

Summary. The article presents the results of a survey of the students of secondary classes on Olympic education, the source from which the students receive information on the Olympic movement today.

Актуальність. Олімпійський рух сучасності – це наймасовіший і найпопулярніший з проявів суспільного життя у світі. Його метою є не лише фізичне вдосконалення людини, але і його духовне і моральне виховання. В період проведення Олімпійських ігор засоби масової інформації привертають до них увагу майже третини населення планети, даючи можливість побачити величезний потенціал організму і духу людини. Саме жорсткість боротьби, безкомпромісність суперництва на олімпійській арені і непередбаченість результатів надають змаганням гостроти, емоційної напруги і забезпечують привабливість для відвідувачів і глядачів спортивних арен [2].

За даними Пономарева Н.І. [6] олімпізм – це філософія життя, яка збільшує і з'єднує в збалансоване ціле якості тіла, волі та розуму. Ідеї і принципи олімпізму з кожним роком привертають до себе увагу все більш широких верств населення. Олімпізм – привабливий, гуманістичний, ідеологічний орієнтир сучасної молоді. Це не тільки ідея, це соціально-культурне явище, яке базується на принципах демократизму, гуманізму, на морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання, культури, створюючи передумови для формування олімпійської культури.

Найголовніше завдання Олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали і правильно розуміли ідеали та цінності олімпізму, але в своїй поведінці і житті орієнтувались на них (Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Хронжевський Л.Є., 2015; Дяченко А.А., 2017)[1,3,4, 5].

Дослідження Столярова В.Н. [7] свідчать про те, що в останні роки, особливо актуально постає питання про чистоту спорту, бо перемога на змаганнях приносить спортсмену не тільки славу, але й матеріальну винагороду. В таких умовах спортсмени прагнуть до перемоги любою ціною, свідомо порушуючи правила.

Є надія, що шляхом створення належної роботи (лекції, бесіди, „Олімпійські години“) можна вирішити проблему залучення молоді до цінностей олімпізму і моральних ідеалів.

Метою нашого дослідження є вивчення рівня знань з олімпізму серед учнів загальноосвітньої школи.

Завдання дослідження:

1. Виявити джерела, звідки учні отримують інформацію про олімпійський рух сучасності.

Методи дослідження та організація дослідження. Для вирішення задач роботи були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Гайсинської ЗШ I-III ступенів № 1. В анкетуванні взяли участь 69 учнів середніх класів.

Результати дослідження. У результаті проведеного дослідження було встановлено рівень знань учнів середніх класів з олімпізму.

На питання анкети «В якій країні були започатковані Олімпійські ігри?» переважна більшість учнів – 68% дали вірну відповідь і знають, що це країна Греція.

На запитання анкети «З якою періодичністю проводяться Олімпійські ігри?» лише 50% учнів середніх класів знають, що Олімпійські ігри проводяться 1 раз на 4 роки.

На питання: «Чи можете назвати ім'я Олімпійських чемпіонів?» більшість називають Володимира Кличка, Наталію Добринську, Олега Верняєва, Олександра Усика та інш. Хоча незначний відсоток дітей у своїх відповідях назвали прізвища відомих спортсменів, але не Олімпійських чемпіонів. Серед них багато футболістів, які є гравцями збірної команди України.

На питання «Назвіть президента Національного Олімпійського комітету України?» лише 25% учнів дали вірну відповідь і знають, що президентом Національного Олімпійського комітету України є Сергій Назарович Бубка.

На питання анкети «Чи підтримуєте ви проведення олімпійської години в школі?» 75% учнів схвально віднеслись до проведення такого заходу.

На запитання анкети: «Звідки ви отримуєте інформацію про Олімпійський рух сучасності?» більшість учнів – 46% віддають перевагу телебаченню та Інтернет-ресурсам, 25% з газет і журналів, 14% від батьків, 15% учнів отримують інформацію про Олімпійський рух сучасності від вчителів.

Висновки. Встановлено, що в результаті соціологічного опитування з олімпійської тематики учні середніх класів продемонстрували достатній рівень знань. Основним джерелом отримання інформації про олімпійський рух сучасності для більшості учнів є телебачення та Інтернет-ресурси. Крім того, 25% віддають перевагу газетам і журналам. Лише 15% учнів отримують інформацію про олімпійський рух сучасності від учителів. На жаль, це дуже малий відсоток і прикорм є те, що роль вчителя в набутті інформації учнями зменшується.

Література.

1. Асаулюк І.О. Характеристика рівня знань юних спортсменів з олімпізму /Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Хронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.48-51.
2. Деметр Г.С. Олимпийское воспитание / Г.С. Деметр // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №4. - С. 61.
3. Дмитренко С.М. Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів / Асаулюк І.О. Дмитренко С.М. // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». - – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». - Випуск 16, 2013. – С.34-41
4. Дяченко А.А. Інтеграція теоретичних знань з фізичного виховання в освітній процес школярів початкової школи / Дяченко А.А., Кульчицька І.А. // Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna «Innowacje i nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» Sandomierz, Polska 5–6 maja 2017 . – С.42-46.
5. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. // Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.
6. Пономарев Н.И. Олимпизм как общественная ценность. / Н.И. Пономарев. - К., 1993. – 68 с.
7. Столяров В.Н. Физическая культура в школе. Олимпийские принципы, традиции, правила / В.Н. Столяров// Теория и практика физической культуры. – 1996. - №2. – С.7-9

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Данілов Андрій

Вінницький коледж Національного університету харчових технологій

Резюме. В статті розглядаються педагогічні аспекти розвитку аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичної культури.

Summary. The article addresses the pedagogical aspects of aerobic capability of the students in the classroom of physical culture.

Актуальність. Гострою проблемою сучасного суспільства є значне зниження фізичної активності дітей, підлітків, дорослого населення та погіршення стану їх здоров'я. Найважливішими параметрами здоров'я є показники фізичного розвитку людини та її можливості переносити фізичні навантаження [2, 3].

На думку Круцевич Т.Ю. [3], одним із основних завдань викладача фізичної культури є розвиток різноманітних фізичних якостей студентів, які в подальшому сприяють достатній фізичній активності та працездатності молоді людини (А.А Дяченко, В.М.Костюкевич, 2017) [1].

Розвиток витривалості, а разом з цим і покращення аеробних можливостей студентів спрямований на удосконалення узгодженої роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. В процесі фізичного виховання враховуються статеві відмінності, вік студентів та особливості індивідуального фізичного розвитку. При підвищенні рівня витривалості студентів легко досягти позитивних зрушень в розвитку інших рухових якостей, в засвоєнні програмного навчального матеріалу не тільки з фізичної культури, а й інших предметів, в поліпшенні стану здоров'я [4, 5].

Мета дослідження – провести аналіз використання засобів і методів розвитку витривалості студентів на заняттях з фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Для вирішення мети роботи були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент.

Під час даного дослідження були задіяні дві навчальні групи студентів I та II курсів (16-17 років) Вінницького коледжу Національного університету харчових технологій, загалом 43 студента чоловічої статі. Навчальне навантаження складало 4 години в тиждень, згідно розкладу занять.

Результати досліджень. На початку 2016-2017 навчального року, на другому занятті, було проведено тестування: безперервний біг 6 хвилин у зручному для них темпі. В результаті із 43 студентів змогли виконати поставлене завдання лише 28 осіб. Після бігу частота серцевих скорочень (ЧСС) у всіх хлопців була вище 170 уд./хв. Даний тест виявив низький рівень розвитку аеробної витривалості у всіх студентів, що брали участь в тестуванні.

Для підвищення рівня аеробної витривалості нами був розроблений комплекс вправ, спрямований на покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем у поєднанні з розвитком різних фізичних якостей:

1. Безперервний біг протягом 5-7 хв., ЧСС в кінці бігу мала не перевищувати 170 уд./хв.
2. Виконання загально розвиваючих вправ (ЗРВ) у безперервному режимі (поток) протягом 5-7 хв., ЧСС в межах 130-170 уд./хв.
3. Виконання спеціальних бігових вправ інтервальним методом протягом 5-7 хв., ЧСС в межах 130-170 уд./хв.

Відпочинок між вправами складав 3-4 хвилини, під час якого проводився контроль стану студентів та пояснення щодо техніки виконання наступного завдання. Перед початком виконання наступної вправи ЧСС мала становити 120 уд./хв. і менше. При виконанні даного комплексу вправ самим важким для хлопців було навчитися витримувати параметри ЧСС. Крім періодичних замірів пульсу, здійснювався візуальний контроль за ознаками втоми студентів, за їх руховою активністю. Студентам з високим та вище середнього рівнем фізичної підготовленості дозволялось виконувати вправи в більш швидкому темпі. В процесі занять студенти самостійно за своїм самопочуттям контролювали швидкість бігу, темп виконання ЗРВ та спеціальних бігових вправ.

Важливу роль ми надавали аргументованому поясненню: для чого і яким чином виконується те чи інше завдання, які його результати при правильному

виконанні. Обов'язково вказувалось на негативний вплив перенавантажень, коли ЧСС підвищується до 200 уд/хв. і вище.

В грудні, після трьох місяців занять за даною системою, було проведено контрольне тестування: біг 6 хвилин у зручному для студентів темпі. Всі хлопці виконали дане завдання, при цьому ЧСС становила 150-180 уд/хв., в залежності від індивідуальних особливостей, що свідчить про підвищення рівня загальної витривалості.

Висновки. Використання даної програми можна взяти за основу методики розвитку аеробних можливостей студентів, з урахуванням особливостей індивідуального фізичного розвитку, що дозволяє значно підвищити рівень витривалості та отримати більш вагомні результати при виконанні змісту навчальної програми з фізичної культури.

Література.

1. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
2. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – [Т. 2.]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с.
4. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів: 1993,132 с.
5. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2014. - 394 с.

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СИЛИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дігтяров Віктор

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто шляхи розвитку силових здібностей юнаків старших класів. Проаналізовано віковий розвиток різних м'язових груп. Охарактеризовані показники тестуванні рівня розвитку сили у старшокласників.

Summary. The article discusses ways of power capacity boys high school. Analyzed age development of different muscle groups. We characterize the level of performance test strength in high school.

Актуальність. Удосконалення фізичної підготовки дітей старшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей (Дяченко А.А., 2015) [2, 3].

Найбільш сприятливий період розвитку фізичних здібностей людини приходить на шкільний вік, протягом якого в організмі дитини проходять значні морфофункціональні зміни. Найбільші прирости фізичних якостей відмічаються тоді, коли систематично застосовують спеціальні вправи, та це приходить на так званий сенситивний період розвитку фізичних якостей.

Віковому розвитку сили окремих груп м'язів дітей і підлітків, присвячено ряд досліджень [6, 7, 8]. Більшість із науковців (Волошин А.М.,1991, Курамшин Ю.Ф.,2007,Ткачов А.Г.,2009) доходять висновку, що найбільш ефективний темп приросту сили спостерігається в підлітковому віці. Однак літературні дані щодо розвитку цієї якості у школярів старших класів досить обмежені. Тому питання удосконалення силових здібностей у школярів старших класів на уроках фізичної культури є актуальним.

Мета статті – проаналізувати удосконалення силових здібностей учнів старших класів основі використання спеціальної програми силової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Серед основних рухових якостей, які визначають фізичний розвиток особистості, сила займає особливе місце, ця якість є показником здоров'я, функціональних можливостей організму і одним із головних факторів забезпечення роботи. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

Віковий розвиток різних м'язових груп відбувається нерівномірно. Прояв максимальної сили різними групами м'язів пов'язаний з тим, на якому морфологічному і біохімічному етапі вони знаходяться, які структурні і біомеханічні зміни в них відбуваються. М'язи відрізняються між собою за абсолютним показником.

У віці 15-17 років відбувається уповільнення темпів біологічного розвитку [5]. Закінчується формування опорно-рухового апарата: міцніють кістки, м'язові волокна за своїми властивостями наближаються до м'язів дорослих. Однак, анаеробний поріг у старшокласників все ж таки на 15-20% вище в порівнянні з дорослими. М'язи дівчат містять значну кількість жирових прошарків. Це збільшує масу їх тіла й одночасно знижує рівень відносної сили й аеробної продуктивності. Останній пік приросту сили в юнаків - відзначається в 16-17 років; у дівчат інтенсивний розвиток цієї функції закінчується в 14 років.

В підлітковому віці, в зв'язку з віковими формуваннями систем організму, утворюються сприятливі умови для розвитку сили. На уроках фізичної культури можна використати динамічну силу, вправи з обтяженням, лазіння по канату, перенос ваги, поштовх ядра, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі [1, 4].

Для досягнення нашої мети ми застосували педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Педагогічне тестування включало комплекс методик, що спрямовані на визначення сили школярів. Сила оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної

підготовленості населення України. Так, рівень сили визначався за результатами вису на зігнутих руках (с), підтягуванні на перекладині (к-ть разів) та стрибка у довжину з місця (см).

Педагогічний експеримент складався із двох частин: констатуючого та формуючого. У процесі констатуючого експерименту були визначені показники розвитку силових здібностей учнів, розроблена методика розвитку сили учнів у процесі фізичного виховання відповідно до індивідуально-типологічних особливостей молоді.

Формуючий експеримент визначав ефективність розробленої програми навчання. Для цього у навчальний процес фізичного виховання учнів експериментальної групи була впроваджена розроблена методика розвитку сили, що передбачала різний зміст занять, дозування навантажень та самостійність учнів.

Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп'ютера.

Дослідження проводилось із юнаками 9-х класів Жаданівської ЗОШ І-ІІІ ст., Іллінецького р-ну, Вінницької обл. Всього було залучено 40 осіб, із яких 20 учнів нараховувалось в експериментальній, 20 – у контрольній групі. Педагогічний експеримент тривав три місяці. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувався диференційований підхід до учнів згідно із запропонованою методикою. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною системою. Умови проведення занять для груп, що досліджувалися, були однакові.

На основі аналізу отриманих показників на першому етапі дослідження розвитку силових здібностей у юнаків старших класів нами був розроблений комплекс спеціальних вправ для розвитку сили. В цей комплекс були включені вправи які були спрямовані на розвиток сили, визначення компонента навантаження: час виконання вправи і час відпочинку, а також зазначені номери уроків на яких застосовувались рекомендовані вправи.

Ефективність запропонованої методики розвитку сили в процесі фізичного виховання визначалась шляхом порівняння рівня розвитку сили учнів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту.

У результаті проведеного педагогічного експерименту і впровадженні в навчальний процес спеціальної програми розвитку сили, можна констатувати, що учні експериментальної групи покращили показники усіх тестових вправ ніж учні контрольної (табл.1)

Таблиця 1

Показники силових здібностей юнаків старшого шкільного віку на різних етапах дослідження

Тестові вправи	КГ (n=15)			ЕГ-1 (n=15)			ЕГ-2 (n=15)		
	I етап	II етап	P	I етап	II етап	P	I етап	II етап	P
	M±m	M±m		M±m	M±m		M±m	M±m	

Стрибок з місця, см	196,4 ± 3,57	197,67 ± 3,52	>0,05	193,4 ± 2,48	200,33 ± 2,24	<0,05	195,93 ± 2,76	203,87 ± 2,5	<0,05
Підтягування на перекладині, к-ть разів	9,4 ± 0,72	9,93 ± 0,7	>0,05	9,2 ± 0,87	12,33 ± 0,69	<0,05	8,4 ± 0,77	10,27 ± 0,69	<0,01
Вис на зігнутих руках, с	39,95 ± 2,86	41,33 ± 2,75	>0,05	38,3 ± 3,85	49,13 ± 3,26	<0,01	38,41 ± 3,11	47,73 ± 2,93	<0,05

Аналіз результатів таблиці показує, що за всіма тестами учні експериментальної групи переважають контрольну. Такий стан зумовлений змістом навчальних занять в експериментальній групі.

Висновок. Таким чином нами встановлено, що розроблена авторська програма дозволила вірогідно покращити результати в усіх контрольних вправах і може бути рекомендована для впровадження в практику навчально-виховного процесу юнаків старших класів.

Література.

1. Асаулюк І.О. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
2. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
4. Горобців А.Н. Сила як фізична якість і методи її розвитку/ А.Н. Горобців// Важка атлетика: Щорічник-81. -М.: ФиС, 1981, с. 117-131.
5. Сальників В.А. Співвідношення вікового й індивідуального в структурі сенситивних і критичних періодів розвитку / В.А. Сальників //Фізична культура: виховання, утворення, тренування. - 1997. - №4. - С. 8-12
6. Семеренський В.І. Розвиток силових якостей / В.І. Семеренський // Фізична культура в школі. – 1995. - С. 26.
7. Травін Ю.Г. Про розвиток рухових якостей у школярів / Ю.Г. Травін // Фізична культура в школі. - 1984. - №4.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 432 с.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Діденко Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені дані оцінки фізичних якостей молодших школярів. Наведено якісну оцінку фізичної підготовленості учнів четвертих класів.

Summary. The paper presents the evaluation of physical properties younger students. An qualitative assessment of physical fitness of students fourth grade.

Актуальність. Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. У цей час виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу (Дяченко А.А., 2015) [1]. Ніколаєв Ю., (2011) зазначає, від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному періоді, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки [5]. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому.

Аналіз публікацій. Згідно з даними наукових досліджень ВООЗ (2005–2010 рр.) за основними показниками здоров'я населення і в першу чергу підростаючого покоління, наша держава набагато відстає від передових європейських країн (Трачук С., 2011, Дяченко А.А., 2016) [2, 8]. Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, (2010) у своїх дослідженнях встановили, велика частина українських школярів має відхилення в стані здоров'я, лише 20% дітей шкільного віку можна вважати здоровими. У перших класах до спеціальної медичної групи відносять 5–6% дітей, у старших класах – кожного третього школяра (Т.Ю. Круцевич, 2006).

Смолюк І. (2011), Дяченко А.А., Шеремета Н.В. (2017) та інші автори наголошують, традиційні форми й методи не забезпечують формування здорової та гармонійно розвиненої особистості [3]. Ситуація, що склалася обумовлена і тим, що рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану дітей і підлітків (Р. Масауд, 1998; Е.В. Андреева, 2002; И.А. Когут, 2006, Н.С. Свірщук, 2007) [3, 6].

З огляду на вищеозначене нами визначена **мета роботи** – дослідити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел за проблематикою дослідження, педагогічне тестування, математична статистика. У дослідженні прийняли участь учні 4-х класів.

Результати дослідження. Проведені дослідження підтверджують наявні у літературі дані щодо низького рівня розвитку фізичних якостей школярів (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

№ п/п	Проведені тести	Дівчата (n=15)		Хлопчики (n=16)	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
1.	«Вис на зігнутих руках», с	9,69	2,18	15,43	2,62
2.	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв»	34,67	4,74	25,94	3,11
3.	Біг на 30 м, с	6,24	0,2	6,1	0,6
4.	Стрибок в довжину з місця, см	117, 15	2,35	132, 5	5,6
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,2	1,6	6,3	0,9

Результати тесту «Вис на зігнутих руках», у хлопчиків 4-х класів у нашому дослідженні оцінено на «3» бали, а у дівчаток того ж віку на «4» бали, відповідно до Державної системи тестів України [1]. Відмітимо, що дівчата показували результати від 5 до 14 с.

Цікавим є той факт, що у показниках силової витривалості м'язів черевного пресу (відповідно тесту «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв») результати дівчаток кращі за результати хлопчиків.

Рівень розвитку швидкості визначали за результатами бігу на 30 м. Так, середні показники бігу на 30 м у хлопчиків 10-ти років – 6,24 с, що відповідає «нижче за середній» рівню, тобто оцінці «2» бали, результати дівчат відповідні. Середні результати в стрибку з місця у хлопчиків 10-и років кращі, ніж у дівчаток. Тоді як за показниками гнучкості кращі результати дівчаток.

Висновки. Нами встановлено низький рівень розвитку фізичних якостей учнів 4-х класів. В усіх проведених тестах, як хлопчики, так і дівчата показують результати в середньому на оцінку «3» бали. За результатами дослідження встановлено, що оцінка та аналіз показників тестування – фактори, які потрібно враховувати в процесі формування особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку.

Література.

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А.Дяченко// Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
2. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання / А.А. Дяченко // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Вип. 46. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – С.167-169.
3. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. // Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.
4. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков / Круцевич Т. Ю. – Киев : [б. и.], 1999. – С. 32–35.

5. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики / Ю. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - 2011. - № 4 (16). – С. 43-46.
6. Свірщук Н. Вікові та гендерні особливості фізичної активності школярів / Н. Свірщук, Н. Норцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2007. – Т.1. – С. 211-215.
7. Смолюк І. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів / І. Смолюк, В. Смолюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 41–43.
8. Трачук С. В. Фізична активність в сучасному фізичному вихованні школярів / С. В. Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 21–33.

ЗМІСТОВНИЙ КОМПОНЕНТ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дорош Леся

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті проведено огляд літератури з питання формування правильної постави у школярів. Описані основні засоби профілактики порушення постави дітей.

Summary. The paper conducted a literature review on the issue of forming a correct posture in schoolchildren. The basic means of prevention posture of children.

Актуальність. Здоров'я людини багато в чому залежить від рівня фізичного розвитку та індивідуально-функціональних можливостей організму, передумови яких формуються ще в дитячому віці. Сучасні соціальні та екологічні умови, особливості медичного обслуговування призвели до зростання рівня захворюваності та значного зниження тривалості життя населення. Знижуються й показники фізичного розвитку дітей. У кожній четвертій дитини відзначається порушення постави.

Спеціалісти різних галузей [1, 5, 6] наголошують: формування постави - процес тривалий, який починається з першого року життя і завершується лише у 20-25 років. Формування «правильної» постави - педагогічна і гігієнічна проблема, тому вирішувати її треба загальними зусиллями педагогів, лікарів і батьків, а не тільки учителів фізичної культури.

У молодшому шкільному віці постава має ще нестійкий характер. У процесі посиленого росту тіла дитини в довжину характерним є неодноразовість у розвитку кісткового, суглобо-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини [1].

Поняття «постави» є одним з найважливіших понять, пов'язаним з визначенням положення тіла дитини в просторі, своєчасного виявлення ознак захворювань, викликаних порушенням статико-динамічних властивостей

опорно-рухового апарата (М.І. Фонарева, 1983, Адель Бен Ларбі, 2007), а також важливою складовою здоров'я (Т.Ю. Круцевіч, 2006).

Таким чином, особливого значення набуває здоровий спосіб життя та раціонально організований процес фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку із метою профілактики порушень постави.

Мета – на основі аналізу наукових літературних джерел висвітлити особливості змістового компонента фізичного виховання із метою формування правильної постави молодших школярів.

Методи дослідження. У ході дослідження нами були використані такі методи як вивчення, аналіз, узагальнення, систематизація даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що формування правильної постави у молодших школярів – це є «виховання» правильної постави, педагогічний процес, який повинен протікати при свідомо-вольовому відношенні дитини (Дяченко А.А., 2016) [1].

На формуванні постави як «навички» наголошує Красикова І. С. (2001), автор під формуванням правильної постави у молодших школярів розуміє формування «навички» постави, в основі якої лежить механізм умовно-рефлекторних зв'язків.

У той же час, автори вважають, що виховання правильної постави у молодших школярів в першу чергу залежить від раціонального режиму праці і відпочинку, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, регулярного виконання фізичних вправ і загартування, для проведення контролю рекомендують використовувати тренування перед дзеркалом, як зоровий самоконтроль, та взаємоконтроль; прийняття правильної постави біля стіни, коли до м'язових відчуттів додаються і тактильні (Кашуба В.О., 2003).

Про формування правильної постави у молодших школярів, за допомогою комплексів гімнастичних вправ вказується в роботі І. С. Красикової [7]. Правильну поставу як і іншу будь-яку звичку можна і потрібно виховувати. Без сторонньої допомоги, без позитивного прикладу дитина навряд чи зможе виробити правильну манеру тримати своє тіло. Необхідним є включення у процес формування правильної постави дихальних вправ, які поліпшують функцію органів дихання, за рахунок рефлекторного підвищення тону м'язів розгиначів спини та наповнення легень киснем, що створює внутрішню пружну «повітряну подушку», яка є прекрасною біомеханічною підтримкою грудного відділу хребта.

Цікавим є дослідження Т. А. Гутерман, автором визначено корекційно-профілактичну програму з використанням засобів спеціальної гімнастики, корекційної аквааеробіки і лікувально-оздоровчого масажу для впливу на різні види порушень постави дітей 6-7 років. Розроблено комплекс ознак порушень постави та система градації порушень по ступені їхньої виразності.

Як вказують більшість авторів, поняття «формування постави» включає не тільки формування навички постави, але профілактику та корекцію її порушень, тому існуючі комплекси вправ для формування правильної постави

молодших школярів містять у собі різні види спеціальних вправ, кожна з яких виконує як профілактичну, так і корекційну функції (Кашуба В.О., 2003; Носова Н.Л., 2007). Профілактика порушень постави – це комплекс заходів, спрямованих на попередження порушень постави. Профілактика повинна носити систематичний характер, з охопленням усіх без винятку дітей і проводитися в умовах школи та родини.

Висновки. Аналіз літературних джерел з метою визначення змістового компоненту фізичного виховання для профілактики порушень постави молодших школярів дозволяє констатувати доцільним використання фізичних вправ як основного засобу формування правильної постави та профілактики її порушень. У той же час, вправи для зміцнення м'язів спини та черевного пресу доцільно поєднувати із тренуванням перед дзеркалом, як елемент зорового самоконтролю та дихальними вправами, вправами аквааеробіки.

Література.

1. Бубела О.-О. Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерної технології: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: (24.00.02) / ЛДІФК. - Львів, 2002. - 17 с.
2. Дяченко А.А. Функціональний стан опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором /А.А Дяченко //Актуальні проблеми біомеханіки : збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. –Чернігів, 2010. – Вип. № 74. – С. 101-105.
3. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
4. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Вип. 46. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – С.167-169
5. Дяченко А.А. Біогеометричний профіль постави школярів молодшого шкільного віку з послабленим зором /А.А Дяченко //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.27-31.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А.Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
7. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова - СПб.: КОРОНА принт, 2001. - 176с: ил.
7. Чернищенко Т.М., Кізім В.М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорт / Т.М. Чернищенко, В. М. Кізім // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року) – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. - 668с. С.287-288.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВНЗ

Зленко Олександр, Дудорова Людмила
Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті розглянуто питання впливу валеологічної освіти на процес професійної підготовки студентської молоді, пошук ефективних шляхів формування ідеології та культури ведення здорового способу життя, а також ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Summary. The article examines the problems of valeological education that influences on process of youth training. The search for effective ways of ideology formation and culture of a healthy lifestyle, as well as valuable attitude to the individual's health are also studied.

Актуальність проблеми. Проблемам здоров'я учнівської та студентської молоді особливу увагу приділено в багатьох урядових документах. Так, Національна доктрина розвитку освіти визначає, що “пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності”. У вищих навчальних закладах проблему збереження та підтримання здоров'я студентської молоді вирішують шляхом оновлення відповідних педагогічних форм, методів і засобів [5].

У формуванні загальної культури студентів, у їх підготовці до соціально-професійної діяльності фізична культура виступає важливим базовим компонентом. Нині у вищих навчальних закладах використовують, окрім загальновідомих, і такі форми фізичної культури, як неспеціальна фізкультурна освіта, валеологія, рекреація та реабілітація [1, 3].

У процесі формування фізичної культури студентів важливими елементами стають мотиваційна сфера особистості, рівень та обсяг теоретичних і практичних знань, умінь та навичок. Ціннісного ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її інтелектуального, фізичного й морального потенціалів [2].

Мета статті – теоретико-методично обґрунтувати необхідність виділення принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання та формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих і нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження. Валеологічна культура повинна бути невід'ємним елементом професійної компетентності сучасного молодого фахівця. В основу валеологічної освіти покладено принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності й прогностичності.

Аналізуючи здоров'я людини, неможливо уникнути змістовної його частини, яка визначається поняттям “здоровий спосіб життя”. Здоровий спосіб життя – це уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, раціональне

харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, загартовування організму, дружба з природою [2].

Із позицій культурологічного підходу валеологічний компонент має три рівні культурного засвоєння ціннісних уявлень про здоров'я: рефлексивний, мотиваційний та поведінковий [4].

Рефлексивний рівень характеризується прагненням до самопізнання, спрямованістю до свого внутрішнього миру, пошуками сенсу в поведінці щодо збереження здоров'я. Характерним для такого рівня є “погляд на себе збоку”.

Мотиваційний рівень – здоров'я усвідомлюється як цінність, потреба в здоровому способі життя, сформульована як стійкий мотив. Однак ціннісна орієнтація залишається на словесному рівні й цінність оздоровлення носить нерегулярний характер. Цей рівень характеризується сформованими валеологічними поглядами, які виражають ставлення до питань збереження особистого та суспільного здоров'я.

Поведінковий рівень валеологічного компонента професійної культури характеризується тим, що здоров'я як цінність сприймається на рівні переконання, коли потреба в зміцненні здоров'я формує стійку соціальну настанову. Поведінка повністю відповідає ціннісній орієнтації й проявляється в усвідомленій оздоровчій діяльності. У людині створюється впорядкована система поглядів (філософських, природничих, політичних тощо), сукупність переконань виступає як світогляд.

Валеологічні переконання активізують діяльність особистості відповідно до цінностей здоров'я та здорового способу життя. Провідним у структурі валеологічного компонента професійної культури на цьому рівні стає поведінковий компонент, завдяки чому створюються підстави вільного вибору в професійній діяльності, що дає змогу власну прихильність до здорового способу життя зробити інструментом валеологічного виховання [1].

Таким чином, реалізація завдання формування здорового способу життя молоді, формування загальнокультурних і моральних засад фізичного та психічного здоров'я є необхідністю й припускає практичну сумісну оздоровчу діяльність. При цьому особистісний приклад у контексті сформованої валеологічної культури стає важливою детермінантою ефективності такого процесу.

В основі загальнокультурних і моральних засад зміцнення фізичного та психічного здоров'я сучасної молоді лежить ідеологія формування здорового способу життя особистості. Основні положення такої ідеології – розуміння здоров'я як феномену, що невід'ємно поєднує чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну й духовну; розуміння здоров'я не тільки як стан відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стан повного благополуччя; ідея пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини; відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча і держава, і суспільство також відповідають та повинні здійснювати контроль за здоров'ям населення.

Висновки. Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти отримують знання, які в подальшому житті повинні сприяти досягненню вершини професійної майстерності. Отримані валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформуванню уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Активна позиція в житті, постановка та досягнення мети, що реалізує людину, завжди приводить до збільшення енергії, мобілізації ресурсів і забезпечення більш високого рівня здоров'я.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л.Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
2. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок в системі освіти України. / В. П. Горащук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 10. – 201 с.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–55.
4. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційний вісник "Вища освіта". – 2001. – № 6. – С. 34–38.
5. Про Національну доктрину розвитку освіти / Указ президента України № 347/2002 від 17 квітня 2002 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/151.html>.

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 6-7, 8-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Зразюк Марта, Савченко Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Статтю присвячено актуальній проблемі оцінки гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років для підвищення якості навчально-тренувального процесу дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики. У процесі дослідження проведено тестування гнучкості і розроблено 5-бальна шкала рівнів розвитку у гімнасток на етапі початкової підготовки. Розроблені нормативи оцінки гнучкості можуть підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

Summary. The article is devoted to the actuality of flexibility at the age of 6-7 years old and 8-9 years old for increasing the quality of educational and training process for the gymnasts that go in for rhythmic gymnastics. In the process of research, the flexibility was tested and it was made 5 scale levels of development the gymnasts flexibility in the initial training. The standards assessment of flexibility can increase the effectiveness of management training process.

Постановка проблеми. Художня гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту, яким займаються переважно дівчата. На світовій арені вітчизняна школа художньої гімнастики по праву вважається однією з найсильніших і

завжди на змаганнях високого рангу ми є конкурентними на високі призові місця.

Рання спортивна спеціалізація (у 5-6 років), дослідження динаміки змін правил змагання з художньої гімнастики дозволило констатувати, що за останні роки перемагають спортсменки, досягнення спортивних результатів яких обумовлено високим рівнем розвитку основних рухових якостей. Зазначимо, рухові якості закладаються з перших днів занять.

Гнучкість є однією з найважливіших фізичних якостей у художній гімнастиці. Саме тому, розвиток гнучкості набуває вирішального значення у побудові навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень. Успішність здійснення всебічного фізичного виховання юних спортсменок в художній гімнастиці залежить від правильного підбору засобів і методів спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі тренування [3, 7]. Проблемі методики розвитку гнучкості в художній гімнастиці присвячена значна кількість досліджень [1, 2, 3, 6, 10]. Зокрема, у літературі досить ґрунтовно висвітлені проблеми розвитку гнучкості у дівчаток 7-9 та 10-11 років, які займаються художньою гімнастикою [3, 7]. Однак на думку дослідників під час запропонованих методик не достатньо враховуються вікові особливості дівчаток, і не отримується інформація про те, відповідає чи ні якість вимогам програми без предмета і з предметами (скакалка, м'яч, булави, обруч, стрічка), включаючи вправи з великою амплітудою виконання.

Ряд авторів [3, 4, 6], які досліджували фізичну підготовленість школярів, студентів стверджують, що педагогічний контроль дає змогу підвищити ефективність управління процесом фізичної підготовки, а також раціонально будувати за допомогою спеціальних педагогічних впливів процес розвитку рухових здібностей.

Отже актуальність проблеми та її практична значущість не викликає сумніву в дослідженні оцінки гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років на етапі початкової підготовки.

Мета роботи – дослідити рівень розвитку гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років у процесі занять художньої гімнастики.

Завдання дослідження було спрямоване на проведення тестування гнучкості у дівчат 6-7, 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою і розробити оціночні шкали показників гнучкості на окремі суглоби: рухливість хребта під час розгинання тулуба, рухливість хребта при згинанні тулуба, рухливість у кульшовому суглобі, рухливість у гомілковостопному суглобі.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел, метод тестування, метод експертних оцінок, метод математичної статистики.

В експерименті брали участь 15 гімнасток 6-7 років, 20 гімнасток 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою в групі навчальної підготовки ДЮСШ №1 м. Вінниці. Результати досліджень оброблялися із використанням

комп'ютера за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel. Дослідження проводили на базі ЗОШ №15 м. Вінниці.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливість хребта під час розгинання оцінювали за тестом «нахил тулуба вперед». Досліджуванні в положенні сидячи виконували нахил вперед з положення сидячи, не згинаючи ноги в колінах. Визначали відстань від нульової позначки до пальців рук. Якщо при цьому пальці не доставали до нульової позначки, то показник позначався знаком «мінус», а якщо вона опускалася нижче нульової позначки – знаком «плюс».

Рухливість хребта при згинанні досліджували в положенні «міст». Вимірювали відстань від п'яток до кінчиків пальців рук у дівчат. Чим вона менше, тим вищий рівень гнучкості.

Рухливість у кульшовому суглобі оцінювали за допомогою шпагату (на праву і ліву ноги) в бальній оцінці. Оцінку здійснювали 4 тренери. Спортивна кваліфікація у всіх тренерів - майстер спорту з художньої гімнастики, стаж роботи відповідно - 10, 25, 36, 44 роки.

Рухливість у гомілковостопному суглобі оцінювали при згинанні стопи з положення сидячи. Вимірювали відстань від великого пальця до підлоги. Чим менше відстань, тим краще рухливість у гомілковостопному суглобі.

Для визначення показників гнучкості у дівчат, які займаються художньої гімнастики було здійснено обробка методом математичної статистики результатів тестування упродовж 2016/2017 років. Визначалось: середнє арифметичне (X), середнє квадратичне (σ), стандартна похибка середньої арифметичної (m) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою

Тести	вік	Показники		
		X	σ	m
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6-7	10,8	2,5	0,6
	8-9	13,4	2,6	0,8
Міст (см)	6-7	8,9	2,1	0,5
	8-9	9,1	3,6	0,4
Шпагат на праву (оцінка)	6-7	4,4	0,5	0,15
	8-9	4,3	0,5	0,12
Шпагат на ліву (оцінка)	6-7	4,0	0,27	0,07
	8-9	4,0	0,27	0,05
Рухливість у гомілковостопному суглобі (см)	6-7	4,8	1,4	0,3
	8-9	5,7	1,3	0,9

Для розв'язання означеної проблеми було використано закон нормального розподілу результатів тестування. Використовуючи правило трьох сигм за Гауссовою кривою, розроблено сигмоподібні (σ -подібні) 5-бальні шкали. У 5-бальній шкалі значення результату в тесті $X \pm 1,0\sigma$ приймали за середню норму; $X \pm 2,0\sigma$ – нижче від середньої або вище від середньої норми; $X \pm 3,0\sigma$ – низьку чи високу норми (В.М. Заціорський, 1982).

Нормативи оцінки гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою розраховані за 5-бальною сигмоподібною шкалою, подано в табл. 2.

Під час дослідження ми вирішили перевірити ефективність розроблених нормативів оцінки гнучкості дівчат 6-7, 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою. Аналізуючи отримані оцінки з тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи», ми з'ясували, що більшість гімнасток 58% проявили середній рівень гнучкості в рухливості хребта під час розгинання, 28% - вищий від середнього, 3,3% - нижчий від середнього, 4,2% - низький і 6,5% - високий рівні.

За оцінками тесту «міст», виявлено, що 61% гімнасток мають – вищий від середнього, 19,5% - середній, 13,7% - високий і 5,8% - нижче від середнього рівні.

За тестами шпагати на праву і ліву ноги більшість дівчат з 6 до 9 років показали 84,2% та 71,3% - вищий від середнього, 7,8% та 4,1% - високий, 7,5% та 10,2% - середній і 0,5% та 8,9% - нижчий від середнього, 5,5% (вік гімнасток 8-9 років) - низький рівні.

Аналізуючи оцінки в рухливості у гомілковостопному суглобі (тест голеностоп), встановлено, що 38,3% показали вищий від середнього, 31,7% - середній, 28,1% - високий та 1,9% - нижчий від середнього рівні.

Таблиця 2

**Нормативи оцінки показників гнучкості у дівчат,
які займаються художньою гімнастикою**

Тести	вік	Рівні показників гнучкості				
		Високий	Вищий від середнього	Середній	Нижчий від середнього	Низький
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6-7	14,55-13,4	13,3-12,06	12,0-9,55	9,4-8,3	8,2-7,05
	8-9	17,3-16,1	16,0-14,7	14,6-12,1	12,0-10,8	10,7-9,5
Міст (см)	6-7	5,75-6,7	6,8-7,84	7,85-9,95	9,96-11,0	11,1-12,05
	8-9	3,7-5,4	5,5-7,2	7,3-10,9	11,0-12,7	12,8-14,5
Шпагат на праву (оцінка)	6-7	5,0 (I вище) -4,91	4,9-4,66	4,65-4,15	4,14-3,9	3,8-3,65
	8-9	5,0 (I вище) -4,81	4,8-4,56	4,55-4,1	4,09-3,8	3,79-3,55
Шпагат на ліву (оцінка)	6-7	4,42-4,29	4,28-4,15	4,14-3,86	3,85-3,72	3,71-3,58
	8-9	4,42-4,29	4,28-4,15	4,14-3,86	3,85-3,72	3,71-3,58
Рухливість у гомілковостопному суглобі (см)	6-7	2,7-3,3	3,4-4,0	4,1-5,5	5,6-6,2	6,3-6,9
	8-9	3,75-4,4	4,5-5,04	5,05-6,35	6,36-7,0	7,1-7,65

Висновки. Розроблені нормативи оцінки розвитку гнучкості дівчаток 6-7 та 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. За 5-бальними шкалами можна оцінити рівень гнучкості у дівчат і використовувати при відборі в секцію художньої гімнастики.

Серед досліджуваних були такі, які показували високий показник розвитку гнучкості в тестах «міст», «шпагат на праву ногу». Передбачаємо, що після формувального педагогічного експерименту рівень гнучкості останніх значно покращиться.

Під час розвитку гнучкості дівчаток 6-9 років на заняттях з художньої гімнастики рекомендуємо використовувати музичний супровід, вправи на гнучкість в парах, вправи з використанням еспандерів і рухливі ігри.

Література.

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А.Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 208 с.
2. Дмитренко С.М. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості учнів початкових класів сільської та міської шкіл// Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер». - Випуск 18, Том 1, 2014. – С.67-70.
3. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Педагогічна технологія розвитку гнучкості у юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки / С. Дмитренко, І. Асаулюк // Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce» /28 – 29 októbra 2016 (Vydal: Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo), 2016. - С.230-232.
4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. 1999. - №1. – С.25.
5. Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. / Л. Кечетджиева, Н.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
6. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
7. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т.Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т.И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар.науч. конгресс. – М., 2008. –Т.3. – С.129-130.
8. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017г., Переяслав-Хмельницкий. Сб.научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 -172 с. С.157-162.
9. Хуртенко О.В. Педагогічна технологія застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів// Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12
10. Цепелевич И.В. Оценка уровня развития специальных двигательных способностей художественных гимнасток высокой квалификации / И.В. Цепелевич, И.А. Степанова, Т.В. Жукова // Гимнастика сб.науч. трудов Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им.П.Ф.Лесгафта. Вып.1. –СПб, 2003. – С.153-157.
11. Словник визначень основних музичних. Танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 67 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кокошко Роман

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті висвітлюється актуальність використання тренажерних пристроїв для розвитку силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури. Подано характеристику тренажерних пристроїв, визначено тренажери, які використовуються в умовах загальноосвітньої школи.

Summary. In the article actuality of the use of trainer devices lights up for development of power capabilities of youths of higher forms on the lessons of physical culture. Description of trainer devices is given, certainly trainers which are used in the conditions of general school.

Актуальність дослідження. Фізична культура є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості. Гармонійно фізично розвинена людина є результатом впливу фізичної культури протягом усього періоду навчання, розвитку і виховання учнів у загальноосвітній школі [5].

Розвиток фізичних здібностей – одне з найважливіших завдань фізичного виховання школярів, особливо учнів старших класів, для яких підвищення рівня загальної фізичної підготовленості набуває соціального аспекту: підготовка до майбутньої трудової діяльності і службі в армії. Рівень розвитку фізичних здібностей відображає не тільки розвиток рухових функцій в цілому, але й є однією з головних і найбільш вагомих ознак фізичного вдосконалення [7].

Проблема базової силовой підготовки школярів набуває значення у зв'язку з вираженими змінами соціальних і економічних умов життя суспільства. На сьогодні недостатнім є рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх закладів, майбутніх захисників Батьківщини, до яких військова служба висуває високі вимоги [2].

Розвиток силових здібностей учнів старших класів має ряд специфічних особливостей як у методичному аспекті, так і в застосуванні широкого кола засобів навчання. Збільшенню рухового потенціалу школярів в значній мірі сприяють тренажерні пристрої. Вони є ефективними при навчанні рухових дій і формуванні рухових умінь і навичок. Головною цінністю тренажерних пристроїв є можливість використання цілеспрямованого впливу на окремі м'язові групи з метою усунення недоліків фізичного розвитку і збільшення сили окремих груп м'язів [2, 3, 4]. Однак у доступній нам літературі методичних розробок і рекомендацій з використання різних підходів у заняттях на тренажерах учнів старшого шкільного віку обмаль.

У зв'язку з вищевикладеним тема обраного дослідження, на нашу думку, є своєчасною і актуальною. Результати дослідження дозволять на основі аналізу педагогічних закономірностей розвитку силових здібностей об'єктивно

планувати силові навантаження з урахуванням віку учнів на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел обґрунтувати актуальність питання удосконалення силової підготовки учнів старших класів з використанням тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури.

Поставлена мета передбачала вирішення таких завдань: вивчення особливостей силової підготовки юнаків старшого шкільного віку; вивчення і характеристика технічних засобів, які використовуються в практиці для розвитку силових здібностей; визначення кола тренажерних пристроїв, які використовуються в умовах загальноосвітньої школи для розвитку силових здібностей старшокласників.

У процесі нашого дослідження було використані наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; опитування (питання стану матеріально-технічної бази загальноосвітніх закладів, наявність тренажерів і тренажерних пристроїв, їх використання на уроках фізичної культури).

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам вивчити аспекти силової підготовки юнаків старшого шкільного віку, встановити рівень розвитку їх силових здібностей, а також особливості силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури [2, 4, 7]. Це дозволило нам стверджувати, що з метою удосконалення силової підготовки юнаків старшого шкільного віку одним із раціональних шляхів може бути використання тренажерів і тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури, що сприятиме не тільки розвитку фізичних здібностей, але й формуванню позитивної психоемоційної мотивації до занять у спортивних секціях [1, 6].

У процесі нашого дослідження нами було проведено опитування вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл з метою вивчення матеріально-технічного стану загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) Вінниччини. Питання стосувались наявності тренажерів і тренажерних пристроїв в ЗНЗ, а також їх використання на уроках фізичної культури.

Аналіз літератури дозволяє виділити наступні аспекти, які збільшують ефект навчального процесу з фізичного виховання з використанням тренажерних пристроїв:

- Індивідуалізація занять з використанням тренажерних пристроїв;
- Диференційований підхід до учнів на уроках з використанням тренажерних пристроїв;
- Переважна спрямованість на розвиток окремих фізичних здібностей;
- Раціональна послідовність проходження навчального матеріалу [8].

Тренажер – це технічний пристрій або пристосування, що використовується для тренування серцево-судинної системи, розвитку сили м'язів, а також розвитку координації і узгодженості роботи різних м'язових груп при виконанні складних рухів.

Існують декілька основних груп спортивних тренажерів:

- Кардіотренажери – тренажери загального впливу;

- Силові тренажери – для розвитку і зміцнення м'язів;
- Тренажери для удосконалення техніки у видах спорту.

Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, що визначаються необхідністю переважного розвитку однієї або одночасно декількох рухових якостей [2, 8].

Успіх проведення уроків з використанням тренажерних пристроїв підкріплюється тим, що учні відносно швидко помічають приріст як результатів, так і зміни рельєфу м'язів, що дає їм неабияке задоволення.

Позитивний емоційний фон і зацікавленість школярів викликає і зовнішній вигляд тренажерних пристроїв, особливості їх конструкції.

На думку М.В. Мацкевич тренажерні пристрої можуть використовуватись як для індивідуального виконання вправ, так і колективного використання, тобто багато комплектні тренажери. Практика застосування тренажерів показала, що найкращі результати досягаються у випадку групового виконання вправи, як правило, двома учнями на парній установці двох індивідуальних снарядів або з'єднаних на одній опорі [8]. Як приклад таких тренажерів - вуличні тренажерні майданчики, які на сьогодні знаходяться у багатьох дворах багатопверхових будинків, а також на спортивних майданчиках деяких загальноосвітніх шкіл м. Вінниці.

На думку фахівців В.А. Кабачкова, В.С. Кузнецова ефективність занять на тренажерах залежить від таких факторів як: зацікавленість учнів до занять з використанням тренажерних пристроїв, мотивації; складності рухового завдання; темпу виконання рухових завдань; здатності учнів проводити самоконтроль під час занять [6, 7].

Методика організації занять з використанням тренажерних пристроїв і способи виконання завдань залежать від задач уроку, віку учнів, рівня їх підготовленості.

На думку фахівців завдання силової підготовки слід вирішувати паралельно з завданнями різних розділів навчальної програми з фізичної культури [1, 4]. Наприклад, при проходженні модулю програми «Легка атлетика» з теми «Метання» в комплекс вправ на тренажерах слід включити переважно вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба. При проходженні модуля «Спортивні ігри» доцільно впливати на менш розвинуті м'язові групи – згиначі ніг, тулуба, грудні м'язи, а також м'язи спини.

Проведення занять з використанням тренажерних пристроїв буде найбільш ефективним при наявності стаціонарних тренажерів, що дозволяють чітко дозувати навантаження. При цьому не витрачається час на розстановку і прибирання снарядів.

Застосування тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури дозволяє моделювати різні режими роботи м'язів, цілеспрямовано розвивати необхідні м'язові групи, а також одночасно вдосконалювати техніку рухів і фізичні здібності.

Висновки. Аналіз науково – методичної літератури дозволив встановити, що тренажерні пристрої для розвитку фізичних здібностей слід

використовувати протягом усього навчального року на уроках фізичної культури як у формі комплексних спеціалізованих занять, так і в якості додаткових вправ. Для внесення елементів різноманітності в педагогічний процес слід чередувати заняття з використанням тренажерів з заняттями з використанням традиційних засобів.

Отримані дані дозволять перевірити ефективність програми розвитку силових здібностей з використанням тренажерів у юнаків старших класів у подальших наших дослідженнях.

Література.

1. Березин А.В. С помощью тренажеров: об интенсификации учебных занятий физкультурой в старших классах / А.В. Березин, Г.Г. Пушков // Физическая культура в школе, 1991. - №4. – С. 18-22.
2. Галяс В.В. Використання занять у тренажерному залі для вдосконалення фізичної підготовки школярів старших класів : метод. рек. для вчителів фіз. культури / упоряд. В. В. Галяс. – Х. : Вид-во НУА, 2011. – 20 с.
3. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
4. Дідик Т.М. Підвищення фізичної підготовленості студентів спортивного ВНЗ засобами атлетизму / Т.М. Дідик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць під ред. проф. Куца О.С. – Випуск 11. – Вінниця, 2011. – С.46-51.
5. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
6. Кабачков В.А. Тренажеры в школе: Книга для учителя / В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. – М.: Просвещение, 1992 – 112 с.
7. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.:ИЦ-ЭНАС, 2002. – 200с.
8. Мацкевич М.В. Многокомлектные снаряды, приспособления и технические средства в физическом воспитании / М.В. Мацкевич, И.А. Гуревич, В.А. Кабачков. – Минск: Полымя, 1979 – 62 с.

АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Курчин Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені матеріали, які присвячені аналізу впливу занять по системі пілатес на фізичну підготовленість студенток ВНЗ.

Summary. This article submissions that focus on analyzing the impact on system classes Pilates physical fitness of students at the university.

Постановка проблеми. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці (Рукавішнікова С.К., Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Стецура Ю.В.) називають зниження інтересу до традиційних занять фізичними вправами. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізкультурою є відсутність можливості вибору форм занять та незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу з фізичного виховання. Дані літератури свідчать по те, що вивчено використання засобів гімнастики в процесі фізичної підготовки студентів (Дяченко А.А., 2014; Хоронжевський Л.Є., Хуртенко О.В., 2016) однак не вистачає обґрунтування впливу занять пілатесом на розвиток фізичної підготовленості студентів [1,2,7,8].

Мета дослідження полягає в аналізі показників фізичної підготовленості студенток, які займається пілатесом.

Методи та організація дослідження. У констатуючому експерименті взяло участь 55 студенток, віком від 17 до 22 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті. Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної і контрольної груп з близьким рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження).

У формувальному експерименті взяло участь 35 студенток 17-22 років, з наближеними характеристиками фізичної підготовленості, які були розподілені на дві групи, що займалися за різними програмами: перша – експериментальна використовувала систему вправ пілатеса; друга – контрольна, займалася на заняттях з фізичної культури.

Протягом 8 місяців (вересень 2016 року – квітень 2017 року) студентки першої групи (20 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи пілатеса, а інші 15 осіб займалися за загальноприйнятими методиками, що застосовуються на заняттях з фізичної культури.

Тренування проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 45 хвилин і поступовим збільшенням часу за 3-4 місяці занять до 90 хвилин. Експериментальна група займалася за програмою пілатеса, переходячи в міру готовності від початкового рівня складності до повної програми для підготовлених.

Всі заняття включали розминку, основну частину і заключний стретчинг (вправи на розтягування). Перше і заключне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей та вимірювання антропометричних показників.

Результати дослідження. На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді (Дяченко А.А., 2015) [1]. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програмам фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги

різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло») [6]. Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму [7].

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну. За останні роки значно погіршилося здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді [5].

Як визначило опитування серед студентів, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя (рис.1).

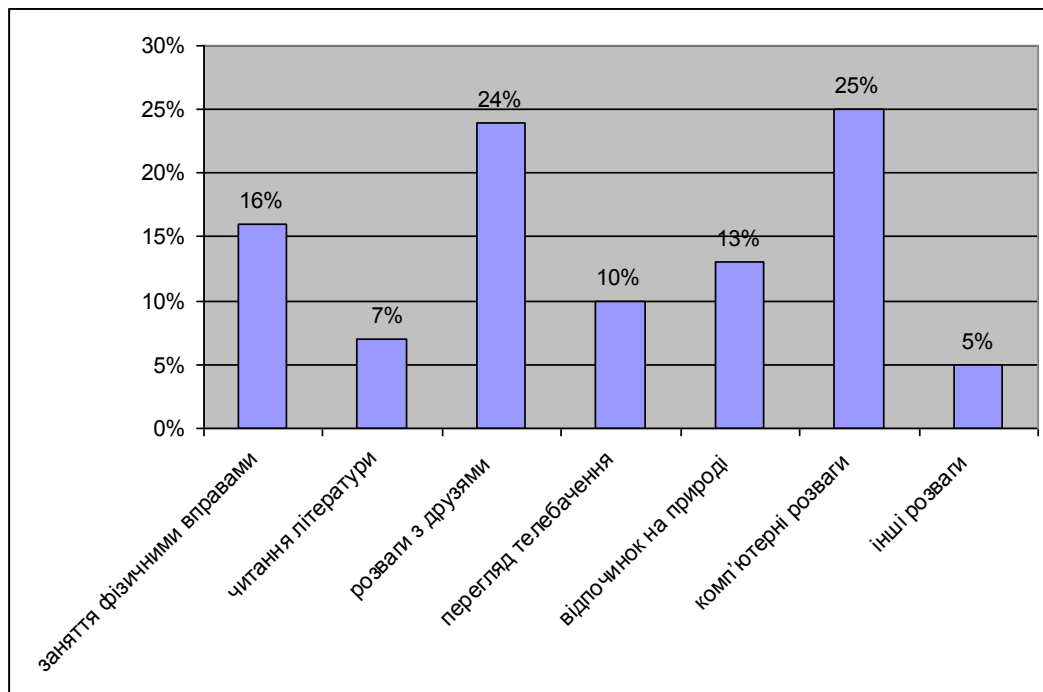


Рис.1. Розподіл відповідей студенток про улюблений спосіб дозвілля

Вдома самостійно фізичними вправами займаються тільки невелика кількість молоді і приділяють цьому від 10 до 25 хвилин епізодично. Якщо ж заняття фізкультурою збігається з якимись урочистостями, то перевагу основна маса віддає останнім.

В таблицях 1 і 2 наводяться результати тестування студенток до і після педагогічного експерименту з ряду контрольних вправ:

1. Утримання положення напівприсіди з опорою спини на стінку, с;
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів;
3. Утримання упору лежачи на передпліччях, с.;
4. „Скручування” тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів;
5. Утримування ніг в положенні кута (90градусів), сидячи на лаві спиною до стінки, с;

6. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см;
7. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см;
8. Нахил вперед з положення стоячи, см.

Перевіривши математично-статистичну достовірність, ми зробили висновок, що середні значення експериментальної групи перевищують значення контрольної.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ на початку експерименту

групи	Статистичні параметри	Тестові вправи							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	17,92	5,14	38,67	16,47	6,22	16,28	98,63	4,5
	m	2,25	0,94	4,62	1,55	0,65	1,77	8,28	0,91
ЕГ	М	16,93	4,8	36,05	16,75	5,39	15,97	99,2	4,09
	m	2,29	1,31	5,05	2,95	0,93	1,73	8,09	0,94

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ після експерименту

групи	Статистичні параметри	Тестові вправи							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	53,65	6,25	38,3	24,1	7,9	19,35	101,8	3,4
	m	6,34	0,99	3,56	2,82	1,32	1,73	10,16	0,96
ЕГ	М	71,5	23,65	77,5	73,5	44,15	25,85	89,3	10,4
	m	8,2	2,49	7,23	4,57	3,28	2,25	6,67	1,68

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестових вправах двох груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав в середньому 29,3%, а експериментальної 67,1% що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості і силової витривалості у дівчат при заняттях пілатесом в порівнянні із звичайними заняттями фізичною культурою. Порівняння результатів тестування, експериментальної і контрольної груп показує, що програма пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати ніж заняття з фізичної культури.

Висновок. Застосування пілатесу у повсякденному навчальному і навчально-тренувальному процесі допоможе успішно розв'язати проблему покращення показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму студентства.

Література.

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко.// Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.

2. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
4. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В.Білецька, І.Б.Бондаренко. –К. : НАУ, 2013. – 52 с.
5. Робинсон Л. Пилатес управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: ООО "Попурри", 2003. – 128 с.
6. Рукавишникова С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.К.Рукавишникова – Санкт-Петербург, 2011. – 166 с
7. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю.В. Стецура – Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО", 2006. – 256 с.
8. Хоронжевський Л.Є., Хуртенко О.В.Впровадження фітнес технологій у тренувальний процес юних гімнасток// Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 1, 2016. – С.386-389.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ

Леоненко Катерина

*Навчально науковий інститут «Українська академія банківської справи»
Сумський державний університет*

Резюме. На сучасному етапі однією з актуальних проблем фізичного виховання є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Для забезпечення ефективності даного процесу та оздоровлення студентів, потрібно застосовувати інноваційні технології. Впровадження сучасних видів фітнесу стане дійовим чинником який сприятиме позитивному ставленню студентської молоді до постійних занять фізичними вправами та спортом, зростанню мотивації до таких занять, а також сприятиме формуванню звички до здорового способу життя.

Summary. Nowadays one of the current problems of physical education is to find effective health factors impact on students. To ensure the efficiency of the this process and recovery of students necessary to use innovative technologies. Implementation of modern forms of fitness will be the effective factor which will contribute to the positive attitude of students to regular exercise and sports, increase the motivation for such training, and help to form the habit of a healthy lifestyle.

Актуальність проблеми. Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів є ефективним засобом оздоровлення. Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціально-культурний запит – потреба сучасного суспільства в красивих та здорових людях, зміна

аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства і поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури [1]. Саме вони разом з традиційною спадщиною вітчизняної та зарубіжної фізичної культури під впливом соціально-культурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо перероблюються і складають ідеологічну основу фітнес-технологій [4].

Мета дослідження. Визначити шляхи формування позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання.

Завдання – виявити пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Для вирішення завдань ми використовували наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи досліджень, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналізуючи дослідження вітчизняних та закордонних науковців [2, 4, 5] можна виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій, які представлені у таблиці 1.

Варто зазначити, що рівень впровадження фітнес-інновацій у процес занять з фізичного виховання студентів ВНЗ залежить і від матеріальної бази закладу, проте, більшість вже використовує програми, які відповідають вподобанням студентів. Активно розповсюджується досвід впровадження «секцій», як прояв вибору студента для занять фізичним вихованням.

Таблиця 1

Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій [1]

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегрованість	інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
Варіативність	різноманітність засобів, методів, форм проведення занять
Мобільність	швидка реакція: на попит на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов
Адаптивність	простота і доступність для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволення від занять

Для визначення мотивів та пріоритетів студентів до фізкультурно-оздоровчих занять нами була розроблена анкета, яка складалася з таких розділів: відомості про респондентів; питання, що стосуються предмету «фізичне виховання»; питання, що дозволяють визначити мотиваційно-ціннісну

спрямованість студентської молоді [3]. В анкетуванні взяли участь 187 студентів (з них 52 юнака і 135 дівчат) 1-3 курсів СумДУ.

За дослідженнями анкетування було виявлено пріоритети студентів на заняттях фізичною культурою та спортом (рис. 1). До числа найбільш популярних видів занять із фізкультурно-оздоровчої діяльності студенти, здебільшого юнаки, назвали ігрові види спорту – 37,6 %, завдяки емоційності проведення таких занять.

Заняття на тренажерах обрали – 11,6%, даний показник стосується і юнаків, і дівчат, оскільки такі заняття можуть забезпечувати гарну фізичну форму.

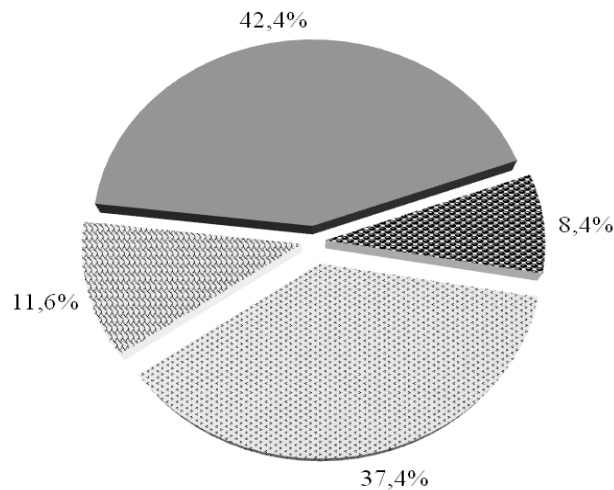


Рис.1. Пріоритети студентів на заняттях фізичною культурою та спортом:

- ⊛ ігрові види спорту
- ⊛ заняття на тренажерах
- різноманітні фітнес-програми
- ⊛ інші види

Пріоритетною формою занять для 42,4% студенток, завдяки доступності, емоційності й різноманітності проведення, є заняття за різними фітнес-програмами. Більшість дівчат мають бажання зменшити вагу тіла, покращити фігуру та гарно виглядати. Плаванням бажають займатися – 5,9% студентів, можливо такий відсоток вказує на монотонність проведення та недостатню емоційність таких занять.

2,5% студентів обрали інші види рухової активності, до яких увійшли різні види фізкультурної діяльності.

Дослідження інтересів до занять різними видами рухової активності показали, що різновиди фітнесу та ігрові види спорту є пріоритетними інтересами у студентів.

Аналіз анкетування показав, що на питання «Як Ви вважаєте, потрібні заняття фізичною культурою у ВНЗ» майже 90% студентів відповіли, що вважають за необхідне. Натомість є відповіді, які свідчать про негативне відношення до фізичної культури в вузах, вони склали 10%.

Тому аналіз даного питання став передумовою до проведення науково-дослідної роботи, відносно вивчення шляхів формування позитивного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз результатів соціологічного опитування засвідчив, що головна причина полягає не в об'єктивних, а в суб'єктивних факторах. До останніх студенти відносять: недостатній рівень організації фізкультурних і спортивно-масових заходів на рівні факультетів, і, особливо, їх практичну відсутність в академічних групах, інші причини, які заважають повноцінним заняттям із фізичної культури.

Розуміння студентами значимості процесу фізичного виховання породжує в них інтерес, потребу, що переходить у мотив фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Вивчення мотивів надає можливість виявити суб'єктивний погляд, а отже, і значимість фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості орієнтації молоді на цю діяльність. Вивчення цих факторів та усунення причин, які викликають неактивне ставлення до предмету, є завданням для викладацького складу кафедр фізичного виховання у цілому.

Висновки. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом буде залежати від ряду чинників, а саме: цілеспрямованої роботи кафедр фізичного виховання, урахування мотивів та пріоритетів студентів до занять фізичними вправами та спортом у ВНЗ, пошуку нових підходів до організації таких занять.

Таким чином, впровадження та подальше використання інноваційних технологій в навчальному процесі з фізичного виховання студентської молоді дозволяє не тільки оптимізувати його, а й зробити ефективнішим. Тим самим пробуджуючи інтерес у студентів до постійних занять фізичними вправами та спортом, і насамперед, формуючи звичку до здорового способу життя.

Література.

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И.Григорьев, Д.Н.Давиденко, С. В. Малинина // Санкт- Петербург. – 2010.
2. Зінченко Н. М. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту / Н. М. Зінченко. – К, 2013, – 19 с.
3. Петренко, Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу [Текст]: автореферат... канд. наук з фіз. виховання і спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення/Петренко Н.В. – К.:Нац. ун-т фіз. виховання і спорту Укр., 2015.– 20 с.
4. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Санкт- Петербург. – 2012
5. Standal O. F. Theory and practice in the context of practicum: The perspectives of Norwegian physical education student teachers / O. F. Standal, K. M Moen, V. F. Moe // European Physical Education Review, 2014. – vol. 20 – P. 165-178.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лісовий Дмитро, Симоненко Степан

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. У статті розкрито питання розвитку фізичного стану працівників правоохоронних органів, особливості спеціальної фізичної підготовки під час здійснення правоохоронної діяльності.

Summary. The article covers the problems development of the physical condition of police officer, features special physical training in time the performance law enforcement.

Актуальність проблеми. Соціально-економічні та політичні реформи, що відбуваються в Україні, суттєво впливають на силові структури нашої незалежної держави. Можна стверджувати, що коріння багатьох правопорушень і загальна тенденція до їх зростання суттєво пов'язуються з розповсюдженням відносно нових видів злочинності, які часто випадають з-під контролю держави, її правоохоронних органів, проте породжують нові структури й форми. Саме тому організація правоохоронної діяльності повинна також бути реформована на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки правоохоронних органів.

Слід зауважити, що у загальній кількості факторів, які визначають стан готовності правоохоронних органів, важливого значення набуває готовність самих правоохоронців до виконання службових завдань. Одним із факторів зміцнення бойового потенціалу є спеціальна фізична підготовка (СФП), яка суттєво впливає на різні сторони службово-бойової діяльності. Під час виконання завдань за призначенням нерідко виникають екстремальні ситуації, які вимагають від правоохоронців подолання значних труднощів. Для цього необхідні витримка, швидкість у діях, спритність, витривалість, сила, збереження боєздатності впродовж тривалого часу. Це під силу лише досконало розвинутій, усебічно фізично підготовленій і тренованій людині.

Діяльності правоохоронних органів в цілому та окремих її аспектів зокрема приділяють увагу такі науковці, як: О.М. Бандурка, С.Ф. Денисюк, В.В.Ковальська, О.М. Музичук, тощо. Питання правового регулювання фізичної культури досліджували такі вчені, як: Ю.М. Репкіна, І.В. Арістова, В.О. Іванцов. Формуванням професійних якостей працівників правоохоронних органів займалися науковці А.Р. Лушак, І.П. Закорко, Ю.П.Сергієнко, С.А. Антоненко., О.М.Лаврентьев, О.М. Івлєв, Н.В. Ческидов та інші.

Метою дослідження є виокремлення особливостей використання методів впливу на фізичну підготовленість працівників правоохоронних структур.

Завдання на методи дослідження. Під час дослідження було поставлено декілька завдань, які мали наступне формулювання: визначити фізичні методи впливу на порушників здійснювані правоохоронцями та пріоритетність підвищення фізичної витривалості працівників правоохоронних структур.

До **методів** даного дослідження можна віднести методи теоретичного аналізу та узагальнення спеціальної методичної літератури та нормативно-правових документів.

Припинення злочинних дій елементів – справа не тільки їх своєчасного розкриття, але й своєчасного застосування заходів фізичного впливу з боку

спеціально підготовлених осіб. Можна сказати, що закон дозволяє використовувати фізичний вплив у двох випадках:

1. Для припинення правопорушення.
2. Для подолання протидії законним вимогам правоохоронців.

Так як кожен підрозділ, який здійснює правоохоронну діяльність займається окремими правопорушеннями та злочинами, то й міра фізичного впливу є різною. Але обидва випадки, коли може застосовуватись фізичний вплив є притаманними правоохоронцям в їх діяльності.

При вивченні принципів підготовки фахівців, професійна діяльність яких пов'язана з фізичною підготовкою, виявлено суттєву доцільність формування у них організаційно-управлінських умінь і командно-методичних навичок.

Професійна підготовка та виховання у майбутнього правоохоронця готовності у будь-який час діяти в умовах ризику, вимагає високого рівня службової та фізичної підготовленості та наявності вольових, моральних, педагогічних і психічних якостей. В сутичках з озброєним супротивником правоохоронець, в першу чергу, повинен за різними ознаками визначати ступінь загрози. Лише підготовлений співробітник має можливість завчасно виявити наміри правопорушника й своєчасно підготуватись до нападу.

Для того, щоб усунути недоліки в системі професійної підготовки, необхідно систематизувати знання, сформулювати їх у точній послідовності, визначити категорію суб'єктів професійної підготовки, надати характеристику їх компетенції та повноважень. Все це можливо зробити за рахунок вдосконалення організаційних засад суб'єктів професійної підготовки.

Систему професійної підготовки складають: початкова підготовка; підвищення кваліфікації; перепідготовка; стажування; службова підготовка; навчання в аспірантурі, ад'юнктурі та докторантурі; самостійна підготовка.

Початкова підготовка –це первинний вид навчання, який здійснюється з метою оволодіння початковими знаннями та одержання професійної майстерності в органах внутрішніх справ. Початкова підготовка дозволяє окреслити поняття та загальну уяву про функції та завдання системи органів внутрішніх справ, підготувати до несення служби у підрозділах податкової міліції майбутніх працівників.

Висновки. Аналіз результатів нашого дослідження дозволив встановити, що проблема підготовки кваліфікованих кадрів у нашій державі існує, але при вдалому впровадженню іноземного досвіду та підзаконних нормативно-правових актів можна переформатувати саму систему спеціальної підготовки, яка б готувала спеціалістів для здійснення правоохоронної діяльності вищого гатунку. Діяльність правоохоронних органів та особливість їх фізичної підготовки є важливим компонентом, на який потрібно звертати увагу при підготовці курсантів вищих навчальних закладів системи ОВС України.

Література.

1. Антоненко С.А. Формування рухових навичок рукопашного бою і психологічної стійкості майбутніх співробітників правоохоронних органів Актуальні проблеми

- фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць / гол. Редакція В.О. Дрюков. – К.: ДНДІФКС, 2005. - № 6-7. – С. 125-129.
2. Закорко І. П. Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Електрон- ний ресурс] / І. П. Закорко, О. В. Журавель, Ю. В. Логвиненко, А. О. Алексеєнко. – К. : НАВС, 2012. – 124 с. – Режим доступу : <http://fizo.org.ua>
 3. Лаврентьев О.М. Професійна підготовка працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О.М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медично-біологічна проблематика фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2009. – № 1. – С. 97-100.
 4. Сергієнко Ю.П. Підготовка кадрів для податкових та інших правоохоронних органів відповідно до вимог континентально-європейської моделі поліцейської організації / Ю.П.Сергієнко, А.І.Жаров // Матеріали міжвузівської науково-теоретичної конференції "Підготовка кадрів міліції (поліції): історія та сучасність", 10 червня 2011 р., Національна академія.

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельниченко Дмитро, Коваленко Юлія
Запорізький національний університет

Резюме. Представлено результати розвитку функції до збереження рівноваги в учнів молодшого шкільного віку. Подано динаміку розвитку показників статичної рівноваги в учнів віком 6-9 років. Впровадження в уроки фізичної культури спеціальних засобів, спрямованих на розвиток функції рівноваги вірогідно сприяли покращенню показників статичної рівноваги. Запропоновані спеціальні фізичні вправи і рухливі ігри на розвиток функції рівноваги в умовах уроку фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку.

Summary. The results of the development of the function to preserve the equilibrium in students of primary school age are presented. The dynamics of the development of static equilibrium indicators for students aged 6-9 years is presented. The introduction of special tools in the lessons of physical culture aimed at the development of the equilibrium function significantly contributed to the improvement of the indicators of static equilibrium. Special physical exercises and mobile games for the development of the equilibrium function in conditions of a physical training lesson for primary schoolchildren are suggested.

Актуальність проблеми. Одна із основних завдань фізичного виховання школярів – гармонійний розвиток усіх сторін їх моторики, у тому числі і здібності до рівноваги. Адже необхідність розвитку і вдосконалення рівноваги в нашому житті є досить важливим фактором.

Зберігати стійке положення тіла необхідно при виконанні більшості рухів у повсякденному житті і в специфічних видах діяльності людини [1]. Тому на уроках фізичної культури в школі є пошук ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо, необхідність розвитку і вдосконалення координаційних здібностей до прояву рівноваги у дітей [1].

Функція рівноваги признана однією із складних функцій організму. У реакціях підтримки рівноваги, рефлекторно взаємодіють, приймають участь ряд аналізаторів. На основі рівноваги (стійкість тіла) розвивається цілеспрямована, високоорганізована рухова активність у дітей та підлітків.

Ряд авторів [1-4] підкреслюють значущість функції рівноваги у формуванні рухових умінь і навичок, вказують на недостатньо вивчену форму даної рухової координації у шкільному віці.

Також є різні точки зору на її значущість для підвищення рівня фізичної, тактико-тактичної підготовки, формування культури рухів, їх естетичного сприйняття, що вказує на велику теоретичну і практичну значущість даної проблеми. Є навіть багато робіт присвячених дослідженню біомеханічного аналізу рівноваги [5].

Однак, не дивлячись на актуальність даної проблеми, питання розвитку рівноваги у учнів загальноосвітньої школи поки залишаються недостатньо розробленими. Відсутні вікові норми розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей. Крім цього, недостатньо програмованих засобів, які спрямовані на удосконалення рівноваги. У програмах з фізичної культури пропонується лише один тест для визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів [1-4].

Все це відкриває нові перспективи розширення науково-обґрунтованої методики підвищення розвитку функції рівноваги у дітей шкільного віку.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження полягала у вивченні особливостей прояву рівноваги в учнів молодшого шкільного віку та обґрунтуванні методики розвитку рівноваги в умовах уроку фізичної культури.

Відповідно до мети дослідження перед роботою були поставлені наступні **завдання:**

1. Визначити показники розвитку статичної рівноваги у дітей віком 6 – 9 років на початку дослідження.
2. Експериментально обґрунтувати методику розвитку функції рівноваги у учнів молодших класів на уроках фізичної культури.
3. Виявити абсолютний та відносний приріст у показниках розвитку рівноваги у учнів 6-9 років.

Методи та організація дослідження. Поставлені завдання вирішувались на основі використання наступних методів: вивчення та аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження; педагогічне спостереження під час проведення уроків з фізичної культури; тестування показників статичної рівноваги у школярів за наступними вправами: за методикою Е.Я. Бондаревського, проба Ромберга; тест «Ластівка»; стандартні методи математичної статистики. Педагогічний експеримент було проведено на основі впровадження в зміст уроків фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку комплексів спеціальних фізичних вправ та рухові ігри, які проводились в підготовчій, основній та заключній частинах уроку. Завданням педагогічного експерименту було визначення ефективності запропонованої методики з метою розвитку статичної рівноваги.

У дослідженні брали участь дівчатка і хлопчики 6-9 років, учні загальноосвітньої школи в кількості 39 осіб: 18 учнів входили до експериментальної групи і 21 учень до контрольної групи.

Усі контрольні вправи (тести) проводились на уроках фізичної культури в основній частині.

Результати дослідження. У ході попереднього експерименту була встановлена ідентичність показників розвитку рівноваги в учнів експериментальної та контрольної групи, а також виявлена відсутність вірогідних розрізень між ними. Так, порівнюючи отримані попередні результати статичної рівноваги (тест Е.Я. Бондаревського), який учні виконували з відкритими очима в експериментальній групі учнів віком 6-9 років становив – $18,7 \pm 0,12$ с, в контрольній групі – $18,6 \pm 0,12$ с, відмінності в показниках не мали вірогідної різниці ($t = 0,59$).

Не встановлено вірогідних відмінностей і в показниках статичної рівноваги (проба Ромберга) і в показниках тесту «Ластівка» (утримання передньої горизонтальної рівноваги) між учнями віком 6-9 років експериментальної та контрольної груп на початку експерименту.

Так, показники статичної рівноваги (проба Ромберга) в експериментальній групі становили – $4,77 \pm 0,15$ с, в контрольній групі – $4,82 \pm 0,87$ с ($t=0,06$); показники статичної рівноваги при утриманні пози «ластівка» в експериментальній групі дорівнювали – $6,25 \pm 1,05$ с, в контрольній групі – $6,6 \pm 0,60$ с, ($t=0,29$).

На початку експерименту в показниках статичної рівноваги між експериментальною та контрольною групами учнів віком 6-9 років у тестах вірогідних розрізень виявлено не було.

Після експерименту середні результати, що характеризують статичну рівновагу за тестом стійка на одній нозі з відкритими очима та за тестом «ластівка» показники учнів експериментальної групи мали вірогідні відмінності від показників учнів контрольної групи.

Так, показник (тест Бондаревського) в експериментальній групі в кінці експерименту становив – $22,4 \pm 0,62$ с, в контрольній – $18,75 \pm 0,58$ с, ($t = 4,29$); показник (тест «Ластівка») в експериментальній групі становив – $9,5 \pm 1,1$ с, в контрольній групі – $5,35 \pm 0,63$ с, ($t = 3,27$).

При оцінці рівня статичної рівноваги (проба Ромберга) в учнів після експерименту не було виявлено вірогідної різниці між показниками експериментальної і контрольної групи ($t = 0,89$).

Аналіз показників відносного приросту розвитку функції рівноваги учнів 6-9 років в експериментальній групі показав, що зафіксований приріст у всіх тестах мав достовірний характер.

Так, відносний приріст статичної рівноваги (тест Бондаревського) становив –19,8%; 54% був у тесті Ромберга; 52% – у тесті утримання горизонтальної рівноваги.

Зафіксований відносний приріст показників розвитку статичної рівноваги у учнів 6-9 років контрольної групи показав, що у всіх тестах не спостерігалось суттєво вірогідного приросту показників.

Так, відносний приріст статичної рівноваги (проба Ромберга) становив – 32,1%; приріст у тесті Бондаревського (стійка на одній нозі з відкритими очима) був найменший і становив – 0,81%; у тесті «ластівка» (утримання горизонтальної рівноваги) не встановлено відносного приросту, він знизився на 18,9%.

Висновки. Проведений експеримент підтвердив, що найбільшого педагогічного ефекту в розвитку здібності до прояву статичної рівноваги в учнів молодшого шкільного віку можна досягти за рахунок використання спеціальних фізичних вправ і рухливих ігор, які застосовувалися на уроках фізичної культури.

Література.

1. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті / М.М. Трояновська // Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 112-114.
2. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 54-58.
3. Тихомиров А.К. Развитие координационных способностей /А.К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 4. – С. 29-31.
4. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики /Ю. Ніколаєв //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Вежа, 2011. – С. 43-48.
5. Григорян Е.А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом / Е.А. Григорян. – К.: Здоров'я, 2006. – 134 с.

ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ

Мордвинов Кирило, Чиженок Тамара
Запорізький національний університет

Резюме. Розглянуто проблему організації роботи з оздоровчого туризму в загальноосвітніх школах. Проаналізовано зміст навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах різних років для учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл. Досліджено, що залишаються мало вивченими питання оцінки знань учнів, забезпеченість навчальних закладів туристським спорядженням, а також стан організації туристської роботи в загальноосвітніх школах взагалі. Результати свідчать, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл виявили низький рівень спеціальної теоретичної підготовки з туризму. Наявна кількість туристського обладнання у школах м. Запоріжжя також не відповідає стандартним нормам.

Summary. The problem of organization of work on health tourism in general schools is considered. The content of educational material on tourism in school programs of different years for

students of grades 5-9 of general education schools is analyzed. It has been proved that the questions of the assessment of students' knowledge, the provision of educational institutions with tourist equipment, as well as the state of the organization of tourist work in general schools in general, remain poorly studied. The results show that most students in general education schools have found a low level of special theoretical training in tourism. The existing amount of tourist equipment in schools in Zaporizhzhya does not meet the standard standards.

Актуальність проблеми. Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнів через залучення їх до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму [1].

Оздоровче, культурно-пізнавальне і виховне значення туризму важко переоцінити, дуже важливо, щоб туризм, який представлений у базовій фізичній культурі як шкільний, постійно розвивався і відігравав рішучу роль в вихованні школярів.

Процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл повинен забезпечувати належну підготовленість школярів, широко застосовуючи засоби туризму [2]. Однак, з аналізу літературних джерел, можна зробити висновок, що можливості туризму в навчально-виховному процесі використовуються не в повній мірі [3, 4].

Проблема туристичної діяльності в загальноосвітніх школах України досліджувались багатьма авторами [2-4], але актуальними залишились питання, які пов'язані із засвоєнням навчального матеріалу з туризму та його реалізацією в навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладах. Передбачалося також, що в шкільних програмах з фізичної культури зміст матеріалу з туризму крайнє недостатньо і не може задовольнити майже мінімальні потреби в підготовці школярів. Це все пов'язане з низьким науковим і методичним рівнем, недостатністю належної матеріально-технічної бази, низьким рівнем підготовки вчителів і недостатньою кількістю годин, які передбачені на вивчення туризму [5].

Аналіз змісту навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах різних років для учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл не повною мірою забезпечує і оцінку у технічній підготовленості учнів, а більш насичений «дрібними» технічними елементами (в'язання вузлів, техніка рухів по етапах [1, 2, 3].

Досліджень оцінки знань учнів, забезпеченість навчальних закладів туристським спорядженням, а також стан організації туристської роботи в загальноосвітніх школах взагалі, залишається мало вивченим.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – вивчення стану роботи з туризму як одного з компонентів шкільної програми у загальноосвітніх школах м. Запоріжжя.

Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом вирішення наступних завдань дослідження: 1. Оцінити рівень теоретичних знань з туризму учнів V-IX класів загальноосвітніх шкіл. 2. З'ясувати наявність туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя.

Методи та організація дослідження. Для рішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи: 1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження. 2. Метод анкетування, який проводився за допомогою анкет, які були розроблені для учнів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя з метою визначення рівня знань з питань туризму. 3. Вивчення наявності туристського спорядження, необхідного для вивчення модуля «Туризм» в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя, проводилось згідно переліку обладнання в шкільній програмі з фізичної культури.

У дослідженні взяло участь 270 учнів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя. Рівень теоретичної підготовки учнів, стан туристської роботи в школі та наявність туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя вивчали за допомогою анкетування і проведення бесід з учителями в позаурочний час. Рівень оцінки знань з туризму у учнів загальноосвітніх шкіл визначали на класних годинах та в позаурочний час.

Результати дослідження. Аналіз даних анкетного опитування учнів V-IX класів показав, що не дивлячись на те, що туризм є складовою частиною програми з фізичної культури, більшість учнів загальноосвітніх шкіл, показали низький рівень спеціальної теоретичної підготовки. Так, на запитання «Що означає поняття бівуак», затверджено відповіли 3,33 % учнів з V-IX класів; на запитання «що означає булінь», знають тільки учні IX класів, що становило 4,8%. Низький рівень знань з туризму учні V-IX класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя показали і при з'ясуванні відповідей на такі запитання як: «знаєте Ви що таке азімут?» і тільки 26 учнів з V-IX класів відповіли позитивно, що становило 9,63 % від загальної кількості учнів. Важливим запитанням анкетного опитування учнів V-IX класів є питання: «Володієте Ви технікою в'язання туристських вузлів?».

Було виявлено що загальна кількість становила 38 учнів, з них по 3 учня з п'ятого і шостого класів, 9 учнів з сьомого, 2 учня з восьмого та 21 учень дев'ятих класів – вміють в'язати вузли, що становило 14,0%. Результати анкетування дали змогу також оцінити рівень знань з туризму у учнів V-IX класів і з такого важливого запитання як: «Вмієте Ви користуватися компасом?». Із відповідей було встановлено, що 26 учнів п'ятих класів (9,6%), 24 учня шостих класів (8,9%), 28 учнів сьомих класів (10,4%), 16 учнів восьмих класів (5,9%) та 40 учнів дев'ятих класів (14,8%) можуть користуватися компасом, що становило 49,6 % учнів від загальної кількості.

Найбільш високий рівень знань з модуля «Туризм» показали учні V-IX класів з питань – «Куди вказує Полярна зірка?» - 48,9% учнів; «Вмієте Ви порівнювати карту з місцевістю» – 45,5% учнів; «Що знаходиться у «хвості» Малої ведмедиці?» – 37,0% учнів.

Отже отримані результати анкетного опитування учнів V-IX класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя свідчили про низький рівень теоретичної підготовки з туризму, особливо з тих питань, які учні повинні були засвоїти ще в п'ятому класі. Низькі знання з теоретичної підготовки учнів V-IX класів безпосередньо можуть впливати на якість проведення різних туристських

заходів, в тому числі і туристських походів та можуть стати причиною багатьох ускладнень та нещасних випадків.

В зв'язку з необхідністю з'ясування наявності туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя, необхідного для вивчення модуля «Туризм» шкільної програми з фізичної культури, ми провели опитування вчителів фізичної культури. При аналізі наявності туристського спорядження в школах було виявлено, що жодна школа не має необхідного мінімуму групового туристського спорядження.

Всього в переліку 22 найменування туристського обладнання шкільної програми, згідно цього переліку ні одна загальноосвітня школа не має в наявності такої кількості туристського спорядження.

Так, в наявності є (на 10 загальноосвітніх шкіл, в яких проводилось дослідження) – наметів 8; спальників – 24; компасів – 6; 3 – основних мотузок; 2 – допоміжних мотузок; 4 – сокири (мала), інше спорядження згідно переліку шкільної програми відсутнє.

Отже при такої наявності і забезпеченості загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя виконання вимог шкільної програми з варіативного модуля туризм в повному обсязі виконати неможливо.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що оцінка рівня знань з туризму учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя знаходиться на низькому рівні і не відповідає вимогам програми. Наявна кількість туристського обладнання у школах м. Запоріжжя не відповідає стандартним нормам, передбаченим шкільною програмою з варіативного модуля «Туризм».

Література.

1. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник / О.Ю.Дмитрук, Ю.В. Щур. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280 с.
2. Квартальнов В.А. Современные особенности туризма как научного познания и исследований / В.А. Квартальнов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9-14.
3. Верба И.А. Туризм в школе / И.А. Верба. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 160 с.
4. Шкура В. Сучасні аспекти планування та організації туристичної діяльності учнів в умовах загальноосвітньої школи / В. Шкура // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 19. – т. 1. – Вінниця : ТОВ Планер, 2015. – С. 501-506.
5. Пангелов Б.П. Формула здорового способу життя у дітей в навчально-виховних закладах малого міста засобами туристської роботи / Б.П. Пангелов. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – 56 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Нечипорук Ірина, Нанівський Андрій

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. Одним із пріоритетних завдань реформування системи освіти стає сьогодні збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінності здоров'я, здорового способу життя, оскільки лише здорові молоді люди взмозі належним чином засвоювати отримані знання і в майбутньому реалізовувати завдання щодо профілактики соціально-негативних явищ у молодіжному середовищі.

Summary. One of the priority tasks of reforming the education system today is saving and strengthening of health of students, formation of their values of health, healthy lifestyles, as only healthy young men in a position to properly assimilate the knowledge acquired and in the future to implement the tasks of prevention of socially negative phenomena in the youth environment.

Актуальність проблеми. Соціально-економічні перетворення в Україні останнього десятиліття призвели до переосмислення ролі функцій фізичної культури студентів, як здоров'язбережувальної системи, яка сприяє формуванню людського потенціалу студентської молоді. Її соціально-культурна структура самоорганізовується в рамках цілого, що утворюється суспільством і середовищем функціонування, розвиток якої залежить від ряду умов життєдіяльності. Ці умови, як показує практика, можуть бути не тільки стабілізуючими та розвиваючими, а ще й руйнують основи фізкультурно-спортивної діяльності студентів [1].

Мета. Метою дослідження є визначити ступінь реформування системи освіти та функцій фізичної культури серед студентів як здоров'язбережувальної системи.

Результати дослідження. Оптимізація структури та обсягу рухової активності студента є найважливішою проблемою, вирішення якої на практичному рівні з урахуванням динаміки обмінних процесів і особливостей психофізичного розвитку студентів забезпечить профілактику гіподинамічного стану. Умовою реалізації цього є підвищення організаційної культури, оптимізація співвідношення навчального та позаурочного часу, що дозволяють організувати його на циклічній основі, орієнтуючи зміст занять на свободу у виборі виду і форми фізкультурно-спортивної діяльності [2].

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання розглядається як педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично і духовно досконалого, морально стійкого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, творчого довголіття і подовження життя людини. Цей закон дає право освітнім установам самостійно, з урахуванням своїх статутів, місцевих умов та інтересів студентів, визначати форми занять фізичною культурою, засоби фізичного виховання, види спорту і рухової активності, методи і тривалість навчальних занять на основі державних освітніх стандартів і нормативів фізичної підготовленості. Очевидно, що пропонований Державним освітнім стандартом обсяг рухової діяльності студентів, явно недостатній для здобуття високих фізичних кондицій, оскільки визначає тільки нижній компенсаційний поріг сил, що витрачаються студентами на навчально-трудова діяльність. Важливий і необхідний крок – збільшення обсягу їх фізичної активності шляхом активізації студентського самоврядування з розвитку спортивно-масової роботи в позаурочний час [3]. Закономірним наслідком недостатньої рухової активності

на тлі високих інтелектуальних навантажень є погіршення фізичної підготовленості та здоров'я студента. Також значно зросла кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Здійснювана при цьому переорієнтація змісту навчального процесу з урахуванням формування особистісного потенціалу фізичної культури студентів передбачає підвищення вимог до цільової спрямованості фізичних навантажень, співвідношенню моторного та інтелектуального компонентів. У структурі пропонованих фізичних навантажень, які враховують тенденцію до наростання сенсорної значущості мікрорухів студентів при їх роботі з комп'ютером, повинні домінувати аеробні вправи. Особливе значення тут набувають модні в студентському середовищі види кардіотренування, а також різні здоров'язбережувальні методики самовдосконалення, які забезпечують збільшення резервних можливостей, підвищення резистентності організму до впливу зовнішніх факторів.

Висновок. Таким чином досить велика варіативність шляхів досягнення індивідуальних моделей фізичного розвитку студентів включає гнучкість і толерантність до різних і організаційних видів фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Інтеграція в зв'язку із цим є найважливішою тенденцією розвитку фізичної культури в нових умовах, визначається частково її спеціалізацією, технологізацією і комп'ютеризацією. Методологія такого управління сферою фізичної культури розвиває нові тенденції сучасної педагогіки фізкультурної освіти, де відображаються передові ідеї сучасної теорії фізичної культури, що дозволяє розглядати її як гнучку саморегульовану фізкультурно-освітню систему, яка має властивість субкультури.

Література.

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич.– К. :Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 424 с.
2. Ткаченко Е. В. Примерное содержание программ дополнительной подготовки в области инклюзивного образования. Для педагогических работников и родителей / научн. ред. Е. В. Ткаченко. – М. : АНО Центр ИРПО, 2010. – 100 с.
3. Хорошуха М. Ф. Основы здоровья : [навч. посіб.] / М. Ф. Хорошуха, В. Г. Ткачук. – К. :Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ З УРАХУВАННЯМ ФАКТОРУ ЗДОРОВ'Я І КУЛЬТУРИ ПОВЕДІНКИ

Новотарська Валентина, Войтович Едуард
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено результати анкетування учнів старших класів щодо рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та наявності шкідливих звичок.

Summary. The article presents the results of a survey of pupils of the senior classes on physical activity, self-assessment of physical preparedness and bad habits.

Здоров'я людини в сучасному суспільстві представляє собою найвищу цінність і залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів. Тому важливо відмітити, що демографічний стан України і його перспективи відносяться до числа першорядних, ключових елементів, які визначають довгостроковий розвиток нашої держави [1, 2].

За даними Бальсевича В.К. [3] вивчення проблем формування рухової активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієна, харчування, шкідливі звички та фізичну активність.

На думку Лубишевої Л.І. [8] формування рухової активності школярів, як специфічного виду їх життєдіяльності повинно здійснюватися на основі виявлення і обліку закономірностей впливу соціально-педагогічних факторів. У педагогічному плані важливе значення має адекватність змісту і умов фізичної підготовки індивідуальному стану людини, гармонізація і оптимізація фізичного розвитку, свобода вибору форм фізичної активності.

Мета роботи - визначення фізичної активності учнів, яка містить в собі систему уявлень про основні закономірності розвитку рухового потенціалу дітей, розробка стратегії формування у школярів пріоритетів здорового способу життя, отримання, аналіз і використання наукової інформації, що характеризує рівень фізичної культури школярів для планування, реалізації і оцінки діяльності по зміцненню здоров'я та формування здорового способу життя учнів старших класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити фізичну активність учнів старших класів з урахуванням фактору здоров'я і культури поведінки.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. Вивчення рівня фізичної активності учнів старших класів здійснювалось методом соціологічного опитування. В дослідженні брали участь учні старших класів Жмеринської ЗШ I-III ступенів № 1. Загальна кількість опитуваних – 40 осіб.

Анкета включала питання, які стосуються тижневої рухової активності школярів, самооцінки фізичної підготовленості, читання художньої літератури, паління та вживання спиртних напоїв.

Результати досліджень та їх обговорення. На запитання: «Скільки разів ти займався фізичними вправами протягом останнього тижня (60хв за день)?» 21,8% юнаків відповіли, що займались щодня, 12,5% - 5 разів на тиждень, 18,8% - 3 та 4 рази на тиждень, 6,2% - 2 рази на тиждень, 9,4% - 1 раз та 12,5% - взагалі не займались фізичними вправами протягом останнього тижня.

37,5% дівчат за останній тиждень займалися фізичними вправами 2 та 3 рази, 12,5% – займалися 4 та 5 разів на тиждень. Та на відміну від юнаків серед дівчат не знайшлось таких, які не займалися взагалі фізичними вправами за останній тиждень.

Щодо занять у спортивній секції то відповіді респондентів розподілились наступним чином: 28,2% юнаків займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах, 18,7% – займають у шкільних спортивних секціях, 15,6% - не займаються, але раніше займалися та найбільший відсоток учнів - 37,5% взагалі ніколи не займалися у спортивних секціях.

На це ж запитання 12,6% дівчат відповіли, що займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах, 18,4% дівчат займаються у шкільних спортивних секціях, 44,8% - не займаються, але раніше займалися та 24,2% дівчат ніколи не займалися у спортивних секціях.

На запитання щодо оцінки своєї фізичної підготовленості 37,6% юнаків відповіли, що вважають її чудовою, 43,7% – доброю та 18,7% – задовільною. Поганою свою фізичну підготовленість ніхто з юнаків не вважає.

Аналізуючи самооцінку фізичної підготовленості дівчат, слід відзначити, що лише 12,5% дівчат вважають її чудовою, 68,7% – доброю та 18,8% – задовільною. Дівчата, так само як і юнаки, поганою свою фізичну підготовленість не вважають.

Аналізуючи проведення школярами свого вільного часу, можна зробити висновок, що школярі більше часу приділяють перегляду телевізора, ніж читанню художньої літератури.

Лише 9,3% юнаків відповіли, що не дивляться телевізор взагалі під час навчального тижня. 42% дивляться телевізор 30хв. на день, 34,4% – 3 години на день, 9,2% юнаків дивляться телевізор більше 7 годин на день.

Серед дівчат не знайшлось таких, які не дивляться телевізор взагалі, 25% дівчат дивляться телевізор 30 хвилин на день під час навчального тижня, 75% – 3 години, та більше 7 годин на день ніхто з дівчат не переглядає телевізор.

Більше половини опитуваних юнаків 58% художньої літератури не читають взагалі. 29,5% юнаків на читання художньої літератури відводять 30 хвилин на день, 12,5% – 3 години, та більше 7 годин на день ніхто не читає художньої літератури.

Дещо інші показники у дівчат. Більша половина опитуваних дівчат, що складає 56,5% відповіли, що читають художню літературу не менше 30 хвилин на день. 24,7% дівчат старшого шкільного віку витрачають на читання художньої літератури біля 1 години на день, та 18,8% дівчат не читають художньої літератури взагалі.

Характеризуючи шкідливі звички школярів можна зробити висновок, що куріння та вживання алкоголю є найактуальнішою проблемою.

62,5% юнаків на запитання “Чи палили вони коли-небудь?” відповіли що так. А 37,5% юнаків ніколи не пробували палити та не мають до цього схильності. Серед юнаків старшого шкільного віку існує тенденція схильності до паління.

На запитання стосовно вживання спиртних напоїв 46,8% юнаків старшого шкільного віку відповіли, що рідко вживають їх, 25% юнаків ніколи не вживали спиртні напої, 12,6% юнаків вживають спиртні напої кожен тиждень, 15,6% вживають спиртні напої кожного місяця. Жоден з опитуваних юнаків не вживає спиртні напої кожного дня.

У дівчат показники наступні. Так, 74,6% дівчат старшого шкільного віку, відповіли, що рідко вживають спиртні напої, 12,5% дівчат ніколи не вживали спиртні напої, 3,6% дівчат вживають спиртні напої кожен тиждень та 9,3% - кожного місяця. Так само, як і в юнаків, ніхто серед опитуваних дівчат не вживають спиртні напої кожного дня.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що учні старших класів зловживають такими шкідливими звичками як паління та вживання спиртних напоїв, на що треба звернути увагу, в першу чергу, батькам. Підвищення рухової активності учнів старших класів в умовах сьогодення потребує все більшої уваги і є необхідність проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів як в сім'ї, так і в шкільному колективі.

Література.

1. Александров С.Е. Специфика физической культуры как вида человеческой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. Наук / С.Е. Александров. - СПб. 1993. – 32 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.24-25.
3. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально — биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. - 1981. - №8. - С. 78-89.
4. Дмитренко С.М. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології», 2-3 грудня 2016 р. - Київ. – С.36-39.
5. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів/ Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77.
6. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
7. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко. // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
8. Лубышева Л.И. Социальная и биологическая физическая культура человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1996 г. - №1. - С. 7-11.

9. Мельник В.В. Педагогічні умови використання тестів для оцінювання знань учнів з фізичної культури //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.117-122

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Осіпова Оксана

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Резюме. В статті представлено результати дослідження показників фізичної активності студентської молоді. Рухова (фізична) активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. За результатами дослідження встановлено, що надмірна вага та відсутність фізичної активності мають негативний вплив на показник загального рівня здоров'я.

Summary. The article presents the results study of indicators of physical activity of students. The motor (physical) Activity - is innate biological need of a living organism in all stages of ontogeny. The study found that obesity and lack of physical activity had a negative impact on the rate of the overall level of health.

Актуальність проблеми. Наразі актуальною є проблема низької фізичної активності молоді та ступінь її негативного впливу на стан здоров'я та якість життя особистості. Через гіподинамію розвиваються різноманітні захворювання опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної систем організму, зокрема, підвищується маса тіла, порушуються обмінні процеси [2-4].

Різне зниження фізичної активності – це хвороба XXI століття, все настільки автоматизоване, що людині просто не потрібно виконувати навіть елементарні дії. Рухова активність – загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії, яка характеризується здатністю реалізувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється. Регламентована рухова активність – важливий фактор корекції способу життя [5]. Рухова (фізична) активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. Фізична активність – це загальна кількість м'язових рухів, які регулярно виконує організм людини протягом години, доби, тижня [1].

Метою роботи є встановлення рівня фізичної активності студентської молоді.

Для реалізації поставленої мети використовували наступні **методи**: анкетування, опитування, обробка отриманих результатів методами математичної статистики.

Результати дослідження. У процесі дослідження проведено вивчення показників рівня фізичної активності серед студентів 1-2 курсів психолого-

педагогічного факультету. Опитано 68 осіб, серед яких 11% юнаки та 89% дівчата у віці 18-20 років. Опитування проводилось на основі рекомендацій ВООЗ «Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я» особам 18-64 років, де вказується, що для підтримки здоров'я рекомендовано займатися фізичною активністю понад 150 хв на тиждень.

Нами було виявлено, що 52% досліджуваних взагалі не займалися фізичною активністю. Серед них 35% осіб з надмірною вагою 18,5 % осіб мали шкідливі звички. Близько 28% займаються фізичною активністю менше 150 хв на тиждень, фізична активність мала не регулярний характер, в основному за рахунок прогулянок та ранкової гімнастики. Лише 20% досліджуваних мали регулярний характер фізичної активності, за рахунок відвідування спортивних секцій, спортивних студій та фітнес центрів. Під час оцінки рівня фізичної активності студентів було встановлено, що 32% займалися фізичною активністю понад 150 хвилин на тиждень, що відповідає рекомендаціям ВООЗ, а 52% взагалі не займалися фізичною активністю. Серед осіб, що не займалися фізичною активністю у 35% спостерігалась надмірна вага. За результатами дослідження виявлено, що дівчата є більш активними в порівнянні з юнаками, зокрема, 51% студенток займаються фізичною активністю. Натомість, аналогічний показник серед юнаків склав лише 39%.

Таким чином, можна зробити припущення про те, що відсутність фізичної активності у студентської молоді призводить до достовірного зниження фізичного компоненту здоров'я. Виявлено, що у осіб з надмірною вагою гірші показники емоційного стану та психічного здоров'я. Таким чином, можна припустити, що надмірна вага має більш негативний вплив на психологічний компонент здоров'я студентів.

Висновки. В ході дослідження було встановлено, що надмірна вага та відсутність фізичної активності мають негативний вплив на показник загального рівня здоров'я. Було виявлено, що надмірна вага достовірно більш негативно впливає на такі показники як емоційний стан та психічне здоров'я.

Література.

1. Амельченко И. А. Роль дозированной ходьбы в системе оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем / И. А. Амельченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2001. – Вип. 4. – С. 26–27.
2. Горобей М. П. Проблемы збалансованого харчування студентів / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 20–22.
3. Копочинська Ю.В. Значення фізичних вправ в попередженні та профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння / Ю.В. Копочинська // Збірник наукових праць. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2011. – С. 198–202.
4. Ожирение, фактор ухудшающий прогноз и качество жизни пациентов с сахарным диабетом 2-го типа / А. С. Аметов, Е. В. Доскина, М. Ш. Абаева, П. К. Нажмутдинова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2014. – № 3. – С. 48–52.
5. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання / В.С. Язловецький // Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 164 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Покас Ярослав, Кузнецова Лариса

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Резюме. У статті подано аналіз джерел літератури, які доводять про позитивний вплив футболу на розвиток швидкісних здібностей учнів 8-9 класів.

Summary. The article analyzes the sources of literature showing the positive impact of football on the development of high-speed capabilities of students 8-9 grades.

Актуальність. В наш час існує багато проблем, пов'язаних з фізичним розвитком та рівнем підготовленості молоді. Як відомо, розвиток цих складових фізичного виховання великою мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей дітей.

Однією з найважливіших фізичних якостей являються швидкісні здібності.

Швидкісні здібності – це здатність людини виконувати певні дії за короткий відрізок часу, забезпечуючи успішне рішення задач.

Елементарні форми прояву швидкоти в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями і технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової, виробничої, тренувальної і змагальної діяльності.

На даний час помітно зріс інтерес фахівців до проблеми низького рівня розвитку фізичних якостей школярів старших класів. Відбувається пошук нових методів і засобів розвитку фізичних якостей

На думку багатьох авторів, таких як Джус О. Н., Годик М.А., Бойченко Б.Ф., Чорнобай І.М., одним з кращих засобів що сприяють розвитку швидкісних здібностей виступає футбол, тому що, цей засіб перевірений роками. Також футбол є найпопулярнішою грою в усьому світі, і інтерес до неї лише зростає з кожним днем. Футбол не вимагає особливо складних умов при застосуванні його у шкільній практиці, і однією з головних причин є те що в сучасному футболі робиться великий наголос на фізичну підготовленість займаючихся, відмічається постійний ріст темпу гри, інтенсивності ігрових дій, техніко-тактичні дії виконуються на великих швидкостях, що напряму пов'язано з рівнем розвитку швидкоти у футболістів

На даний час у футболі існує багато цікавих, різноманітних, а саме головне ефективних засобів розвитку швидкісних здібностей, які можна успішно застосовувати під час фізкультурних занять у загальноосвітніх школах України.

Футбол дуже популярний рекреаційно-оздоровчий засіб серед учнів і є чудовим компонентом виховання, залучення дітей до занять фізичною

культурою і ведення ними здорового способу життя. Гра у футбол найбільше сприяє різнобічному гармонійному розвитку дітей

Мета. Визначити вплив занять футболом на розвиток швидкісних здібностей учнів 8-9 класів на основі аналізу літературних джерел.

Завдання роботи: проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу щодо ефективності впливу занять футболом на розвиток швидкісних здібностей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічні методи дослідження, соціологічні методи (метод анкетування).

Результати досліджень. У своїх працях Годик М.А. висвітлює різноманітність засобів у футболі які використовуються для розвитку фізичних якостей, в тому числі і швидкісних здібностей. Різноманітність засобів також буде спонукати учнів до відвідування занять з футболу.

Дослідження стосовно розвитку швидкісно-силових якостей під час занять футболом проводив Нечаєв В.І., по результатам яких зрозуміло що заняття з футболу позитивно впливають на розвиток цих якостей. В експериментальній групі було досягнуто необхідного рівня швидкісно-силової підготовки юних футболістів, зросли показники швидкості, абсолютної та вибухової сили, порівняно з початком експерименту, що й підтверджує ефективність застосування футболу як засобу розвитку швидкісних здібностей.

Дослідження, яке стосувалося впливу шкільного програмного матеріалу з футболу на розвиток фізичних якостей школярів проводилося Мозговим О.І. Були отримані результати які говорять про те, що навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладах для 5-9 класів варіативного модуля футбол є ефективною для розвитку фізичних якостей школярів. Систематичні заняття футболом школярів всебічно впливають на організм, підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток.

Висновок. За результатами аналізу літературних джерел ми встановили, що футбол має широкий арсенал засобів для розвитку фізичних якостей, ефективність яких доведена на практиці. Використання засобів футболу у загальноосвітніх закладах несе позитивний вплив на фізичні якості.

Література.

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Человек, 2009. – 272 с.
2. Нечаев В.І. Методика розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості в юних футболістів / В. І. Нечаєв // Слобожанський науково-спортивний вісник : Збірник наукових статей / ХДАФК. – Харків, 2006. – Вип. 9. – С. 66-69.
3. Мозговий О. І. Дослідження впливу шкільного програмного матеріалу з футболу на розвиток фізичних якостей школярів / О. І. Мозговий, О. І. Богушко // Вісник Запорізького національного університету : збірник наукових статей / ред. М. В. Маліков ; Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2010. – № 1(3) : Фізичне виховання та спорт. – С. 173-175.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 392 с.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ УМІНЬ У ПРОЦЕСІ ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ В ДЮСШ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Поліщук Тарас

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті висвітлені питання формування професійних умінь у процесі педагогічної практики студентів інституту фізичного виховання і спорту, а також закономірності оволодіння знаннями, уміннями і навиками під час проходження виробничої (тренерської) практики.

Summary. The article highlights the formation of pedagogical skills in the pedagogical practices in the students of the Institute of Physical Education and Sports, as well as patterns of acquisition of knowledge, skills and skills during their teaching practice.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із завдань вищої педагогічної школи є підготовка компетентного, конкурентоздатного спеціаліста, який самостійно і творчо може вирішувати професійні задачі у процесі роботи.

Професійна компетентність як пріоритетна характеристика спеціаліста знаходиться під пильною увагою педагогічної науки останнього десятиліття. Чисельна кількість робіт присвячена підготовці майбутнього вчителя, становленню його як спеціаліста-професіонала. На сучасному етапі розвитку вищої школи проблемі вдосконалення педагогічної практики присвячені роботи Л. Хомич, Т. Мишківської, В. Чепікова, О. Щербаківа, Н. Кузьміної, Л. Спіріна та ін. Питання багаторівневої підготовки майбутнього педагога розкрито в працях А.А. Вербицького, Т.А. Воронової, В.П. Сергєєвої та ін.

Але в той же час практична підготовка спеціаліста визнається однією з слабких ланок в системі вищої фізкультурно-педагогічної освіти. Багато науковців відмічають наявність розриву між рівнем теоретичних знань і вмінням застосовувати їх при вирішенні педагогічних завдань, що ускладнює процес професійної адаптації в перші роки роботи як в загальноосвітній, так і в спортивній школі і перешкоджає успішному зростанню їх педагогічної майстерності [5, 7].

Однією з причин низького рівня професійної готовності випускників фізкультурно-педагогічних вузів на думку багатьох дослідників є переважна спрямованість традиційного навчання на засвоєння теоретичних знань, де не приділяється належної уваги розвитку вміннь застосовувати набуті знання для вирішення практичних завдань [2]. У результаті виникає ситуація, коли

майбутній спеціаліст добре засвоює окремі предмети, але має проблеми з використанням своїх знань на практиці (А.Дяченко, В.Костюкевич, 2016) [6].

Другою причиною невисокого рівня професійної готовності випускників інститутів фізичного виховання є традиційна орієнтація викладання спортивно-педагогічних дисциплін на формування спортивних умінь і навичок [10].

Педагогічна і виробнича практика в інститутах фізичного виховання і спорту – найголовніша сполучна ланка між навчанням майбутніх педагогів і їх самостійною професійною діяльністю в освітньо-спортивних закладах. Під час проходження практики відбувається формування цілісної структури професійної діяльності педагога з фізичної культури і спорту на основі інтегрування професійних умінь і навичок [9, 10].

Вимоги до професійних знань і умінь випускників вищих навчальних закладів фізичної культури повинні відповідати потребам сучасного суспільства. У зв'язку з переходом вищої школи на дворівневу систему підготовки кадрів (бакалавр і магістратура) педагогічна наука і практика потребують більш глибокого і детального науково-теоретичного дослідження. Усі напрямки навчальної роботи зі студентами мають коригуватись з урахуванням постійного пошуку найбільш ефективних шляхів формування висококваліфікованих кадрів.

У зв'язку з цим питання підготовки професійно компетентних педагогів, формування яких відбувається протягом всього навчально-виховного процесу у ВНЗ і, особливо, в процесі виробничої (тренерської) практики є актуальним.

Мета роботи. Вивчити і проаналізувати умови формування професійних умінь студентів у процесі виробничої (тренерської) практики в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, співбесіда.

Результати дослідження. Кінцевою метою підготовки фахівців з фізичної культури і спорту у вищому навчальному закладі є забезпечення професійної готовності до вирішення завдань виховання, навчання і оздоровлення підростаючого покоління [3].

Особистісними (суб'єктивними) передумовами, що обумовлюють професійну компетентність випускників, є рівень розвитку професійно-важливих якостей (педагогічних здібностей) і позитивне емоційно-ціннісне відношення до обраної професії. Ці фактори опосередковано впливають на зростання професійної готовності: чим яскравіше вони виражені, тим швидше і успішніше відбувається засвоєння знань і формування професійно-педагогічних умінь. Набуті студентами знання впливають на становлення професійної готовності настільки, наскільки реалізуються в практичній діяльності, тобто, є складовою частиною в структурі умінь [1].

Уміння в психолого-педагогічній літературі розглядається як якісна характеристика дії, що виконується людиною і як якісна характеристика суб'єкта діяльності. Ці дві сторони прояву уміння діалектично взаємопов'язані.

Уміння – це практичне володіння способами виконання окремих дій у відповідності з правилами цієї діяльності. В умінні розрізняють дві сторони. По-перше, уміння – це готовність і здатність застосовувати знання на практиці. По-друге, уміння як система прийомів (рухових або розумових), що забезпечують цю здатність [10, 11].

Дидактичні уміння – це сукупність практичних дій на основі усвідомлення мети, принципів, умов, засобів, форм і методів організації процесу навчання [1].

Уміння розглядається як систему прийомів, що забезпечує готовність і здатність людини свідомо і самостійно, на певному якісному рівні і у відповідний час виконувати роботу в нових умовах. Уміння, якими оволодівають студенти в педагогічному процесі достатньо різноманітні: уміння спостерігати і робити правильні висновки, уміння розмірковувати, порівнювати, узагальнювати, уміння знаходити найбільш раціональні способи роботи, уміння виконувати рухливі дії. Уміння завжди мають узагальнений характер і створюються лише на основі знань [4].

Під професійними уміннями ми розуміємо підготовленість і здатність до практичних і теоретичних дій в педагогічному процесі, які виконуються швидко, точно, свідомо, на основі засвоєних знань життєвого досвіду, вправ, що забезпечують виконання дій не лише в звичайних, але й змінених умовах.

Загальними закономірностями оволодіння знаннями, уміннями і навиками під час проходження педагогічної практики можна вважати:

- активна самостійна діяльність студентів, яка спрямовується і організується керівником практики;

- формування умінь – процес індивідуальний. Кожен студент оволодіває знаннями по-своєму, що в значній мірі обумовлено індивідуальними особливостями студента, рівнем його розвитку і підготовки;

- формування умінь знаходиться в прямій залежності від того, як студент відноситься до цієї діяльності, чим і як мотивується ця діяльність [5].

У Державному стандарті вищої освіти визначені вимоги до професійної підготовки спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту, в тому числі і до змісту умінь, якими має володіти молодий спеціаліст. До них відносяться:

- уміння будувати і проводити основні види фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних і національних умов;

- уміння оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять;

- уміння здійснювати медико-біологічний і педагогічний контроль навчально-тренувальних занять;

- уміння планувати заходи з профілактики травматизму, використовувати різноманітні методи і засоби;

- уміння навчати руховим діям і розвивати фізичні якості особистості в обраному виді спорту [4].

Під час проходження педагогічної практики студенти оволодівають організаторськими, гностичними, проектувальними, діагностичними,

комунікативними і рефлексивними педагогічними вміннями. Модельні характеристики майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту передбачають створення нової технології навчання, що основана на системному об'єднанні профільюючих дисциплін: теорії і методики фізичного виховання, базових фізкультурно-спортивних дисциплін, спортивно-педагогічного вдосконалення, медико-біологічних дисциплін і всіх видів практики як інтегруючих компонентів. Ефективність цього процесу забезпечується певними засобами і умовами: комплексна організація діяльності студентів, що містить в собі навчально-пізнавальну, навчально-практичну і самостійну діяльність; безперервність і систематичність вивчення профільюючих дисциплін; взаємозв'язок теоретичного і практичного навчання, змісту, форм і методів викладання [5].

Таким чином, професійно-педагогічні вміння займають в структурі професійної підготовки особливе місце: як цілісна освіта, що об'єднує в собі знання, здібності і інтереси студентів; як кінцева мета професійної підготовки і як об'єктивний критерій професійної готовності.

Висновки. Виробнича (тренерська) практика відіграє значну роль у формуванні особистості майбутнього педагога-тренера. Ефективність формування професійно-значущих умінь багато в чому залежить від мотиваційно-ціннісного ставлення до спеціальності. Вирішення практичних завдань має бути організовано на основі навчально-пізнавальної діяльності студентів проблемно-пошукового характеру. Вирішення практичних завдань має відбуватись у рамках організаційної структури колективного способу навчання, що забезпечує умови для оперативного застосування теоретичних і методичних знань у вирішенні практичних завдань.

Перспективою подальших досліджень передбачається розробка питань удосконалення професійно-значущих умінь майбутніх тренерів під час проходження виробничої (тренерської) практики.

Література.

1. Аргунова А.П. Професійно-педагогічна направленість підготовки спеціалістів в системі фізкультурного образования/ А.П. Аргунова, Т.Н. Петрова// Теория и практика физической культуры. – 2017. - № 3. С. 6-8
2. Вознюк Т.В. Виробнича (позашкільна) практика студентів інститутів та факультетів фізичного виховання і спорту / Т.В. Вознюк – Вінниця: Планер, 2010. – 156 с.
3. Волков Н.Н. Моделирование личности, деятельности тренера и совершенствование физкультурного образования / Н.Н. Волков, В.С. Топчиян // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 10. С. 27-29.
4. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006 р – 192 с.
5. Дідик Т.М. Теоретичні основи формування дидактичних умінь в процесі педагогічної практики у студентів інституту фізичного виховання і спорту / Т.М. Дідик // Зб. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вип. 8. Том 1. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – С. 129-134.
6. Дяченко А.А. Використання спеціального програмного забезпечення NOTEBOOK 11 для мультимедійної дошки у навчальному процесі інституту фізичного виховання і спорту / А. А.Дяченко // Зб. Наукових праць IV Всеукраїнської електронної

- конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Київ, 2016. – С. 116 – 119.
7. Дяченко А.А. Готовність студентів факультету фізичного виховання і спорту до педагогічної діяльності / А.Дяченко, В.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 2(22), Т.4. – С.64-67
 8. Дяченко А.А. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання / Асаулук І.О., Дяченко А.А. // Зб. наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітнє наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький. – 2016. – С.273
 9. Сургучев В.А. Исследование готовности выпускников ИФК к работе /В.А. Сургучев // Теория и практика физической культуры - 1985. - №2. С.47-49
 10. Учебная практика как один из важнейших компонентов общей системы профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]/ Ионов А.А.// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2009.-№1 - Режим доступа.: <http://www.kamgfk.ru/magazin>
 11. Чернишенко Т.М. Наскрізна практика - одна з найважливіших складових професійної підготовки майбутнього фахівця з курсу «Методика викладання рухливих ігор» за кредитно-модульною системою навчання. / Т.М.Чернишенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації /Збірник наукових праць. - Том 2. Випуск 8 – Вінниця, 2009. – С. 228-230.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Поліщук Іванна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проведено огляд сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які застосовуються у фізичному вихованні школярів різного віку. У статті зроблена спроба виділити загальний алгоритм використання оздоровчих технологій фізичного виховання школярів.

Summary. This article provides an overview of current fitness technology. Considered technology of physical education students of all ages. The conclusions attempt to provide a general algorithm using health technologies physical education students.

Актуальність. Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей (Шиян О.В., 2004). Питання вибору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою, є особливо важливим для організму школярів (М. Пальчук, 2012; Дяченко А.А., 2015) [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо проблеми наукової статті засвідчує, що фахівці основну увагу зосереджують на формуванні здорового способу життя у школярів, а також оптимізації фізичного стану

школярів засобами оздоровчого фітнесу та атлетичної гімнастики, степ-аеробіки, ритмічної гімнастики, фітнес-аеробіки [6]. Також вивчались питання, що відображені у наукових працях, які присвячені дослідженню впливу оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів [6], мотивацію підлітків до занять фізичною культурою [1].

Мета статті - провести аналіз використання фізкультурно-оздоровчих програм різної спрямованості в системі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньої програми з фізичного виховання сучасними школярами (А.В. Костенко, 2007; І.А. Тях, 2009; Н.В. Москаленко, 2011; І.В. Хрипко, 2012). Підгрунття фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період є дуже важливий для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої дитини та формування її характеру (Т.І.Лясота, 2012). Підвищення ефективності та якості фізичного виховання молодших школярів постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних та іноземних фахівців (В.Г. Ареф'єв, 2007; Е.С. Вільчковський, 2005; О.Д. Дубогай, 2005; Ф.Р. Козицина, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2005, 2011; Var-Or, O., J. Foreyt, C. Bouchard, K.D. Browntll and V. Torun, 1998; О. Бар-Ор, Т. Роланд, 2009).

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати: на сьогодні деякі автори підкреслюють необхідність перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання (М.М. Булатова, О.Т. Литвин, 2004), оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, впровадження в практику фізичного виховання нових програм з фізичної культури для учнів молодших класів (Т.Ю. Круцевич, 2007; Н.В. Москаленко, 2007).

Дослідження В. Білецької та В. Семененка [8] спрямовані на розробку та запровадження фітнес-програм (аеробіка, плавання та аквааеробіка) у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Заняття аеробікою, за висновками дослідників, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості.

Н. Георгієва [1] пропонує до змісту уроків фізичної культури в школі включати вправи, що дозволять здобути знання та виробити вміння приводити до збалансованого стану м'язи-згиначі та розгиначі, визначати індивідуальні фізіологічні рівні амплітуд рухів для уміння володіти власним тілом. Автор вважає необхідним включення до змісту уроку фізичної культури вправ фітнес-системи Пілатес (безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового поясу).

Н. Гончарова, Л. Денисова наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого

фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером [2].

Висновки. У процесі фізичного виховання школярів застосовують широкий спектр фізкультурно-оздоровчих технологій. Аналіз літератури свідчить, що загальним алгоритмом для використання фізкультурно-оздоровчих технологій є наступний:

- визначення мотиваційних пріоритетів для розробки фізкультурно-оздоровчої програми;
- визначення рівня соматичного здоров'я;
- визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості з метою добору оптимальних фізичних навантажень;
- розробка та впровадження технології на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

Література.

1. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59–63.
2. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н.Гончарова, Л.Денисова, В.Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
4. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко. // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
5. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
6. Кренделева В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В.У. Кренделева // Молодий учений. – 2015. – № 3. – С. 175–178.
7. Свірщук Н.С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н.С. Свірщук, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. - №2 (18). – С. 80-85.
8. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В.Семененко, В.Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85–90.

ПЛАВАННЯ ТА РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рибаченко Дмитро, Грабарчук Вікторія
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. На підставі отриманих експериментальних даних були розроблені модельні характеристики фізичних навантажень у різних видах рухової активності.

Summary. On the basis of the received experimental data modelling characteristics of physical loadings in different kinds of impellent activity were developed.

Оптимізація рухової активності сполучена з визначенням доцільної структури і раціонального змісту м'язової діяльності, спрямованої на розвиток, удосконалювання, підтримку і корекцію стану здоров'я, рухових якостей і функціонального організму відповідно до періодів і етапів життя людини (И.И.Брехман, 1990; В.К. Бальсевич, 1991; В.И. Белов, 1996).

Відповідно до теорії адаптації організму до постійно змінюються зовнішнім і внутрішнім умовам середовища (П.К. Анохін, 1975; Н.М. Амосов, 1984), принципів положень фізіології активності (А.А. Виру, 1988; Е.Г.Мильнер, 1988; В.К. Бальсевич, В.Н. Запорожанов, 1991) і теорії фізичної культури (Л.П. Матвеев, 1991) процес інволюційного розвитку можна сповільнити, призупинити і у визначених межах підвищити рівень підготовленості шляхом організації ефективних режимів фізичної активності.

Одним з напрямків такого удосконалювання режиму рухової активності є розробка нових програм комплексних технологій оздоровлення студенток на основі традиційних методик занять ритмічною гімнастикою (К.Купер, 1986; Т.С. Лисицкая, 1986; М.П. Махова, 1993 і ін.), атлетичною гімнастикою (Д.Вейдер, 1989; В.К. Петров, 1989, Ж.К. Холодов 1989; П.И. Андросов, 1990 і ін.), оздоровчим плаванням (Н.А. Бутович, 1979; Н.Ж. Булгакова, 1984), водяною аеробікою (В.М. Смолевский, 1990; М. Сандерс, 1990; Л.С. Насонова, 1995; И.К. Васильева, 1999 і ін.).

Серед студентства все більшу популярність одержують комплексні форми занять, зокрема, що сполучають засоби ритмічної і атлетичної (тренажерної) гімнастики, а також ритмічної гімнастики і плавання (Дяченко А.А., 2014) [5]. Однак технології нових форм комплексних занять у даний час не одержали наукового і методичного обґрунтування. Дотепер недостатньо відомий зміст і особливості дозування навантажень у комплексних заняттях, що сполучають засоби фізичного виховання різної спрямованості і забезпечують достатній оздоровчий ефект.

Мета дослідження - удосконалення педагогічної технології використання комплексних занять, що сполучають засоби ритмічної гімнастики і плавання.

Завдання дослідження: 1) розробити зміст програм комплексних занять, що сполучають засоби ритмічної гімнастики і плавання; 2) виявити ефективність впливу комплексних занять по програмі ритмічної гімнастики і плавання на фізичний стан студенток.

Для вирішення поставлених задач застосовувався комплекс педагогічних і лікарсько-фізіологічних методів.

Дослідження і педагогічний експеримент проводився на базі ВДПУ ім. М.Коцюбинського м. Вінниці. У якості обстежуваних виступали студентки 18-22 років. По повній програмі було обстежено 58 студенток. Всі студентки проходили медичний контроль і не мали протипоказань до занять фізичними вправами. Заняття проводилися 2 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин. Обстеження здійснювалися на початку і наприкінці педагогічного експерименту, що тривав 6 місяців.

У структурі макроциклу оздоровчого тренування тривалістю 24 тижні виділялися чотири етапи (табл. 1).

Головними задачами початкового етапу були: діагностика вихідного рівня морфофункціональних показників з метою визначення первісної адаптації ССС до фізичних навантажень, що викликають збільшення пульсу в діапазоні 140-145 уд/хв. тривалість початкового етапу складала (3 тижні).

Що втягує (3 тижні), тренувальний (14 тижнів) і стабілізуючий (4 тижня), етапи забезпечували довгострокову стійку адаптацію систем організму на основі неухильного по загальній тенденції нарощування обсягу фізичних навантажень і поетапного забезпечення щодо стабільних проміжних рівнів адаптації.

В основі технології оздоровчого тренування були закладені принципи: використання в комплексному занятті фізичних навантажень середньої інтенсивності, виконуваних протягом тривалого часу (90 хвилин) у пульсовому діапазоні 140-150 уд/хв., чергування тривалих навантажень середньої інтенсивності (160-170 уд/хв) з навантаженнями низької інтенсивності (100-120 уд/хв).

Тривалість кожного заняття по двох технологіях складала 90 хв., рухова активність у першій половині (45 хв.) комплексних занять регламентувалася програмою ритмічної гімнастики, у другий (45 хв.) – програмою оздоровчого плавання.

До особливостей методики виконання вправ варто віднести наявність параметра фізіологічного впливу - ЧСС для кожного виду вправ: різновиду ходьби 145-150 уд/хв., бігу - 155-165 уд/хв., виконання комплексу ЗРВ потоковим способом - 140-160 уд/хв., танцювальні рухи -145-165 уд/хв., вправи в партері - 145-155 уд/хв., віджимання в упорі - 145-155 уд/хв., вправи, спрямовані на відновлення 100-120 уд/хв.

У процесі занять по програмі силовій підготовки 15 % часу комплексного заняття приділялося виконанню вправ на тренажерах. Фізичні навантаження були спрямовані на диференційовану корекцію з тенденцією на підвищення показників сили і силовій витривалості основних м'язових груп (табл. 1).

Дозування виконання вправ визначалося на підставі результатів попереднього тестування, потім розраховувалися кількісні параметри алгоритмів фізичного навантаження.

На кожному занятті пророблялися не більше 5-ти м'язових груп. Протягом роботи на тренажерах ЧСС змінювалася в діапазоні 145-155 уд/хв.

Методика тренування на тренажерах передбачала збільшення кількості повторень в одній серії від 10-15 разів на початковому і втягуючому етапі - до 15-25 разів, а також скорочення часу відпочинку з 25 до 10 секунд на тренувальному етапі. На стабілізуючому етапі в окремих вправах кількість повторень у серіях знижувалася на 25-30 %

Технологія організації рухової активності у воді визначалася наступною послідовністю реалізації педагогічних задач (табл. 1).

Таблиця 1

Структура і зміст занять ритмічною гімнастикою по етапах оздоровчого тренування

№ заняття	Види фізкультурно-спортивної діяльності	Початковий			Втягуючий			Тренувальний			Стабілізуючий		
		t хв.	№ ТК	чсс уд/хв	t хв.	№ ТК	чсс уд/хв	t хв.	№ ТК	чсс уд/хв	t хв.	№ ТК	чсс уд/хв
1.	Різновиди пересувань, комплекс ФВ	10	1,2	145-165 135-145	10	1,2	145-160	8	1,2	145-165 135-145	8	1,2	145-165 135-140
2.	Вправи на розтягування м'язів. Аеробна серія. Танцювальний блок	7	3,5	100-120 145-155	8	3,5	100-120 145-155	8	3,5	100-120 145-155	10	3,5	100-120 145-155
3.	Аеробний пік	2	3	150-160	6	3	150-160	8	3	150-165	4	3	150-160
4.	Вправи, що розтягують. Вправи в партері	3	4,5	100-120 140-150	25	4,5	100-120 140-150	20	4,5	100-120 140-150	20	4,5	100-120 140-150
5.	Вправи на відновлення	6	5	100-120	6	5	100-120	5	5	100-120	6	5	100-120
6.	Підготовка до виконання вправ на тренажерах	6	-	90-100	5	-	90-100	5	-	90-100	5	-	90-100
7.	Вправи на тренажерах	35	5	100-120	35	6	145-150	35	6	145-150	35	6	140-150
8.	Вправи, що розтягують, вправи на відновлення.	15	5	100-120	15	5	100-120	15	5	100-120	15	5	100-120
9.	Підготовка до виконання вправ у воді	8	-	100-110	8	-	100-110	8	-	100-110	8	-	90-100
10.	Дозоване плавання	10	10	140-150	7	10	140-150	5	10	140-150	8	10	140-150
11.	Фізичні вправи у воді	20	7	145-150	20	7	140-145	25	7	140-145	30	7	140-145
12.	Рухливі ігри у воді	15	8	140	15	8	140	7	8	140	-	-	-
13.	Дозоване плавання	7	10	120	7	10	120	15	10	120	9	10	120

Примітки: ТК - технологічна карта як форма методичної документації.

В ТК під номерами визначаються конкретні вправи в порядку підвищення координаційної складності і збільшення активної м'язової маси при їхньому виконанні. Зміст блоків відрізняється комбінацією використовуваних вправ, узятих із ТК, темпом їхнього виконання, кількістю підходів.

На початковому етапі головними задачами були освоєння техніки виконання базових вправ, виконуваних у воді, а також формування специфічних рефлексів вестибулярного, дихального теплорегуляційного апарата, у цілому забезпечуючих адаптацію до фізичних навантажень.

Вправи виконувалися в повільному темпі, з невеликою площею опору води і поступовим збільшенням амплітуди рухів.

На початковому етапі зважувалися задачі подальшого закріплення техніки вправ, а також удосконалення адаптаційних процесів організму до підвищених фізичних навантажень у воді. Вправи виконувалися з великою кількістю повторень, у більш швидкому темпі, зі збільшеною площею опору води і амплітудою рухів.

Реалізація задач на тренувальному етапі була зв'язана з підвищенням загальної витривалості, корекцією і підвищенням фізичної підготовленості, необхідна величина навантаження (ЧСС 140-150 уд/хв.) досягалася в результаті збільшення тривалості серій (від 30 до 60 с) і часу виконання комплексів фізичних вправ.

На стабілізуючому етапі зважувалася головна задача - закріплення кумулятивного оздоровчого ефекту засобами плавання. Необхідні фізичні навантаження досягалися за рахунок збільшення часу на виконання фізичних вправ у воді. При цьому рухливі ігри у воді були виключені.

Зміст рухової активності для кожної моделі комплексних занять розроблялося на основі технологічних карт, що включали стабільний набір специфічних засобів: дозованого плавання, фізичних вправ і рухливих ігор, вправ на релаксацію.

Типові моделі комплексних занять будувалися з урахуванням принципу поступового наростання фізичних навантажень, на початку - збільшення кількості повторень (обсягу), потім – скорочення інтервалів відпочинку між вправами і серіями (інтенсивності).

В експериментальних технологіях загальним для всіх моделей побудови комплексних занять є ознака – відповідність ергометричних показників фізичних навантажень оптимальному пульсовому діапазону, що забезпечує досягнення оздоровчого ефекту (табл 2).

Таблиця 2

Час виконання фізичних вправ у діапазонах ЧСС по етапах оздоровчого тренування

Пульсовий діапазон	Етапи							
	Початковий		Втягуючий		Тренувальний		Стабілізуючий	
	1 хв	%	1 хв	%	1 хв	%	1 хв	%
155-165	2,4	2,6	3,5	3,8	8,5		39	4,6
145-150	56,2	63,5	44,4	48,7	59,3	58,4	60,6	68,2
135-140	14,3	16,1	27,4	29,8	15,2	16,5		10,0
100-120	9,9	9,5	8,6	9,3	12,4	13,4	10,7	12,5'

Загальна фізкультурна діяльність	80,4	87,6	81,2	87,6	85,4	88,9	80,3	90,1
Організаційна діяльність	9,6	10,7	12,4	12,4	7,5	6,8	11,0	10,7

За технологією фізичне навантаження комплексних занять на всіх етапах оздоровчого тренування виконувалися в пульсовому діапазоні 160-170 уд/хв протягом загального сумарного часу від 1 до 4 хв , 145-150 уд/хв - від 50 до 60 хв , 135-140 уд/хв - від 7 до 15 хв , 100-120 уд/хв - від 15 до 20 хв

За технологією фізичне навантаження виконувалося в такому пульсовому режимі 155-165 уд/хв протягом сумарного часу від 3 до 8 хв , 145-150 уд/хв. - від 43 до 60 хв, 135-145 уд/хв - від 10 до 30 хв, 100-120 уд/хв - від 10 до 15 хв.

Таким чином, комплексні заняття тривалістю 90 хв., коли рухова активність протягом 70-80 % загального часу занять, характеризується ЧСС 135-150 уд/хв., можна вважати програмами оздоровчої спрямованості, тому що при такому пульсовому режимі досягається найбільший оздоровчий ефект.

Література.

1. Булгакова Н.Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н.Ж.Булгакова, И.В.Чеботарев // Человек, здоровье, физич. культ и спорт в изменяющемся мире : Мат. VII науч. конф. по проблеме физич. восп. учащихся. – Коломна, 1997. - 203 с.
2. Введение в фанк-аэробику. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 13 с.
3. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я.Виленский, Р.С. Рафик. – М. : Высшая шк., 1989 – 159 с
4. Дегтярева Е.И. Новые виды формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.И. Дегтярева. – М., 1998. – 22 с.
5. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
6. Дяченко А.А. Значення дисциплін професійно-практичної підготовки у формуванні здоров'язберігаючих умінь у студентів факультету фізичного виховання і спорту / Дяченко А.А. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Комунальний вищий навчальний заклад "Вінницька академія неперервної освіти"). – Вінниця, 2016. – С.145-146.
7. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К., 1999. - 230 с.
9. Мельник В.В. Педагогічні умови використання тестів для оцінювання знань учнів з фізичної культури //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції

- «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.117-122
10. Романенко В.В. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ. / В.В. Романенко, Т.М. Красновецька, Л. Логачова. – //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 5, Вінниця 2004. – С.124-128.
11. Хуртенко О.В. Дослідження сформованості якості самоволодіння у юних плавців // Матеріали Подільської науково-практичної конференції «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти. Науковий вісник. - № 1, 2016 (12). – Вінниця. – С. 158-160

ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Савчук Віталій, Леснікова Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено зміни показників швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку в результаті застосування педагогічної технології.

Summary. The article presents the indicators, speed-strength abilities of students of secondary school age as a result of the use of pedagogical technology.

Актуальність. Рівень розвитку рухових якостей у багатьох учнів не високий і вони не завжди справляються з вимогами навчальної програми. Це змушує вчителів фізичної культури постійно звертати увагу на розвиток в учнів необхідних рухових якостей. На думку Круцевич Т.Ю. (2008), Холодова Ж.К. (2004) [5,7], Дмитренко С.М.(2014), Т.В. Вознюк (2015) та ін. [1, 2, 4] значне місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління повинно бути відведено вихованню швидкісно–силових якостей.

Результати досліджень Линця М.М. [6] свідчать про те, що шкільний вік є найкращим періодом для розвитку всіх без виключення рухових здібностей. Але в деяких періодах темпи належного прогресу в зміні рухових здібностей не однакові. Вони залежать від біологічних закономірностей вікових змін організму на різних етапах його становлення. Разом з тим величина і характер змін в багатьох визначається індивідуальними генетичними, соціальними і екологічними факторами. Але особлива роль в удосконаленні фізичних здібностей школярів належить цілеспрямованим педагогічним впливам.

Мета роботи – визначити вплив педагогічної технології на показники розвитку швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження. 1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей учнів 8-х класів. 2. Розробити та експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь учні 8-х класів Чуднівської гімназії I-III ступенів №1 Житомирської області. Було створено експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ). Учні ЕГ займалися за розробленою програмою, яка складається з 4-х комплексів стрибкових вправ, кожний з яких повторювався протягом 4-х уроків. Всього було проведено 16 уроків фізичної культури, які включали вправи з акцентом розвитку швидкісно-силових якостей. Учні КГ займалися за навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи.

Результати дослідження. Запропонована педагогічна технологія розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середніх класів позитивно вплинула на показники в стрибку у висоту з місця, тоді як в показниках стрибка в довжину з місця суттєвих змін не встановлено. Так, середній результат хлопців ЕГ на початку експерименту складав $41,5 \pm 1,69$ см, в кінці експерименту – $48,07 \pm 1,62$ ($P < 0,05$). Середній результат дівчат на початку експерименту становив $37,4 \pm 1,62$ см, в кінці експерименту $43,4 \pm 1,62$ см ($P < 0,05$). В показниках учнів КГ суттєвої різниці не встановлено.

Висновки. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що в показниках швидкісно-силових здібностей хлопців та дівчат середнього шкільного віку (ЕГ) відбулися позитивні зміни. Але достовірними вони є лише в тесті стрибок вгору з місця як у хлопців ($t = 2,81$; $P < 0,05$) так і у дівчат ($t = 2,62$; $P < 0,05$). Темпи приросту показників стрибка в довжину з місця становлять 1,8% у хлопців та 4,2 % у дівчат ЕГ, але вони не є достовірними.

Література.

1. Вознюк Т.В. Вікові особливості розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи у процесі занять баскетболом / Т.В. Вознюк // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) . – 2015. – Випуск 12. – С. 38-41.
2. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури // Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104
3. Дмитренко С.М. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М., Асаулюк І.О., Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
4. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015..
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 355с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. / М.М.Линець. – Львів:Штабар, 1997. – 208с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК 11-12 РОКІВ

Салабай Антоніна

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті розглядається питання вдосконалення фізичної підготовленості дівчат-волейболісток, що займаються у шкільній секції. Наведено результати тестування фізичної підготовленості.

Summary. The article discusses improving physical fitness female volleyball players involved in the school section. The results of tests of physical fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні існують різні підходи щодо оцінки фізичної і технічної підготовленості спортсменів [1, 2], але всі вони неповною мірою задовольняють потреби практики.

На сучасному етапі теорія і методика юнацького спорту розвиваються стрімкими темпами, постійно поповнюються новими науковими даними (Худолій О.М., Іващенко О.В., 2012). Головним на сучасному етапі стає широке упровадження результатів наукових досліджень в спортивну практику. З цих позицій зусилля учених повинні бути направлені на реалізацію накопичених даних численних досліджень у вигляді методичних рекомендацій і програмно-нормативних документів. В першу чергу це торкається таких важливих проблем, як критерії і методи відбору дітей і підлітків для занять в спортивних школах, норми тренувальних і змагальних навантажень для різних вікових груп, інформативна система комплексного контролю й ін.

Забезпечення комплексного контролю, а саме об'єктивного оцінювання всіх сторін технічної підготовленості з урахуванням специфіки спеціалізації можливе при своєчасному виявленні недоліків тренувального процесу (А.А Дяченко, В.М. Костюкевич, 2017) [4]. Рівень технічної підготовленості необхідно розглядати у взаємозв'язку з фізичними і психічними можливостями спортсмена (Бобровник В.І., 2008) [1].

Мета дослідження - оцінка рівень фізичної підготовленості учениць 11-12 років, які займаються у шкільній секції з волейболу з наступною розробкою програми для удосконалення фізичної і технічної підготовленості.

Результати дослідження. Для розробки програми для удосконалення фізичної і технічної підготовки учениць 11-12 років, які займаються у шкільній секції з волейболу визначався вихідний рівень підготовленості школярок (табл.1).

Таблиця 1

Фізична підготовленість дівчаток 11-12 років (n=18)

№ п/п	Тести	\bar{x}	S
1.	«Вис на зігнутих руках», с	11,23	1,56
2.	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв»	35,13	2,57
3.	Біг на 60 м, с	10,21	0,68
4.	Стрибок в довжину з місця, см	140, 22	2,67
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,15	0,86

Аналіз результатів тестування та порівняння із регіональними таблицями дає підставу констатувати, що основними фізичними якостями, на які необхідно звернути увагу є швидкісно-силові та швидкість. Таке твердження зроблено на основі того, що результати у тестах «Біг на 60 м, с» та «Стрибок в довжину з місця, см» у переважній більшості дівчата виконували на оцінку, яка відповідає рівню «нижче середнього» та «середній».

Тому пропонуємо наступну структуру комплексів різносторонньої фізичної підготовки: а) бігові вправи на 5-10 м, рухи руками і тулубом для розвитку швидкісних здібностей; б) вправи, розвиваючі швидкісно-силові здібності провідних м'язових груп, для освоєння техніко-тактичних прийомів гри в волейбол; в) вправи для розвитку координації рухів і координаційної витривалості; г) вправи аеробного характеру між серіями рухових завдань доцільно виконання вправ на активізацію відновних процесів (на розтягування, розслаблення).

У той же час нами враховані рекомендації Ю.Д. Железняка, О.С. Чехова [6], які пропонують в роботі зі школярами 11-12 років «всю увагу зосередити на всебічній фізичній підготовці, розвитку координації рухів, навчанні переміщенням, верхній подачі і передачам, індивідуальним тактичним діям і простим командним взаємодіям, на створення стійкого інтересу до занять волейболом»

Висновки. Найбільшу ефективність тренувального процесу забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення технічної підготовленості. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні неможливе без розробки комплексу відповідних засобів, які спрямовані на підвищення фізичної і технічної підготовки. Результати попереднього оцінювання фізичної підготовленості дівчат-волейболісток 11-12 років свідчать, що в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти увагу розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей.

Література.

1. Бобровник В. І. Переважна спрямованість тренувальних вправ формування технічної майстерності легкоатлетів стрибунів / В.І.Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 10. – С. 20 – 23.
2. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-

- Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
 4. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А.А. Дяченко, В.М.Костюкевич // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
 5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 6. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры. А. Беляев, Ю. Железняк, Н. Карполь, М. Савин // Под ред.: А. Беляев, М. Савин/ Изд-во СпортАкадемПресс. – 2002.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

Синиця Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті наголошується на важливості створення мотивації у учнів до занять фізичними вправами, як варіант наведено приклад використання засобів спортивних ігор. Представлені дані оцінки фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які займаються в секції з волейболу.

Summary. The article stresses the importance of motivating students to exercise as an option is an example of the use of sports. The data evaluation of physical properties of elementary school children who are engaged in the section volleyball.

Актуальність. Аналіз публікацій. Однією з головних причин критичного становища щодо низького рівня здоров'я і фізичного стану у учнів різних вікових груп дослідники називають відсутність в середній загальноосвітній школі систематичної і комплексної роботи з формування мотивації до занять фізичною культурою в силу відсутності методичних підходів у вирішенні даного питання (Н. В. Москаленко, 2012, В. Г. Ареф'єв, 2014; А.А. Дяченко, 2015) [1].

У галузі фізичного виховання в більшості випадків спостерігається утилітарна установка на фізичний розвиток і фізичну підготовленість підлітків. У той же час, згідно з психологічною теорією діяльності (О. Н. Леонтьєв, 1983; Є. П. Ільїн, 2006), виховний ефект будь-якої діяльності, перш за все, залежить від адекватної мотивації включення в цю діяльність особистості. Що характерно, сучасна концепція змісту освіти з фізичної культури орієнтує розвиток навчального предмета на формування інтересу школярів до занять фізичними вправами.

Багато дослідників відзначають значні можливості вирішення проблеми мотивації до регулярних занять фізичним вихованням за допомогою методик і технологій спортивного тренування.

Мета – визначити показники основних фізичних якостей учнів 9-10 років, які займаються у секції з волейболу.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел за проблематикою дослідження, педагогічне тестування, математична статистика. Для дослідження нами обрано групу учнів, які займаються у шкільній секції з волейболу два рази на тиждень.

Результати дослідження. Волейбол є олімпійським видом спорту, що додає йому популярності. Волейбол постійно розвивається, змінюються правила гри, з'являються нові види ігрової діяльності, змагань, як, наприклад, пляжний волейбол. Одним з головних достоїнств гри в волейбол є можливість його використання для розвитку фізичних якостей і на їх основі – рухових здібностей школярів молодших класів. Без сили немає результативної подачі, без швидкості не можна організувати ефективну гру в захисті і нападі, без гнучкості не вдається забити в аут м'яч, а спритність як здатність завжди супроводжує гру команд високого класу.

Цікавим є дослідження рівня розвитку фізичних якостей школярів, що займаються волейболом та порівняння цих даних із результатами школярів, що не відвідують секційні заняття.

Нами проводились спостереження за шкільною секцією з волейболу, активністю учнів на тренувальному занятті, їхнім настроєм, самопочуттям, мотивацією до виконання вправ.

Наприкінці навчального року були проведені тести для оцінки рівня розвитку фізичним якостей. Окрім стандартних тестів, що передбачені Державною системою тестів України [4], нами проведено тести для визначення спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів : «Стрибок вгору, дві ноги разом, см» та «Різниця висоти вистрибування з коловими рухами руками і без них, см» (табл.1).

Дані тести обрані спираючись на аналіз літератури, зокрема дослідженнями Ковцун В.І. визначено, що гра у волейбол відрізняється від інших ігрових видів спорту значним відсотком стрибків вгору, відштовхуваннями переважно з обох ніг при виконанні нападаючих ударів та блокування [5,6].

Таблиця 1

**Фізична підготовленість дітей 9-10 років,
які займаються в секції з волейболу (n=25)**

№ п/п	Тести	Стать	\bar{x}	S
1.	«Вис на зігнутих руках», с	Дівчата	20,66	3,16
		Хлопці	21,73	3,73

2.	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 сек»	Дівчата	25,16	2,47
		Хлопці	24,67	2,74
3.	«Стрибок вгору, дві ноги разом, см»	Дівчата	30,15	2,33
		Хлопці	30,53	2,07
4.	Різниця висоти вистрибування з коловими рухами руками і без них, см	Дівчата	5,56	0,82
		Хлопці	5,69	0,73
5.	«Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві», см	Дівчата	7,94	1,30
		Хлопці	6,67	1,04

Аналіз даних таблиці та порівняння результатів із відповідними віковими нормами дозволяє констатувати, що за показниками у тестах як хлопчики, так і дівчатка мають «вище середнього» рівень розвитку усіх фізичних якостей.

Висновки. Використання засобів спортивних ігор та залучення школярів до регулярних занять у спортивних секціях дозволяє підвищити рівень розвитку фізичних якостей учнів.

Література.

1. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
2. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
4. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків / Круцевич Т. Ю. –Київ : [б. и.], 1999. – С. 32–35.
5. Ковцун В.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів і поточний контроль / В.І. Ковтун // Здоров'я, фізична культура і спорт: Науковий вісник Волинського державного університету. – №7. – 1999 – С. 144-147.
6. Корягін В.М. Оцінка термінового тренувального ефекту вправ у юних волейболістів / В.М. Корягін, В.І. Ковцун // Тези матеріалів четвертого Міжнародного наукового конгресу: “Олімпійський спорт и спорт для всех: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини и реабілітації”. – Київ, 2000. – С. 59.
7. Яковлів В.Л., Ковальчук А.А. Психічний стан волейболісток Глухівського національного педагогічного університету під впливом експериментальної методики в умовах вищого навчального закладу // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 8. – С. 194-198.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Сікорська Лілія, Невирянська Оксана
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовані чинники фізичної активності студентів ВНЗ. Обґрунтовано дослідження і отримані результати соціально-педагогічного моніторингу. Встановлено рівні фізичної підготовленості студентів та проаналізовано дозвілля студентів.

Summary. The article analyzes the factors of physical activity of University students. Reasonably studies and the results of the socio-pedagogical monitoring. Set the level of physical preparedness of students and analyses of students' leisure time.

Актуальність. Наукове обґрунтування процесу формування майбутнього спеціаліста у вищій школі, потребує усвідомлення реальної життєдіяльності студентства, його способу життя. Яким спеціалістом стане сучасний студент залежить не тільки від того наскільки добре він вчиться, але й від цілісності його буття, рівня громадянської сформованості. Спосіб життя являє собою соціальне обличчя студента [1]. Будь-які високоморальні принципи, найсучасніші знання залишаються недоторканим вантажем, якщо вони не реалізуються в способі життя людини - інтегральній характеристиці особистості.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповіді на різні морально-етичні, естетичні, наукові, загально-культурні, політичні та інші питання [6].

В студентському віці продовжується фізичний розвиток організму. Цей період характеризується "піками" дозування фізіологічних процесів: максимальна реактивність організму, оптимальний рівень артеріального тиску, насичення крові киснем. Енергетичні витрати складають 32-24 ккал/кг на добу. Відбувається формування сили м'язових груп, швидкості рухів, гнучкості, спритності та інших показників, що вказує на необхідність управління процесом становлення функцій організму засобами фізичної культури для їх оптимізації.

Отже, студентський період можна назвати заключним етапом поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму.

Мета статті - проаналізувати рівень фізичної активності студентів першого курсу.

Завдання:

1. Розробити анкету самооцінки зросту та ваги для студентів 1 курсу.
2. Провести анкетування зі студентами 1 курсу.
3. Визначити рівні фізичної підготовленості юнаків та дівчат 1 курсу.

Результати дослідження. Фізична культура є сферою масової самодіяльності важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на

інші сфери життєдіяльності - соціально-політичну, учбову, трудову. Входячи у фізкультурно-спортивну діяльність, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. В ряді досліджень [2,4] встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі, тощо.

Для досягнення нашої мети ми застосували **методи дослідження** анкетування та математичної статистики. Ми використали анкету яка включала 23 запитання і була поділена на такі блоки: гармонійність фізичного розвитку по показниках самооцінки, характеристика рівнів фізичної підготовленості студентів, проведення студентами вільного часу та стан здоров'я по показниках самооцінки.

Дослідження проводилось зі студентами першого курсу факультету фізичного виховання і спорту. У опитуванні взяло участь 50 студентів: 30 юнаків та 20 дівчат.

Отримані результати соціально-педагогічного моніторингу представлені на рис. 1 та рис. 2. За показниками самооцінки зросту видно, що першокурсники дуже високими себе не вважають, лише 5% дівчат вважають свій зріст низьким, а 95% - нормальним. Серед юнаків 13,3% вважають себе дуже високими, а 3,5% вважають себе високими, 66,6% юнаків вважають, що у них нормальний зріст і 6,6% вважають себе низькими.

Щодо показників самооцінки ваги, то дівчата відповіли наступним чином: 10% вважають, що у них маленька вага, 35% вважають, що вага нормальна, 50% дівчат вважають, що їх вага велика і 5% вважають, що у них дуже велика вага. У юнаків ми отримали такі дані: 18% вважають, що їх вага маленька, 70% вважають, що у них вага нормальна і 12% відповіли, що їх вага є великою.

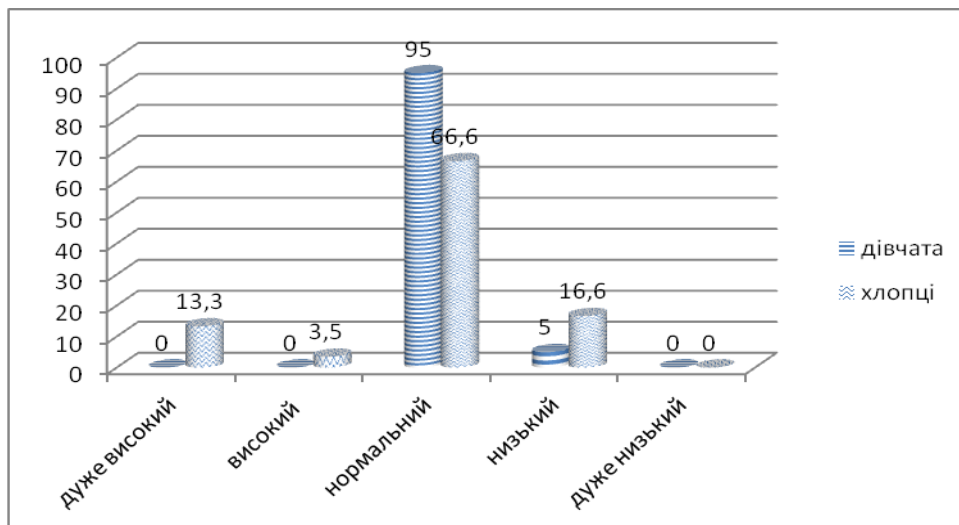


Рис.1. Показники самооцінки зросту

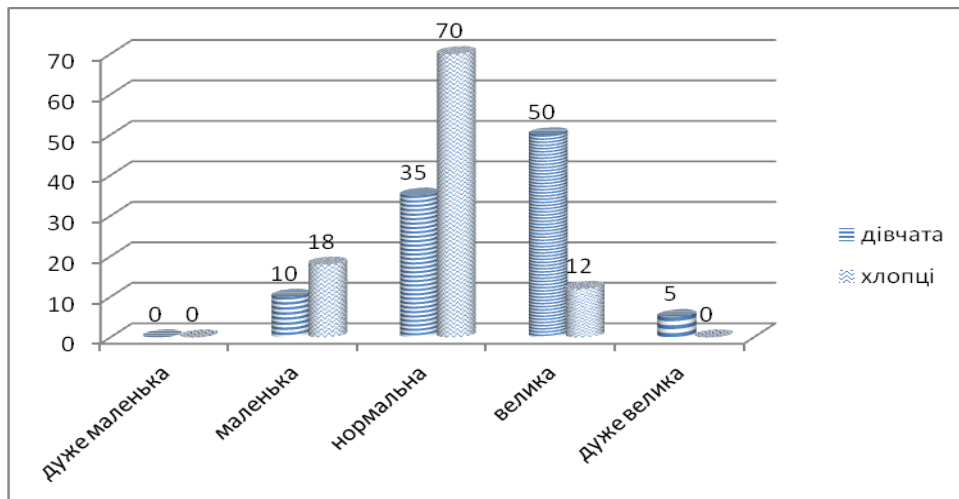


Рис.2. Показники самооцінки ваги

Проведене дослідження дало змогу встановити рівні фізичної підготовленості по показниках самооцінки (табл.1). Ми визначили, що 43% дівчат вважають, що мають високий рівень фізичної підготовленості, 47% - середній рівень і 10% вважають, що у них низький рівень фізичної підготовленості. У юнаків процентне співвідношення мало наступний вигляд: 68% юнаків відмітили, що мають високий рівень фізичної підготовленості, 24% вважають його середнім і 8% - низьким.

Таблиця 1

Рівні фізичної підготовленості по показниках самооцінки

Рівні підготовленості	Дівчата(%)	Юнаки(%)
Високий	43	68
Середній	47	24
низький	10	8

В якості показників, що характеризують дозвілля студентів використовувалось розподілення часу, який відводить на заняття спортом, читання художньої літератури та перегляд телепрограм. Отримані дані висвітлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники розподілу часу дозвілля студентів

Види дозвілля	Дівчата (%)			Юнаки (%)		
	>3	3	5	>3	3	5
Заняття фізичними вправами (разів на тиждень)	10	75	15	20	53	27
Читання літератури (год на день)	-----	1 год	<1 год	-----	1 год	<1 год
	50	15	35	63	19	18
Перегляд телепрограм (год на день)	0	28	72	0	6	94

В результаті проведеного дослідження було встановлено стан здоров'я студентів за показниками самооцінки (табл.3). Проаналізувавши результати анкетування можемо зробити висновок, що студентська молодь вважає свій стан здоров'я досить непоганим, а саме: 76% дівчат вважають стан свого здоров'я гарним, 12% - добрим і 22% - задовільним. У юнаків ми отримали наступні показники: 64% юнаків вважаю своє здоров'я гарним, 18% - добрим і 18% - задовільним.

Таблиця 3

Стан здоров'я студентів по показниках самооцінки

Самооцінка стану здоров'я	Дівчата (%)	Хлопці (%)
гарне	76	64
добре	12	18
задовільне	22	18

Висновок. Отже, фізична підготовка студентів є одним з головних завдань вищих навчальних закладів. Виходячи із результатів моніторингу студентів першого курсу можна зробити висновок, що студентська молодь керується пріоритетами зміцнення здоров'я та активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Література.

1. Волкова Н. П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. / Н.П. Волков // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Луцьк.: Надсир'я. -1994. -С. 102-164.
2. Глазирін І.Д. Особливості фізичного розвитку студентів / І.Д.Глазирін, В.М.Глазиріна, М.М.Середенко // Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності. - Київ-Черкаси,2001. Матеріали наук.конф. - 24 с.
3. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А Дяченко.// Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
4. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
5. Дяченко А.А. Значення дисциплін професійно-практичної підготовки у формуванні здоров'язберігаючих умінь у студентів факультету фізичного виховання і спорту // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Комунальний вищий навчальний заклад "Вінницька академія неперервної освіти"). – Вінниця, 2016. – С.145-146.
6. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. - Львів, 2001.-С.56-58.

7. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / М.М. Рудниченко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. - Львів, 2001. - С.56-58.

ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тарасенко Світлана

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Резюме. У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя майбутніх педагогів. Запропоновано засоби їх мотивації до здорового способу життя за допомогою застосування сучасної фітнес-технології – фітбол-аеробіки. З'ясовано, що використання фітбол-аеробіки сприяє зміцненню окремих м'язових груп, виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави.

Summary. The article deals with the problem of intending teachers' healthy lifestyle forming and supporting. The means of intending teachers' motivation for a healthy lifestyle using modern fitness technology – fitball aerobics – are offered. It is found that fitball aerobics using strengthens certain muscle groups, develops sense of balance and improves the posture.

Актуальність проблеми. Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними залишаються питання культурної, духовно збагаченої та фізично досконалої особистості, а особливо студентської молоді. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання режиму дня [3]. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації майбутніх педагогів до здорового способу життя.

Сьогодні науковці встановили, що в основі здорового способу життя лежить оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання (В. М. Платонов, 2006; S. N. Blair, 2007; М. В. Дутчак, 2009; Хлус Н. О., 2015).

Мета статті: теоретично обґрунтувати вплив занять з фітбол-аеробіки на формування позитивної мотивації у майбутніх педагогів до здорового способу життя.

Результати дослідження: Останнім часом, активізувалося увагу до здорового способу життя студентів. Все це дуже пов'язано із занепокоєнням суспільства з приводу здоров'я молодих фахівців, яких випускають вищі заклади освіти, збільшення проценту захворюваності в процесі професійної підготовки, що веде до зниження показників фізичної працездатності. Необхідно чітко представляти, що не існує здорового способу життя як такої якоїсь особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Сучасна студентська молодь дуже вразлива до чинників навколишнього середовища, стресів, змін, які впливають на їх організм, тому може не дотримуватися правил здорового способу життя. Вступаючи до ВНЗ перед студентами постає рядом проблем, котрі в свою чергу призводять до суттєвих змін в організмі.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. Основні компоненти здорового способу життя є загальна рухова активність, раціональне харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [3]. Сьогодні, для покращення здоров'я студентства виділяють такі основні напрямки діяльності: формування політики, сприятливої для здоров'я; створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища; активізація суспільства в напрямку поліпшення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом; формувати свідомість студента діяти на користь власного здоров'я.

Важливим напрямком покращення здоров'я є організація викладачем-тренером фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у студентській молоді мотивації до здорового способу життя. Необхідно формувати у студентів ідеологію, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [3]. Все більшого значення набуває мотивація до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентську молодь, тому що враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать.

Аналізуючи наукову та методичну літературу, де пропонується використовувати такі засоби мотивації молоді до здорового способу життя як сучасні фітнес-технології, яких налічується значна кількість: класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, стретчинг, калланетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, пілатес [1]. Особливої уваги потребує заняття фітбол-аеробікою. У процесі занять даним видом аеробіки використовуються спеціальні пластикові м'ячі діаметром від 45 до 75 см. Це вносить певний ігровий елемент у заняття, сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави [3]. Особлива перспектива проведення зі студентками аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча вчиняє позитивний вплив на м'язи спини, таза, нижніх та верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи та вестибулярний

апарат, що дає можливість безмежно поширити контингент студенток, які займаються аеробними вправами. На заняттях з фітбол-аеробіки використовується музичний супровід, темп та такт в якому з'ясовується характером рухів та дій з врахуванням особистого рівня фізичної підготовленості студенток.

Висновки. Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентство, оскільки враховуватиме їхні уподобання, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно застосовувати сучасні технології, а особливо це стосується фітбол-аеробіки, яка значно підвищує зацікавленість студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, створює нову позитивну емоційну атмосферу занять, покращує у студенток фізичні якості та фізичну працездатність, спонукає молодь до вибору здорового способу життя.

Література.

1. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.
2. Касацька Т. А. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. А. Касацька, С. С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142-146.
3. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України /С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С.6-7.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Феєр Ірина, Ломонос Анатолій

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. Розкривається проблема фізичного розвитку студентської молоді, починаючи з шкільних років, описано причини виникнення відхилень у фізичному розвитку.

Summary. It reveals the problem of physical development of students, since the school years, describes the causes of deviations in physical development.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення й збереження здоров'я населення. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість та духовне виховання студентської молоді. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Отже, проблема

фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Метою нашої роботи є виявлення проблемних аспектів, окреслення актуальних питань та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Результати дослідження. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Нажаль, сьогодні ми спостерігаємо, те що майже кожний другий випускник, при вступі у ВНЗ має відхилення фізичного розвитку. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації [2].

Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості.

Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової; проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у роботах Н. Візітея, А. Новикова, А. Матвєєва, А. Лубишевой, Ю. Ніколаєва, Т. Ротерс та інших вчених.

Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин.

З окресленої вище проблеми впливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінною активно набувати його [3].

Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість, так як вони індивідуально виконують функції самоконтролю за станом здоров'я та гігієни, визначають цілі заняття, обирають форму та засоби занять тощо [1, 4].

Висновки. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства.

Саме тому за результатами дослідження виокремлено певні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, до яких належать:

- вдосконалення організації самостійних занять за напрямом (відвідування басейнів, аквапарків, будь які бігові вправи, туристичні піші та вело походи, тощо) виконуються як особисто так і в групах;
- створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять;
- активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство схильне до паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин).

Література.

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти / С. Операйло // Фіз.вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8-11.
4. Терещенко О.В. Організація самостійних занять студентів з фізичного виховання: навчальний посібник /О.В. Терещенко, В.І. Терещенко, А.В. Стешиц – Київ.: Міленіум, 2017. – 188 с.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Хлус Марина

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Резюме. У статті досліджено використання сучасних фітнес-технології, які застосовуються у підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді. З'ясовано, що у вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий) фітнес та спортивно-орієнтовний. Визначено поняття “фітнес-технологій”, що об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

Summary. Applying modern fitness technologies used to improve the efficiency of students' physical training process is studied in the article. It is found that three main types of fitness – general fitness, physical (health improving) fitness and sports-oriented fitness – are distinguished in the Ukrainian and foreign practice of physical training. The “fitness technologies” concept is defined in the article. The concept combines the process of applying various means of health improving physical training and the scientific course that develops and improves the main methods of physical improving training organizing.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне

суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки. Погіршення здоров'я студентської молоді активізує пошук сучасних трендових та популярних фітнес-технологій, які застосовуються як засіб оздоровлення студентів.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили сучасні фітнес-технології, які використовуються в системі фізичного виховання (О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2006; О. Я. Кібальник, 2008; Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Синиця, 2010; С. В. Трачук, 2011; Л. А. Кочурова, 2011; О. В. Соколова, 2011; О. В. Мартинюк, 2012).

Мета дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо використання сучасних фітнес-технологій як засобу оздоровлення студентів.

Результати дослідження. Сьогодні тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків та методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій на заняттях з фізичного виховання. Основна ідея полягає у формуванні стійкого інтересу до занять з фізичного виховання, створенні свідомого ставлення до оздоровчих занять, розкриття творчих та рухових здібностей кожного, в створенні активного і позитивного ставлення до здорового способу життя, розширенні функціональних можливостей та формуванні практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами [1].

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: 1 – загальний фітнес, 2 – фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 – спортивно-орієнтовний [2].

Загальний фітнес використовується на навчальному або початковому етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає “позитивне здоров'я”, що включає в себе необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Другий різновид фітнесу – фізичний або оздоровчий. Такий різновид представляє собою виконання різноманітних фітнес-програм з використанням різних спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Найбільших високим ступенем рухової активності є спортивно-орієнтований фітнес. Такий вид направлений також на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей для вирішення спортивних завдань [3].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття “технологія” включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [4,5].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [2].

Заняття фітнесом допомагають збільшити запас життєвих сил, і протистояти хронічному стомленню. Безпосередньо самі фізичні навантаження дозволяють почувати студенток протягом дня енергійно, бо дають додатковий запас кисню мозку. У зв'язку з цим, студентки мають спокійніший та глибший сон вночі. В організмі скорочуються надлишки адреналіну та гормонів, що сприяють виникненню стресу. Заняття уповільнюють процеси старіння організму. Фізичні вправи стимулюють обмін речовин, та зміцнюють серце. Фітнес має сильну мотивуючу дію: заняття зміцнюють віру у власні сили.

Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студенток мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Висновки: ефективні та доступні різні форми рухової активності, що організовані в рамках фітнес-технологій занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні, враховуючи негативні тенденції у стані здоров'я сучасної молоді.

Література.

1. Асаулюк І.О. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на фізичний стан студенток / Асаулюк І.О., Драчук А. Хлус Н. // Зб. Наукових праць X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді». – Львів, 2016.
2. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В.О.Гружевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19-24.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142-146.
4. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
5. Чернишенко Т. М., Кізім В.М. Класичний екзерсис з музичним супроводом - основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. / Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім //

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. - 2017. - Випуск 19. (Том 1) / ВДПУ; - С.91-98.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Холопова Альона, Холопова Алла

*Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського», м. Київ*

Резюме. У даній статті розкрито особливості використання методів фітнесу як засобу фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи

Summary. In this paper, the features of the methods of fitness as a means of physical education for the development of motor abilities of students in special medical group.

Актуальність проблеми. Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [1].

Здоров'я є якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога – це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Однак потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ. Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань по впровадженню нових технологій щодо покращення та відновлення здоров'я студентів [2].

Проаналізуємо ситуацію зі станом здоров'я. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію у три рази, стенокардію у 2,4 рази, інфаркт міокарду на 30%. Середня тривалість життя зараз на Україні становить у чоловіків: 55 років, у жінок 63 роки. Тому і віковий ценз захворювань набагато помолодшав. В своїй основній масі це вік студентської молоді. Ось чому зараз так гостро стоїть питання про правильну організацію роботи спеціальних медичних груп в навчальних закладах [5].

Мета дослідження: здійснити аналіз ефективності використання фітнесу як засобу фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи.

Результати роботи. Підвищення якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням

базових програм фізичного виховання у спеціальних медичних групах на основі використання різнопланових засобів [3]. Визначення особливостей організації навчального процесу студентів, дають можливість рекомендувати заняття фітнесом.

Фітнес можна охарактеризувати як систему вправ для зміцнення організму й підвищення здатності організму переносити навантаження. Експериментальними дослідженнями доведено доцільність включення заняття фітнесом у програму курсу спеціальних медичних груп для загального оздоровлення організму студентів[3].

Фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона включає в себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. На відміну від аеробіки, вправи і дієта в фітнесі підбираються індивідуально – залежно від будови і особливостей статури. Займатися по цій системі можуть всі без винятку, незалежно від віку та стану здоров'я [4].

З огляду на особливості навчання у ВНЗ, освітній процес студентів спеціальних медичних груп за програмою фітнесу може бути представлений двома макроциклами, але з урахуванням семестрової побудови, включення лекційного і методико-практичного курсу, етапного і поточного видів контролю, що, у свою чергу, складаються з мезоциклів, що включають три навантажувальних мікроцикли й один розвантажувальний. На час розвантажувальних мікроциклів планувалося проведення лекцій, методико-практичних, контрольних занять, а також самостійних занять по індивідуальних завданнях.

В результаті дослідження нами була розроблена модель технології підготовки студентів спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу. Підставою для розробки технології реалізації моделі проведення занять фізичною культурою зі студентами спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу послужили: модель проведення традиційних занять фізичною культурою; особливості сучасних підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, що включає як базовий компонент змісту програми, так і варіативний компонент, що дозволяє розробляти новий зміст і використовувати свої методики.

Висновки. В результаті дослідження розроблено технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою студентів спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у логічній послідовності: діагностичний етап; передпроектний етап; проектувальний етап; реалізаційний етап; контрольнокоректувальний етап. Пропонована модель педагогічної діяльності по проектуванню, організації і проведенню навчального процесу включає: розробку програмно-методичного змісту і документів планування фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (яке спрямовано на формування культури рухів; розвиток координаційних здібностей, загальної витривалості, силових здібностей, гнучкості; придбання теоретичних,

методико-практичних знань, умінь і навичок; формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами); контроль ефективності застосування системи занять, з урахуванням якого здійснювалася корекція навчального процесу фізичного виховання.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко – К.: Т-во «Знання», 1989. – 48 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О.Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л.: «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник / Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Мурахов І. В. та ін.; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.

ВПЛИВ СІМ'Ї НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Швед Наталія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У даній статті розглядаються проблеми фізичної культури, як невід'ємного компонента здорового, рухливого життя школярів нашої держави. Роль батьків в підтримці інтересів у дітей до фізичної культури, як предмету освіти.

Summary. This article discusses the problems of physical culture as an integral component of a healthy, mobile life the students in our state. The role of parents in supporting the interests of children to physical culture as an object of education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рівень культури людини виявляється в його вмінні раціонально, повною мірою, використовувати своє дозвілля (Асаулюк І.О., 2015) [1]. Від того, як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні й загальному розвитку, але й саме здоров'я людини, повнота її життєдіяльності. Фізична культура та спорт саме тут займають важливе місце, тому що фізична культура – це здоров'я [8, 12].

В наукових працях П. Ф. Лесгафта [9], Вацеби О. [5] відзначена роль сім'ї в підтримці психофізичного здоров'я дитини. Лесгафт П. Ф. [9] надавав вирішальне значення сім'ї у вихованні дитини. Він відмічав, що для правильного і плідного виховання важливо, щоб у дитини була близька людина, якій вона могла б довіритись.

Є. А. Покровський розглядав фізичне виховання, як самостійну педагогічну проблему надзвичайної важливості. Перш за все, він вказував на

залежність фізичного виховання від соціальних, етнічних, географічних, педагогічних і гігієнічних умов і впливів.

Результати досліджень О. В. Андрєєвої [10], Г. В. Глоби, І. В. Степанової, О. М. Саїнчук [11] констатують незадовільний стан здоров'я сучасних школярів. Саме тому проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває загальнодержавного значення та спонукає до необхідності пошуку шляхів вирішення існуючих проблем. Особливої популярності набуває розробка новітніх оздоровчих програм (Дяченко А.А., 2016) [6] і технологій на основі різних видів рухової активності. Пропонуються підходи оптимізації та вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різними засобами й методами фізичної культури, корекція навчальних програм і формування позитивної мотивації (Асаулук І.О., 2017) [2].

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати стан проблеми впливу сім'ї на формування мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Організація дослідження. Дослідження проводилося за участю батьків учнів 5-х класів, загальноосвітній школі № 30 м. Вінниці. В анкетуванні взяли участь 80 дорослих-респондентів (батьків). Було сформовано анкети для батьків, які склалися із питань закритої форми, їх заповнення передбачало анонімність. Під час дослідження використовувались такі **методи дослідження**: огляд і аналіз літературних джерел, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів анкетування батьків учнів ЗОШ №30 м. Вінниці, дозволив створити уявлення про спосіб життя батьків та відношення до фізичної культури і спорту. Важливо відзначити, що більшість батьків (100%) розуміють, що здоровий спосіб життя – це постійна рухова активність людини, і без фізичних вправ не обійтись. Вважають заняття фізичними вправами корисними для свого здоров'я та здоров'я дітей. Із опитаних батьків систематично займаються фізичними вправами (виконання ранкової гімнастики, ранкової пробіжки та ін.) лише 12% школярів 5-х класів та не виконують ранкову зарядку - 88% учнів.

Результати анкетування дали змогу з'ясувати, що 39% школярів відвідують спортивні секції (баскетбол, футбол, акробатика, спортивні танці та однокористування); 27% – додаткові заняття з репетиторами; 15% – музичну школу, художні гуртки; 19% – не відвідують ні гуртки, ні секції. Батьки переконані, що школа повинна піклуватися про поліпшення рівня фізичного розвитку, рівня рухової активності учня.

Більшість батьків 85% відзначають що школярі весь вільний час після уроків проводять за виконанням домашнього завдання та за переглядом телепередач або сидіння за комп'ютером та лише 15% дітей йде на прогулянку після школи, а потім виконують домашнє завдання.

Більшість батьків 80% хочуть щоб їх діти відвідували спортивні секції, та 39% – вже займаються в спортивних секціях. Незначна кількість батьків 26% зацікавлені фізичною культурою і спортом, але у дітей відсутнє бажання займатися; 15% – діти хотіли б займатися фізичною культурою і спортом, але

батьки не можуть забезпечити фінансово, або немає часу через те, що потрібно виконувати домашнє завдання та 10% не можуть відвідувати заняття за станом здоров'я. 64% батьків, переконані в тому, що урок фізичної культури є обов'язковим предметом. Важливо відзначити, що 26% батьків не впевнені, що урок фізичної культури потрібен у школі і 10% засвідчили про недоцільність уроку в ЗОШ.

78% батьків надали відповідь на питання анкети, що учні із задоволенням відвідують уроки фізичної культури, так як учитель на уроці застосовує ігровий метод навчання, прагнуть поліпшити свої спортивні результати та отримувати високі оцінки на уроці.

Висновки. За результатами проведеного дослідження ми встановили, що 70% батьків вважають себе та своїх дітей цілком здоровими, дотримуються веденню здорового способу життя, у 20% спосіб життя близький до задовільного, мають незначні відхилення в стані здоров'я, у решти 10% – спосіб життя неможливо назвати здоровим, мають суттєві відхилення в стані здоров'я.

Опрацювавши анкетні данні (відповіді про зарахування дітей до медичних груп не враховувалися) впливає наступне, що 5,78% батьків мають позитивне ставлення до фізичної культури, але, як засіб рухової активності дітей, а не як предмет; 5,68% батьків, які не вважають фізкультуру як важливий предмет освіти, а саме 3,87% – не мають великого бажання в зацікавленості дитини фізкультурою; 1,81% – взагалі не бачать актуальності фізкультури в освітній галузі.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особливості специфіки структури діяльності вчителя фізичної культури / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015.
2. Асаулюк І.О. Характеристика мотивів вибору спортивної діяльності / І.О. Асаулюк // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.73-77.
3. Бакіко І. В. Ставлення батьків до фізичного виховання і спорту / І. В. Бакіко // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип.5. –Т.1. – С.5-7.
4. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 47 с.
5. Вацеба О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників / Оксана Вацеба, Олена Бондарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць Волинського національного університету. - Луцьк, 2008. - Т.2. - С. 34
6. Дяченко А.А. Використання музичного супроводу в процесі адаптивного фізичного виховання / А.А Дяченко // Зб. Наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С.91-95.
7. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором / А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та

- здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
8. Дяченко А.А. Роль сім'ї у фізичному вихованні молодших школярів з вадами зору / А.А. Дяченко //Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.107-110
 9. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт [Вступ. ст. И.Н.Решетень; АПН СССР]. – Москва:Педагогика,1988. – 398с.
 10. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2004. – 17 с.
 11. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ольга Миколаївна Саїнчук ; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 20 с.
 12. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.