

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



МАТЕРІАЛИ

III Всеукраїнського науково-практичного семінару
26-27 травня 2020 року



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Установа освіти «Гомельський державний університет
імені Франциска Скорини»

Відділення НОК України у Кіровоградській області

Кіровоградське відділення олімпійської академії України

ГО «Міжнародна наукова школа універсології у Кіровоградській області»

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

МАТЕРІАЛИ

III Всеукраїнського науково-практичного семінару

26-27 травня 2020 року

Кропивницький – 2020

ББК 76.2

АА 2

УДК 815

Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару (26-27 травня 2020 р.) [Електронний ресурс]. Кропивницький: КОД, 2020. 121 с.

Збірник містить тези доповідей у яких висвітлюються результати досліджень відповідно до мети та завдань науково-практичного семінару:

1. Актуалізація стратегічних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту.
2. Ознайомлення з інноваційними технологіями в галузі оздоровчої та рекреативної фізичної культури.
3. Напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку галузі фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Михида С. П., доктор філологічних наук, професор, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Турчак А. Л., кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Бондаренко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент, професор, завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Воропай С. М., кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Коробов М. Г., завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту Вітчизни Кіровоградського обласного інституту післядипломної освіти імені Василя Сухомлинського.

Ліподат І. П., головний спеціаліст управління освіти, науки, молоді та спорту Кіровоградської обласної державної адміністрації.

Бабаліч В. А., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Маленюк Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Голуб О. В., викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Панченко Г. І., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (технічний секретар).

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

Рекомендовано до друку вченою радою Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 8 від 28 травня 2020 р.)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

А. Л. Бабенко кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ

Вступ. Високий рівень досягнень у сучасному баскетболі обумовлює необхідність постійного вдосконалення всіх сторін підготовки спортсмена. Оптимальний рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості – основа для володіння технікою і тактикою баскетболу. У той же час реалізація завдань фізичної підготовки сприяє формуванню важливих психологічних і морально-вольових якостей спортсменів. У цій єдності виявляється цілісність усіх рухових проявів, що притаманні ігровій діяльності баскетболістів, забезпечуючи раціональний вибір рішень в умовах змагань.

Мета дослідження полягає у висвітленні особливостей силової підготовки баскетболістів масових розрядів.

Результати дослідження. Сучасна теорія і практика баскетболу розглядає силу як «біологічну основу всіх рухових можливостей людини», оскільки вона значною мірою визначає рівень швидкості рухів, швидкості пересувань гравців, висоту стрибків, «від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою й тактикою гри» [2, с.15]. Сила забезпечує високу ефективність ігрових дій. Тому розвитку сили потрібно постійно приділяти увагу на будь-якому етапі тренування. Прояв сили різноманітний. За характером прояву визначають абсолютну, відносну та «вибухову» силу.

У процесі силової підготовки баскетболістів необхідно розвивати усі види силових здібностей (м'язи не змінюють своєї довжини під час роботи (статичний, ізометричний режим); м'язи зменшують свою довжину (режим подолання); м'язи збільшують свою довжину (режим поступання). Підбір засобів для розвитку сили слід здійснювати з урахуванням їхньої рухової специфіки. Силові вправи поділяють на три групи: 1) для загального розвитку (комплексно для усіх груп м'язів); 2) для розвитку найнеобхідніших груп м'язів; 3) для розвитку спеціальних рухових навичок.

Дослідники наголошують, що «при підборі засобів для розвитку сили необхідно враховувати структуру технічних прийомів, в яких повинен максимально реалізовуватись досягнутий рівень розвитку рухової якості, і перевагу слід надавати вправам, у яких навантаження припадає на ту групу м'язів, що виконують основну роботу в баскетболі» [2, с.16].

При цьому важливо не порушити баланс з їхніми антагоністами. Варто підкреслити, що при плануванні силової підготовки слід також враховувати індивідуальні показники та особливості гравців. Так, наприклад, у гравців високого зросту менш сприятливі співвідношення периметра м'язів, рівня сили м'язів спини та тих м'язів, що беруть участь у розгинанні ніг, ніж у гравців середнього зросту [3].

Особливість силової підготовки баскетболістів полягає у тому, що вона включає комплекс силових вправ з акцентом на швидкість і спритність. Силові вправи виконуються з вправами, що спрямовані на збільшення рухливості у суглобах і на розслаблення. До них належать вправи з подоланням протидії (маси) приладів та інвентарю, власної ваги, спеціального обладнання і т.п.: загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, з набивними м'ячами і гантелями, біг, стрибки, метання; вправи з обтяженням (пояси, жилети зі свинцем, мішки з піском, гумові амортизатори і експандери тощо); вправи зі штангою і на силових тренажерах; вправи з опором і спеціальні ігрові вправи (боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення і обвідка з обтяженням та ін.).

Зазвичай, до одного комплексу включають 4–10 вправ з повтореннями по 4–12 разів. Невелику вагу піднімають 20–30 разів серіями (від 2 до 5) та відпочинком між серіями 1–1,5 хв. Темп виконання – швидкий. Поступово вагу збільшують (до 70 % максимальної), збільшують кількість повторень та серій, рухи прискорюють. А перерву на відпочинок зменшують.

Для розвитку сили використовують методи «до відмови» і «з максимальним зусиллям». Метод «до відмови» полягає у тривалому виконанні вправ з невеликими паузами до тих пір, поки через стомлення починає порушуватися структура рухів. Величина обтяження при цьому має бути середньою (50–60 % максимальної).

Метод «з максимальним зусиллям» використовується під час розвитку у гравців великої м'язової сили без нарощування великої м'язової маси. Цей метод полягає у повторних подоланнях опору до 85–90 % максимального, з малою кількістю повторень та невеликими паузами (наприклад, 2–3 підйоми штанги в одній спробі; усього 5–7 спроб з паузами 3–4 хв між ними).

Інтенсифікація навантажень можлива, якщо гравці мають відповідні функціональні можливості та рівень підготовленості і застосовують засоби відновлення організму. Процеси відновлення забезпечуються, насамперед, раціональною побудовою занять.

Висновки. Розвиток фізичних якостей баскетболістів – 5 роцес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Проте при організації силової підготовки необхідно мати на увазі необхідність виділення її комплексного 5 роцесу, передусім пов'язаного з оволодінням спеціальними руховими навичками.

Список використаних джерел:

1. Бабушкін В. З. Баскетбол у вузі. Харків : Видавництво «Основа», 1991. 168 с.
2. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів, 1993. 90 с.
3. Поплавський Л. Ю Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.

С. В. Бондаренко кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

С. В. Ковальов магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Вступ. Узагальнені матеріали про стан захворюваності спортсменів представників всіх видів спорту показують, що на першому місці за частотою поширення стоять хронічні запальні і дегенеративні зміни сполучної тканини та опорно-рухового апарату, які є наслідком перенесених інфекцій і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перенавантажень. Частота захворювань опорно-рухового апарату у кваліфікованих спортсменів більша, ніж у менш кваліфікованих і спортсменів-початківців, що в певній мірі пов'язано з більш високими фізичними навантаженнями в тренуванні. Значний відсоток таких змін у провідних спортсменів пояснюється передчасним початком тренувань, до настання функціонального відновлення, недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм, і тим, що не вирішено ще повністю питання про ефективні засоби відновлення нейроміофасціальної системи після великих фізичних навантажень.

Мета дослідження – аналітичний огляд медико-біологічних аспектів відновлення в спорті вищих досягнень.

Результати дослідження. Проблему відновлення та основні положення про застосування в сучасній підготовці спортсменів різних засобів відновлення і підвищення працездатності розкривали в своїх роботах відомі вчені, зокрема: В.М. Платонов, Н.І. Волков, Н.Д. Граєвская,

Л.П. Матвеев, С.М. Португалов, Р.Д. Сейфулла, Г.А. Маркова, В.М. Волков, В.П. Луговцев, А.С. Солодков, Г.В. Фольборт, та ін. В основному вивчалися питання щодо трьох груп засобів відновлення: педагогічних, психологічних, медико-біологічних.

Відновлення – це сукупність фізіологічних, біохімічних і структурних змін, що відбуваються в організмі після роботи і які забезпечують його перехід від робочого рівня до вихідного (доробочого) стану [2]. Вони характеризуються відновленням порушеного гомеостазу, поновленням витрачених енергетичних субстратів та ферментативних систем, реконструкцією клітинних структур, за рахунок надходження необхідних для цих процесів нутрієнтів. Допомогти протіканню цих процесів покликані медико-біологічні засоби відновлення, зокрема дієтологічні і фармакологічні.

На нашу думку, недостатньо уваги приділяється двом важливим ланкам в ланцюзі міграції нутрієнтів і метаболітів, а саме: мікробіоті кишківника, її метаболітам і сполучній тканині (позаклітинному матриксу). Ця схема виглядає наступним чином: їжа, проходить первинне перетравлення за рахунок ферментів слини ротової порожнини та секретів із ферментами шлунково-кишкового тракту, активуються процеси аутолізу (самоперетравлення за рахунок власних ферментів зосереджених в лізосомах клітин їжі), таким чином формується первинний потік нутрієнтів.

Складноперетравлюванні речовини доперетравлює мікробіота тонкого і товстого кишківника, утворюючи вторинний потік нутрієнтів і метаболітів мікробіоти. Ці два потоки нутрієнтів всмоктуються у кров та мігрують через сполучну тканину (позаклітинний матрикс) до функціональних клітин (м'язів, нервів, клітин внутрішніх органів і залоз). Зворотно метаболіти м'язових та інших функціональних клітин виділяються у позаклітинний матрикс сполучної тканини, і вже з матриксу всмоктуються у кров та лімфу, з якими переносяться до органів фільтрації і виділення.

Сучасні дослідження розширили уявлення про функції сполучної тканини, з яких провідною є інтеграція в єдине ціле різних органів і тканин

організму. Ця функція проявляється в процесах адаптації організму, які забезпечуються спрямованою міграцією клітин, транспортом біологічно активних, поживних та інших речовин, перерозподілом рідинних потоків, зміною проникності біологічних мембран [4].

Отже, сполучна тканина – дуже складна структурна і багатофункціональна система, яка об'єднує в єдине ціле різні органи і тканини організму. Тому від метаболічних процесів, що відбуваються в сполучній тканині, залежать процеси адаптації організму, стабільність його органів і систем [4]. Так В. М. Платонов [1] відзначає, що порушення функціонального стану сполучної тканини є суттєвим фактором виникнення травматизму.

Серед медико-біологічних факторів ризику виникнення травматизму згадуються психостимулятори, анаболічні стероїди, бета-блокатори, діуретики, кортикостероїди, дефіцит мікроелементів, вітамінів і зневоднення. Нераціональне використання вищезгаданих препаратів в гонитві за спортивними результатами і швидким усуненням запальних процесів часто призводить до порушення фізіологічних і біохімічних процесів в тканинах опорно-рухового апарату, передуючи травматизму або переводячи вже наявні механічні пошкодження міофасціальних тканин в хронічну форму.

Антибіотикотерапія інфекційних захворювань призводить до дисбактеріозу кишкового, а в силу особливостей, сучасного раціону харчування, який далекий від видового адекватного [3], наша їжа не те, що не сприяє відновленню здорового мікробіома ШКТ, але є відмінним субстратом для активного розвитку хвороботворних мікроорганізмів, які викликають токсемію, що негативно позначається на стані всіх функціональних систем організму. Цілком очевидно, що функціональний стан сполучної тканини – фасції грає істотну роль в професійній реалізації спортсменів, оскільки вона реалізує взаємодію між всіма тканинами (м'язової, нервової та ін.). При створенні руху, мозок звертається зовсім не до окремих м'язів, а до великих фасціальних мереж і окремих мотонейронів, тому правильніше говорити не

про нервово-м'язову комунікацію, а про нейроміофасціальну. Можливість реалізації сили м'язів безпосередньо залежить від здоров'я і якостей фасцій, їх міцності, тягучості, еластичності, а відновні процеси від стану матриксу.

Висновки. Сучасна теорія і методика спортивної підготовки, зокрема закономірності великих навантажень і відновлення недостатньо обґрунтовані даними нозологічного аналізу перед- та патологічних станів, що об'єктивно детермінує шляхи її подальшого розвитку.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. Н. Травматизм в спорте : проблемы и перспективы развития. *Спортивна медицина*. 2006. № 1. С. 54-77.
2. Солодков А. С. Особенности утомления и восстановления спортсменов. *Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. 2013. № 6(100). С. 131-143.
3. Уголев А. М. Теория адекватного питания и трофология. Ленинград : Наука, 1991. 272 с. (Наука и технический прогресс).
4. Хисматуллина З. Н. Биохимические изменения соединительной ткани при старении и других патологических процессах. *Вестник Казанского технологического университета*. 2012. № 8 (15) С. 237-243. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biohimicheskie-izmeneniya-soedinitelnoy-tkani-pri-starenii-i-drugih-patologicheskikh-protssesah>.

С. В. Бондаренко кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

М.В. Кучер магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЯК ЧИННИК СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Вступ. Для сучасного боксу притаманне не ухильне зростання вимог до всіх напрямів підготовки, а участь у змаганнях потребує величезних затрат не

тільки фізичної, але й психічної енергії. Історія боксу переповнена прикладами, коли краще фізично і технічно підготовлені спортсмени програвали тим, у кого рівень психологічної підготовки був вищим.

Таким чином, психологічна підготовка боксера при всіх інших рівних параметрах підготовленості спортсменів набуває вирішального значення.

Мета дослідження полягає в аналізі доступної джерельної бази щодо можливостей вивчення та діагностики на етапі початкового спортивного відбору тих вольових якостей, котрі спроможні сформувати у боксера-початківця у подальшому навчально-тренувальному процесі високий рівень морально-вольової підготовленості.

Результати дослідження. Психологія спорту розрізняє два види психологічної підготовки: загальну та спеціальну [1, 2, 6].

Загальна психологічна підготовка трактується як розвиток у процесі систематичних тренувальних занять психічних функцій і психологічних якостей особистості, які необхідні спортсмену для успішної спортивної діяльності.

Спеціальна психологічна підготовка розуміється як процес, що спрямований на підготовку до конкретної змагальної діяльності у певному виді спорту [3, 5, 6].

Виходячи з даних визначень слід зазначити, що вони опосередковано свідчать про те, що ідея тестувати рівень початкової вольової підготовленості в боксі у процесі спортивного відбору практично не використовувались [4].

Перспективним напрямом вивчення поставленої проблеми є, на нашу думку, теза про те, що найважливішим контекстом загальної психологічної підготовленості спортсмена є формування у нього високо розвинутих спеціалізованих для кожного виду спорту комплексу вольових якостей [2, 6].

Вважається, що всі вольові якості пов'язані між собою, тобто розвиток одних допомагає удосконаленню інших. Але в окремих видах спорту певні вольові якості мають домінантне значення. Це дало підставу болгарському вченому Ф. Генову [6] розробити класифікацію значущості вольових якостей

в окремих видах спорту. За даною класифікацією всі види спорту поділяються на п'ять груп. Три вольові якості – цілеспрямованість, дисциплінованість, впевненість – є загальними для всіх видів, тобто є постійними компонентами волі кожного спортсмена. А решта поділяються наступним чином:

- провідні для кожного виду спорту;
- найближчі до провідних;
- наступні за ними.

Згідно такого розподілу бокс віднесений до п'ятої групи видів спорту, а провідними вольовими якостями боксера є ініціативність і самостійність, найближчими до провідних – рішучість та самостійність, а наступними за ними – самовладання, наполегливість і стійкість.

Висновки. Включення психодіагностики домінантних вольових якостей в процес початкового відбору у боксі дозволить більш якісно зробити спортивний відбір та точніше прогнозувати подальше удосконалення спортивної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Ильин Е. П. Психология воли : учеб. пособ. СПб : «Питер», 2000. 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта : учеб. пособ. СПб : «Питер», 2009. 488 с.
3. Ложкин Г. В. Психология спорта : схемы, комментарии, практикум : учеб. пособ. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.
4. Николаенко Ю. В. Болевые ощущения на начальном этапе занятиями спортом как фактор отбора в специализацию. URL: [phsreda.com / e – articles/89/Action89-43466. Pdf.](http://phsreda.com/e-articles/89/Action89-43466.Pdf)
5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учеб. пособ. / под. общ. ред. В. А. Радионова, Изд. 2-е. Москва : Юрайт, 2019. 211 с.
6. Рудик П. А. Психология: ученик. Москва : Физкультура и спорт, 1976. 239 с.

С. М. Воронай кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

В. С. Галінський магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 10-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Незважаючи на те, що в Україні традиційне карате-до, як вид спорту, був офіційно визнаний рівноправним видом спорту тільки за часів незалежності, він успішно пройшов у своєму розвитку шлях від напівпідпільних груп різного штибу до одного з наймасовіших видів спорту в країні, популярність якого серед дітей і молоді в даний час особливо велика, і за наявними даними інтерес до цього виду не знижується [10].

У зв'язку з виходом на світову спортивну арену карате все в більшій мірі стало представлятися не в якості бойового мистецтва, а в якості спортивного єдиноборства. Цей факт висунув перед системою карате ряд таких же складних проблем [1, 2]. До них відносяться: збереження високої масовості карате при його «спортизації»; збереження великого і тому привабливого технічного арсеналу прийомів карате в змагальних умовах спортивного поєдинку; забезпечення високих спортивних результатів на світовій спортивній арені, обумовлене національними державними амбіціями.

Українські спортсмени останні роки все частіше піднімаються на п'єдестал на європейських і світових першостях і чемпіонатах. Хотілося б думати, що це успіх тренерів, що спираються на науково обґрунтовані методики підготовки спортсменів високої кваліфікації. Однак, часто методики, що використовуються адаптуються з інших, схожих по виду

діяльності, по функціональності видів спорту. Також часто буває, що поява чемпіона - це просто випадкова поява людини, що володіє абсолютними функціональними якостями (висока енергетика, надійна сенсомоторика і психомоторика).

Аналіз даних спеціальної літератури [3, 8] показав, що при досить великій популярності традиційного карате-до, існує прогалина в науково-методичному забезпеченні тренувального процесу і в підготовці спортсменів до участі в змаганнях.

Родоначальниками цього виду єдиноборств вибудована струнка система підготовки відповідно з дидактичними і специфічними принципами фізичного виховання [6, 9, 12, 15], але майже відсутня струнка система спортивної підготовки, особливо в багаторічному аспекті і зокрема, на етапі попередньої базової підготовки.

Загальновідомо, що період попередньої базової підготовки має велике значення для становлення майстерності спортсменів, закладення основ рухової та фізичної підготовленості як фундаменту для подальших високих досягнень на етапі вищої спортивної майстерності [14].

У той же час вивчення численної літератури з цього питання [5, 13] не дозволило нам виявити цілісних науково-методичних розробок з ведення занять в цьому виді спорту з юними спортсменами на етапі попередньої базової підготовки. У наявних посібниках з навчання та вдосконалення прийомів і техніки традиційного карате-до, змістом і методикою побудови навчально-тренувального процесу, в основному, розглядаються питання організації занять з дорослими [4, 7], що навряд чи можливо механічно переносити на навчально-тренувальну роботу з дітьми та підлітками. Цей стан науково-методичного забезпечення підготовки юних каратистів викликає виправдану стурбованість ряду фахівців як по карате, так і з дитячо-юнацького спорту [11].

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що оптимальну організацію другого етапу багаторічної підготовки юних

спортсменів у багатьох видах спорту забезпечує планування раціонального співвідношення різних видів підготовки та змістовне наповнення навчальної програми. Однак дотепер існують тільки поодинокі дослідження, що розкривають структуру та зміст підготовки юних каратистів 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки, що і обумовлює актуальність обраної теми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано як складову частину зведеного плану науково-дослідної роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка на 2016–2020 рр. за темою «Оцінка рухової обдарованості дітей 4–17 років (державний реєстраційний номер 0116U005280).

Мета дослідження – обґрунтувати структуру та зміст програми підготовки юних каратистів 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки для забезпечення техніко-тактичної та функціональної підготовленості для поліпшення рівня спортивних досягнень.

Виходячи з поставленої мети дослідження нами було визначено **завдання** перевірити і обґрунтувати ефективність програми підготовки юних каратистів 10-12 років.

У дослідженні прийняли участь юні каратисти ДОФОТ "Бассай-Дай" м. Кривого Рогу у кількості 24 чоловік, котрі були розподілені на дві групи по 12 осіб. Ефективність структури та змісту програми підготовки юних каратистів 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки досліджувалася нами за результатами участі юних спортсменів у змагальній діяльності. Юні каратисти приймали участь у змаганнях різного рівня згідно до календаря змагань.

Результати дослідження. Аналіз протоколів змагальної діяльності юних каратистів показав наступні досягнення наших підопічних. Серед результатів змагальної діяльності найкращими були досягнення 4 юних

каратистів 10-12 років, що склало 30% від складу експериментальної групи (табл. 1).

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності юних каратистів 10-12 років

П.І.П., спортсмена	Рівень змагання	Вид (розділ) змагання	Зайняте місце
Г-ко Д.	Чемпіонат світу з Традиційного Карате-до	Куміте	1 місце
		Ен-бу - 5 Кю	3 місце
	Кубок України з Традиційного Карате-до	Куміте	2 місце
Ч-ов В.	Чемпіонат світу з Традиційного Карате-до	Ката - 6 Кю	2 місце
		Куміте - 6 Кю	3 місце
		Ен-бу- 6 Кю	3 місце
П-ко К.	Кубок України з Традиційного Карате-до	Ен-бу	2 місце
	Кубок Дніпропетровської області з Традиційного Карате-до	Ката	3 місце
		Куміте	3 місце
Ф-ва А.	Кубок Дніпропетровської області з Традиційного Карате-до	Куміте	1 місце
		Ката	2 місце

Так, запропонована нами система підготовка юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки дала можливість досягти найвищого рівня у змагальній діяльності двом вихованцям. Зокрема, юний каратист Г-ко Д. став чемпіоном і бронзовим призером Чемпіонату світу з Традиційного Карате-до: золото у Куміте і бронза у Ен-бу. На цьому ж чемпіонаті світу успішно виступив і юний каратист Ч-ов В. Він був срібним призером у Ката за програмою 6 Кю та дворазовим бронзовим призером у Куміте та у розділі Ен-бу.

Висновки. Аналіз результатів змагальної діяльності юних каратистів дає підстави стверджувати, що запропонована нами структура і зміст програми підготовки на етапі попередньої базової підготовки є достатньо ефективною і може бути рекомендована для застосування під час підготовки юних спортсменів на зазначеному етапі багаторічної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ). *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 1.: веб-сайт. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Archive.htm>.

2. Бредихина Ю. П., Гужов Ф. И., Андреев В. И. Оценка развития способностей у спортсменов различной квалификации в спортивном каратэ. *Теория и практика физ. культуры*. 2010. № 11: веб-сайт. URL:<http://elibrary.ru/item.asp?id=15544589>.
3. Бушин И. А. Проблемы традиционной системы подготовки в каратэ-до. *Теория и методика спортивной тренировки*. 2011. №1. С.19-20.
4. Вихманн В. Д. Школа Каратэ-до. Искусство ката. Москва : Сов. спорт, 1993. 302 с.
5. Головихин Е. В. Построение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, специализирующихся на каратэ и кикбоксинге. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 4. С. 68–71.
6. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии : Путеводитель по системам и школам обучения. [пер. с англ.]. Москва : Гранд, 2003. 272 с.
7. Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ. Москва : Фаир-Пресс, 2000. 544 с.
8. Каташев В. М., Шубина О. А., Пятунина О. И. Совершенствование учебно-тренировочного процесса юных каратистов (стиль шотокан). *Физ. культура : воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 3. С. 40–42.
9. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до. Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. 240 с.
10. Кондратьев А. Н. Развитие каратэ как вида спорта в современных условиях. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 3. С. 32–34.
11. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Баузр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва : Сов. спорт, 2005. 232 с.
12. Ояма М. Это каратэ. [пер. с англ. А. Куликова.]. Москва : Фаир-Пресс, 2000. 320 с.
13. Планирование спортивной тренировки в каратэ : монография / М. В. Крысин, Д. С. Алхасов, Б. М. Седов, В. И. Коваль. Москва : Компания Спутник+, 2008. 173 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
15. Хацуми М. Сущность ниндзюцу : Традиции девяти школ / пер. с англ. Москва : Фаир-Пресс, 2000. 256 с.

С. М. Воронай кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ВПРОВАДЖЕННЯ У НАШОМУ РЕГІОНІ

Вступ. Сучасний спорт характеризується активізацією інноваційної діяльності, спрямованої на підвищення конкурентоспроможності атлетів на міжнародній спортивній арені. Формування необхідних наукових знань, розробка технологій і їх використання для задоволення потреб спортивної практики, оперативного вирішення проблем, що виникають, роблять науково-методичне забезпечення (НМЗ) найважливішою складовою системи підготовки спортсменів, а проблему підвищення його ефективності – ключовий в сучасній спортивній науці [2].

Аналіз наукової літератури та документальних матеріалів показав наявність великого масиву емпіричних і теоретичних знань про НМЗ підготовки національних команд, що мають високі спортивні досягнення. Однак ці дані переважно відносяться до підготовки спортсменів в олімпійському спорті і, в основному, кваліфікованих спортсменів. На етапах підготовки спортсменів до вищих досягнень, а особливо на етапах базової підготовки таке НМЗ або повністю відсутнє або носить фрагментарний характер [1, 3].

Відсутність цілісного уявлення про НМЗ в системі багаторічної підготовки ускладнює його реалізацію в процесі підготовки спортсменів. Виникла необхідність в структуризації сукупності понять і причинно-наслідкових зв'язків між ними, що є істотними в науково-методичному

забезпеченні спортивної підготовки атлетів у не олімпійському спорті та особливо у підготовці спортивного резерву.

Мета дослідження – впорядкувати і звести в цілісну систему організаційно-методологічні основи науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів в умовах регіональної підготовки спортсменів як у олімпійських так і не олімпійських видах спорту.

Методи дослідження: вивчення друкованих та електронних джерел інформації, структурно-функціональний аналіз, історичний метод, системне моделювання.

Результати дослідження. Для досягнення переваг наших спортсменів на найважливіших міжнародних змаганнях від науковців вимагається не тільки розбудова знань, а й удосконалення й формування технологій їх використання. Необхідність підвищення ефективності впровадження досягнень науки, науково-технічного прогресу, передового досвіду у спортивну практику робить науково-методичне забезпечення (НМЗ) важливою складовою системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті [4].

На сьогодні виникла важлива науково-прикладна проблема невідповідності наявного рівня знань про НМЗ та його значущості для системи підготовки спортсменів в регіональному спорті. За національним розподілом НМЗ наш регіон віднесено до Південного центру підготовки і включає Миколаївську, Херсонську, Кіровоградську, Одеську області та Автономну республіку Крим. Якщо інші центри мають свої базові заклади, то Південний центр підготовки такими базами НМЗ не забезпечений. Ні в одній із областей, що входять до центру підготовки, немає наявних лабораторій для проведення заходів НМЗ.

Представництво спортсменів Кіровоградщини у збірних командах України становить близько 95 спортсменів, із них 42 в олімпійських видах спорту і 53 в не олімпійських; кандидатами до збірної є 77 атлетів (43 і 34); у резерві збірних (здебільшого це юніори) знаходяться 78 спортсменів (42 і 36).

Підготовку на спортивних базах Кіровоградщини проводять національні збірні команди з бейсболу і окремі атлети у олімпійських видах та всі спортсмени в не олімпійських видах спорту.

Науковий потенціал сфери фізичної культури і спорту Кіровоградщини. Науково-методичне забезпечення будь-якої сфери людської діяльності здійснюють учені, наукові працівники, науково-педагогічні працівники наукових установ, наукових організацій, вищих навчальних закладів, громадських наукових організацій тощо.

Наявний науково-методичний потенціал для НМЗ нашого регіону розміщений переважно на базі факультету фізичного виховання ЦДПУ імені В. Винниченка та лікарсько-фізкультурного диспансеру.

Діяльність науково-педагогічних працівників із НМЗ підготовки спортсменів нашого регіону може охоплювати тільки окремі його напрями, зокрема: педагогічне, медико-біологічне та інформаційне забезпечення (рис. 1).

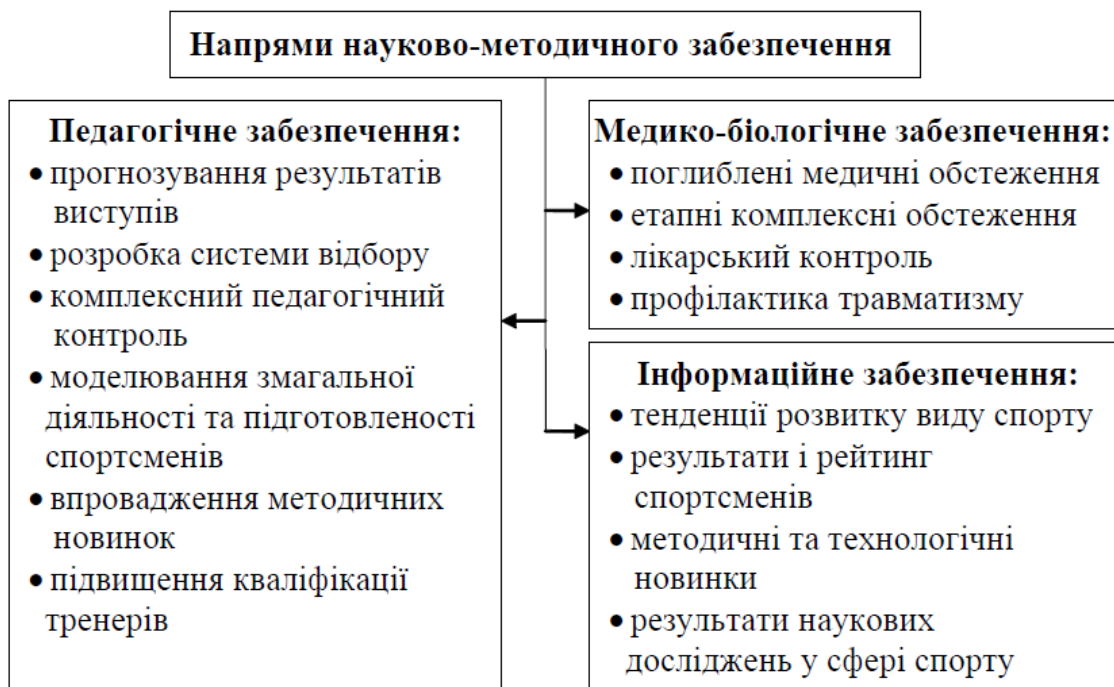


Рис. 1. Основні напрями науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів Кіровоградщини.

Педагогічне та інформаційне забезпечення може здійснювати кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту (професор Воропай С. М. та 7 кандидатів наук, доцентів, медико-біологічне забезпечення – штатний склад лікарсько-фізкультурного диспансеру.

Згідно зі зведеними планами науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту у 2016–2020 рр. науково-педагогічними кадрами Кіровоградщини виконується тільки одна тема, що стосується проблем спортивної підготовки. За спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт у 2010–2020 рр. було захищено 2 кандидатські дисертації.

Пріоритетною спрямованістю науково-методичного забезпечення спортивної підготовки є науковий супровід членів збірних команд України з олімпійських та не олімпійських видів спорту з нашого регіону. Особливо це стосується представників не олімпійських видів спорту, що не забезпечуються навіть фрагментарними заходами, що характерні для членів збірних в олімпійських видах спорту.

Основним резервом у створенні необхідних передумов для гідного НМЗ підготовки спортсменів є залучення наявного педагогічного та науково-педагогічного потенціалу Кіровоградщини до цього напрямку роботи.

Науково-методичне забезпечення спортивної підготовки передбачає надання повного спектра наукових послуг і насамперед проведення постійного контролю підготовки й стану спортсменів як у лабораторних, так і в природних умовах тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

На сьогодні лабораторії, що мають більш менш належне матеріально-технічне та кадрове забезпечення, є тільки у лікарсько-фізкультурному диспансері. Отже, сучасний стан наукового забезпечення спорту Кіровоградщини характеризується відсутністю розвиненої регіональної інфраструктури надання наукових послуг спортсменам.

Практика показала, що сьогодні існує потреба у формуванні комплексів з науково-методичного забезпечення у центрах підготовки. Принциповим

моментом в організації НМЗ має стати поєднання створених комплексів із науковою діяльністю вищих навчальних закладів.

Комплекс з НМЗ спортивної підготовки у нашому регіоні може охопити 2 кафедри факультету фізичного виховання ЦДПУ ім. В. Винниченка, які готують фахівців для сфери фізичної культури і спорту.

Однак, у зв'язку з недостатнім фінансуванням, обмеженою інформативністю послуг, слабкою лабораторною базою, основна робота з НМЗ може бути сконцентрована на розробці переважно методичних матеріалів та консультативній роботі. Покращенню НМЗ сприяло б придбання сучасного обладнання для стаціонарних і портативних діагностичних комплексів, впровадження мобільних лабораторій та створення лабораторії на базі факультету фізичного виховання. Це дозволило б здійснювати оперативні і поточні обстеження функціонального і психофізіологічного стану спортсменів, а також різних сторін підготовленості в умовах тренувальних зборів і змагань.

Актуальні шляхи вдосконалення організації науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів Кіровоградщини. На підставі аналізу передумов і факторів, що впливають на формування регіональної інфраструктури науково-методичного забезпечення, може бути визначено пріоритетні напрями її організації, функціонування та розвитку в області.

До перспективних напрямів організації НМЗ можна віднести:

– систематизацію правових та нормативно-методичних актів різних рівнів законодавчої та виконавчої державної влади з метою дотримання комплексного розгляду та системного вирішення теоретичних, методичних та практичних питань створення, функціонування та розвитку системи науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів;

– формування регіонального центру НМЗ підготовки спортсменів з об'єднанням регіональних установ, організацій, підприємств, здатних забезпечити повний спектр якісних послуг клубам, школам, командам:

тренувальні, навчальні, наукові, медичні, інформаційні, матеріально-технічні, сервісні та адміністративні;

- запровадження в структурі комплексів з НМЗ діяльності профільних служб: спортивного та інноваційного менеджменту, спортивно-педагогічного, медико-біологічного, психологічного, інформаційного, матеріально-технічного забезпечення, спортивного відбору тощо;

- створення та налагодження роботи стаціонарних та мобільних наукових лабораторій на базі факультету фізичного виховання;

- запровадження диференційного підходу до надання наукових послуг з урахуванням перспективності спортсменів потрапляння до шістки кращих на престижних змаганнях та рівня кадрового і матеріального забезпечення наукових колективів;

- проведення конкурсів серед фахівців, молоді, широких верств населення на найкращі наукові розробки і технології, що сприяють підвищенню конкурентоспроможності спортсменів регіону;

- налагодження системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців із використанням різних форм організації навчального процесу на базі кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту ЦДПУ ім. В. Винниченка;

- створення регіональної інформаційно-комп'ютерної мережі з наданням довідково-консультативних, науково-технічних, контрольних-управлінських послуг фахівцям, задіяним у підготовці спортсменів;

- налагодження системного покращення інструментального оснащення наукової діяльності зі створенням стаціонарних науково-діагностичних стендів для споріднених видів спорту, мобільних діагностичних лабораторій комплексної та вибіркової спрямованостей (біомеханічної, біохімічної, функціональної діагностики тощо) для проведення обстежень спортсменів у природних умовах тренувальної та змагальної діяльності;

– розробка механізмів комерційного розвитку спортивної науки (реалізація, розробки на замовлення й продаж наукових проектів інтелектуальної власності, надання послуг і консультацій тощо).

Список використаних джерел:

1. Павленко О. Павленко Ю. Система забезпечення спортивної підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. № 33 (1), 2015. С.3-7.
2. Павленко Ю. А. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. № 2, 2015. С.10-18.
3. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ : Олімпійська література, 2011. 312 с.
4. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. Київ: Изд. дом Д. Бураго, 2012. 336 с.

В. Г. Жуков Заслужений тренер України, старший тренер-викладач відділення важкої атлетики ОСДЮСШОР «Надія» м. Кропивницький, Президент федерації важкої атлетики Кіровоградської обласної

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ)

Вступ. Спортивний відбір і орієнтація – практично безперервний процес, який займає всю багаторічну підготовку спортсмена [1].

Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу, щодо питання відбору та орієнтації, особливо на початковий етап підготовки спортсменів. На жаль, до сьогодні, матеріально-технічні, медико-біологічні аспекти відбору вивчені та розглянуті недостатньо (Платонов В.М, 2005).

Метою дослідження є аналіз існуючих моделей та пошук шляхів удосконалення системи відбору та орієнтації у силових видах спорту, зокрема у важкій атлетиці.

Результати дослідження. Розглянувши дану проблему для аналізу і виявлення принципових положень підготовки спортсменів у багаторічному аспекті. У світі були розроблені моделі підготовки спортсменів. Встановлено, що на сьогодні ми маємо три моделі спортивного відбору серед яких: американська, європейська та азіатська.

Відмінність Американської моделі спорту у США від Української – це відсутність міністерства спорту, центральної державної спортивної системи. І, що саме цікаве – відсутність фінансування масового спорту і також не виділяються кошти для спортсменів середньої ланки.

Для початківців пропонується такий підхід, коли всіх дітей залучають до занять спортом ще з досить юного віку і діти займаються декількома видами одночасно. При цьому всебічно фізично розвиваються, в цей час до них придивляються, вивчають їх схильності, надалі вони проходять спеціальний відбір де дітям з урахуванням їх фізичних можливостей пропонують обрати певний вид спорту.

Ще однією відмінністю є те, що в США створена велика кількість клубів, де відвідування занять не всім по кишені, але незважаючи на такий, здається, “непрофесійний” та “децентралізований” підхід, ці клуби збирають дуже багато дітей. Така спортивна атмосфера з дитинства веде до того, що дуже багато дітей намагаються стати професійними атлетами [3].

Наступна, Європейська модель спорту, за приклад візьмемо колишню Германську Демократичну Республіку. Саме в кінці XIX та на початку XX століття сформовано основи організаційної системи підготовки. Яка враховувала різні етапи багаторічної підготовки та рівні майстерності спортсменів. Унікальність цієї моделі полягає у тому, що німецька система враховувала увесь свій позитивний досвід побудови багаторічної підготовки за минулий час. Так, основною ланкою, де відбувалося масове навчання дітей й

підготовка на початковому етапі багаторічної підготовки та відбір найбільш перспективних для переходу на наступний ступінь, здійснювалась в тренувальних центрах [2].

І остання, нами запропонована для аналізу модель – Азіатська. Спорт в Китаї вважається перспективним, а з точки зору результатів виступу на міжнародних змаганнях – швидко прогресуючим. На сьогодні в Китаї застосовується трьохрівнева система відбору. Починається вона з третього рівня де спортом займаються в звичайних загальних школах та школах зі спортивним напрямом. На другому рівні комплектують команди регіонів, таким чином відбувається відбір в спортивні школи та спортивні інтернати. Та перший рівень – це селекція по різних видах спорту. На цьому етапі важливе значення мають медико-біологічні показники молодого спортсмена. Адже ці показники допомагають провести якісну селекцію та правильно обрати вид спорту де спортсмен може досягти найвищого рівня [3].

В Україні існує комплексна модель системи спортивного відбору і особливість її полягає у вузькій спрямованості на виявлення із числа молодих спортсменів категорій резерву найбільш обдарованих та здібних та за певний час досягти високих спортивних результатів. На нашу думку такий підхід недосконалий і потребує внесення певних коректив.

Маючи багаторічний стаж роботи і досягнувши певних результатів, хочемо запропонувати власне бачення вирішення питання відбору та орієнтації спортсменів у силових видах спорту. Уточнімо, що вік коли дитина може розпочати відвідувати заняття силовими видами у важкій атлетиці – 10 років, у пауерліфтингу – 12-13 років.

Досвід показує, що силові види спорту не користуються великою популярністю серед дітей, як результат, групи початкової підготовки неукomплектовані. Також виявлено, що діти, які починають відвідувати вказані секції мають недостатній рівень силової підготовленості.

У зв'язку з чим пропонуємо власну ідею вирішення означеного питання. Досвід багаторічної роботи показує, що юні спортсмени, які з

різних причин завершили займатися видами спорту, до який здійснюється відбір до секції з 5-6 років (наприклад, танцювальний спорт, спортивна гімнастика, плавання) мають більше можливостей проявити і реалізувати себе в інших видах спорту, адже навчання тренуватися з раннього дитинства і готові більш фізично, можемо стверджувати, що і психологічно до силових видів спорту.

Наведемо приклад найбільш вдалих таких «переходів» до секції важка атлетика в СДЮСШОР «Надія» м. Кропивницький:

1. Вікторія Блакитна, шість років займалася спортивною гімнастикою, у важкій атлетиці стала Чемпіонкою Європи (2000 рік).

2. Валентина Кісіль чотири роки займалася спортивною гімнастикою, у важкій атлетиці стала призеркою чемпіонату Європи (2015 рік).

3. Сьогодні вважаємо дуже перспективними спортсменами Ярослава Єлецького (три роки плавання та спортивної гімнастики), Миколу Пятишева (спортивна гімнастика), які за два роки занять важкою атлетикою стали бронзовими призерами чемпіонату України серед юнаків до 13 років (2018-2019 роки). Поліну Кононченко, Ніколіна Приходько (5 років спортивної гімнастики і спортивні танці) за рік занять важкою атлетикою показують норматив кандидата в майстри спорту.

Ці спортсмени показали високі спортивні досягнення так як мали дуже сильну базову підготовку, більш дисципліновані, цілеспрямовані.

У зв'язку з цим було б позитивним досвідом пропонувати тренерам практикувати передачу спортсменів, які втратили бажання займатися обраним видом спорту, набридло, зробили невдалий вибір. Активно до цього підключати батьків. Запровадивши таку систему переходу спортсменів, спортсмен який має достатній рівень фізичної підготовленості (силу, гнучкість, координацію), функціональні можливості (нервової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, дихальної системи), однак тривалий час не прогресує у гімнастиці може показати результат у

важкій атлетиці або спортсмен який має гарно розвинену діафрагму не може бути плавцем може стати гарним бігуном.

Дуже часто в роботах (Л. Сергієнко, 2013, О. Шинкарук 2016) зустрічаємо твердження, що раннє заняття спортом зменшує спортивний вік тобто спортсмен виснажує себе ще до початку переходу у групу вищої спортивної майстерності, є інші проблеми спортсмени запитують «а що це мені може дати потім?». Немає належної матеріальної підтримки спортсменів. Тому часто йдучи до найвищої точки у спортсмена не вистачає терпіння, і спортивна кар'єра завершується. Вирішити дану проблему на державному рівні ми безсильні, а от на рівні спортивних шкіл такий принцип роботи буде доцільний та вдалий.

Висновки. Проблема відбору та орієнтації – загальна проблема, особливо непопулярних видів спорту. Аналізуючи моделі спортивного відбору та орієнтації сформовано низку загальних принципів, які так чи інакше дають свій результат. У той же час на Україні ця система недосконала і потребує пошуку нових підходів. Вважаємо впровадження в систему відбору системи переходу спортсменів може дати позитивний результат не тільки для досягнення високих спортивних досягнень, але і можливість не залишати юних спортсменів за «бортом» спортивного майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. *Теория и практика физической культуры*. 1980. № 1. С. 31-33.
2. Платонов В., Шинкарук О. З досвіду підготовки спортивного резерву в Німецькій Демократичній Республіці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 11-15.
3. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор : теория и практика : монография. Москва : Советский спорт, 2013.

Т.В. Маленюк кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

А. Ю. Сергійчук магістрантка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК ХУДОЖНІХ 12-14 РОКІВ

Вступ. У гімнастиці художній гостро стоїть питання оптимізації навчально-тренувального процесу. Цей чинник пояснює необхідність пошуку ефективних засобів, методів, форм підготовки відповідно до індивідуальних особливостей гімнасток [2]. Тому розробка програм підготовки гімнасток потребує аналізу індивідуальних показників спортивної підготовленості. У зв'язку з цим, питання контролю та оцінки рухових здібностей гімнасток набувають особливого значення [1].

Мета дослідження: оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 12-14 років.

Результати дослідження. У дослідженні приймали участь 10 гімнасток віком 12-14 років, які мають кваліфікацію кандидатів у майстри спорту, тренуються у Польщі м. Катовіце спортивний клуб «УПС».

У вересні 2019 року було проведено педагогічне тестування показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток. Індивідуальні результати тестування спортсменок переведені у бали (табл. 1), відповідно нормативів фізичної підготовленості. Визначена сума балів кожної гімнастки дала змогу оцінити їх рівень спеціальної фізичної підготовленості відповідно до розробленої шкали оцінок (табл. 2).

Оцінюючи рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток, виявлено, що вісім гімнасток мають середній рівень, одна – високий та одна – низький; 100 % якості виконання вправ не показала жодна гімнастка.

Таблиця 1

Рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток (у балах)

Номер учасниці експерименту	Стойка на напівпальцях, нога на «пасе», бали	Складка, стоячи на лаві, бали	Активний шпагат, біля опори, нога вперед, бали.	Активний шпагат, біля опори, нога в сторону, бали	Присідання на одній нозі «Пістолетик» за 10 с, бали	Підйом і прогин тулуба назад до вертикалі за 10 с, бали	Стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30 с, бали	Стрибки зі скакалкою за 10 с, бали	Викрути зі скакалкою за 30 с, бали	Піднімання ніг за 10с до 90°, бали	Якість виконання, %	Сума балів	Рівень фізичної підготовленості
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	3	5	5	5	3	4	4	5	0	4	76	38	С
2	0	4	5	5	4	5	3	3	3	4	66	33	С
3	0	3	5	5	3	3	3	3	0	3	56	28	Н
4	0	3	5	5	3	4	3	3	3	4	66	33	С
5	3	3	5	5	3	3	0	4	3	3	66	32	С
6	0	4	5	5	4	5	4	4	0	3	70	34	С
7	3	3	5	5	4	5	3	4	4	4	80	40	В
8	0	4	5	5	3	5	3	3	3	4	70	35	С
9	3	4	5	5	3	3	0	5	3	4	70	35	С
10	3	5	5	5	3	4	3	4	0	3	70	35	С

Примітка: В – високий рівень фізичної підготовленості, С – середній, Н – низький.

Таблиця 2

Шкала оцінки рівня фізичної підготовленості гімнасток

Рівень спеціальної фізичної підготовленості	Сума балів
Високий	50-40
Середній	39-30
Низький	29 і менше

Показники гнучкості у кульшових суглобах (активний шпагат біля опори, нога вперед і в сторону) і швидкісної сили м'язів спини (підйом і прогин тулуба назад) відповідають високому рівню підготовленості

гімнасток, про що свідчать отримані бали – 50, 50 і 41. За показниками гнучкості у кульшових і міжхребцевих суглобах (складка, стоячи на лаві), стрибучості (стрибки через скакалку за 10 с), швидкісної сили м'язів черевного пресу (піднімання ніг на 90° за 10 с) і м'язів ніг (присідання на одній нозі за 10 с) гімнастки показали середній рівень підготовленості і відповідно отримали 38, 38, 36 і 33 бали.

Низький рівень підготовленості виявлено за показниками стрибкової витривалості (стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30 с), гнучкості у плечових суглобах (викрити зі скакалкою за 30 с) і збереження рівноваги (стійка на напівпальцях), тому що гімнастки отримали 26, 19 і 15 балів.

Висновки.

1. Встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 12-14 років необхідно підвищувати, тому що лише одна спортсменка у групі має високий рівень. Більшість гімнасток (80 %) мають середній рівень спеціальної фізичної підготовленості.

2. Виявлено рухові здібності у гімнасток, які потребують удосконалення: гнучкість у кульшових, міжхребцевих і плечових суглобах; стрибучість і стрибкова витривалість; швидкісна сила м'язів черевного пресу і ніг, а також координаційні здібності (збереження рівноваги).

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх для виконання нормативів кандидатів у майстри спорту.

Список використаних джерел:

1. Карпенко Л. А., Винер И. А., Савицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Москва : ВФХГ, 2007. 76 с.
2. Красова В., Голуб О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я : стан, проблеми та перспективи* : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків : ХДАФК, 2018. С. 67-69.

С. В. Мішин кандидат педагогічних наук, старший викладач, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

А. В. Гресь магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Сучасний юнацький футбол розвивається шляхом підвищення вимог до усіх сторін підготовленості юних футболістів [2]. Важливим для результативної гри у футбол є розвиток швидкості. Це швидкість реакції на змінну обстановку гри; швидкість дії у відповідь; швидкість дій із м'ячем. Швидкість – одна з найважливіших якостей, яка необхідна спортсмену-футболісту, тому її розвитку повинно приділятися чимало уваги [3]. У підготовці юних футболістів важливе значення відводиться розвитку швидкісних якостей, які розвиваються у стані оптимальної працездатності організму (Л.В.Волков, 1998). Необхідно звертати увагу на такі швидкісні якості, як швидкість рухової реакції, швидкість окремих рухів та здатність збільшувати за короткий проміжок часу темп рухів, не ускладнюючи самого навантаження (Ю.Д. Свистун, 2013). Швидкісні вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів [4].

Мета: теоретично обґрунтувати важливість використання методики розвитку швидкості у футболістів.

Результати дослідження. Розвиток швидкості, як і інших рухових якостей, головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки. Вона поділяється на загальну і спеціальну. Спрямованість загальної фізичної

підготовки, відповідає специфічним потребам ігрової спеціалізації (В.В. Соломонко, 2005).

Спеціальна фізична підготовка заснована на базі загальної і передбачає вузький розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість (С. М. Андреев, 1986).

Швидкісні якості – це генетично обумовлена комплексна рухова якість, що дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю. В структурі такої можливості, М. О. Годік, виділяє: швидкість реакції – простою і складною, а остання може бути: (реакція вибору рухів; реакція на рухомий об'єкт; реакція антиципації); швидкість одиночного руху; частоту (темп) рухів [1].

Вдосконалення швидкісних здібностей за В. М. Платоновим протікає по двох взаємозв'язаних етапах:

1. Етап диференційованого вдосконалення окремих складових швидкісних здібностей (час реакції, час одиночного руху, частота руху і тому подібне).

2. Етап інтегральної підготовки забезпечує об'єднання локальних здібностей в цілісних рухових актах (В. М. Платонов, 2013).

Найуспішніше швидкість розвивається в 10-12-річному віці. Оскільки швидкість рухів залежить від сили м'язів, тому ці якості розвивають паралельно. Збільшена сила дозволить спортсмену легше долати зовнішній опір, а значить, і швидше виконувати рухи (В.П. Филин, 1974.).

Більшість авторів вирізняють такі основні методи розвитку швидкісних здібностей: повторний – багаторазове повторне реагування на сигнал; сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити не рухові здібності, а відчуття мікроінтервалів часу. Гравець пробігає певний відрізок шляху, а тренер повідомляє його про час; повторення рухів з максимальними зусиллями. Характерною ознакою є тривалі інтервали відпочинку, необхідні для повного відновлення організму перед наступною спробою (В.В. Соломонко, 1997, 2005).

Вправи, які сприяють розвитку швидкісних здібностей юних футболістів:

- 1) біг скресним кроком;
- 2) біг із зміною напрямів по зоровому сигналу;
- 3) біг спиною вперед;
- 4) біг приставними кроками;
- 5) біг з поворотами направо і наліво;
- 6) зигзагоподібний біг з оббіганням предметів;
- 7) швидкісний біг на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.

Між окремими серіями активний відпочинок триває 4-6 хв. Для розвитку стартової швидкості із різних вихідних положень (в русі, після зупинки, повороту, стрибка, як у грі). В одній серії 4-6 стартів. Вправи виконують з максимальною швидкістю (В.В. Соломонко, 1997, 2005).

Висновки. Отже, у процесі дослідження виявлено, що проблема розвитку швидкісних якостей юних футболістів привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі футболу, а саме М.О. Годік, В.М. Костюкевич, В.В. Соломонко, В.М. Платонов. Однією з основних якостей в загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболіста є швидкість. Ця фізична якість відображає рівень рухових можливостей юного футболіста.

Список використаних джерел:

1. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва : Советский спорт, 2010. 332 с.
2. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных спортсменов. Москва : Человек, 2010. 176 с.
3. Синиця А. В Шляхи вдосконалення методики розвитку швидкості у футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 137–139.
4. Usakovsky Y. O., Vova N. I. Comparative analysis of motive activity with a ball and without in training of different playing lines of young footballers aged 11-15 years. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 74-77. doi:10.6084/m9.figshare.156362.

Г. І. Панченко кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

А. С. Дюбанова магістрантка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

МОТИВАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Вступ. Мотивація до занять спортом має суттєвий вплив на ефективність спортивної діяльності. Сформувати спортивну мотивацію неможливо за тренувальне заняття, тиждень або місяць. Це тривалий процес, який навіть при сформованій мотивації до обраного виду спорту потрібно постійно підкріплювати.

Термін «мотивація» використовується в сучасній науці в подвійному сенсі: як позначення системи факторів, що визначають поведінку (мотиви, потреби, наміри, цілі, і т.д.), і як процес, що характеризує стимулювання поведінкової активності на певному рівні, тобто мотивування [1].

Мотив – є усвідомленою потребою, що виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей, які і є різними проявами мотивації [2].

На початковому етапі багаторічної підготовки особливо важлива мотивація до занять спортом. Саме в цей період спостерігається найбільша кількість випадків припинення дітьми регулярних тренувань. Однією з основних причин втрати інтересу до тренувального процесу є недостатнє задоволення їх актуальних потреб [3].

Роль тренера у формуванні спортивної мотивації до занять легкою атлетикою на етапі початкової підготовки полягає у вивченні і виявленні актуальних мотивів та потреб з метою створення умов для можливості їх

задоволення в тренувальному процесі.

Мета дослідження – дослідити мотиви, які спонукають юних спортсменів до занять легкою атлетикою.

Результати дослідження. Для реалізації поставленої мети було проведено анкетування юних спортсменів 10-12 років, які займаються в групі початкової підготовки з легкої атлетики КЗ ДЮСШ №2 м. Кропивницького, у кількості 20 осіб.

У результаті анкетування було виявлено наступне: більшість юних спортсменів мають в групі багато друзів – 69 %, 30% – мало і 1 % не вважає за друзів дітей, з якими тренується. Відвідувати тренування хотіли б тричі на тиждень – 93 % дітей і 7 % чотири рази. Хоча на поставлене контрольне питання «як відносяться діти до скасування тренування?» відповіді розділилися таким чином: 50 % це не подобається, 26 % – не визначилися, і 24 % – це подобається.

На питання, яке стосувалося величини навантаження на тренувальних заняттях, відповіді розподілилися наступним чином: 85 % відчують легку втому, для 10 % навантаження дуже легке, а для 5 % навантаження є великим. Це свідчить про оптимальне навантаження для юних спортсменів.

Щодо основного мотиву занять легкою атлетикою, то у 24 % юних спортсменів це спілкування з друзями, 20 % – бажання мати красиву фігуру, 18 % – бажання покращити здоров'я, ще для 18 % – бути сильним, 16 % – подобається займатися легкою атлетикою, 4 % – до занять легкою атлетикою змушують батьки. Для більшості юних спортсменів (60 %) є важливою участь у змаганнях кожні три тижні, для 23 % – раз в місяць, а для 17 % достатньо і одного разу в півроку.

Також було виявлено, що переважає відсоток дітей, які лише інколи діляться враженнями з батьками щодо занять з легкої атлетики – 71 %, і лише 29% – постійно розповідають батькам про емоції та результати тренувань. Це свідчить про доцільність розробки рекомендацій для батьків, що зможуть допомогти у формуванні належного мотиваційного рівня до занять легкою

атлетикою.

Висновки. Більше половини опитаних юних спортсменів (близько 60%) мають бажання займатися легкою атлетикою і приймати участь у змаганнях. Хоча провідними мотивами є спілкування з друзями, бажання мати красиву фігуру, покращення здоров'я, а вже потім – бути сильним і досягати спортивних результатів в легкій атлетиці. Що свідчить про те, що мотиви до занять легкою атлетикою у юних спортсменів недостатньо усвідомлені і необхідно вживати заходи щодо формування позитивної мотивації до занять легкою атлетикою на даному етапі спортивної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Занюк С. Психология мотивации. Київ : Эльга-Н : Ника-Центр, 2002. 352 с.
2. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL:www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf
3. Уколов А. В. Формирование спортивной мотивации у младших школьников. *Молодой ученый*. 2012. № 9 (44). С. 320–323.

С. Г. Собко кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

СТАДІЯ “ОЗНАЙОМЛЕННЯ” У НОВИХ СТАНДАРТАХ УАФ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРСЬКИХ КАДРІВ РЕГІОНАЛЬНОГО РІВНЯ

Вступ. Справжній тренер повинен бути закоханий у свою справу і знати її досконально, бути обізнаним і в суміжних видах спорту, у питаннях спортивної науки, цікавитись усім, що може принести користь його роботі з

підлеглими. Високі професійні знання дозволяють тренеру вчасно вловити тенденції розвитку футболу [2].

Без кваліфікованої підготовки тренерів дитячого та аматорського рівня неможливо побудувати ефективну систему підготовки кваліфікованих футболістів. Крім того, сучасні тенденції та аналіз організації навчання тренерів у провідних країнах, свідчить про диференціацію навчання тренерів національного рівня та введення у програму декілька рівнів тренерських ліцензій, які дозволяють більш ефективно проводити відбір та підготовку тренерів, підвищити масовість ліцензованих тренерів.

Ефективність підготовки і підвищення кваліфікації тренерських кадрів суттєво залежить від рівня розробки методичного інструментарію [3].

У відповідності до вимог та рекомендацій Тренерської конвенції УЄФА 2015 року, програми “UEFAGROW”, рекомендацій отриманих за програмою “UEFAStudyGroupScheme”, авторським колективом фахівців УАФ розроблена Програма «Д» - диплому УАФ, спрямована на вирішення основних завдань, пов'язаних з високоякісною підготовкою тренерів масового футболу.

Мета – дати характеристику середовищу навчання, яке сприятиме розвитку всіх необхідних тренерських навичок і підвищить ефективність роботи з юними футболістами на стадії ознайомлення з основами техніки та базової тактики.

Результати роботи. Відповідно рекомендацій корифея українського методичного футбольного цеху К. Л. Віхрова [1], засвоєння будь-якої дії (технічної або тактичної) здійснюється у три стадії:

- ознайомлення,
- навчання,
- удосконалення.

Перша стадія передбачає ознайомлення із загальною структурою рухів. Юним футболістом засвоюється загальна уява про рух в цілому. Для створення уяви про прийом використовується пояснення, розповідь, показ,

схеми, макети, відео файли. Після зорового і змістового ознайомлення з прийомом слідує самостійне його виконання у спрощених умовах, як правило, цілісним методом. Правильне формування основ техніки рухової навички зумовлює успішність подальшого ходу навчання. До другої стадії навчання переходять після хорошого засвоєння прийому в спрощених умовах [1].

Програма «Д» - диплому УАФ передбачає теоретичний розділ курсів для аудиторних занять, що включає шість блоків:

1. Знання особливостей сучасного футболу особливостей та специфіки розвитку дитячого футболу в Україні.
2. Основи техніки польового гравця.
3. Базові основи тактики гри.
4. Методи навчання.
5. Базові основи психології дитини.
6. Робота у мікрогрупах.

Практичні заняття на футбольному полі зумовлюють опанування наступними темами:

1. Ознайомлення з основами техніки гри.
2. Ознайомлення з базовими основами тактики гри.

Оцінка знань і практичних умінь відбувається під час підсумкової навчальної практики і підсумкового опитування.

Загальна кількість годин програми – 24, по 10 з яких відводиться на теоретичний розділ і блоки практичних занять на футбольному полі і 4 години на підсумкове оцінювання теорії і практики.

Висновки. Після проходження зазначеного матеріалу слухачі повинні опанувати:

1. Достатнім обсягом знань з питань теорії і практики підготовки у футболі на стадії ознайомлення з основами техніки та базової тактики гри.
2. Уміннями творчо використовувати отримані знання в практичній діяльності; організацією навчально-тренувального процесу у футболі,

глибоким розумінням принципів та методів навчання з урахуванням особливостей контингенту.

3. Здатністю формувати у гравців знання та уміння виконувати в грі технічні прийоми і тактичні дії, розучені на тренуванні.

4. Принципами системи мотивації юних футболістів до занять футболом.

Список використаних джерел:

1. Вихров К. Закономерности и структура процесса обучения в футболе. *Практикум з футболу*. Київ : Федерація футболу України. Відділ науково-методичного забезпечення. Центр ліцензування, 2009. С. 47 – 50.
2. Кочетков А. П. Управление футбольной командой. Москва : ООО “Издательство Астрель” : ООО “Издательство АСТ”, 2002. 192 С. (Профессия – тренер).
3. Лоос В. Г., Альямани Фади Ахмед. Тренер по футболу. Киев : РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991. 112 с.

Є. М. Супрунов багаторазовий чемпіон Європи та світу зі стрибків у воду в категорії «Мастерс», Президент обласного спортивного клубу ветеранів спорту «Кристал» в Дніпропетровській області

О. А. Одинець виконавчий директор обласного спортивного клубу ветеранів спорту «Кристал» в Дніпропетровській області, лікар, магістр універсології, Міжнародна наукова школа Універсології, м. Дніпро

РОЗВИТОК ВЕТЕРАНСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Вступ. У всьому світі розширюється і розвивається ветеранський рух спортсменів, зокрема спортивним рухом ветеранів спорту категорії Masters. Перші офіційні турніри ветеранів спорту пройшли в різних країнах в кінці 70-х років минулого століття, з цього періоду йде активний розвиток руху Masters.

Результати дослідження. У незалежній Україні рух Masters розвивається близько 30 років, з кожним роком зростає залучення в ветеранський рух різних видів спорту, різноманітність спортивних змагань і кількість учасників. У даний час у ветеранському спорті беруть участь спортсмени старше 25 років, у деяких виду спорту, старше 20 років. Для участі у ветеранському русі немає необхідності мати в минулому досвід професійних занять спортом, хоча багато спортсменів-ветеранів – досить імениті чемпіони різних років. Наполегливо тренуючись, деякі з них показують результати вище, ніж у період свого спортивного минулого [2].

Наш обласний спортивний клуб ветеранів спорту «Кристал» з 2007 року готує спортсменів у плаванні і стрибках в воду до міжнародних і українських чемпіонатів в категорії Masters. За час існування клубу наші спортсмени завоювала більше 50 медалей (серед яких 26 золотих, 17 срібних і 11 бронзових) в стрибках у воду в плаванні на чемпіонатах Європи і світу в категорії Masters, неодноразово встановлюючи європейські та світові рекорди.

Незважаючи на те, що всі спортсмени нашого клубу готувалися і брали участь в змаганнях виключно за свій рахунок, піднімаючи своїми перемогами рейтинг України, ми вважаємо, що наше завдання, зробити ветеранський спорт популярним, модним, залучаючи до здорового способу життя якомога більше спортсменів, любителів і членів їх сімей. Розвиток ветеранського спорту призводить не тільки до підтримки спортивної форми учасників руху, а й розвитку здорового способу життя, культури спорту, оздоровлення населення різних вікових групах України, а також формуванню патріотичного ставлення до своєї країни. Тому ми вважаємо, що більший розвиток ветеранського спортивного руху, – одне із стратегічних завдань України.

Однак у Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (№ 115 від 1 березня 2017 р.) [1] серед завдань є наступні:

- підвищити рівень поінформованості та обізнаності різних груп населення щодо формування здорового способу життя і профілактики негативних явищ серед дітей та молоді;

- забезпечити збереження провідних позицій українських спортсменів на міжнародних змаганнях різного рівня для піднесення авторитету держави у світовому спортивному співтоваристві;

Отже, у програмі мова йде лише про підтримку та розвиток олімпійського, неолімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху, і зовсім не надано належної уваги ветеранському руху, який в повній мірі виконує означені завдання.

Висновки. У зв'язку з цим можна в сказати, що розвиток ветеранського спорту є одним з найактуальніших завдань сучасного спорту, що вимагає уваги професіоналів, науки, громадськості та підтримки держави.

Список використаних джерел:

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Затверджено КМ Укр. від 1 березня 2017 р. № 115.
2. Михайлова Н. В. Возвращение в спорт : Движение «Masters». Москва : Изд-во ЗАО «Экстра- Принт». 2010. 266 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ **КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

В. А. Бабаліч кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

В. В. Семідетна студентка IV курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ОСНОВІ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Вступ. Відомо, що одним із засобів підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є плавання. Його позитивний вплив на організм людини є беззаперечним фактом і те, що навик плавання необхідний кожному – теж загальновідомо. Враховуючи ці істини ми вирішили поєднати оволодіння навиком плавання з навчальним процесом у початковій школі.

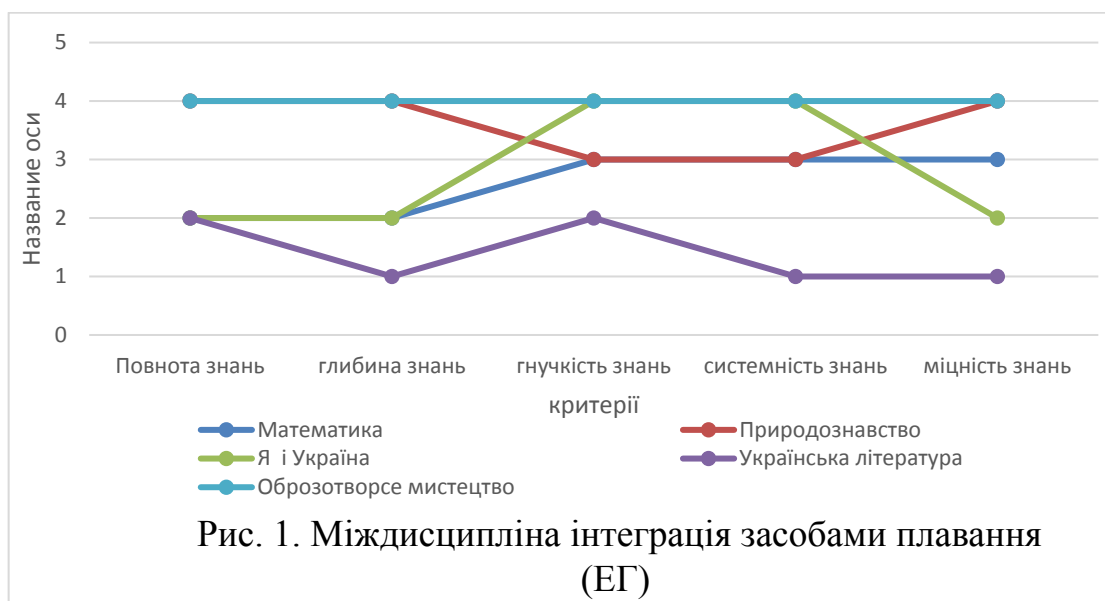
Мета дослідження – перевірити вплив авторської програми формування навички плавання учнів початкової школи на основі міждисциплінарної інтеграції.

Результати дослідження. Під час дослідження вивчено програму предмету «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Встановлено, що варіативний модуль «Плавання» є складовою предмета «Фізична культура» і впроваджено в навчальний процес учнів 1-х – 4-х класів [1]. Таким чином до експериментальних і контрольних груп увійшли школярі, які навчаються в 3 класі.

Основна ідея експерименту полягала у тому, що під час вивчення програмного матеріалу з плавання (ознайомлення з водним середовищем, навчання статичному і динамічному плаванню), дітям запропоновано спеціальний комплекс вправ та ігор у воді, які розкривають значення, суть тих чи інших явищ, про які пізнають на уроках початкової школи, задля встановлення міждисциплінарного зв'язку.

Визначення рівнів міждисциплінарної інтеграції з предметів оцінювалось за розробленими критеріями (чотирибальна шкала). Якісний показник оцінювався за сумою балів з урахуванням таких характеристик: повнота знань, глибина знань, гнучкість знань, системність знань, міцність знань.

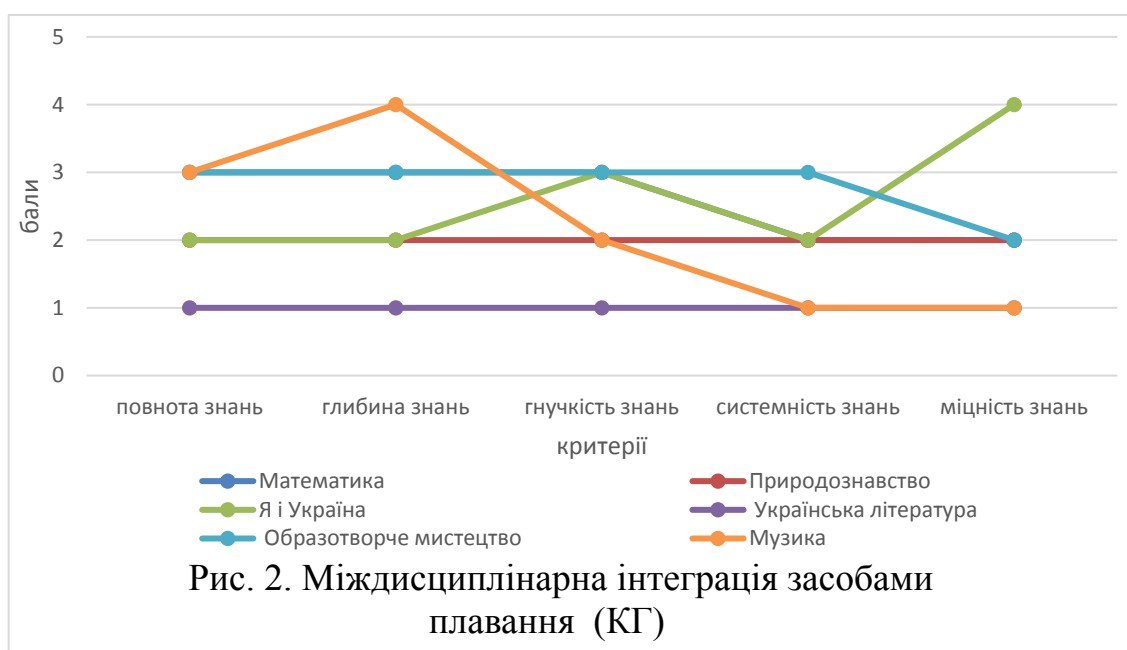
На рисунках 1, 2 представлено результати експериментальної роботи щодо міждисциплінарної інтеграції в ЕГ і КГ. Де ми можемо простежити, що найвищі показники міждисциплінарної інтеграції досягнуто на уроці образотворчого мистецтва (ЕГ – 15 б., КГ – 11 б.). Так під час занять учні виконували різні фігури, «малювали» на воді та під водою. Діти у цьому віці дуже жваво і емоційно реагували на такі завдання, тому на прохання вчителя намалювати малюнок на тему «Урок плавання» відповіли гарними, іноді занадто деталізованими малюнками з певними коментарями про те, що було для них новим, цікавим і незвичним.



Міцний зв'язок виявився з предметом «Природознавство», школярі вже вивчали у третьому класі теми про властивість води, значення води в природі, розчинні і нерозчинні речовини, прісна і морська вода, використання води людиною. Ці знання допомогли прискорити процес ознайомлення з водним середовищем, сприяли швидкому оволодінню навикам, зокрема лежати на поверхні води, спливати та сковзати (ЕГ –18 б., КГ – 14 б.).

Предмет «Я і Україна» інтегрувався у плавання через теми «Людина серед людей», «Правила життя в суспільстві», «Нежива природа» (ЕГ –14 б., КГ – 13 б.). Музика допомогла навчити основам ритмічного дихання, що підсилювало взаємозв'язок з предметом (ЕГ –15 б., КГ – 11 б.)

Математика займає передостаннє місце адже підрахунки в плаванні не є складними і вимагають елементарних знань, відповідно отримали однакові результати ЕГ та КГ по 13 б. Найменший взаємозв'язок простежується з предметом «Українська література» (ЕГ –7 б., КГ – 5 б.), хоча ми і намагалися впроваджувати ігри з елементами козацтва.



Таким чином, за результатами експерименту можна зробити **висновок**, що для підсилення міждисциплінарної інтеграції у школярів початкової школи доцільно використовувати засоби плавання. Теоретичний матеріал

тісно пов'язаний із практичним, передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, організацію найпростіших форм самостійних занять, знання з історії та сьогодення плавання. Це позитивно впливає не тільки на підвищення якості засвоєння тем з різних шкільних предметів, а також покращує соціальні навички учнів, навчає їх груповій взаємодії, терпимості, солідарності тощо.

Список використаних джерел:

1. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. Наказ МОН України від 05.08.2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів». 50 с.

О. М. Бур'яноватий кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

М. М. Осінчук магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 5-6 РОКІВ

Вступ. Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Останнім часом помітно знизився рівень фізичної підготовленості молодого покоління, що негативно впливає на ефективність навчальної, професійної,

військової та інших видів діяльності молоді. Особливу тривогу викликає фізична підготовленість дітей дошкільного віку [4, 7].

Результати дослідження. Аналіз наукової і методичної літератури показав, що одним із важливих завдань фізичного виховання є розвиток рухової функції і вміння керувати своїми рухами. Старший дошкільний вік – сприятливий період для розвитку та вдосконалення рухових і координаційних здібностей. У дошкільному віці у дітей відбувається швидке зростання, активне вдосконалення функцій організму, настає сенситивний період для розвитку фізичних якостей, здібностей, серед яких чільне місце посідають координаційні. У старшому дошкільному віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються вправи, формуються нові рухові навички. Майже всі показники рухових здібностей дитини демонструють високі темпи приросту. Найбільш інтенсивне збільшення спостерігається в показниках координації рухів [1, 8, 9].

В наш час привертають до себе увагу такі поширені відхилення в стані здоров'я малюків, як деформації хребта, грудної клітини та порушення постави, які становлять близько 34 %. Понад 38 % дітей мають неврологічну симптоматику. Тим часом відомо, що лише 7-10 % дітей займаються спортом, а 43 % дітей займаються фізкультурою тільки на заняттях з фізичного виховання. Проведені дослідження у 2003 році засвідчили, що у більшості обстежених дітей мали місце прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг на підвищену втомлюваність у 55 %, емоційна лабільність у 11 %, неспокійний сон у 14 %, підвищена пітливість у 30 %, головний біль у 55 %, артралгії у 22 %, міальгії у 26 % [5, 9].

Велике значення у житті дитини має фізична підготовка. Опорно-рухова система складається із скелету і м'язів, що визначають його стан. Коли м'яз активний, добре розвинутий, сильний – скелет не втратить своїх основних функцій, а слабкі м'язи не можуть утримувати його в належному стані. М'язи необхідно тренувати від народження до глибокої старості. Кожен м'яз безпосередньо пов'язаний з певним внутрішнім органом, тому

покращити роботу внутрішніх органів можна через м'язи. Коли дитина займається спортом, тренує м'язи, у неї підвищується інтелект, увага, пам'ять, настрій – практично всі компоненти самопочуття і психологічного стану [1, 2, 3].

Ще донедавна вважалось, що оптимальним віком для занять футболом є 5-6 років, але все більшої популярності набирають футбольні школи, де дітей починають тренувати від 2,5-3 років. Кожен сприймає це по різному, дехто говорить, що дитині ще зарано займатись в такому віці, інші, що в дитини нічого не буде виходити та вона отримає перші розчарування і т.д. Перші роки життя дитини є найважливішими в її розвитку, адже саме в цей час формується здатність до спостереження, координації й рівноваги у просторі і часі. Маленькі діти дуже енергійні, усе сприймають як веселу гру, вони є щирими та відвертими [10, 11, 12].

Висновки. З огляду на це особливої актуальності набуває пошук нових засобів і методів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи та створення оптимальних умов для всебічного фізичного розвитку дитини, збереження її здоров'я. Одним з таких засобів є футбол.

Список використаних джерел:

1. Ашанін В. С., Подоляка А. Є. Диференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2010. № 3. С. 120–123.
2. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие. Москва : Советский спорт, 2008. 152 с.
3. Воропай С. М., Бур'яноватий О. М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6–7 років у групах початкової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 21–24.
4. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
5. Друзь В. А., Артем'єва Г. П., Нечитайло М. В. Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

- Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2014. № 6 С. 41–46.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. Вид. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ, 1997. 36 с.
 7. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013.
 8. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособ. Киев : Саммит-книга, 2015. 360 с.
 9. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. № 118. С. 189–192.
 10. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 92(30), 2015. С. 160-164.
 11. Собко С. Г. Загальна фізична підготовка юних футболістів 11–15 років в підготовчому періоді річного циклу тренувань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14 С. 378–381.
 12. Тестування у футболі та міні-футболі : наук.-метод. посіб. / Й. Г. Фалес, В. Є. Левчук. Львів : НВФ «Укр. технології», 2005. С. 105-110.

Я. К. Васильєв вчитель фізичної культури КЗ «Навчально-виховного об'єднання № 25 «Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів, природничо-математичного ліцею, центру позашкільного виховання «Ліра» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області»

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вступ. У початковій школі рухова активність має загально-розвивальну спрямованість. В першу чергу вона виступає, як основа розвитку

основних фізичних якостей та сприяє формуванню наступних провідних компетентностей, а саме: функціональних (здатність до оперування знаннями про фізичну культуру), соціальних (формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя) та мотиваційних (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості тощо) [3].

Для того щоб в повній мірі сприяти формуванню вище перерахованих компетентностей та рухових якостей, слід враховувати психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції. З цією метою необхідно творчо використовувати окремі педагогічні умови організації заняття з фізичної культури та правильно підбирати засоби ігрової спрямованості в залежності від рухової якості, яку ми розвиваємо на даному занятті.

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічні умови розвитку рухових якостей в учнів початкової школи засобами ігрової спрямованості в процесі організації занять з фізичної культури.

Результати дослідження. Рухливі ігри сприяють: оздоровленню учнів, гармонійному розвитку фізіологічних систем, вихованню в дітей різних видів моральних, фізичних та духовних якостей, якими повинна бути наділена особистість.

Тому, для більш успішного розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами ігрової спрямованості ми рекомендуємо дотримуватися певних педагогічних умов, і перша із них – це використання методичних рекомендацій, які були запроваджені науковцем Л.В. Шубою [3, с.212-216]. Заняття потрібно проводити за загальновизнаною схемою, за трьома частинами уроку, але дещо модернізувати.

Підготовча частина використовується на повідомлення основних завдань уроку та підготовку дітей до їх вирішення. Основними засобами тут є: вправи для профілактики плоскостопості, формування правильної постави та вправи, які вимагають використання природних рухів. В основній частині

заняття потрібно проводити вправи для розвитку та удосконалення різних фізичних якостей учнів початкової школи. Заключна частина уроку використовується для зменшення емоційного фону дітей, проводяться вправи на розслаблення та відновлення.

Наступна педагогічна умова (яку потрібно дотримуватися) це відбір рухливих ігор, які будуть сприяти розвитку тієї або іншої рухової якості, яку ми хочемо розвинути на занятті. Ігри повинні бути різноманітними, для гармонійного розвитку фізичних якостей, слід застосовувати здебільшого природні рухи, які допоможуть дитині під час життєдіяльності [1].

Також, під час застосування рухливих та народних ігор потрібно намагатися щоб вони були командними, направленими на покращення розумової та логічної діяльності. Великої уваги потрібно приділяти наступній педагогічній умові, а саме: використання ігрового та змагального методу, які найкраще сприяють емоційному забарвленню дітей та розвитку й удосконаленню фізичних якостей.

Наступними, на наш погляд, важливими педагогічними умовами, які потрібно дотримуватися під час проведення занять з фізичної культури є: врахування сенситивних (сприятливих) періодів розвитку фізичних якостей та зміна місць проведення уроків і т. д. [2].

Висновок. Отже, якщо використовувати всі вище перераховані педагогічні умови та методичні рекомендації організації заняття з фізичної культури і проводити відповідний добір рухливих ігор різної спрямованості відповідно, можна ефективно сприяти швидшому розвитку фізичних якостей в учнів початкової школи засобами ігрової спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Жигadlo Г. Б., Богатир В. Г., Вертелецький О. І. Українські народні ігри та забави : метод. рекомендації. Миколаїв, 2010. 102 с.
2. Супрунюк В. Ф., Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час : метод. посіб. Корець, 2017. 40 с.
3. Шуба Л. В. Рухливі ігри, як розвиток рухових якостей у школярів початкової школи. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 8. С. 212–216.

Д. О. Малець аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка,
вчитель фізичної культури старших класів
Dasman Bilingual School, Al Sharq, Al Kuwait

ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ АМЕРИКАНСЬКОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ У ПРИВАТНИХ ШКОЛАХ КУВЕЙТУ

Освітня система Кувейту пройшла досить складний шлях до моменту повноцінного її становлення. Ще на початку ХХ століття в Кувейті налічувалось лише кілька релігійних шкіл, основним завданням якої було навчити здобувачів освіти базової арабської грамоти та здійснювати релігійне виховання. Проте, на початку ХХ століття у Кувейті формується та функціонує технологічно складна освітня структура. У 1912 році створюється і починає функціонувати сучасна школа Даль Мубаракарія. Дана школа вважається першим сучасним закладом освіти. Школа Аль Мубаракія була створена для підготовки чиновників та торгівців. За рахунок того, що заснована вона була купцями, основними дисциплінами, які тут вивчалися були арифметика, письмо, уроки ведення документації. Дещо пізніше до освітньої програми додаються історія, географія, мистецтво.

Школа Аль-Ахмаді, відкрита в 1921 році, це перша з шкіл, де запроваджено навчання англійською мовою. Невдовзі відкривається перша школа для дівчат, в якій викладаються такі дисципліни як домоведення та іслам, а навчання здійснюється арабською мовою.

30-ті роки ХХ століття стають руйнівними для економіки Кувейту, основу якої становив вилов та продаж перл, але не дивлячись на це, в цей самий період, починається становлення її сучасної системи освіти. У 1935 році освіта офіційно підпорядковується державі, яка встановлює контроль за освітнім процесом, і починає формуватись та розвиватись «державна система освіти».

Цього ж року було засновано і відкрито чотири школи, три з яких для хлопців і одна для дівчат, на навчання за кордон були відправлені перші студенти, які після закінчення навчального процесу повинні були працювати в школах Кувейту. Для регулювання державного освітнього процесу в 1936 році з'являється Національний відділ освіти, який не лише виконує контролювальну функцію, а й стежить за наявністю необхідної кількості педагогічних працівників. На цьому етапі випускників власних вузів Кувейт не має, так як не має вищих навчальних закладів, а в школах працюють викладачі, випускники єгипетських, ліванських, сирійських закладів вищої освіти.

З початку 50-х років XX століття освітня система Кувейту значно розширюється, починають відкриватись спеціальні навчальні заклади, заснуються школи та садочки, відкривається перший технічний ВНЗ. Кількість навчальних програм досить швидко збільшується, що зумовлено необхідністю освоєння нових спеціальностей та нових галузей дослідження [1, с.267].

Відповідно до чинного законодавства, освіта всім громадянам Кувейту надається безкоштовно, і є обов'язковою для дітей віком 6-14 років. Політика уряду Кувейту основана на тому, щоб забезпечити громадян мінімальним рівнем освіти в обов'язковому порядку. Для реалізації політики уряду країни кількість шкіл збільшується, з'являються нові освітні програми різного спрямування, а також здійснюється якісна кадрова підготовка.

Система забезпечення безкоштовної освіти є діючою і нині. В сучасному освітньому просторі Кувейту, крім державних, сформовані та набувають популярності приватні школи. Актуальність приватних шкіл визначена тим, що батьки, які прагнуть надати дитині освіту певного рівня спрямування, у змозі зробити це якісно саме в приватній школі за власні кошти. Так, наприклад, досить популярними є англомовні школи, навчання в яких здійснюється за британською, американською чи канадською програмами. Існують школи, викладання в яких здійснюється французькою,

індуською, філіппінською мовами. Впровадження в освітню систему різномовних навчальних закладів дає можливість громадянам-резидентам навчати своїх дітей мовою, яка, на їх думку, є найбільш доступною для нащадків, а навчання в таких школах здійснюється за програмами, наближеними до програм, що використовуються на їх Батьківщині. На даному етапі в приватних школах навчається третина всіх студентів Кувейту, серед яких не лише іммігранти, а й корінні кувейтці.

Обираючи навчальний заклад для своєї дитини, батьки – кувейтці мають можливість, відповідно до своїх можливостей, навчати дитину в тому закладі, який вважають найбільш якісним. Надаючи перевагу приватним школам з американською чи британською системою навчання, батьки свідомо сприяють вдосконаленню мовленнєвих навичок дитини за рахунок занурення в англomовне середовище. Навчання дитини в такому закладі є не тільки престижним, а й перспективним, за рахунок того, що з раннього віку дитина починає відчувати цивілізаційний вплив іншої держави та вивчає і, вільно володіє англійською мовою, яка, на сьогодні, є найбільш популярною.

Можна виділити в педагогічній системі Кувейту освітні проекти, які є неформальними. Так, наприклад, створені і функціонують релігійні школи, школи для сліпих, школи для дітей з особливими потребами та обмеженими можливостями [2].

На сьогоднішній день в Кувейті налічується понад 1100 шкіл державного та приватного підпорядкування, при тому, що на приватні школи припадає третина від загальної кількості. Загальна система освіти включає три рівні: початкову, середню та вищу школи. Шкільна освіта, в свою чергу, має наступні етапи: дитячий садок (2 роки навчання), початкова школа (4 роки), неповна середня школа (4 роки), повна середня школа (4 роки).

Навчання учні, як правило, починають з 6 років, але перед тим, впродовж двох років, можуть відвідувати дитячі садки. Вибір форм та спрямування навчального закладу, який буде відвідувати дитина для здобуття освіти, визначається батьками з урахуванням їх можливостей. Це

можуть бути як державні навчальні заклад, що працюють за програмами розробленим та затвердженими в Кувейті, або приватні школи, які працюють за програмами, визначеними інвесторами.

Висновок. Отже, обираючи приватні школи, батьки орієнтуються на мову, яка використовується як базова в освітньому процесі тому, наразі, популярними є британська школа Кувейту (BSK), Баян Двомовна школа, американська школа Кувейту, Нова англійська школа (Кувейт), мериканська Міжнародна школа Кувейту, англійська школа Кувейту, французька школа и канадська школи Кувейту (CSK).

Список використаних джерел:

1. Шубіна І. Розвиток освіти в Кувейті : зб. наук. пр. Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ : ВІКНУ, 2014. Вип. № 45. С. 266-273.
2. Statistical Review 2013. State of Kuwait, Central Statistical Bureau : веб-сайт. URL: <http://www.csb.gov.kw>
3. <http://ru.knowledgr.com/06000360/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%92%D0%9A%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%82%D0%B5>

Є. В. Миценко кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

О. О. Зайцев магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ)

Вступ. Дотримання здорового способу життя є дещо проблематичним з огляду на те, що це завжди свідомий вибір людини. Оскільки кожна людина

унікальна, вона має свої уявлення про те, як варто жити і чи є здоровий спосіб життя пріоритетним у покращенні якості життя. Але, беззаперечно, що найкраще здоровий спосіб життя підтримують люди, здоров'я яких є їх професією – спортсмени [4].

Успіх спортсменів (особливо футболістів) прямо пропорційно залежить від того, наскільки швидко вони можуть реагувати на різні команди, негайно приймати рішення і діяти. Тому є дуже важливим формування у спортсменів швидкості реакції і вміння правильно, послідовно визначати хід своїх майбутніх дій. Слід зазначити, що внаслідок методичної недосконалої практикування формування технічних здібностей як окремого процесу, що має передувати розвитку рухових якостей, зокрема швидкісних, або хоча б відбуватися паралельно з ним [1].

Мета дослідження - вивчити методичні основи розвитку швидкісних здібностей юних футболістів.

Результати дослідження. Основним напрямом розвитку швидкісних здібностей футболістів, на думку теоретиків і практиків, має бути саме робота над швидкістю реакцією. Варто враховувати багато факторів, що впливають на концепцію побудови тренувань, сьогодні фахівці тяжіють до вирішення цих завдань, враховуючи вік футболіста, періоди навчання в рамках річного циклу тренувань.

Більшість авторів вирізняють такі основні методи розвитку швидкісних здібностей [5]:

- 1) повторний – передбачає, що спортсмен має багато раз реагувати на один і той же сигнал;
- 2) сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити не рухові дібності, а відчуття мікроінтервалів часу. Гравець пробігає певний відрізок шляху, а тренер повідомляє його про час. Або гравець долає дистанцію, а тренер запитує його про тривалість вправи. Таким чином, спортсмен краще відчуває час виконання дії і у майбутньому зможе це використати для розрахунку своїх планів;

3) повторення рухів з максимальними зусиллями – є основою як для розвитку простих навичок, так і для складної рухової діяльності.

На думку В. М. Платонова і М. М. Булатової [5] для спортсменів, інформативними є такі показники:

- час реакції на команду стартера (час від моменту пострілу до відриву від опори);
- лінійне прискорення;
- час пробігання фіксованої відстані зі старту;
- час пробігання фіксованої відстані (30, 50, 100 м) з ходу;
- частота бігових рухів, за одиницю часу (10, 30, 60 с);
- кількість бігових рухів на заданій дистанції;
- час, необхідний для виконання заданої кількості циклів при бігові з ходу.

На основі аналізу літературних джерел [1, 2, 3, 4], можна стверджувати, що швидкість і, зокрема, швидкість рухової реакції, обумовлюють розвиток вміння футболіста приймати негайні рішення, що є вкрай важливим.

Висновки. За результатами теоретико-методологічного дослідження швидкісних здібностей у футболістів ми дійшли таких висновків:

1. Швидкість – є однією з найкорисніших і найважливіших здібностей, що дають змогу спортсменові являти собою об'єкт, який здатен до швидкого прийняття рішень на полі. Швидкісні здібності мають багато проявів: швидкість реагування (проста і складна), оцінки ситуації, прийняття єдино правильного рішення, пересування гравця, взаємодії між гравцями. Другий прояв піддається тренуванню і представляє собою основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості;

2. Розвиток швидкісних здібностей включений до складу загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів. Є багато методів, які навчають гравця реагувати на сигнали. Одним з основних є метод повторення.

3. Контроль за рівнем розвитку швидкісних здібностей відіграє важливу роль у тренувальному процесі і включає в себе аналіз окремих показників.

Список використаних джерел:

1. Біометрія рухових дій людини: монографія / за заг. ред. О. А. Архипова. Київ : Слово, 2016. 216 с.
2. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2019. № 3. С. 7-9.
3. Маляр Е. І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-податківців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2015. № 7. С. 101-104.
4. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.

С. В. Мішин кандидат педагогічних наук, старший викладач, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

МЕНТАЛЬНА КАРТА У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Вступ. Світ науки активно розвивається, з кожним днем збільшує потік інформації з різних ресурсів. Зростає і обсяг навчального матеріалу відведеного на самостійне опрацювання студентами, вимоги до якості його засвоєння. Викладач повинен максимально оптимізувати та структурувати новий матеріал, зробити його більш наочним і зрозумілим, що допоможе і полегшить сформуванню успішну, творчу, самодостатню діяльність. Розвиток у студентів самостійного креативного та творчого мислення, безперервної освіти досягається за рахунок формування навичок самостійної роботи з

підручниками, словниками, довідковою літературою, інтернет ресурсами, планування власної діяльності тощо. Карти знань можуть стати мотиватором до більш інтенсивного і продуктивного навчання, а також заміною текстових конспектів. Це дозволяє керувати процесом мислення з найбільшою ефективністю, якщо правильно використовувати свій мозок за допомогою сучасних методів, наприклад, інтелект-карт.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати важливість використання ментальних карт у навчальному процесі.

Результати дослідження. Теорія інтелект-карт народилася на початку 70-х років ХХ століття завдяки відомому англійському психологу Тоні Б'юзену. Він розробив технологію мислення та запам'ятовування інформації, яку він назвав «інтелект-карти» («mind maps»). Найцікавіше, що у основі складання інтелект-карт лежить метод асоціацій. Тоні Б'юзен написав 82 бестселери з цієї теми. Інтелект-карта – це незамінна маршрутна карта-пам'ятка, яка дозволяє від початку організувати інформацію так, щоб мозку було легко працювати з нею. За допомогою такої карти кожен зможе швидше та легше запам'ятовувати та згадувати потрібні факти (порівняно з традиційними записами). Застосування інтелект-карт допомагає мислити абсолютно по-новому, максимально використовуючи обидві півкулі головного мозку. Майндмеппінг (ментальні карти) – це зручна і ефективна техніка візуалізації мислення і альтернативного запису. Карти пам'яті (англ. мінд тар) – спосіб зображення процесу загального системного мислення за допомогою схем [3].

Залежно від обсягу або застосування Т. Б'юзен розрізняє такі типи ментальних карт:

– стандартні карти (standard maps) – безліч класичних ментальних карт, що слугують для засвоєння, запису ідей і розкриття власної індивідуальності;

– швидкісні карти, або карти-блискавки (speed maps) стимулюють розумові процеси (що я знаю з цієї теми). Картою може стати, наприклад, короткий одноколірний конспект, зроблений перед заняттям (уроком);

– майстер-карти (master maps) – дуже об’ємні карти цілої галузі знань, наприклад за матеріалами одного семестру. Вони часто складаються безперервно і призначені для загального огляду з усієї теми;

– мега-карти (mega maps) пов’язані одна з одною. Це – центральна карта (з відносно малою кількістю рівнів), яка пов’язана з наступними, у яких представлені деталі або додаткові аспекти [2].

Розкриємо найбільш поширені способи використання карт (табл. 1).

Таблиця 1

Способи використання ментальних карт

Мозковий штурм	Створення нотаток	Планування	Управління нарадою
вільний потік ідей, нашттовхує на нові думки через асоціації	більш ефективно можна робити нотатки, оскільки більш легко їх можна переглянути і запам'ятати	розробка планів тренувальних занять, конспектів, проектів, бізнес-стратегії, планування заходів тощо	підготовка і поширення інформації для зустрічей, створення швидких презентацій, призначення завдань

Прикладні можливості ментальних карт майже нескінченні. У бізнесі їх, зазвичай, використовують для стратегічного планування та спільної роботи. Викладачі використовують карти для візуалізації складних проблем і залучення студентів до навчального процесу [1].

Висновки. Отже, карти пам'яті використовуються для створення, візуалізації, структуризації і класифікації ідей, а також як засіб для навчання, організації, вирішення завдань, при написанні статей, а це дуже велика допомога студентам і майбутнім науковцям. Ментальні карти дозволяють так оформити отриману інформацію, щоб мозок її легко сприймав, проаналізував, оскільки інформація записана на «мові мозку».

Список використаних джерел:

1. Кіндрат І. Використання інтелект-карт у плануванні та організації освітнього процесу. *Нова пед. думка*. 2012. № 4. С. 153-156.

2. Машкіна В. В. Використання ментальних карт як інноваційних засобів викладання географії. *Проблеми безперервної географічної освіти і картографії*. 2012. № 16. С. 72-76.
3. Тоні Бьюзен. Карти памяти. Используй свою память на 100%. Москва : Росмэн-Пресс, 2007. 96 с.

Н. Г. Собко кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Вступ. 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 (Дяченко А. А., 2015; М. Пальчук, 2012).

Проблема базової силової підготовки школярів та учнівської молоді представляє в теперішній час особливий інтерес [1].

У структурі фізичної підготовленості юнаків силова підготовка є одним з провідних напрямків, що забезпечують можливість ефективного вирішення педагогічних завдань, зумовлених різноманітністю рухової діяльності.

У сучасній науковій літературі накопичено певні знання про особливості методики силової підготовки юнаків, вибір засобів і методів розвитку силових здібностей [3].

Результати дослідження. Завданнями нашого дослідження було визначення рівня силових якостей учнів старшої школи. Тестування

проводилося у вересні 2019 року у НВО ЗНЗ I-III ступеня ДЮЦ "Лідер" №16 міста Кропивницький. Всього в дослідженні взяло участь 28 юнаків 16-17 років. Оцінка рівня силових якостей учнів старшої школи проводилась за нормативами, запропонованими Ю. Ф. Курамшиним [2].

У тесті "Підтягування на перекладині" найбільша кількість досліджуваних – 19 осіб (67,86 %) показали результати середнього рівня, 3 учні (10,71 %) мають вищий за середній рівень прояву сили, 6 учнів (21,43 %) – нижчий за середній. Водночас, результатів низького та високого рівня нами не відзначено.

Показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи є аналогічними: результатів середнього рівня – 15 обстежених (53,57 %), вищого за середній – 4 особи (14,29 %), нижчого за середній – 8 учнів (28,57 %) та високого – 1 досліджуваний (3,57 %). Результатів низького рівня ми не спостерігали.

У тесті "Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині" результати розподілились наступним чином: низький рівень та високий рівень показали по 2 досліджуваних (всього 4) (14,29 %), нижчий за середній визначили у 1 дитини (3,57 %), середній – у 20 дітей (71,43 %), вищий за середній – 3 учня, що становило 10,71 %.

Показники швидко-силових здібностей є наступними:

- "Стрибок у довжину з місця": найбільше результатів спостерігаємо середнього рівня (14 обстежуваних; 50,0 %), 28,57 % (8 осіб) – нижчого за середній рівень, 17,86 % (5 учнів) – вищого за середній рівень та 1 учень (3,57 %) – низького рівня. Результатів високого рівня нами не виявлено.

- "Стрибок на скакалці за 1 хв": відзначаємо результати на всіх рівнях: на середньому – 35,71 % (10 осіб), вищому за середній – 28,57 % (8 учнів), високому – 7,14 % (2 особи), нижчому за середній та низькому – 28,57 % (по 4 учня). Проведена математична обробка одержаних результатів (табл. 1).

Аналіз таблиці 1 дозволяє говорити про те, що середньозважена арифметична величина результатів за оціночною шкалою відповідає середньому рівню розвитку учнів.

Показники силових якостей юнаків 16-17 років

Показники	$M \pm \sigma$ m, V
Підтягування на перекладині, раз	$8,6 \pm 0,71$ 0,80; 58,1
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	$34,0 \pm 5,21$ 0,74; 26,3
Піднімання тулубав сід з положення лежачи на спині, раз	$21,0 \pm 11,8$ 0,9; 8,7
Стрибки у довжину з місця, раз	$216,0 \pm 0,45$ 0,81; 6,83
Стрибки на скакалці за 1 хв, раз	$134,0 \pm 0,43$ 0,8; 14,47

Результати, одержані нами у ході дослідження свідчать, що питання підвищення ефективності силової підготовки юнаків старших класів продовжує залишатись актуальним.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтвердив нагальну потребу пошуку нових шляхів підготовки юнаків до активного творчого життя, зокрема фізичну, і, як провідний її напрямок для розмаїття рухової діяльності, – силову.

Аналіз результатів тестування дозволив визначити наявний індивідуальний та середньогруповий рівень силових здібностей юнаків, який потребує прогресивних змін шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу.

Список використаних джерел:

1. Богатиренко М. В. Розвиток сили як основа спортивної підготовки школярів. URL:[https://osvita.ua > doc > files > news > Rozvitok](https://osvita.ua/doc/files/news/Rozvitok).
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : ученик. Изд. 2-е, испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2004. 464 с.
3. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі : метод. посіб. Вінниця, 2017. 60 с. URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/2451>

О. А. Стасенко кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ШКОЛЯРІВ

Вступ. Навчання – це невід’ємна частина багатогранного духовного життя дитини, одна зі сторін виховання. Воно здійснюється не тільки у школі в умовах організованої і керованої діяльності за чітко заданими цілями й програмами, а відбувається іманентно, тобто за рахунок притаманної людині властивості присвоювати протягом життя будь-які на неї впливи: людей, природи, суспільства тощо [3].

Результати дослідження. Вивчення гімнастичних вправ – це педагогічний процес, який потребує планомірної й методично вірної організації дій вчителя й учня. Цей процес спрямований на розв’язання основних завдань навчання, а саме:

- формування рухових умінь та навичок;
- розвиток фізичних здібностей;
- виховання морально-вольових якостей учнів [2].

Поняття теорії і методики навчання в гімнастиці охоплює сукупність засобів, методів та методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало володіти великою кількістю різноманітних гімнастичних вправ можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх на уроках гімнастики досить суттєво буде залежати від раціональної методики навчання [1].

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних гімнастичних вправ відіграє велику роль, але не слід

забувати й про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі навчання гімнастичним вправам слід враховувати наступні умови:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності учня до засвоєння вправи. Оцінка його потенційних можливостей здійснюється за наступними параметрами (рухова підготовка – враховуються типові труднощі під час розучування вправи, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних вправ з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів; фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами; розвиток психічних якостей – цей фактор визначає сміливість учня, рішучість, реакцію на тривалу напругу та інші особисті якості).

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається у формі алгоритму, лінійної та розгалуженої програми, а її ефективність зростає у міру ускладнення техніки гімнастичної вправи.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння вправи, яке здійснює вчитель фізичної культури на основі аналізу дій учня й вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали, які мають необхідні основні й допоміжні прилади, а також наявність необхідних методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла гімнаста, мультимедійне забезпечення, вимірні прилади тощо).

Висновки. Отже, завдання вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб розвинути в учнів спеціальні гімнастичні уміння й навички. Також у процесі навчання слід розвивати в учнів здатності до оволодіння більш складними вправами, пізнати самого себе, власні здібності та стимулювати їхній розвиток. Таким чином, процес навчання із врахуванням необхідних організаційно-педагогічних умов, має бути спрямований на розвиток

особистості учня, із обов'язковим врахуванням попереднього рухового досвіду, психологічних та функціональних можливостей його організму.

Список використаних джерел:

1. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навч. посіб. (у двох частинах). Ч 1. Тернопіль : ТДПУ, 2000. 164 с.
2. Шерета В. В., Кодацька С. М. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Кіровоград, 2011. 182 с.
3. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.

В. П. Черній кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОЇ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В УЧНІВ

Вступ. Численні наукові розвідки [1; 2; 3], проведені останніми роками, свідчать про те, що масовий характер порушень постави серед учнівської молоді – одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства. Актуальними постають питання використання у фізичному вихованні учнівської молоді коригувальних вправ для виправлення анатомічної і функціональної недостатності опоро-рухового апарату [4].

Використання активної корекції розглядається нами як свідоме і цілеспрямоване використання учнями спеціальних, коригувальних вправ.

Мета дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні доцільності використання засобів активної корекції у виправленні порушень постави учнів старшої школи.

Результати дослідження. Завданням нашого дослідження було визначити коригувальний вплив занять спеціального тренування опорно-рухового апарату за запропонованою методикою на виявлені функціональні порушення постави у досліджуваних учнів. У заняттях із учнями старших класів ми використовували: мобілізацію, розвантаження хребетного стовпа; принцип вигинання хребетного стовпа у напрямку, протилежному викривленню; вправи у балансуванні; розвиток правильного дихання; виховання навичок правильної постави; симетричні і асиметричні вправи.

На початку експерименту під час практичного впровадження експериментальної методики приблизно 25,0 % учнів знаходились на низькому та 75,0 % досліджуваних на середньому рівнях біогеометричного профілю постави. Жодного учня не було зафіксовано з високим рівнем біогеометричного профілю постави.

Після впровадження експериментальної методики корекції порушень біогеометричного профілю постави в обстежуваних учнів нами зареєстровані суттєві позитивні зміни рівня стану біогеометричного профілю постави як серед обстежених з функціональним порушенням постави «кругла спина» та «плоска спина», так і серед учнів зі сколіотичною поставою (рис. 1).

Встановлено, що кількість учнів із сколіотичною поставою після експерименту відповідно до рівня стану біогеометричного профілю постави розподілились наступним чином: на низькому рівні залишилось лише 1 особа з 7 обстежених, водночас середній рівень зменшився на 1 учня, який перейшов до високого рівня стану біогеометричного профілю постави.

Висновки. Отже, під час проведення дослідження нами було виявлено позитивний вплив використання засобів активної корекції у виправленні порушень постави учнів старшої школи, який виявився у кількісному підвищенні оцінних характеристик та покращенні рівня стану біогеометричного профілю постави молодих людей.

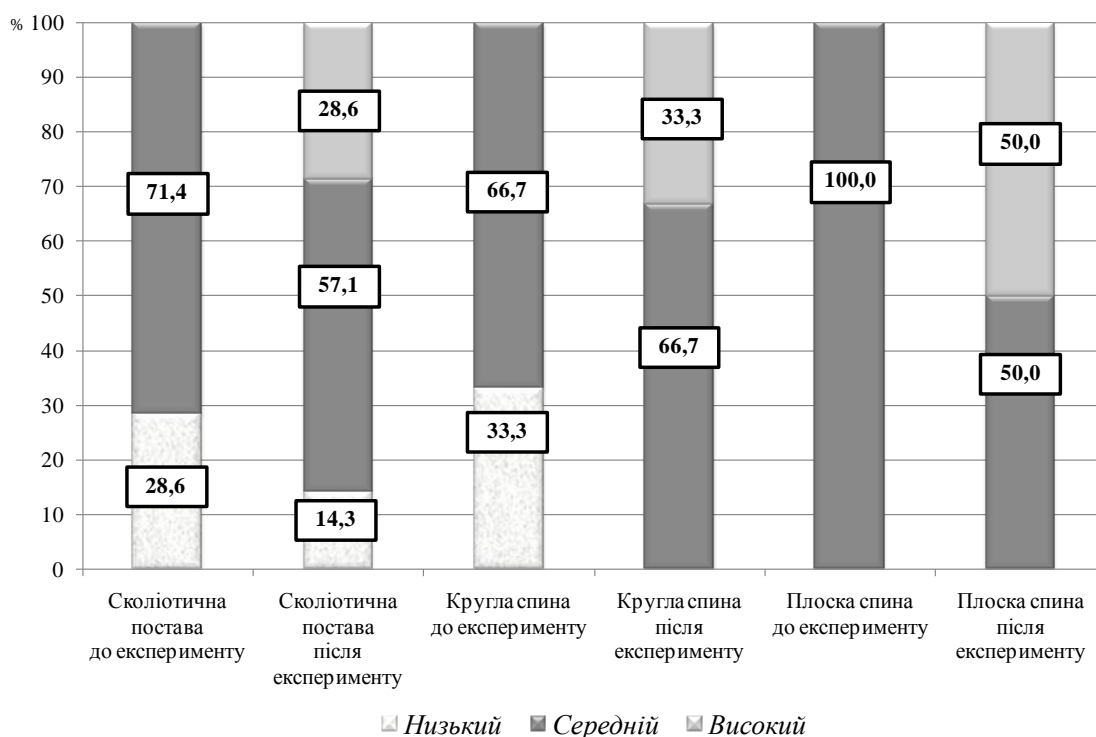


Рис. 1. Стан біогеометричного профілю постави учнів до та після експерименту.

Список використаних джерел:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 368 с.
2. Галіздра А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2005. № 2(18). С. 25–28.
3. Рогачев Е. А., Демин Ю. М., Рогачев В. Е. Физическая реабилитация школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 9. С. 73–75.
4. Язловецький В. С., Мухін В. М., Турчак А. Л. Коригувальна гімнастика : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. 2010. 388 с.

О. В. Шевченко кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС ПРОГРАМ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Професійна освіта сьогодення зумовлює необхідність докорінного переосмислення освітніх завдань, актуалізацію змісту навчання, створення проектно-життєвого простору, технологій становлення індивідуальності підростаючого покоління як суб'єкта і проектувальника життя, спрямованого на розвиток конкурентоспроможної, компетентної особистості, яка творчо підходить до розв'язування проблем, прагне змінити на краще своє життя й життя своєї країни.

Реалізація основних завдань професійної діяльності, окреслених у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті вимагає від учителя здатності до творчої організації навчально-виховного процесу; здійснення досліджень педагогічного процесу для розроблення й упровадження авторських методик та технологій навчання і виховання; вільного володіння методологією педагогічної науки; опанування нових технологій та інформаційних систем; узагальнення передового досвіду; критичного оцінювання результатів власної роботи, творчої діяльності для професійного самовдосконалення. Гармонійне поєднання різних способів і цілей самореалізації людини як особистості є основою особистісного здоров'я [3, с. 9].

Мета дослідження полягає у визначенні методичних засад упровадження фітнес програм в освітній процес студентів.

Результати дослідження. Методика заняття характеризує впорядковану сукупність усіх сторін і компонентів заняття, що відображає закономірності формування фітнес-культури студентів, наявних ресурсів часу та умов роботи.

Як зазначають Л.И. Богданова, В.М. Смолевский, В.С. Юрасов, елементами навчально-тренувальної ситуації на заняттях з фітнесу є приватне завдання, що визначає очікуваний результат тренування; послідовні дії викладача та студентів, що забезпечують досягнення запланованого результату [1, с. 25].

Зміст і тривалість кожної частини визначаються індивідуально, оскільки залежать від типу заняття, від можливостей студентів, від умов роботи та інших чинників. Найбільш доцільним є поєднане вирішення декількох завдань залежно від підбору відповідних вправ. У зв'язку з варіативністю розв'язуваних на занятті завдань діяльність викладача та студентів перебуває в безперервному русі та розвитку. Різному змісту відповідають різні організаційні форми заняття.

Структура заняття визначається динамікою працездатності студентів – її підвищенням на початку заняття, підтриманням у ході тренування та зниженням наприкінці заняття. З урахуванням динаміки працездатності студента в рамках окремого заняття виділяють три його частини: підготовчу, основну і заключну. Розподіл занять на частини має важливе педагогічне значення, оскільки залежно від завдань, що вирішуються, підготовчий період може становити до 30 % загального обсягу роботи; на частку стійкого стану працездатності припадає від 15 % до 50 %; а на частку компенсованого та декомпенсованого стомлення відповідно 30–35 %. Така структура дозволяє поступово залучати студентів до навчально-тренувального процесу на занятті, забезпечуючи досягнення необхідного рівня працездатності [2].

Кожне заняття, відрізняючись різноманітністю побудови, включає обов'язкову розминку, що готує організм до роботи; подальше аеробне тренування, що забезпечує вирішення головних завдань заняття – розвиток

серцево-судинної та дихальної системи організму, та заключну частину. Залежно від вирішуваних у занятті завдань та цільової спрямованості заняття, до основної частини можуть бути включені танцювально-хореографічні й коригувальні елементи, направлені на корекцію статури та розвиток музично-ритмічних здібностей, подальшу силову частину тренування та стретчинг [4].

У заключній частині повинні вирішуватися релаксаційні завдання, що забезпечують зняття напруги, концентрацію уваги студентів на досягнутому рівні та орієнтація їх у подальшій роботі.

У структурі заняття необхідно виділити декілька зон працездатності:

- зону працездатності перед початком фізичного навантаження;
- зону входження в процес тренувального навантаження;
- зону відносно стійкого стану працездатності;
- зону зниження фізичної працездатності.

Функціональні зрушення в організмі, що відбуваються в кожній з цих зон, забезпечують оптимальні умови використання енергії в процесі роботи.

Висновки. Отже, упровадження фітнес технологій в освітній процес студентів дозволить сформувати у майбутніх вчителів фізичної культури світогляд, виховати свідоме та дбайливе ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших, виробити вміння популяризувати здоров'язбережувальні технології серед школярів.

Список використаних джерел:

1. Богданова Л. И., Смолевский В. М., Юрасов В. С. Методика занятий ритмической гимнастикой с населением : метод. указания. Москва, 1984. 54 с.
2. Інструктор фітнес-центру. URL:<http://www.robota.lviv.ua/160/INSTRUKTOR-FITNES-TSENTRU.html>.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Класифікація фітнес-програм. URL:http://lib.lntu.info/books/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

О. В. Брояковський кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ЕТАПИ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ЄВРОПІ

Вступ. Щоб бути спеціалістом у будь-якій справі потрібно знати про неї якомога більше. Відомо, що усе має свої коріння, життя розвивається спірально, з кожним новим завитком повторюючи пройдені етапи, але уже на новому, більш високому рівні. Тому заглянемо назад, згадаємо, як розвивався і став атлетичним видом спорту настільний теніс.

У 202 країнах культивується настільний теніс. 60 млн. чоловік в Китаї займаються настільним тенісом. Свідчення про розвиток цієї спортивної гри дуже суперечливі. Деякі спеціалісти вважають, що він зародився в Азії – в Японії або Китаї [5].

Розглянемо історію виникнення та етапи розвитку настільного тенісу в Європі.

Єдиної думки про походження гри в настільний теніс немає. Ми опираємося головним чином на дані Міжнародної федерації настільного тенісу.

Появу ракетки для гри в м'яч відносять до часу середньовіччя в другій половині XIX ст. Ігри – прообраз сучасного тенісу, настільного тенісу і бадмінтону з'явилися в Англії. М'яч для тенісу був досить м'яким – гумовим, обгорнутим в овечу шерсть, а волани для бадмінтону робилися з пір'я.

У далекі часи майданчиком для гри в настільний теніс у англійських студентів був обідній стіл. Із книг вони споруджували загороду, що служила

їм замість сітки, і на такому настільному майданчику грали в м'яч, зроблений з м'якої породи дерева або каучуку, за допомогою ракетки еліптичної форми з довгою ручкою, обклеєним пергаментним папером [1].

Розмір майданчика і висота сітки не були строго визначені. Гра велася до 10, 20, 50 або 100 очок за одну партію. Не існувало ніяких обмежень у способах подачі м'яча. Поступово гра ставала сімейною розвагою. У 1900-1902 рр. вона розповсюдилася в Японії; у 1905-1910 рр. в неї стали грати у Відні і Будапешті.

Приблизно у 1890 р. англієць Джеймс Гібс привіз з Америки іграшковий целулоїдний м'ячик і замінив ним м'ячик із м'якого дерева чи каучуку. А оскільки поширена тоді ракетка з пергаментного паперу при ударі по м'ячу видавала звук «пінг-понг», гру стали називати «пінг-понг». Пізніше її перейменували в настільний теніс [5, 6].

У 1891 р. англієць Чарльз Бакстер одержав патент на гру пінг-понг. У 1902 р. пінг-понг був розвагою, поширеною в основному серед інтелігенції, студентства. І лише в 20-х рр. нашого століття гру розглядають як спорт.

У січні 1926 р. в Берліні за ініціативою доктора Лемана була проведена нарада, в якій брали участь представники з Англії – Айвор Монтегю, Джордж Росс, з Угорщини Якобі і Мекловіч і декілька представників з Австрії. На цій нараді було вирішено заснувати Міжнародну федерацію з настільного тенісу і провести в грудні того ж року в Англії перший чемпіонат Європи і перший з'їзд міжнародної федерації.

12 грудня 1926 р. в будинку пані Свейтлінг, матері Айвора Монтегю, і пройшов перший з'їзд, на якому був прийнятий статут ІТТФ. У статуті була визначена основна мета створення ІТТФ – стимулювання розвитку настільного тенісу у всьому світі координація правил, організація і підготовка міжнародних змагань [1]. Керівним органом був оголошений з'їзд федерації. На I з'їзді був також прийнятий проект правил змагань, створена президія і вибрані керівні органи ІТТФ. Першим її президентом став Айвор Монтегю. З'їзд ухвалив рішення про проведення в 1927 р. в Стокгольмі

наступного чемпіонату і з'їзду ІТТФ. На той час до країн – членів федерації Німеччини, Англії, Австрії, Угорщини приєдналися Чехословаччина, Швеція, Норвегія [4, 5].

Через економічні труднощі проведення конгресу і чемпіонату було відкладено. Другий чемпіонат пройшов у Стокгольмі в січні 1928 р. У ньому брало участь 14 країн. На з'їзді ІТТФ обговорювалася назва виду спорту – було затверджено «пінг-понг». Був прийнятий єдиний метод підрахунку очків у змаганнях: одна партія – 21 очко [5].

Ряди Міжнародної федерації по настільному тенісу постійно поповнювалися новими членами. У 1963 р. в неї входило 50 країн, в 1979 р. це була вже велика співдружність: 124 країни п'яти континентів. У наші дні це всесвітня спортивна організація, що має великий авторитет на міжнародній спортивній арені [5, 6].

Коли в грудні 1961 р. африканські країни заснували свою асоціацію настільного тенісу, міжнародна федерація підтримала її. Пізніше вона сприяла утворенню латино-американської асоціації.

Історія настільного тенісу пов'язана з ім'ям одного із засновників міжнародної федерації – Айвора Монтегю. Він народився в Англії в 1905 р. Під час навчання в коледжі із захопленням займався настільним тенісом. У 1926 р. брав участь у змаганнях, що проходили в Берліні, і в нараді, на якій була заснована ІТТФ. Він нашвидку говорив на двох мовах, володів організаторськими здібностями, був дуже енергійним, любив пожартувати. Айвор Монтегю був вибраний першим президентом ІТТФ. На цій посаді він залишався до 1966 р. Протягом 40 років всі великі події в настільному тенісі були пов'язані з його ім'ям. Він був одним із творців правил гри, організатором чемпіонатів світу [5].

У 1967 р. він пішов у відставку, але залишався почесним президентом федерації.

Організатори I-го чемпіонату Європи по настільному тенісу розіслали запрошення багатьом країнам. Бажання брати участь у ньому виявили

команди дев'яти країн – Німеччини, Угорщини, Англії, Австрії, Швеції, Чехословачії, Індії, Данії і Уельсу; всього 64 спортсмени. Оскільки серед учасників була команда Індії, чемпіонат Європи за рішенням ІТТФ був перейменований I-й чемпіонат світу по настільному тенісу [6].

Із записок про цей чемпіонат ми дізнаємося, що висота сітки була 17 см, рахунок вівся до 21 очка. Списки учасників до змагань не були надруковані, тому гравці товпилися на майданчику в очікуванні, коли суддя назве на свій розсуд учасників чергової партії. Одягнені спортсмени були по-різному: чоловіки в брюках і светрах, а деякі навіть у костюмах із краватками; жінки – в довгих спідницях. Ні в кого не було спортивного взуття, деякі вийшли на майданчик у шкіряних черевиках. Вхід на змагання був вільний. У 1926-1939 і 1947-1957 рр. чемпіонати світу проводилися щорічно. З 1957 р. до теперішнього часу вони проходять раз в два роки. Розвиток світового настільного тенісу за ці декілька десятків років можна розділити на декілька важливих етапів [1, 2].

Перший етап – 1926-1951 рр. Це період розквіту європейської школи настільного тенісу.

До 1928 р. настільний теніс як вид спорту був досить широко поширений в Англії і Угорщині; надалі почав розвиватися в Німеччині, Югославії, Швеції, Австрії, Австралії, Чехословачії, Єгипті і в інших країнах, які стали брати участь у чемпіонатах світу. За період з 1926 по 1952 р. ІТТФ провела 18 чемпіонатів світу. Проходили вони в європейських країнах, за винятком 1939 р., коли чемпіонат був проведений в Єгипті. У чемпіонатах брали участь в основному європейські команди. Перші чемпіони світу – в одиночному чоловічому розряді Р. Якобі і жіночому Марія Меднянські – були гравцями атакуючого стилю, що використали горизонтальну хватку, причому Меднянські зберігала звання чемпіонки на п'яти чемпіонатах; а Р. Якобі чотири рази завойовував золоті медалі. Подальші чемпіони світу З. Мекловіч, Ф. Перрі, В. Барна, М. Сцабадош, Р. Бергман, Д. Ліч, А. Шипощ,

Т., Фаркаш, А. Розіану і ін. віддавали перевагу підрізуванню, поєднуючи її з атакою [5].

На цьому етапі провідне місце займав атакуючий стиль гри. Атакуючий стиль, яскравим представником якого була угорська команда, став можливий завдяки появі ракетки з накладкою з гуми з шипами (з'явилася вона в Англії) – гравці могли ефективно атакувати, додаючи м'ячу обертання, Угорська команда відмінно оволоділа перевагами нової «зброї».

Винахід нової ракетки підвів межу під цілим періодом у розвитку техніки, коли гра велася дерев'яною ракеткою. Наступила ера обертання м'яча створюється ракеткою з шиповим покриттям.

Удосконалювалися правила гри, змінювався інвентар. Так довжина столу для настільного тенісу стала 2,74 м, сітка знизилася до 15,25 см, м'яч став жорстким. Був обмежений час зустрічей: одна гра-три партії (дві перемоги) не повинні перевищувати години, п'ять партій (три перемоги) – 1 год. 45 хв. Була заборонена подача, при якій обертання м'яча здійснювалося пальцями.

Із введенням цих змін завершився певний етап у розвитку гри, коли зустрічі нерідко тривали годинами.

Другий етап – 1952-1959 рр. Він пов'язаний з появою на світовій арені настільного тенісу японської команди.

Японія вступила в члени ІТТФ в 1928 р. Проте в чемпіонатах світу японська команда стала брати участь тільки з 1952 р. Вперше беручи участь в чемпіонаті, японські гравці зарекомендували себе умінням грати в атакуючому стилі, тримаючи ракетку азійською хваткою і посилаючи довгі м'ячі, завоювали 4 золотих медалі – в жіночих командних змаганнях, в одиночному і парному чоловічих розрядах і в парному жіночому. На 25-му чемпіонаті світу японська команда завоювала 6 медалей з семи – боротьба за першість в одиночній жіночому, парному чоловічому і парному жіночому розрядах практично велася між японськими спортсменами. Вони грали

ракетками з губчатими покриттям, що в певному значенні дозволило удосконалювати техніку гри.

Третій етап – 1959-1969 рр. Він пов'язаний із появою на світовій арені команд Китаю і КНДР.

У кінці 50-х рр., коли японська команда знаходилася на вершині слави, китайський спортсмен Жун Готуань, що відрізнявся оригінальною грою, завдав поразки багатьом сильним гравцям світу. У 1961-1965 рр. китайська команда дещо змінила свою гру, доповнивши її ефективними контрударами, добилася блискучих успіхів на чемпіонатах світу.

Останніми роками цього періоду, особливо в 1969-1970 рр., європейські гравці стали знов набувати втрачену силу. У 1969 р. перше місце в командних змаганнях зайняли радянські тенісистки.

Четвертий етап – 1970-1979 рр. У цей період європейські спортсмени знов вийшли на передові позиції. Дев'ятнадцятирічний шведський спортсмен С. Бенгтссон перемаг сильних гравців китайської і японської команд і став чемпіоном світу в одиночному чоловічому розряді. Продовжуючи розвивати європейський стиль гри, він вивчив переваги блискавичної атаки китайських гравців, топ-спина японців, з'єднавши їх разом, став грати по-своєму. З'явилася група молодих гравців – І. Йонер, Т. Клампар, Д. Шурбек, А. Стіпанчич, М. Орловські, С. Сархоян і ін., які вступили в поєдинок з азіатськими спортсменами [6]. Поява цих гравців доводила, що європейські спортсмени сміливо освоювали передову техніку гри стосовно своїх умов і особливостей, а не сліпо наслідували інших.

У 70-х рр. у світовому настільному тенісі змінилося співвідношення сил. Азіатські тенісисти ще займали провідне положення, але вже підступала реальна сила в особі європейських спортсменів [4].

Таким чином, про світовий настільний теніс 20-80-х років 20 ст. ми можемо стисло сказати наступне: на кожному етапі розвиток гри невіддільно залежав від змін інвентарю, правил, та змін техніки і тактики гри.

Висновки. Настільний теніс – захоплююча спортивна гра. Правила гри у настільний теніс досить прості, тому ця гра доступна для усіх бажаючих. Кожний гравець отримує навантаження відповідно до своєї фізичної підготовленості. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у вільній кімнаті, на веранді, або на подвір'ї, спортивному майданчику тощо.

Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість людей, сприяють їх гармонійному розвитку. Крім того, вони виховують такі якості характеру, як здібність, рішучість, наполегливість. Але найбільшу користь такі заняття принесуть у тому випадку, якщо вони будуть проводитись планомірно і організовано, з оптимальними фізичними навантаженнями, з урахуванням особливості техніки і тактики гри, основ методики навчання [3]. Сучасна гра в настільний теніс – це складний атлетичний вид спорту з різноманітною технікою, великою кількістю тактичних варіантів, який вимагає високого рівня загальнофізичної, спеціальної і психологічної підготовки.

Відомості про виникнення і розвиток настільного тенісу дуже суперечливі. І по сьогоднішній день залишається питанням, хто ж є винахідником цієї гри.

Список використаних джерел:

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. Изд. 2-е, испр. и доп. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 112 с. (Азбука спорта).
2. Барчукова Г. Настольный теннис. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 174 с.
3. Ландик В. И., Похолоенчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецк : Норд-Пресс, 2005. 612 с.
4. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх. Київ : Здоров'я, 1991. 112 с.
5. Сюй Яньшен. Настольный теннис [пер. с кит. А. Серова]. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 320 с.
6. Худец Радивой. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [пер. с англ. О. Белозеров]. Изд. 2-е испр. и доп. Москва : Вистаспорт, 2009. 272 с.

С. М. Воронай кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

І. С. Гончаренко магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ОСНОВНІ ПРОЯВИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

Вступ. Танцювальний спорт відноситься до тих видів спорту, де першорядне значення мають здібності, які надають змогу утворювати нові і все більш ускладнені форми рухів, а також диференціювати амплітуду і час виконання рухів різними частинами тіла, вміти миттєво перемикає увагу. На основі аналізу праць авторів і дослідників в області спортивно-бальних танців визначено, що для успішної танцювальної діяльності в першу чергу потрібна така фізична якість як координація і гнучкість, а сила, швидкість і швидко-силові якості мають вторинне значення [4, с.31].

Мета – визначити основні прояви координаційних здібностей юних спортсменів спортивно-бальних танців.

Результати дослідження. Основними проявами координаційних здібностей у спортивно-бальних танцях є:

1. *Рухливість.* Всі рухи відрізняються між собою амплітудою, напрямом, швидкістю і різними поєднаннями різночасових і різноспрямованих рухів ланок тіла. Все це різноманіття необхідно реалізувати в точних просторових і часових параметрах, в межах ритмічного малюнка виконуючого танцю [1, с.34-36].

2. *Відчуття ритму.* Дозволяє юному спортсмену в спортивно-бальних танцях відтворювати ритмічні малюнки в елементарних

танцювальних композиціях. Важливе значення має сприйняття ритму в парі. Відсутність його призводить до неузгодженості рухів танцювальної композиції, зайвого м'язового напруження, що негативно позначається на танці в цілому і оцінці з боку глядача [5, с.13-16].

3. *Пластичність.* Прояв пластичності неможливо без високого рівня координаційних здібностей, узгодженості рухової активності м'язів. Розвиток пластичності в спортивно-бальних танцях відбувається паралельно з опануванням культури рухів і координаційною технікою танцювальних дій. Пластичність в танцювальному спорті нерозривно пов'язана з умінням вільно володіти своїм тілом. Для цього використовуються прості загальні вправи і більш складні по координації спеціальні вправи з класичної хореографії [6, с.120].

4. *Збереження і утримання рівноваги.* Рівновага – це генетично обумовлена здатність зберігати стійкість тіла та його окремих ланок в опорній і безопорній фазах руху.

Під час пересування спортсмена по поверхні (паркет у спортивно-бальних танцях), важливу роль для утримання балансу відіграють зорові та вестибулярні апарати, що виконують координаційну функцію. Центральна регуляція рівноваги забезпечується функціональною системою, яка враховує різницю між реальним і заданим положенням і забезпечує регуляцію, координацію всіх ланок тіла спортсмена [2, с.40].

Кожна із проявів координаційних здібностей має власну структуру. Зображаючи різні сторони рухової діяльності та завдяки структурній впорядкованості, координаційні здібності є цілісною системою і мають свої ознаки. Так, рухливість забезпечує максимальну амплітуду при виконанні певної рухової дії (обертах, колових рухах), пластичність – максимальну амплітуду нахилів, відображає максимально високий рівень технічної підготовленості та наближення до досконалості виконання рухів, точність – відповідність руху його формі і змісту, ритмічність – розподілення руху у часі і просторі [3, с 143].

Висновок. В сукупності всі ці прояви забезпечують виконання певної рухової дії на високому технічному рівні. Недостатній рівень прояву хоча б однієї здібності не дозволяє в повному об'ємі вирішити поставлене перед спортсменом рухове завдання.

Список використаних джерел:

1. Богомолова Л. В. Духовно-оздоровляющий аспект хореографии. РГАФК, 2000. С. 34-36.
2. Губа В. П. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей. Смоленск, 1991. С. 40.
3. Левушкин С. П. Оптимизация физического состояния школьников 12-14 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности. Ульяновск, 2000. С. 143.
4. Майорова Л. Т., Логина Н. Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 4-7 лет. Красноярск, 1996. С. 31.
5. Новик С. А., Ключин Н. В. Проблематика исследования технических действий в танцевальном спорте. Москва, 2004. С. 13-16.
6. Ратов И. П., Попов Г. И., Логинов А. А. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. Москва, 2007. С. 120.

О. В. Голуб викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

С. А. Мельник сотрудник Международной научной школы универсологии, специалист Международного института универсалий здоровья, инструктор-консультант здорового образа жизни, массажист

ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА С МИРОМ НА ЕГО ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вступление. Каждый день приносит нам все новые трагические известия: об экологических кризисах, о военных столкновениях на межнациональной почве, о затяжных межэтнических войнах, о конфликтах в

государственных парламентах, трудовых коллективах, семьях, между отдельными личностями и т.п. Все это сопровождается появлением новых видов вирусов и новых болезней, эпидемий, пандемий, детской смертности, бесплодию, и этот проблемный перечень недугов современного человечества можно продолжать, к великому сожалению, бесконечно. Физическое здоровье напрямую связано с поведением человека, его образом мысли, действий, жизни и отношений.

Цель исследования: описать влияние отношений человека с миром на его физическое здоровье.

Результаты исследования: Многолетний опыт работы автора массажистом, более 30 лет, консультантом по моделированию природоориентированного здоровья, инструктором энергетических практик показывает, что большинство людей до сих пор обвиняют внешние обстоятельства в причинах своих недугов и болезней. Люди по-прежнему склонны видеть причины своих проблем в близких и дальних родственниках, своих начальниках и членах правительства, в плохой экологии, демографическом, экономическом, политическом кризисах, но не в своем поведении. Редкое число клиентов (до 5 %) осознает, что нарушает законы Мироздания, но и из их числа не все меняют свой образ жизни на природоориентированный и эволюционный.

Известные врачи-практики (Н. Амосов, В. Бехтерев, И. Павлов, Н. Пирогов, Е. Комаровский и др.), валеологи (Г. Апанасенко И. Брехман, С. Громбах, П. Иванов, Г. Малахов и др.), специалисты психосоматики и парапсихологи (Л. Бурбо, Л. Вилма, Л. Хей, С. Лазарев, В. Синельников), врачеватели и целители еще с древних времен (Авиценна, Гален, Гиппократ, Ибн Сина, Парацельс и др.), утверждали о первичной ответственности человека за собственное физическое здоровье, а современные научные открытия только подтверждают эту взаимосвязь.

В современном мире всё острее встает проблема человеческого бытия, основанного на принципах эгоцентризма. Неразумно думать, что человек

является «центром Вселенной», а напротив он должен осознать себя неотъемлемой частью природы [4].

Современный человек не понимает своей ответственности за будущее, не знает своего предназначения – Творца. Поэтому и отношения строит фрагментарные, спонтанные, бессознательные, легко и безответственно нарушает универсальные законы развития и отношений с миром [2].

Знание о взаимовлиянии отношений человека к себе, к другим людям, к обществу, стране, человечеству и Планете на его личное здоровье, помогает создать такой образ жизни, в котором будут включены все сферы взаимовыгодного сотрудничества человека с природой, и тогда сама Природа будет его исцелять.

Модель здорового (природоориентированного) образа жизни (ЗОЖ) на основе знаний универсологии автора Полякова В.А. [5] позволяет дополнить и расширить понятие «здоровья», как состояния физического, эмоционального, ментального, социального, коллективного, общественного и общечеловеческого благополучия (рис. 1).

На рисунке 1 можно наблюдать взаимосвязи всех сфер жизни и деятельности человека с его физическим здоровьем по энергоцентрам желез внутренней секреции. Знание и моделирование отношений современного человека по семи универсальным сферам жизни представляется комплексным решением проблемы для его развития и укрепления здоровья.

Более 10 лет Поляков В. А. ведет консультации и образовательные курсы, с опорой на целостную систему профилактики через выстраивание отношений по «Универсальной модели здоровья и здорового образа жизни», что дает 100% положительные результаты у клиентов.

Когда человек сознательно наполняет свою жизнь по всем уровням, он полноценно реализуется и включается в многомерный и многозадачный поток нового времени, именно так и представляется жизнь будущего человечества новой эры Водолея. Здоровый (природоориентированный образа жизни) – это предназначение человека нового тысячелетия,

Рис.1. Универсальная модель здоровья и здорового образа жизни» [5].



который на основе причинно-системного мировоззрения и знаний универсологии создает отношения с миром по семи уровням (снизу вверх по рис. 1):

- 1) придерживается модели здорового образа жизни;
- 2) проявляет положительное отношение к самому себе и окружающему миру;
- 3) позитивно мыслит и постоянно совершенствуется, развивая свои способности, новые навыки и умения;
- 4) открыто взаимодействует с окружающими людьми на принципах партнерства, сотрудничества, сотворчества;
- 5) развивается в условиях коллективной стратегии в единстве ярких индивидуальностей;
- 6) с активной гражданской позицией и социальной ответственностью воспринимает мир системно, иерархически, целостно, взаимообусловлено;

7) учитывает в иерархии своих жизненных целей индивидуальный, общественный и ноосферный рост сознания, таким образом, воплощает предназначение сознательного творца новой эпохи [1].

Выводы.

1. Анализ литературы и многолетний опыт применения оздоровительных и консультационных практик автора подтверждают взаимовлияние образа жизни и отношений человека с миром на его физическое здоровье.

2. Моделирование и построение отношений по «Универсальной модели здоровья и здорового образа жизни» на основе универсологии является комплексной и полноценной программой профилактики и оздоровления человека.

3. Человек является неотъемлемой частью систем микро- и макрокосмоса, и во многом несет ответственность за здоровье окружающего мира, которое напрямую связано с его многоуровневыми задачами как человека-Творца.

Список использованных источников:

1. Голуб Е. В. Здоровый образ жизни как предназначение человека. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды* : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. 10-12 октября 2019 г. Гомель : Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2019. URL: <http://conference.gsu.by>.
2. Открой свое предназначение: практическое пособие /О. В. Багровская и др. Кропивницкий : ТОВ «Полиграф-Сервис», 2017. 112 с.
3. Поляков В. А. Моделирование системы здорового образа жизни Минск : ВЭВЭР, 2000. 136 с.
4. Поляков В. А. Универсология. Москва : Амрита-Русь, 2004. 320 с.
5. Причины болезней и истоки здоровья / Боляновская А. А., Виторская Н. М., Поляков В. А. Изд. 5-е испр. и доп., Москва : МНШУ, 2015. 176 с.

Б. М. Зіненко аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка,
вчитель фізичної культури комунального закладу
«Гірнична гімназія міської ради міста Кропивницького»

ОЦІНКА СУЧАСНОГО СТАНУ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах – вже тоді в житті та вихованні людей широко використовувалися гімнастика, дихальні вправи, масаж. Фізична активність – це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

Мета дослідження полягає у аналізі й оцінці рухового режиму учнів середнього шкільного віку під час навчального процесу.

Результати дослідження. В даний час людство накопичило ісленні факти благотворного впливу рухової активності на рівень обмінних процесів, функцію внутрішніх органів, обсяг м'язової тканини, збільшення життєвої ємності легень, стан серцево-судинної системи організму людини. Загально визнано, що раціональна фізична активність, призводить до збільшення потужності і стабільності механізму загальної адаптації за рахунок вдосконалення функцій ЦНС, відновних процесів, дозволяє підтримувати стан здоров'я та працездатність людини на високому рівні. Адаптація до систематичних фізичних навантажень володіє багаторазовими перехресними захисними ефектами, обмежує атерогенну дислипидемію, має виражений

антисклеротичний ефект, знижує артеріальний тиск на початкових стадіях гіпертонічної хвороби, позитивно впливає на перебіг цукрового діабету, підвищує резистентність організму до гіпоксії, до важких пошкоджуючих впливів (А. А Віру, 1980; Г. Л. Апанасенко, 1985).

Можна зробити підсумок, що регулярна (не спортивна, оздоровча) фізична активність підвищує потенціал енергоутворення, визначає стійкість організму до факторів, які сприяють розвитку ішемічної хвороби серця та інших захворювань. Цей потенціал, що забезпечується зростанням протонної області сполучених мембран мітохондрій, сприяє ефективному ресинтезу АТФ, зниженню споживання кисню в певних (стандартних) умовах і розвантаженню серцево-судинної системи, що забезпечує транспортування кисню до тканин.

Отримані різними дослідниками показники гігієнічних норм рухової активності використовуються як орієнтири для оцінки достатності чи недостатності рухової активності у певних вікових групах залежно від умов життя, навчання, фізкультурних та інших уподобань дітей і підлітків. За теорією видатного вченого О. Сухарева оптимальні гігієнічні норми добової рухової активності учнів середньої школи є: за енерговитратами – 12,6-14,5 МДж, за локомоціями – 20-25 тис. кроків, за тривалістю рухового компонента – 3,5-4,5 годин. Але їх не може бути використано для чіткого визначення конкретних індивідуальних норм, для яких єдиними критеріями фактично є фізкультурна доцільність і користь для здоров'я. Індивідуальні норми рухової активності дітей і підлітків повинні визначатися особистісними потребами в русі, які залежать від віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчально-виховного процесу, режиму дня та інших чинників. Потреба в русі дітей задовольняється в умовах школи самостійними рухами на 18-20 %. У дні, коли проводиться урок фізичної культури, при відсутності інших форм фізичного виховання, діти не доотримують до 40 %, а без таких уроків – до 80 % рухів. Якщо вони

пропускають уроки і не беруть участь у рухливих іграх при інтенсивній розумовій діяльності, то відстають у фізичному розвитку, гірше вчаться, часто хворіють.

Висновок. Отже, нормою рухової активності у середньому шкільному віці слід вважати таку величину, яка б повністю забезпечувала біологічні потреби в русі, відповідала можливостям дитини і сприяла формуванню здоров'я. Сучасна система організації навчального процесу та режиму дня не забезпечує біологічну потребу організму учнів у необхідному для життєдіяльності режимі рухової активності. Численні дослідження і ретроспективний аналіз засвідчили, що існуюча система і програми збереження здорового способу життя не сприяють гармонійному розвитку дітей та підлітків, і вимагають необхідності вдосконалення фізичного виховання, пошуку нових рішень оптимального впливу всіх форм, засобів і методів з метою збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Список використаних джерел:

1. Малярчук Н. Н. Валеологія: навч. посіб. Тюмень, 2008. 354 с.
2. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків. URL: https://studopedia.com.ua/1_382833_normi-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovo-aktivnosti-dlya-ditey-i-pidlitkiv.html
3. Оптимальний руховий режим. URL: <https://sites.google.com/site/sportcetvoezitta/optimalnij-ruhovij-rezim>

Ю. А. Ковальова старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТА У МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Основні новації, комплекс освітніх компонентів, компетентностей, які передбачає новий Закон “Про повну загальну середню

освіту” вимагає нових підходів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури не тільки для здійснення освітнього процесу, а й для застосування засобів формування морально-вольових якостей учнів старшої школи.

Мета дослідження. На основі аналізу та узагальнення теоретичних джерел дослідити когнітивну сферу у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників.

Результати дослідження. Когнітивний компонент об’єднує загально-професійні та спеціальні знання про мету, форми, методи та засоби, які необхідні для формування морально-вольових якостей у старшокласників.

Знання складають основний елемент будь-якого виду освіти. Для успішного здійснення педагогічної діяльності вчитель фізичної культури повинен оволодіти знаннями з педагогіки, психології, індивідуальних психологічних характеристик, вікової фізіології та гігієни, правил охорони життя та зміцнення здоров’я. Ці знання необхідні педагогу не як теоретичний багаж, а як основа потрібних у його діяльності практичних умінь [4, с.3].

Дослідження когнітивного компонента морально-вольової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури детерміновано його сутністю, а саме двокомпонентністю структури, тобто поділом на моральну складову – світогляд, ідеали, мотиви, установи та психофізіологічну – силу, рухомість, баланс основних нервових процесів (збудження і гальмування) та інших вроджених нейродинамічних властивостей ЦНС [2].

Зв’язок між психофізіологічною та моральною складовими полягає в тому, що їх нерозривне єднання забезпечує відповідний спосіб дії, що супроводжується як внутрішньою боротьбою мотивів та установок, так і подоланням різних зовнішніх складнощів [1].

Закономірність зв’язку волі та моральності характеризується також тим, що перша складова є частиною свідомості, розуму, почуттів, що є визначальним у діагностиці дієвості та активності особистості [1].

Наведені положення брались нами до уваги при виборі відповідних методик щодо вивчення когнітивного компонента процесу формування морально-вольових якостей, так і трактуванні отриманих результатів педагогічного експерименту.

Дослідження когнітивного компонента ми здійснювали за допомогою методики О. В. Лебедіної [3], яка передбачала вивчення таких показників, як: моральні уявлення; моральні поняття; моральні знання (теоретичні та методичні), методики «Самооцінювання вольових якостей студентів-спортсменів» Н. Б. Стамбулової [2] та анкетування. Метод анкетування один з методів психолого-педагогічної діагностики, котрий ефективно застосовується для визначення когнітивного компонента певної професійної спрямованості, зокрема й готовності майбутніх учителів фізичної культури до розвитку морально-вольової сфери.

Здійснюючи аналіз змісту фахових дисциплін, ми виявили, що організація та проведення морально-вольового виховання певною мірою висвітлюється у спортивно-педагогічних дисциплінах, але стосується тільки навчальної складової.

Дисциплінами, які найбільше сприяють підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників вважаємо «Теорію і методику фізичного виховання» та «Методику організації виховної роботи». Програми цих профільних дисциплін покликані забезпечувати широку теоретичну та практичну підготовку до майбутньої професійної діяльності фахівців.

Висновки. Виходячи з аналізу навчальних дисциплін та результатів констатувального експерименту з приводу визначення стану сформованості у студентів знань, необхідних для формування морально-вольових якостей у старшокласників, постало завдання реалізації підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування цих якостей в учнів за допомогою спецкурсу.

Список використаних джерел:

1. Виленский М. Я., Казанцев В. Н. Нравственно-волевое воспитание учащихся ДЮСШ : теория и практика. *Физическая культура*. 1997. С. 34-37.
2. Ильин Е. П. Психология воли. Изд. 2-е испр. и доп. СПб : Питер, 2009. 368 с.
3. Лебедіна О. В. Моральна свідомість особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля, ін-ту духов. розв. людини. Луганськ : СНУ. 2010. Вип. 3(38). С. 203.
4. Поніманська Т. І. Підготовка педагога до виховання дітей старшого дошкільного віку в світлі гуманістичної парадигми. *Науковий вісник Донбасу*. 2013. № 4.

А. О. Ковальов Заслужений тренер України, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ПОСТУЛАТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

Вступ. Практичне керівництво по проведенню навчально-тренувальних занять починається, як це не дивно, з розмов про філософію. Насправді немає нічого більш практичного, ніж усвідомлена філософія життя і спортивної підготовки. Ця філософія визначає кожну думку, кожну дію і кожне прийняте рішення. Без цих знань важко визначити тренерську філософію. Без неї важко досягти успіху і ефективності.

Мета дослідження – визначити концепт професійної підготовки майбутнього тренера викладача з виду спорту.

Результаті дослідження. Становлення професіоналізму особистості тренера-викладача здавна було складною психолого-педагогічною проблемою. Практика показала, цей важкий шлях до тренерського-

викладацького професіоналізму здатні пройти тільки люди з сильним, вольовим характером, сформовані цілеспрямовані, з постійним бажанням самовдосконалення і лідерства.

Професійний підхід має на меті втілити теорію тренерсько-викладацької майстерності в практику і дати тренеру-викладачу розуміння того, як тренувати і чому вчити. Тому мета професійної підготовки майбутнього фахівця галузі спорту – дати тренерам-викладачам те, що їм життєво необхідно на етапі професійного становлення, а саме:

1) розуміння циклічного характеру процесу навчально-тренувальних занять, повторюваного переходу від планування до виконання, від нього до підведення підсумків і знову до планування;

2) розуміння п'яти основних навичок, необхідних у навчально-тренувальному процесі, а потім застосування і відпрацювання цих навичок в своєму навчально-тренувальному процесі;

3) основи знань і практичне розуміння та застосування спортивної науки;

4) фокусування для того, щоб «розгледіти» перспективного спортсмена і сконцентрувати навчально-тренувальні заняття саме з ним.

Спортивна підготовка в спорті – це організований процес допомоги окремому спортсмену або групі спортсменів для подальшого розвитку і вдосконалення.

Висновки. Роботу в якості тренера-викладача можна розглядати не тільки як постановку завдань і пояснення вправ, спрямованих на досягнення результату. Досвідчені тренери підкреслюють, що це тільки один фрагмент картини. Тренер-викладач повинен виконувати багато обов'язків і функцій. Деякі виконуються з бажанням, інші – менш привабливі, але вони спрямовані для виконання конкретного завдання.

Список використаних джерел:

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск : Вища школа, 1981. 207 с.

2. Артющенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки. Черкаси : Брама-Україна. 2006. 406 с.
3. Бондарчук А. П. Тренінг легкого атлета. Київ : Здоров'я, 1985. 160 с.
4. Ковальов А. О. Легка атлетика на місцевості : навч. посіб. Кіровоград : РВВ, 2004. 89 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.

А. О. Мельнік кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ Й АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. «Фізичною культурою» називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах. Вона широко використовується у виробничій сфері та ін. [1, с.18]. Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи. Фізична культура визначається сукупністю досягнень та використання при цьому спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини [3, с.23].

Мета дослідження – визначити основні аспекти фізичної культури.

Результати дослідження. Характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три її аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування

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

2. *Предметно-ціннісний аспект* представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. *Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності.

Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я [2, с. 5-6].

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

1) *функціонально-забезпечуючу*, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

2) *результативну*, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Названі сторони фізичної культури єдині. Перша сторона ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі. Проте між сторонами фізичної культури на певних етапах її розвитку можуть виникати несуттєві і навіть суттєві невідповідності. Їх причиною є неузгодженість окремих елементів змісту [3, с.24-25]. Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Дем'янчук О. Н. Педагогічні основи формування художньо-естетичних інтересів школярів. Київ, 1997. 64 с.
2. Мартова С. Г., Мацулевич В. П. Проектуємо майбутнє вихованців. Київ, 2004. С. 5-6.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2003. 272 с.

Є. В. Миценко кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

А. С. Федоренко магістрант кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ 7-х КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови диктують необхідність змін у підходах до фізичного виховання населення. Як стосовно окремої людини так і стосовно категорій населення. Зокрема гостро стоїть питання залучення підростаючого покоління до занять фізичною культурою в навчальних закладах, оскільки за останні роки відбулись суттєві зміни у типовому розпорядку дня учнів середнього шкільного віку, педагоги в

школах мають реагувати на це зміною засобів і підходів до підвищення такої мотивації.

Звертаючись до проблеми залучення підростаючого покоління в сучасній літературі [1, 2], можна зазначити, що це є пріоритетним завданням реформування національної системи освіти загалом, та фізичного виховання зокрема. Фізична культура і спорт мають стати стійкою потребою підростаючого покоління. Втім на даному етапі розвитку нашого суспільства окреслена проблема виглядає складною і прості передбачувані шляхи її вирішення значною мірою вичерпані.

Вивчаючи поставлену проблему слід враховувати соціально-економічні, ментальні, культурні особливості нашої країни, що безумовно накладаються на процес залучення молоді до занять фізичним вихованням та спортом. Соціальні, психоемоційні, санітарно-гігієнічні чинники, можуть як пом'якшити несприятливу дію довкілля так і поглибити її вплив. Але ігнорувати проблему залучення молоді до підвищення власного рівня фізичної культури не можна, оскільки від нього залежить резистентність, опірність негативним чинникам зовнішнього середовища, як тим що стосуються рівня здоров'я, так і тим, що відносяться до стресогенних [3].

Іншою стороною ефекту, який має забезпечити високий рівень фізичної культури населення, є підвищення ефективності навчання. Саме від фізичного розвитку багато в чому залежить формування особистості, висока розумова й фізична працездатність.

Результати дослідження. Зміни суспільних процесів, які характеризують нашу країну і світ загалом останніми роками свідчать за неминучу лібералізацію взаємодії з учнями шкіл, підростаючим поколінням. Тому зміни мають торкнутися всіх аспектів такої взаємодії, в тому числі і підходів до залучення дітей в процес фізичного виховання [4, 5].

Для розв'язання проблеми оздоровлення учнів в процесі навчання дійсно потрібно створювати відповідні умови. Але в світлі викладеного

вище, ключовою з таких умов є не матеріальна база чи добре підготовлені фахівці, все це дуже важливо, але втрачає сенс за відсутності достатнього рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Перевіряючи ефективність різних засобів мотивації підлітків до занять фізичною культурою, ми припустили, що більш широке залучення учнів 7-х класів до занять фізичною культурою стане можливим за умови використання таких засобів як спортивні ігри в плані занять та передача теоретичних знань про роль фізичної активності в житті людини.

На основі цього припущення ми спробували підвищити ефективність навчального процесу в частині зацікавленості учасників за рахунок введення перерахованих засобів.

В результаті досліджень які відбулись на базі загальноосвітньої школи № 30 міста Кропивницького, включало в себе 26 учнів 7-го класу та полягало в запровадженні 15 хвилинної двосторонньої гри в футбол, волейбол чи баскетбол на вибір самих учнів. До плану кожного із десяти поспіль взятих уроків з фізичної культури, що були проведені в зазначений експериментальний період, та теоретичних бесід про роль рухової активності в житті сучасної людини [6], ми отримали наступні результати:

- 1) одразу після застосування експериментальних засобів підвищення мотивації, остання суттєво зросла уже в наступне заняття з 65 до 83 %;
- 2) надалі відбувся повільний спад відвідуваності, але вона все одно залишилась на рівні вищому, ніж до експерименту;
- 3) в середньому підвищення відбулось з 65 до 77 % та склало 12 % ($P < 0,01$).

Висновки. Впровадження 15-ти хвилинної двосторонньої гри у спортивні ігри за вибором учнів, а також систематичне проведення бесід про важливість рухової активності для здоров'я школярів, сприяло підвищенню мотивації до занять з фізичної культури. Отже, запропоновані нами засоби підвищення мотивації до занять фізичною культурою є ефективними.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков : учебно-метод. пособ. Переяслав-Хмельницкий, 2001. 26 с.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков. Київ : Вища школа, 2003. 152 с.
3. Гармаш Л., Коцур Н. Здоров'я як один із важливих факторів успішного навчання. *Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах*. Кіровоград, 2011.
4. Ковальов В. Й. Мотивы: поведения и деятельности. Москва : Наука, 1998. 192 с.
5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. Москва : Медицина, 2011. 272 с.
6. Фізична культура – здоров'я нації. Державна комплексна програма. 2008.

О. В. Неворова кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Актуальність даної теми зумовлена пошуком оптимальних шляхів підвищення фізичної працездатності спортсменів на основі індивідуального та диференційованого підходів [1-3].

У процесі зростання й розвитку організму людини вдосконалюються пристосувальні реакції, обумовлені розвитком механізмів саморегуляції і нервових процесів [3-5]. Однак, в літературі відсутні дані про залежність характеру пристосувальних реакцій функціональної системи забезпечення організму киснем під час виконання фізичного навантаження у спортсменів від рівнів властивостей нервових процесів. Дослідження властивостей

нервових процесів у футболістів і залежності від них стійкості функціональної системи забезпечення організму киснем під час м'язової діяльності, дозволило б визначити допустимі зміни її параметрів під час виявлення особливостей пристосувальних реакцій до фізичного навантаження, що особливо важливо для попередження розвитку перенапруження [4].

Метою дослідження було виявлення прояву індивідуальних психофізіологічних показників у футболістів.

Результати дослідження. У ході нашого дослідження ми проводили розподіл гравців на підгрупи, в яких показники властивостей нервових процесів мали рангову відповідність. Наприклад: у підгрупі осіб з низькими рівнями властивостей нервових процесів (НП) показники функціональної рухливості (ФР) були низькими і показники сили нервових процесів (СНП) теж були низькі; в підгрупі осіб з середніми рівнями – показники ФР і СНП були середніми для даного віку, а в підгрупі осіб з високими рівнями – показники ФР і СНП нервових процесів були високими.

Виявлені в нашому дослідженні індивідуальні особливості пристосувальних реакцій до фізичних навантажень характерні саме для осіб з таким поєднанням рівня ФР і СНП: низька ФР – низька СНП, середня ФР – середня СНП, висока ФР – висока СНП.

Але, як ми вже зазначали в нашому дослідженні, є багато різних індивідуальних варіантів поєднання показників ФР та СНП. Наприклад: середні показники ФР й низькі показники СНП, низькі показники ФР й середні показники СНП, низькі показники ФР й середні показники СНП і багато інших варіантів. Індивідуальні особливості гравців визначаються не тільки властивостями нервових процесів. В багатьох дослідженнях показано, що велике значення в цьому плані мають соматотип, генотип, групи крові, показники дерматогліфіки та інші особливості.

Висновки. Бажано враховувати весь індивідуальний комплекс показників, що визначають характер пристосувальних реакцій спортсменів на фізичні навантаження й формують так званий «вегетативний портрет».

Список використаних джерел:

1. Макаренко М. В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі. *Фізіологічний журнал. Київ*, 2001. №5. С.97-108.
2. Хрущев С. В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов. *Детская спортивная медицина/ под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. Руководство для врачей. Изд. 2-е перераб. и доп. Москва : Медицина. 1991. С.128-152.*
3. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. Київ : Вежа, 1997. 128 с.
4. Ровный А. С. Физическая активность человека : метод. рекомендации. Харьков, 1992. С. 25-38.

О. А. Одинец врач, психосистемолог, универсолог, руководитель
Школы холистического здоровья, г. Днепр
Международная научная школа Универсологии

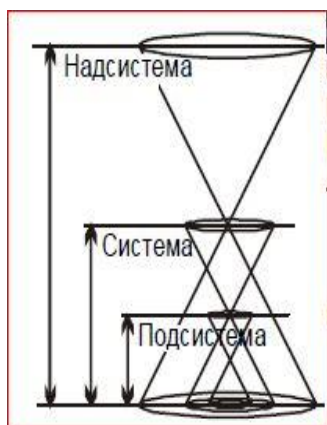
ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ УКРАИНЫ

Вступление. Проблема формирования духовного воспитания человека является крайне важной на современном этапе реформ высшей школы. Балонская система образования, являющаяся ориентиром реформ образования в высшей школе Украины, содержит в себе задачи духовного воспитания молодежи, стремления к высшим ценностям, патриотического отношения к своей стране.

Это проблема социального характера, поскольку связана с таким понятием, как развитие личности, и формирование его психологического и физического здоровья. Важность этой задачи нашло отражение в научных

положениях педагогов и философов, которые рассматривают духовность как сферу осмысления действительности (В. М. Барановский, Г. И. Горак, А. Маслоу, Л. М. Олексюк, В. Франкл и др.). Особенно глубоко этот вопрос изучается новой междисциплинарной наукой Универсологией (основатель В. А. Поляков).

Результаты исследования. Универсология научно доказывает



потребность человека в высших ценностях и идеалах. Согласно теореме о неполноте Курта Геделя [2], которая говорит, что для того, чтобы система любого уровня могла всесторонне развиваться, она должна иметь:

1) надсистему, которая устанавливает системе параметры развития, которые для этой системы будут

наиболее эффективной направленностью;

Рис.1. Комплекс надсистема-система-подсистема (Поляков В. А.) [2]

2) подсистему, которая, в совокупности с другими подсистемами, накапливая опыт системных отношений, в какие они включены, обеспечивала бы изменение энтропии в сторону уменьшения меры хаоса системы и роста ее энергии (рис. 1).

Таким образом, человек, всегда подсознательно будет стремиться к большей системе, находя в ней смысл жизни, смысл своего развития. Человек, как система, встроен в коллектив (например семья, друзья, коллектив сотрудников, др. формы коллективного взаимодействия), коллектив – в общество, общество в планетарную систему и так бесконечно к макрокосмосу. Причем встроенность в большую систему дает меньшей дополнительную энергию для развития (Поляков, 2003).

Стремления к истинным общечеловеческим идеалам и ценностям воспитывают расширение сознание самого индивида [1, 3]. Таким образом, если большая система (например, общество) провозглашает ценности добра, культуры, здоровья, дружбы, это приведет к развитию поколений семей

(коллективов), где применяются эти ценности, и сформирует индивидуальность моральную, культурную с высокими духовными ценностями.

Для эволюционного развития сознания человека важно формирование ценностных ориентиров, еще с детства, в семье, школе и активно раскрывать в высшей школе. В этом случае предусматривается:

- 1) человек осознает свое предназначение,
- 2) открывает путь к мечте (определяет цель надсистемы),
- 3) подобно архитектору конструирует свою жизнь на основе образа будущего (начнет стремиться к этой цели, опираясь на свое предназначение).

В физическом воспитании и спорте так же важна технология раскрытия духовности и ценностной ориентации. Если спортсмен стремится к достижениям в спорте не ради личных амбиций, а для удовлетворения своих истинных внутренних стремлений к ценностям большей системы: стремление к победе своей команды, своей страны, вложение своим образом жизни в развитие общества ценностей здоровья, мира, а так же способности управлять своим телом, желаниями, стремлениями, это даст энергию от большей системы самому спортсмену (согласно теореме о неполноте Геделя).

Всем известны опасности и побочные отрицательные влияния большого спорта [4]. Это не только травматизм и физическое истощение организма при чрезмерных постоянных нагрузках, но и серьезные психологические перегрузки спортсмена. Так как развитие меньшей системы происходит за счет постоянной дотации энергии от большей, можно предположить, что концепция воспитания духовных ценностей и стремления к высшим идеалам, приведет не только к лучшим спортивным достижениям, но и к моральной стойкости, повышению командного и национального духа, а так же к физическому и психическому оздоровлению спортсмена.

Вывод. Влияние воспитания ценностных ориентиров человека является стратегически значимым в физическом воспитании спортсменов Украины.

Список использованных источников:

1. Журба В. А. Виховання духовності у підлітків в сучасній українській сім'ї і школі. 2000.
2. Поляков В. А. Искусство быть свободным. *Международная научная школа универсологии*. Москва, 2011.
3. Поляков В. А. Философия жизни. *Международная научная школа универсологии*. Москва, 2009.
4. Статистика спортивного травматизма. URL: https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php

С. А. Руденко викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ШЛЯХИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. Запорукою професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів є визначення концептуальних підходів до формування особистості тренера. Ринкові стосунки загострюють конкуренцію на ринку праці. Сьогодні ставить вимоги до нинішніх випускників вузів як до високопрофесійних компетентних спеціалістів. Набуття відповідних професійних компетенцій—це запорука у становленні професіонала своєї справи. Рівень конкурентноспроможності підсилюється інтересом до професії, творчості, саморозвитком та самореалізацією.

У полісистемі “спортивна діяльність – навчання у ВНЗ – професійна діяльність” саме навчання у вузі є першим важливим щаблем у становленні професійної майстерності та водночас є базою набуття професіоналізму.

Різноманіття діяльності тренера з волейболу пояснює широке коло соціальних вимог до неї, які виражені у Галузевому стандарті вищої освіти за напрямком підготовки 0102 – фізичне виховання та спорт. Директивний

документ визначає три види типових завдань діяльності тренера: професійні, соціально-виробничі, соціально-побутові. Типові завдання, у свою чергу, підрозділяються на класи завдань: стереотипні, діагностичні, евристичні [2, с. 11].

Мета дослідження полягає у визначенні основних шляхів розвитку тренера з волейболу для досягнення рівня високопрофесійного спеціаліста.

Результати дослідження. Як правило, усі успішні тренери – люди освічені, з високим інтелектом, та серед них також можна зустріти тих, хто має прогалини у освіті. Одночасно такі тренери власне впевнені у всезнайстві щодо професії, не маючи підґрунтя для таких висновків [1, с.37].

Щоб уникнути згаданого протиріччя нами було виділено основні фактори, які впливають на розвиток особистості тренера з волейболу. У першу чергу слід сконцентрувати увагу на структурі діяльності тренера, а саме на її компонентах, які вирішують ряд відповідних функцій.

Виділяють наступні компоненти структури діяльності тренера: проектувальний, що забезпечує діяльність відповідно до планувальної та контрольної функції фахівця; конструктивний відповідно забезпечується гносологічною, розвивальною, оздоровчою та виховною функціями; організаторський – організаторською; комунікативний – комунікативною функцією та гностичний відповідно – дослідницькою [2, с.12].

Деякі автори [3, с. 7-8] виділяють лише три основні функції у роботі тренера – розвиваючу, соціальну та власне тренерську. Акцент ставиться на індивідуальній майстерності тренера, а саме його творчій роботі. У вирішенні завдань розвиваючої функції тренер виступає у ролі вихователя, організатора та знавця історії, розвитку та сутності волейболу. Соціальна функція, на думку авторів, передбачає надання волейболу статусу гри номер один у світі. Тому йдеться про максимальну популяризацію волейболу серед різних верств населення через засоби масової інформації та збільшення кількості змагань. Базовою функцією вважається тренерська, яка передбачає визначення головної мети, аналіз проміжних та кінцевих результатів.

У питанні підвищення професіоналізму першочергове значення має здатність майбутніх тренерів до пошуку причинності, чіткому аналізу дійсності та докорінній перевірці методів та засобів підготовки. Орієнтуватись у згаданих напрямках росту професійної майстерності допоможе цілеспрямований розвиток спеціальних здібностей майбутнього тренера з волейболу.

Ми погоджуємось з рядом авторів [1], які зокрема виділяють сім найважливіших здібностей тренера: 1) виховні; 2) дидактичні; 3) конструктивні; 4) прогностичні; 5) пізнавальні; 6) психологічні; 7) організаційні. Виховання зазначених здібностей має відбуватись на основі високої самовідданості тренерській діяльності та відданості своїй справі з обов'язковою орієнтацією на гарний успіх.

Дотримуючись зазначених факторів у концептуальному підході формування високопрофесійного тренера волейбольних команд, цілком можливе виховання високорозвиненої особистості. Йдеться про набуття студентами ролі тренера-гуманіста, тренера-патріота, тренера-інтелігента, тренера-раціоналіста, тренера-харизмата, тренера-артиста та тренера-бійця.

Не слід випускати з уваги конкурентні риси характеру такі як: суперництво, змагальність, стремління до першості, гонитва за успіхом, жага до перемоги. Урахування згаданих властивостей у повній мірі дасть змогу виявити професійний потенціал майбутнього волейбольного фахівця.

Висновки. Аналізуючи напрямки становлення фахівця як майбутнього тренера, ми дійшли висновку що спеціальні здібності та якості тренера по різному впливають на професійну діяльність. Також нами підтверджено вислів, що дрібниць у професії не буває, відповідно зазначені здібності, кожна у своїй мірі, складають(створять) скарб під назвою професіоналізм.

Професіоналізм яскравовиявляється у творчому підході до тренерської діяльності, винахідливості та новаторстві, але це питання подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел:

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учеб. заведений физ. культ. и спорта / под общ. ред. В. В. Рыцарева. Москва : Спорт, 2016. 456 с.
2. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу / С. М. Воропай. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.
3. Інформаційно-методичний вісник з волейболу. Харків, 2002. Вип. 1. 70 с.

А. Л. Турчак кандидат педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Формування фізичної культури особистості – одне із основних завдань педагогічної освіти. Аналіз спеціальної літератури та суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту свідчить, що після завершення навчання у закладах середньої освіти, а згодом і ВНЗ, більшість сучасних випускників набуває хронічних захворювань, з-поміж яких – надлишкова вага, порушення постави, нервово-психічні відхилення, дефекти зору, захворювання органів дихання, схильність до частих (сезонних, щорічних) простудних захворювань, шкідливих звичок та ін. Водночас зниження якості медичних послуг вимагає зміни ставлення педагогічних працівників до формування фізичної культури підростаючого покоління. Вони мають бути взірцем для наслідування у збереженні й примноженні здоров'я, здорового способу життя кожної особистості, демонструвати власне бачення шляхів

розв'язання існуючої проблеми, застосовуючи різні дидактичні, виховні, комунікативні форми, методи та прийоми у професійній діяльності.

Мета: теоретичний аналіз основних компетентностей у професійній підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я людини до формування фізичної культури кожної особистості.

Результати вивчення історичних публікацій та останніх досліджень. Проблеми формування фізичної культури учнівської і студентської молоді не одноразово досліджувалися й викладені в науковій літературі. На методологічному, теоретичному й практичному рівні загалом і специфіку формування фізичної культури особистості та її здоров'я, зокрема, описано в працях науковців-філософів, культурологів і соціологів В. Казначєєва, В. Климової, В. Скуміна, В. Вілюнаса, Ю. Лисицина, О. Сахно та ін.; психологів П. Анохіна, М. Бернштейна, Л. Виготського, В. Леві, О. Леонтєва, А. Маслоу, Д. Узнадзе та ін.; педагогів-класиків Авіцени, Аристотеля, М. Квінтіліана, Я. Коменського, Дж. Локка, А. Макаренка, Ж. Руссо, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського, В. да Фельтре та ін.; педагогів В. Ареф'єва, А. Артюшенка, В. Волкова, Є. Вільчовського, В. Горащук, Н. Завидівської, Є. Кудрявцевої, О. Маркової, В. Петленка, В. Оржеховської, М. Зубалія, Б. Шияна, С. Свириденко, Л. Сущенко, В. Язловецького та ін.; валеологів Г. Апанасенка, І. Брехмана, М. Гончаренка, С. Громбаха, П. Іванова, В. Кардаш, Г. Малахова, І. Навчук, Н. Пасієшвілі та ін.

Як складова частина загальної культури суспільства фізична культура кожної особистості має формувати систему спеціальних наукових знань, використовуючи традиційні й нетрадиційні види рухової діяльності та матеріальні засоби, необхідні для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я. Фізична культура органічно поєднує у собі громадську, особисту гігієну, гігієну праці й побуту, широко використовує сили природи, виховує у підростаючого покоління правильний режим трудової діяльності і активного відпочинку. Особливо великого значення вона набуває в умовах

сучасних уражень вірусами Ебола, COVID-19 тощо. Тому, керівництво заняттями та відповідним соціально-педагогічним процесом мають здійснювати кваліфіковані педагогічні працівники, які здатні комплексно розв'язувати складні спеціалізовані задачі й непередбачувані практичні проблеми з попередньою невизначеністю їх умов у навчально-тренувальній діяльності. Випускники освітньої галузі та сфери фізичної культури і спорту, зокрема, повинні демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадянського здоров'я, вміти оцінювати рухову активність людини і її функціональний стан, обґрунтовувати вибір заходів фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової спрямованості, застосовувати концептуальні знання, набуті у процесі навчання та професійної діяльності, аналізувати сучасні здобуття у теорії і практиці фізичного виховання всіх верств населення, використовувати спеціалізоване програмне забезпечення, новітнє інформаційно-комунікативне й фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання.

Враховуючи, що фізичне виховання кожної особистості є складовою частиною загального виховання, тому має здійснюватися у єдності з розумовим, моральним, трудовим та естетичним вихованням. Контекстом яких є здатність фахівця зберігати і примножувати моральні, культурні, наукові цінності, парадигми, концептуальні теорії, критично осмислювати і використовувати сучасні досягнення суспільства та прогресу техніки, технологій, методів, інструментальних і кібернетичних засобів й інноваційних підходів.

Висновок. Отже, сучасний випускник освітньої галузі у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я людини повинен мати такі компетентності: схильність до безперервного професіонального розвитку, до управління комплексними діями і проектами в галузі фізичної культури та спорту, до подальшого навчання з високим рівнем автономності, до формування комунікативної стратегії й технологій організації і проведення фізкультурно-оздоровчих й спортивно-масових заходів, до набуття

додаткових кваліфікацій (спеціалізацій) у системі післядипломної освіти, до використання інформаційних і кібернетичних методологій навчання, до планування та управління часом, до роботи в команді, до розуміння історичного надбання поколінь та перспектив формування сфери фізичної культури і спорту сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про вищу освіту». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Закон України «Про освіту». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти: затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2016 № 600 зі змінами від 21.12.2017 № 1648/ URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/rekomendatsii-1648.pdf>
5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science. URL: <http://eose.org/ressource/aehesis/>

І. О. Шостак кандидат педагогічних наук, викладач-методист,
викладач вищої категорії з фізичного виховання

Кіровоградського медичного фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

О. В. Шостак вчитель-методист, старший вчитель вищої категорії з
фізичної культури Маловисківської ЗШ №3

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

Вступ. Мотивація студентської молоді до збереження та зміцнення їхнього здоров'я є важливим фаховим завданням викладачів та вчителів циклових комісій та кафедр фізичного виховання будь-яких закладів освіти.

Актуалізація проблеми є закономірною з огляду на сучасні вимоги до майбутніх фахівців.

Мета дослідження:

– дослідити та висвітлити результати аналізу науково-дослідної літератури з проблематики дослідження;

– висвітлити педагогічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді засобами студентського самоврядування.

Результати дослідження. В основі формування культури здоров'я студентської молоді лежать ідеї особливостей їхнього виховання, що знайшло своє відображення у наукових працях А. Артюшенка, Л. Канішевської, О. Коберника, В. Оржеховської, Т. Федорченко, І. Шостака та ін.

Однією з умов розв'язання проблеми дослідження є *створення студентського спортивно-оздоровчого парламенту (СОП) з метою позитивної мотивації до зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді.*

Дослідження було проведено в медичних закладах передвищої фахової освіти.

У ретроспективі за основу створення СОП ми взяли типові положення про студентське самоврядування у закладах вищої освіти. У загальних положеннях керівного документа нашого СОП ми визначали, що на настановній конференції на початку навчального року з активних студентів був обраний фізкультурно-спортивний актив, який таємним голосуванням вибрав голову парламенту зі студентів коледжу. Окрім того, у створений студентський спортивно-оздоровчий парламент увійшли 11 членів. Їх відібрали з найбільш активних і творчих студентів з різних секцій за видами спорту. На початку нашої експериментальної роботи ми координували процес створення парламенту та подальше його існування.

Кожен з членів парламенту, окрім голови, став міністром різних видів спорту для того, щоб у своїй діяльності обраний член парламенту міг

координувати доручений сектор спортивно-оздоровчої роботи. Кількість міністрів і відповідних секторів впливу могла змінюватись залежно від потреб студентів-медиків у формуванні культури здоров'я.

Участь у спортивно-оздоровчому парламенті сприяла розвитку позитивного ставлення студента-медика до себе як активного та відповідального соціального суб'єкта; до різних соціальних груп (за професійною, віковою, соціальною та іншими ознаками); до суспільства загалом. Окрім того, у студентів сформувалось ціннісне ставлення до студентської спільноти як вагомого чинника молодіжної політики з формування культури здоров'я.

З'ясовано, що для того, щоб студенти знаходили сили для подолання перешкод на шляху до досягнення мети, важливо впроваджувати додаткові джерела мотивації, які ми створили завдяки студентському самоврядуванню, що в нашому випадку виконувало функцію засобу спеціально спрямованого формування намірів. Процес мотивації ми розглядали як динамічно-смыслову систему, у якій за нашим консультативним керівництвом регулювалися процеси реалізації педагогічних умов та виконувалися креативні дії учасниками експериментальної роботи. Беручи до уваги результати констатувального етапу експерименту, зазначаємо позитивну динаміку перебудови мотиваційної сфери членів СОП, що досягається в процесі змін життєвих цінностей, відносин, орієнтирів. У роботі парламенту використано різні види діяльності (організація, контроль, креативні починання), у яких відбувалося перенесення мотиваційних спонукань з однієї діяльності на іншу. Використання в мотиваційній сфері респондентів експериментальних груп різних настанов, потреб, мотивів, бажань, інтересів, спонук, намірів дало змогу досягти мобілізації мотиваційних ресурсів студентів медичних коледжів на досягнення успіху у формуванні своєї культури здоров'я.

Висновки: з'ясовано, що результати проведеного аналізу досліджень, які присвячені проблемі формування культури здоров'я студентської молоді, свідчать про достатнє накопичення теоретичного та практичного досвіду;

глибоке вивчення педагогічних, психологічних, медичних та культурологічних аспектів даної проблеми, проте, на наш погляд, недостатньо досліджені питання присвячені формуванню мотивації до їхньої культури здоров'я засобами фізичної культури в контексті використання нових методик та технологій (студентське самоврядування), що є стимулюючим чинником дослідження цієї проблематики нами в майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Бондар Т. І. Тенденції розвитку студентського самоврядування в ситсемі вищої освіти США : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01. Кіровоград, 2009. 20 с.
2. Коваленко В. До проблеми організації позааудиторної навчальної роботи студентів. *Інноваційні технології підготовки майбутніх фахівців в системі неперервної освіти* : зб. наук. праць / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 98–103.
3. Кращенко Ю., Ігнатович А. Концептуальні засади розвитку студентського самоврядування в Україні. *Вища школа : науково-практичне видання*. 2011. № 9. С. 117–125.
4. Павицька К. М. Виховні аспекти у діяльності педагогічного університету. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. пр. Полтава, 2011. С 203–208.
5. Шостак І. О. Формування культури здоров'я студентів медичного коледжу у поза аудиторній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Умань, 2017. 21 с.

А. В. Ярошевський Заслужений тренер України, суддя Національної категорії, Президент громадської організації «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багатоборств»

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ СЕМИБОРСТВО У ШКОЛІ

Вступ. Бойові дії на сході України посилили увагу суспільства та держави до стану здоров'я та морфофункціонального розвитку молоді. Результати досліджень учених та статистичних звітів (Е. Буліч, І. Муравов, 2015; М. Носко, 2016; Т. Круцевич, 2017) свідчать, що поширеність

захворювань серед юнаків впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %. Кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних сил України, а 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості.

У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження підготовки молоді до служби в Збройних силах України. Зокрема, вивчалися питання прикладної військово-фізичної підготовки старшокласників (І. Овчарук, 2014; О. Ролук, 2016), вдосконалення викладання предмету «Захист Вітчизни» (Р. Проць, 2014), структури та критеріїв формування готовності учнівської молоді до служби в Збройних силах України (В. Івашковський, 2002). Науковці досліджували педагогічні засади формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України в процесі позакласної роботи з фізичної культури (О. Гончаренко, 2011), виховання військово-патріотичних якостей у призовної молоді (В. Кузьменко, 2015; А. Артюшенко, 2016).

Результати аналізу теоретичних та емпіричних даних свідчать про необхідність застосування в системі підготовки учнівської молоді до служби в Збройних силах України таких засобів, які здійснювали б комплексний вплив на розвиток фізичних, прикладних і патріотичних якостей (Є. Приступа, 2016; С. Романчук, 2016). До таких засобів належить військово-прикладне семиборство, яке включено до Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту. Військово-прикладне семиборство для допризовної молоді вимагає від юнаків уміння виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних приладах, долати перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і в житті високі морально-бойові і фізичні якості.

У наукових дослідженнях описано окремі аспекти підготовки багатоборців. Зверталася увага на науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства (В. Михайлов, 2007), вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки багатоборців військово-спортивного

комплексу (А. Андрес, 2006; С. Романчук, Є. Приступа, 2012), психофізіологічний контроль у системі багаторічної підготовки багатоборців (В. Дрожжин, 2011). Проте питання модельних характеристик у військово-прикладному семиборстві, структури та засобів побудови тренувального процесу лишилися поза увагою науковців.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики навчання старшокласників військово-прикладного семиборства.

Завдання – визначити рівні фізичного стану, загальної фізичної підготовленості та мотивації до занять з фізичної культури.

Результати дослідження. Для перевірки ефективності розробленої методики навчання військово-прикладного семиборства старшокласників було проведено педагогічний експеримент на базі Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Небесної Сотні.

На початку 2018/2019 навчального року серед учнів 10 класу було сформовану експериментальну групу (27 осіб), яка навчалася за програмою військово-прикладного семиборства. Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що фізична культура учнів експериментальної групи проводилась у формі спортивної секції, в якій було застосовано розроблену методику навчання військово-прикладного семиборства. Ефективність розробленої методики визначалася шляхом порівняння змін початкових і кінцевих показників фізичного стану й спортивної підготовленості юнаків.

Результати тестування рівня фізичної активності за методикою ІРАQ засвідчили значне підвищення кількості локомоцій учнів (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичного стану

Рівень	Початкові дані, %	Кінцеві дані, %
Високий	7,41	92,59
Середній	33,33	7,41
Низький	59,26	–

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла до 92,59 %. Після завершення експерименту не було виявлено юнаків із низьким рівнем фізичної активності, а на початку їх було 59,26 %. Результати педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що в юнаків вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень фізичної підготовленості за усіма фізичними якостями (витривалістю, силою, швидкістю, гнучкістю та спритністю) (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень загальної фізичної підготовленості

Показник	Початкові дані	Кінцеві дані	— — P
Біг 3000 м, хв, с	14,4 ± 0,3	13,1 ± 0,2	<0,001
Біг 100 м, с	14,3 ± 0,04	13,2 ± 0,03	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	9,5 ± 0,05	9,0 ± 0,04	<0,001
Нахил уперед зположення сидячи, см	7,8 ± 0,4	14,0 ± 0,4	<0,001
Підтягування наперекладині у висі, разів	7,3±0,06	14,2±0,05	<0,001
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	14,5±0,6	26,0±0,5	<0,001
Стрибок удовжину з місця, см	205,06±2,7	241,2±2,0	<0,001

Найбільше зростання виявлено за витривалістю, силою та швидкістю. Можна припустити, що таке зростання обумовлено змістом навчально-тренувальних занять в експериментальній групі. В учнів відбулися суттєві позитивні зрушення за рівнем мотивації до рухової активності (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень мотивації

Рівень	Початкові дані	Кінцеві дані
Високий	7,41	88,89
Вищий від середнього	22,22	11,11
Середній	37,04	—
Нижчий від середнього	29,63	—
Низький	3,7	—

Після завершення педагогічного експерименту юнаки мали переважно високий (88,89 %) або вищий за середній (11,11 %) інтерес до фізичної культури (на початку експерименту – середній (37,04 %) і нижчий від

середнього (29,63 %). Результати анкетування дають підстави зазначити, що залучення старшокласників до спортивної діяльності, зокрема до військово-прикладного багатоборства, суттєво підвищує їхній інтерес до фізичної культури.

Показники ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску за час педагогічного експерименту вірогідно ($P > 0,05$) не змінилися, що пояснюється їхньою нестабільністю й мінливістю. Водночас, за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ у юнаків виявлено вірогідне ($P < 0,001$) покращення результатів після педагогічного експерименту (табл. 4).

Таблиця 4

Рівень вегетативних реакцій

Показник	Початкові дані	Кінцеві дані	P
ЧСС, уд./хв	75,5 ± 2,3	74,4 ± 2,0	>0,05
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	117,6 ± 1,9	119,3 ± 2,1	>0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	69,4 ± 1,9	71,0 ± 1,7	>0,05
Проба Штанге, с	45,3 ± 1,4	68,5 ± 1,0	<0,001
Проба Генчі, с	20,3 ± 0,4	44,3 ± 0,3	<0,001
ЖЄЛ, л	3,3 ± 0,2	4,1 ± 0,1	<0,001

Результати дослідження засвідчили, що значно підвищився рівень загальної підготовленості за видами військово-прикладного семиборства. Середнє значення отриманих старшокласниками балів наприкінці експерименту становило 597 балів, тоді як на початку – лише 428.

Висновки:

1. Результати аналізу теоретичних та емпіричних даних свідчать про необхідність застосування в системі підготовки учнівської молоді до служби в Збройних силах України таких засобів, які здійснювали б комплексний вплив на розвиток фізичних, прикладних і патріотичних якостей. Для успішного формування у військовослужбовців важливих для бойової діяльності якостей і навичок широко застосовуються військово-спортивні багатоборства і, зокрема, військово-прикладне семиборство.

ЗМІСТ

1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Бабенко А. Л. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ	3
Бондаренко С. В., Ковальов С. В. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	6
Бондаренко С. В., Кучер М. В. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ- ПОЧАТКІВЦІВ ЯК ЧИННИК СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ.....	9
Воропай С. М., Галінський В. С. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 10-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	12
Воропай С. М. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ВПРОВАДЖЕННЯ У НАШОМУ РЕГІОНІ.....	17
Жуков В. Г. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ)	23
Маленюк Т. В., Сергійчук А. Ю. ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК ХУДОЖНІХ 12-14 РОКІВ	28
Мішин С. В., Гресь А. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	31
Панченко Г. І., Дюбанова А. С. МОТИВАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ	34

Собко С. Г. СТАДІЯ “ОЗНАЙОМЛЕННЯ” У НОВИХ СТАНДАРТАХ УАФ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРСЬКИХ КАДРІВ РЕГІОНАЛЬНОГО РІВНЯ.....	36
Супрунов Є. М., Одинець О. А. РОЗВИТОК ВЕТЕРАНСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	39

2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Бабаліч В. А., Семідетна В. В. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ОСНОВІ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ.....	42
Бур’яноватий О. М., Осіпчук М. М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 5-6 РОКІВ.....	45
Васільєв Я. К. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	48
Малець Д. О. ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ АМЕРИКАНСЬКОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ У ПРИВАТНИХ ШКОЛАХ КУВЕЙТУ	51
Миценко Є. В., Зайцев О. О. РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ (ТЕОРЕТИКО- МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ)	54
Мішин С. В. МЕНТАЛЬНА КАРТА У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	57
Собко Н. Г. ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ.....	60
Стасенко О. А. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ШКОЛЯРІВ	63

Черній В. П. ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОЇ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В УЧНІВ.....	65
Шевченко О. В. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС ПРОГРАМ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	68
3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
Брояковський О. В. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ЕТАПИ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ЄВРОПІ.....	71
Воропай С. М., Гончаренко І. С. ОСНОВНІ ПРОЯВИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....	78
Голуб О. В., Мельник С. А. ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА С МИРОМ НА ЕГО ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	80
Зіненко Б. М. ОЦІНКА СУЧАСНОГО СТАНУ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	85
Ковальова Ю. А. ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТА У МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	87
Ковальов А. О. ПОСТУЛАТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА.....	90
Мельнік А. О. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ Й АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	92
Миценко Є. В., Федоренко А. С. ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ 7-х КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	94
Нєворова О.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ФУТБОЛІСТІВ.....	97
Одинец О. А. ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ УКРАИНЫ.....	99

Руденко С. А. ШЛЯХИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ	102
Турчак А. Л. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВУ СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	105
Шостак І. О., Шостак О. В. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ	108
Ярошевський А. В. ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ СЕМИБОРСТВО У ШКОЛІ	111

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

МАТЕРІАЛИ

**III Всеукраїнського науково-практичного семінару
26-27 травня 2020 року**

Технічний редактор Лисенко В.Ф.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 7,03.
Облік. видав арк. 5,14. Тираж 100. Зам. 724.

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко В. Ф.
25029, м. Кропивницький, вул. Пацаєва, 14, корп. 1, кв. 101
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3904 від 22.10.2010
тел.: (0522) 322-326

