

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



МАТЕРІАЛИ

**IV Всеукраїнського науково-практичного семінару
23-24 лютого 2021 року**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Установа освіти «Гомельський державний університет
імені Франциска Скорини»

Управління освіти, науки, молоді та спорту
Кіровоградської обласної державної адміністрації

Кіровоградське відділення Олімпійської академії України

КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Василя Сухомлинського»

ГО «Міжнародна наукова школа універсології у Кіровоградській області»

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

МАТЕРІАЛИ

IV Всеукраїнського науково-практичного семінару

23-24 лютого 2021 року

Кропивницький – 2021

ББК 76.2
АА 2
УДК 815

Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Кропивницький, 23-24 лютого 2021 р.). Кропивницький : КОД, 2021. 134 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, 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 КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної освіти імені Василя Сухомлинського».

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

Собко Н. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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 (відповідальний секретар оргкомітету).

Панченко Г. І., кандидат педагогічних наук, старший 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 № 9 від 29 березня 2021 р.)

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

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

А. В. Олійник, магістрантка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. У сучасному футболі досягнення успіху не обмежується випадковим показником ефективності, а є результатом багаторічної, наполегливої роботи спортсменів і тренерів у процесі оволодіння й вдосконалення рухових навичок, умінь та ігрових дій, а також психічних якостей особистості. Для досягнення високого рівня спортивної майстерності кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до організації тренувального процесу, але і до змістовної, науково обґрунтованої педагогічної діяльності тренера. У зв'язку з цим, В. І. Міхалевський (2010) вважає, що прогрес сучасного футболу детермінований системою багаторічної та кваліфікованої діяльності тренера, а тим самим, і ефективним функціонуванням системи підготовки спортивного резерву.

Невід'ємною складовою базової підготовки є удосконалення техніки змагальних вправ. Під технікою футболу ми розуміємо – сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різноманітних поєднаннях для досягнення поставленої мети. У свою чергу, технічні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ефективного ведення гри.

Мета дослідження – аналіз підходів, щодо структури та змісту технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження. Найбільш характерною особливістю розвитку сучасного футболу, зокрема і юнацького, є збільшення інтенсивності гри, у якій проявляється індивідуальна, групова, командна технічна майстерність гравців. Відомо, що технічна майстерність характеризується незначним обсягом та різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також вмінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри [2; 4].

Науковцями здійснено низку досліджень, щодо удосконалення структури та змісту технічної підготовки футболістів. З метою освоєння техніки юними футболістами, науковці В. В. Матяш та О. О. Мітова [3] розглядають проблему пошуку нових методичних підходів щодо вдосконалення технічної підготовленості футболістів. Для цього вони обґрунтували критерії оцінки технічної підготовленості, що забезпечило ефективність змагальної діяльності. Розробили тренувальні завдання, які передбачають комплексне формування техніко-тактичних дій.

В. В. Шаленко [6] розробив методику одночасного розвитку рухових здібностей і підвищення технічної підготовленості юних футболістів упродовж безперервної футбольної підготовки. Фахівець встановив кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей та технічною підготовленістю футболістів 11-14 років.

У тісному взаємозв'язку знаходяться технічна і тактична підготовка. Розуміючи це, В. О. Рогозинський [5] зосередив увагу на підвищенні ефективності техніко-тактичної підготовки на основі методу протидії. Для цього науковець виявив потенціал і довів доцільність використання методу протидії; представив послідовність застосування основних її форм (конкуренції, суперництва, конфлікту); розробив і експериментально обґрунтував методику, що забезпечила досягнення належного рівня технічної підготовленості до змагальної діяльності.

Цікавим є дослідження Н. І. Артем'юка [1], який вивчав взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю на початковому етапі багаторічної системи підготовки. Довів ефективність впливу у підготовці футболістів засобів тренувань комплексної спрямованості.

Висновки. Технічна підготовка є однією з найголовніших елементів у формуванні ігрової майстерності футболістів. Аналіз наукової літератури показав, що тільки у тісній взаємодії технічної, фізичної та тактичної підготовки, спортсмен зможе витримувати навантаження будь-якої складності та досягати високих результатів.

Список використаних джерел:

1. Артим'юк Н. І. Фізична і технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки. Львів, 2010. С. 3.
2. Журід С. М. Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10-12 років. Харків, 2015. 52–56 с. URL: [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.008](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.008) (дата звернення 08.02.2021).
3. Матяш В. В., Мітова О. О. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. Дніпропетровськ, 2009. 72-75 с. URL <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal> (дата звернення 08.02.2021).
4. Медвідь А. П. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Фізична культура. 2017. С. 180.
5. Рогозинський В. О. Сучасні механізми удосконалення тактико-технічної підготовки футболістів до змагальної діяльності : автореферат дипломної роботи на здобуття квал. магістра. з фіз. вих. і спорту: спец. 017 Фізична культура і спорт. Харків, 2020. С. 3.
6. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харків, 2005. С. 2-3.

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

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

СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ 7-8 РОКІВ

Вступ. Останнім часом все частіше піднімається питання про те, що спортивні танці потребують розробки наукових основ спортивного тренування, аналізу форм та методів, які забезпечують ефективний процес навчання і розвитку спортсмена особливо на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження - представити структуру та зміст технічної і фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 7-8 років на етапі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження. Аналіз системи підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки показав, що заняття повинні мати комплексну спрямованість (А. Плешкань, Д. Харрі).

Дослідниця М. А. Терехова [1] наголошує, що основне питання полягає у правильному співвідношенні засобів технічної та фізичної підготовки.

Дослухаючись до думки науковців та практиків, ми розробили навчально-тренувальний план, у наступному співвідношенні годин: 64,3% відводиться на технічну підготовку і 35,7% - на фізичну (табл. 1).

Технічна підготовка. Дана вікова категорія спортсменів виступає у класі «Е», програма якої представлена 6 конкурсними танцями (європейська (3) й латиноамериканська (3) програми). Початківці традиційно розпочинають розучування танців у такій послідовності: повільний вальс,

квікстеп, танго, ча-ча-ча, потім драйв і самба. Спочатку ознайомлюються з технікою фігур, далі поєднують їх у танцювальні елементи та зв'язки.

Таблиця 1

Навчально-тематичний план тренувань. Початковий рівень

Перший рік

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	теоретичний	практичний
1	Вступне заняття	2	2	-
2	ЗФП	12	-	12
3	СФП	26	-	26
4	Ігри	10	-	10
5	Навчання базової техніки.Європейський танець: S.Walts, Quickstep, Tango	41	-	41
6	Навчання базової техніки.Латиноамериканський танець: Cha-cha-cha, Jive, Samba	41	-	41
7	Складання контрольних нормативів	6	-	6
6	Підсумкове заняття	2	-	2
РАЗОМ		140		

Блок технічної підготовки танцюристи проходили за наступним алгоритмом:

1. Ознайомлення з теоретичними основами, деталями та поступовістю вступних вправ.
2. Вивчення базових фігур.
3. Вивчення окремих фігур і кроків, дотримуючись методики, спочатку самостійно, а потім в парах.
4. Виконання у процесі навчання фігури у повільному темпі з поступовим збільшенням темпу до змагального рівня.
5. Вивчення положення корпусу.
6. Поступове поєднання базових фігур у композиції, які урізноманітнюють танець, використовуючи вказівки, щодо рекомендованих поєднань.
7. Музично-ритмічна підготовка.
8. Постановка конкурсних композицій. При цьому впроваджували концентричний підхід, при цьому навколо вивчених елементів базових фігур відбувався добір більш складних вправ, що сприяли удосконаленню технічних характеристик.

Фізична підготовка. Для розвитку фізичних якостей ми розробили комплекси вправ адаптованих до рівня підготовленості юних танцюристів згідно вимог до загальної і спеціальної фізичної підготовки. Розвитку

фізичних якостей приділялась увага на кожному занятті. До загальної фізичної підготовки увійшли вправи для розвитку основних м'язових груп: м'язів спини, черевного пресу; м'язів черевного пресу, шиї, плечей, передпліччя, грудних м'язів, координації, балансу; м'язів ягодинок і внутрішньої поверхні стегна. Також увійшли вправи зі стретчингу.

Спеціальна фізична підготовка здійснювалась у навчально-тренувальному процесі поетапно. Вправи були спрямовані на розвиток тих якостей, які необхідні для виконання змагальної танцювальної програми. Вони склались з елементів класичного танцю – це основні позиції рук, стоп, голови.

Вправи виконувались за таких умов: спочатку на середині залу, далі біля стінки або з опорою, на підлозі на 8-16 рахунків по 4-8 повторень. При цьому виконання вправ супроводжувалось музичним супроводом. Виконувались вправи спрямовані на розвиток балансу, координації, гнучкості і рухливості суглобів (кульшового, колінного, плечового, променевого); розвиток сили та еластичність головних м'язових груп. Особливу увагу приділяли м'язам стоп, передньої і задньої поверхні стегна, спини, грудної клітини, черевного пресу, плечей.

Також виконували вправи на гнучкість – шпагати, гранд батман, гранд рондо; оберти – піруети, на 3 кроки.

Висновки. Комплексний підхід до побудови навчально-тренувального процесу танцюристів-початківців 7-8 років (на етапі попередньої базової підготовки) сприятиме ефективному формуванню техніки та розвитку фізичних якостей.

Список використаних джерел:

1. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2008. 168 с.

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

**ВИХОВАНЦІ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА
НА ОЛІМПІЙСЬКИХ АРЕНАХ**

Вступ. 2021 рік – ювілейний рік для Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (йому виповнюється 100 років) та факультету фізичного виховання – котрий відзначає 65-річчя з дня заснування. Традиційно такі ювілейні дати спонукають до аналізу попередньої діяльності та визначення її ефективності.

Діяльність університету і його факультетів достатньо багатогранна, але головною, на наш погляд, все ж таки є якість підготовки фахівців для освітньої та фізкультурно-спортивної галузей.

У своїх наукових пошуках ми сконцентрували увагу на ефективність підготовки фахівці кафедрами факультету фізичного виховання для олімпійського спорту і, зокрема, на участі наших вихованців на олімпійських аренах сучасності.

Олімпійські ігри на сьогодні є брендовим явищем у сучасному світовому спортивному русі. Дотичність до нього, а тим паче участь у ньому безпосередньо, є найвищим професійним досягненням у фізкультурно-спортивній галузі. Кожен атлет, кожен тренер, кожен фахівець олімпійського спорту прагне взяти участь у цьому всесвітньому спортивно-культурному форумі. І немає більш престижної нагороди у спорті ніж олімпійська нагорода.

Факультету фізичного виховання нашого університету досить тяжко конкурувати з грандами фізкультурно-спортивної галузі України, але у нас є також досягнення в цій сфері, якими ми можемо пишатися. Фахівці факультету різних років приклали багато своїх знань і вмінь на терені підготовки висококваліфікованих фахівців для олімпійського спорту спочатку СРСР, а нині і незалежної України. Їх результат діяльності і став предметом наших пошуків.

При підтримці відділення НОК України в Кіровоградській області та Кіровоградського регіонального відділення Олімпійської академії України на кафедрі теорії та методики олімпійського і професійного спорту розробляється науково-дослідна тема «Олімпійський рух Кіровоградщини: минуле та сьогодення». В рамках розгляду цієї теми нами було зроблено спробу аналізу ефективності діяльності кафедр факультету фізичного виховання за достатньо вузьким, але найбільш значущим напрямком олімпійської підготовки – підготовку учасників Олімпійських ігор. В олімпійські підготовці задіяний широкий спектр фахівці, але визначальними в ньому є атлети і тренери.

Центральною фігурою в олімпійському русі був, є і буде його величність **спортсмен**. Його таланти і майстерність та видатні досягнення робили й роблять Олімпійські ігри яскравим і незабутнім святковим видовищем світового масштабу [1].

Спортсмен створює унікальне по красі й емоційності видовище, що залучає на трибуни спортивних споруд сотні тисяч глядачів, а до екранів телевізорів - мільярди телеглядачів у всіх куточках земної кулі. Демонструючи свої можливості, спортсмен як ніхто інший сприяє росту популярності країни, регіону, освітнього закладу представником яких він є.

В олімпійському спорті досить важливе місце посідає і **тренер**, що управляє всією системою підготовки атлетів. Він завжди знаходиться в тіні спортсмена, але його діяльність неоціненна в кар'єрі кожного спортсмена [4].

Розробка питання, пов'язаного з аналізом досягнень атлетів та тренерів – вихованців нашого університету на олімпійській арені досить цікава і, на наш погляд, актуальна. Дослідження і пропаганда цих досягнень має велике значення для подальшого розвитку олімпійського руху на Кіровоградщині, виховання нових видатних атлетів та тренерів-олімпійців, розповсюдження олімпійських ідеалів у окремих районах області, України та світу з метою залучення абітурієнтів до навчання на спеціальності 017 – фізична культура і спорт нашого університету.

Мета роботи - здійснити аналіз спортивних досягнень атлетів та тренерів - вихованців факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка на Олімпійських іграх сучасності.

Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні **завдання:**

- пошук у літературних, інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про спортсменів та тренерів вихованців факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, учасників Олімпійських ігор;
- систематизувати і проаналізувати результати їх виступів на олімпійській арені.

Методи досліджень. При проведенні дослідження нами застосовувався наступний комплекс методів:

- 1) аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури,
- 2) інформаційної мережі Інтернет,
- 3) технічних протоколів Олімпійських ігор 1956-2016 рр.,
- 4) педагогічні спостереження,
- 5) опитування.

Ми провели пошук та аналіз літературних джерел у фондах бібліотеки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Кіровоградської обласної наукової бібліотеки ім.

Чижевського, центру олімпійських досліджень МОК та НУФВСУ та в мережі Інтернет. Опрацьовано спортивну пресу досліджуваного періоду та наукові праці сучасних фахівців з історії фізичної культури і спорту України та Кіровоградщини.

Результати дослідження. Заснування факультету фізичного виховання відбувалося в олімпійській 1956 рік, коли світова олімпійська спільнота святкувала Ігри XVI Олімпіади в австралійському Мельбурні і це визначило один із пріоритетних напрямків діяльності науково-педагогічного його складу.

Від року до року від олімпійського циклу до олімпійського циклу фахівці факультету нарощували свій науково-методичний рівень, котрий міг би забезпечити підготовку фахівців олімпійського спорту на найвищому рівні – участь в Олімпійських іграх. Діяльність була спрямована за двома основними векторами науково-педагогічної роботи: сприяння у підготовці атлетів-олімпійців та підготовка висококваліфікованих тренерських кадрів.

Аналіз доступних нам джерел дав підстави стверджувати, що за 65 років на факультеті навчалося 9 атлетів учасників Олімпійських ігор, які продовжували вдосконалення своєї майстерності при підтримці та безпосередній участі викладацького складу кафедр факультету у 6 видах спорту: велоспорт (три атлета), спортивна гімнастика (два атлета), легка атлетика, важка атлетика, вітрильний спорт та триатлон (по одному атлету).

В олімпійському циклі підготовки до Ігор XXII Олімпіади 1980 року в Москві (СРСР) активно готувалися Мезенцев С. (дзюдо) та Заславець К. (легка атлетика), але жорстка конкуренція та травми не дозволили їм це зробити. І лише у 1996 році амбітним мріям багатьох поколінь викладачів, студентів та випускників, котрі пов'язали свою діяльність з олімпійським спортом, судилося збутися. Студенти нашого факультету Симоненко О. (велоспорт) та Залепукіна С. (спортивна гімнастика) взяли участь у Іграх XXVI Олімпіади 1996 року в Атланті (США). До Ігор їх готували тренери-вихованці нашого факультету Симоненко С. І. (велоспорт), Сіренко О. О. та

Тимофєєва Н. І. (обидві спортивна гімнастика). Підготовка була достатньо якісною і на дебютній Олімпіаді наші атлети виступили достатньо успішно: Залепукіна С. – 5-е місце у командних змаганнях гімнасток, а Симоненко О. – 7-е місце у командній гонці переслідування на 4 км у трекових гонках велосипедистів [2; 3].

В подальшому не було жодних Ігор (крім 2012 року) де б наші атлетівихованці не приймали участь. Найуспішнішими Іграми для наших атлетівихованців була XXVII Олімпіада 2000 року у Сіднеї (Австралія), де наш атлет Симоненко О. (велоспорт), при підтримці тренера-вихованця Заворітнього О. І. здобув срібну нагороду. Це поки що єдина медаль у скарбівні атлетівихованців факультету фізичного виховання із 13 спроб.

Аналіз доступних нам джерел [5; 6] дав можливість з'ясувати досягнення наших тренерів-вихованців на олімпійських аренах. Атлетівучасників Ігор Олімпіад до складів різних збірних НОКів - СРСР, ОК СНД і України готували 25 тренерів-вихованців нашого факультету у 12 видах спорту: спортивна гімнастика (11 тренерів), велоспорт (3 тренера), легка атлетика, бокс та плавання (по 2 тренера), важка атлетика, художня гімнастика, веслування на байдарках і каное, дзюдо та триатлон (по 1 тренеру).

Аналіз протоколів змагань на Іграх Олімпіад та літературних джерел [5; 6] дав підстави стверджувати, що першими тренерами-олімпійцями нашого факультету слід вважати Новікова Олега Івановича (футбол) та Зав'ялова Михайла Михайловича (бокс), які, через 20 років натхненної праці по підготовці фахівців для тренерської діяльності в олімпійському спорті, амбітні мрії нашого викладацького складу втілили у життя. На Іграх XXI Олімпіади 1976 року в Монреалі (Канада) їх вихованці взяли участь в олімпійських змаганнях, а вихованець тренера з футболу Новікова О. І. Веремєєв В. став бронзовим призером Ігор.

Наступні три олімпійських цикли підготовки для наших тренерів були менш ефективними і їх вихованці на Олімпійські ігри не потрапляли, а

починаючи з Ігор XXV Олімпіади 1992 року в Барселоні (Іспанія) їх вихованці постійно потрапляють до складів збірних НОКів ОК СНД та України. Наразі участь в системі олімпійської підготовки атлетів до Ігор Олімпіад брали **25** тренерів-вихованців факультету фізичного виховання.

При аналізі досягнень наших тренерів-олімпійців на Іграх Олімпіад ними визначена медальна олімпійська скарбівня (табл.1). За нашими даними в олімпійській медальній скарбівні **14** нагород різного гатунку. Серед досягнень наших тренерів-олімпійців є 1 золота, 8 срібних та 5 бронзових медалей, котрі їх підопічні атлети завоювали на 5 Іграх Олімпіад.

Таблиця 1

Медальний здобуток тренерів-вихованців ФФВ ЦДПУ ім. В. Винниченка на Іграх Олімпіад

№	Ігри Олімпіад	медалі			
		золоті	срібні	бронзові	усього
1.	Монреаль, 1976	-	-	1	1
2.	Барселона, 1992	1	4	-	5
3.	Атланта, 1996	-	-	2	2
4.	Сідней, 2000	-	4	-	4
5.	Ріо-де-Жанейро, 2016	-	-	2	2
<i>Усього</i>		1	8	5	14

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна зробити певні висновки:

- 1) накопичення інформації про висококваліфікованих атлетів та тренерів, котрі спроможні конкурувати на Іграх Олімпіад є актуальним педагогічним та історичним завданням для визначення ефективності навчально-педагогічної діяльності кафедр факультету та поліпшення їх роботи в подальшому;

2) найбільш видатними нашими вихованцями є атлет Симоненко О. та тренери Симоненко С. І., Заворітній О. І., Яровінський О. М., Андрійчук О. Л., Харченко В. Г., Різатдінова О. В., Іванина В. П., Бакаржиєв І. І.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з систематизацією отриманих даних та вивченню ролі вихованців факультету в стратегії його розвитку.

Список використаних джерел:

1. Золоті сторінки олімпійського спорту України /За ред. І. Федоренка. К. : Олімпійська література, 2000. 192 с.

2. Воропай С. М. Григорій Місютін – легендарний олімпійський атлет Кіровоградщини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: зб. наук. пр. XXIV науково-практичної конференції Центральноукраїнського держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. Харків : ФОП Озеров Г.В., 2018. С.46-50.

3. Воропай С. М. Досягнення спортсменів-олімпійців в системі реалізації цілей регіональної олімпійської освіти. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура, Випуск 31. Івано-Франківськ, 2019. С. 26-32.

4. Воропай С. М. Тренери-олімпійці Кіровоградщини. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я*: зб. наук. пр. за матеріалами III Всеукр. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 24-25 травня 2018 р.) Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького. Черкаси, 2018. С.139-141.

5. Янчуков С., Березан О. До спортивних вершин. Нариси з історії фізкультури і спорту на Кіровоградщині. Кіровоград : Центрально-українське видавництво, 2015. 288 с.

6. <http://www.sports-reference.com>

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

ДОСЯГНЕННЯ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ У НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ (1992-2020 РОКИ)

Вступ. Греко-римська боротьба – єдиноборство двох спортсменів, яке проводиться за допомогою різних прийомів, що застосовуються не нижче поясу. Головна мета поєдинку – притиснути суперника спиною до килима (туше). До програми Ігор Олімпіади греко-римська боротьба входить з 1896 року, до чемпіонатів Європи – з 1898 року, а до чемпіонатів світу – з 1904 року [2].

Питання розвитку греко-римської боротьби у незалежній Україні досліджували фахівці фізичного виховання і спорту: В. М. Ключко, С. В. Повіткін [3, с. 12], М. П. Махінько, М. Г. Ставрінов, О. В. Лукіна, О. С. Кусовська [1, с. 28-33] та інші.

Мета дослідження: проаналізувати виступ українських борців греко-римського стилю на Іграх Олімпіади, чемпіонатах світу та Європи з 1992 по 2020 роки.

Результати дослідження. На Іграх XXV Олімпіади у 1992 року (м. Барселона, Іспанія) незалежну Україну представляв борець О. Кучеренко, який завоював золоту медаль у ваговій категорії до 48 кг. Український спортсмен виступав під прапором об'єднаної команди співдружності незалежних держав колишнього Радянського Союзу.

У 1993 році на чемпіонаті Європи (м. Стамбул, Турція) українські борці греко-римського стилю: А. Калашніков, Р. Хакімов і П. Коток виграли друге командне місце.

Збірна команда України з греко-римської боротьби вперше виграла чемпіонат Європи у 1994 році (м. Афіни, Греція). Золоту медаль завоювали борці Г. Комишенко і В. Олійник. Також у 1994 році збірна команда України з греко-римської боротьби перемогла у фіналі розіграшу Кубка світу. Володарями золотих медалей стали десять українських борців: О. Матер-Борчук, А. Калашніков, Р. Хакімов, Г. Комишенко, П. Тяпин, А. Дзігасов, І. Бугай, А. Козуля, Г. Салдадзе і П. Коток.

На чемпіонаті Європи у 1995 році (м. Безансон, Франція) борець Р. Хакімов засвоював золоту медаль, Г. Салдадзе – срібну медаль, А. Калашніков і В. Олійник – бронзові медалі. Через кілька місяців першим у незалежній Україні чемпіоном світу з греко-римської боротьби став Р. Аджи (м. Прага, Чехія).

Під прапором України наша збірна дебютувала на Іграх XXVI Олімпіади (м. Атланта, США). Цей дебют виявився досить вдалим. Першим олімпійським чемпіоном незалежної України став борець В. Олійник (до 90 кг), бронзовим призером став А. Калашніков (до 52 кг).

У період з 1996 по 2000 роки українські борці греко-римського стилю вдало виступали на чемпіонатах Європи. Відзначились наступні спортсмени: А. Аджи, П. Коток, В. Олійник, Г. Салдадзе, О. Литвиненко, Д. Манукян.

На Іграх XXVII Олімпіади у 2000 році (м. Сідней, Австралія) борець Д. Салдадзе (до 97 кг) став срібним призером.

У 2001 році на чемпіонаті світу (м. Патри, Греція) бронзові медалі завоювали борці Р. Аджи і О. Дараган. На чемпіонаті Європи у цьому ж році (м. Стамбул, Турція) бронзову медаль завоював борець О. Дараган.

У 2002 році на чемпіонаті Європи (м. Сейняйоки, Фінляндія) бронзову медаль завоював борець Д. Салдадзе. У 2003 році на чемпіонаті Європи (м. Білгород, Сербія) українські борці С. Геворкян і А. Варданян завоювали

срібні медалі, а борці О. Вакуленко і Д. Салдадзе – бронзові медалі. У 2004 році борець А. Варданян став чемпіоном Європи (м. Хапаранде, Швеція), збірна України тоді була першою у командному заліку і в тому ж році посіла друге місце на чемпіонаті світу.

На чемпіонаті Європи у 2005 році (м. Варна, Болгарія) бронзовим призером став борець Д. Тімченко. У 2006 році на чемпіонаті Європи (м. Москва, Росія) срібним призером став М. Ніколаєв, а бронзовими призерами стали борці О. Хвощ і О. Чорницький. У 2007 році на чемпіонаті Європи (м. Софія, Болгарія) срібним призером став О. Хвощ, а бронзовими призерами стали В. Рагімов і С. Геворкян.

На Іграх XXIX Олімпіади у 2008 році (м. Пекін, Китай) бронзовим призером став борець А. Варданян (до 66 кг).

На чемпіонатах Європи з 2008 по 2013 роки вдало виступали борці: А. Варданян, В. Шацьких, В. Ліщинський, К. Балицький, В. Рагімов, Д. Пишков, В. Рачиба, Ж. Беленюк, С. Рутенко, Є. Орлов.

Слід звернути особливу увагу на українського борця греко-римського стилю Жана Беленюка – срібний призер Ігор Олімпіади у 2016 році (м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія). Водночас, він чемпіон та срібний призер чемпіонатів світу (2015 та 2018 рр.), триразовий чемпіон Європи (2014, 2016, 2019 рр.), срібний та бронзовий призер чемпіонату Європи (2012 і 2015 рр.). Чемпіон Європейських ігор 2019 року у Мінську. Заслужений майстер спорту України. Ж. Беленюк отримав титул "Спортсмен року – 2019". Він повинен був виступати у складі збірної команди України на Іграх XXXII Олімпіади у 2020 році (м. Токіо, Японія), але Ігри були перенесені на 2021 рік у зв'язку з пандемією коронавірусної інфекції COVID-19.

Висновки. Зі здобуттям Україною незалежності греко-римська боротьба продовжувала розвиватися. Українські борці досить вдало виступали на Іграх Олімпіади, чемпіонатах Європи та світу. Вивчення історичного аспекту розвитку греко-римської боротьби має важливе значення для її майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін "Фізичне виховання", "Фізична культура", "Управління професійною працездатністю" відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / уклад.: В. М. Клочко, С. В. Повіткін. Харків: ХНАМГ, 2011. 76 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/11328074.pdf> (дата звернення: 27.01.2021).
2. Греко-римська боротьба. URL: http://wiki.kubg.edu.ua/Греко-римська_боротьба (дата звернення: 31.01.2021).
3. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо): метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни "ТМ боротьби", "ТМС обраного виду спорту" / М. П. Махінько, М. Г. Ставрінов, О. В. Лукіна, О. С. Кусовська. Дніпро, 2019. 57 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf> (дата звернення 28.01.2021).

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

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Становлення спортсмена неможливе без цілеспрямованого формування мотивації до спортивної діяльності. Її формування є завданням

всього тренувального процесу. Як зазначає А. К. Маркова, виховання мотивації – це тривалий процес, який пов'язаний зі становленням особистості в цілому [2].

Недооцінка ролі мотиваційних факторів, обліку динаміки змін мотивів тренерами і самими спортсменами часто призводить до того, що спортсмен опиняється нездатним проявити свої можливості та здібності, реалізувати особистісний потенціал [1].

Крім того, як зазначає С. А. Соломатін, стійкої і постійної мотивації бути не може, так як її компоненти, які взаємодіють один з одним, схильні до змін [3].

Тому виникає необхідність у визначенні потреб, мотивів спортсмена, рівня сформованості мотивації, що мають бути враховані при формуванні позитивної мотивації.

Мета дослідження – визначити початковий рівень мотивації юних спортсменів 10-12 років до занять легкою атлетикою.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 18 легкоатлетів 10-12 років, які тренуються на початковому етапі багаторічної підготовки у КЗ КДЮСШ №2 м. Кропивницького. Для реалізації поставленої мети було проведено анкетування юних легкоатлетів 10-12 років та їхніх батьків.

У результаті анкетування батьків було визначено, що більшість батьків – 72,2% віддали дітей для занять легкою атлетикою заради бажання бачити свою дитину здоровою; 22,2% – зважали на власний вибір дитини і 5,6% – за рекомендацією вчителя фізичної культури, друзів або знайомих. Щодо очікування від занять їхніми дітьми легкою атлетикою, то думки респондентів розподілилися наступним чином: 66,7% визначили покращення здоров'я та фізичного розвитку дитини; 16,6% – позитивного виховного впливу; 16,7% – досягнення високих спортивних результатів. На запитання, яке стосувалося доцільності прийняття участі батьків до заохочування дитини до занять легкою атлетикою, більшість відповіли схвально (94,4%).

У результаті анкетування юних спортсменів було визначено, що

кількість дітей, які займалися спортом до того, як почали відвідувати тренування з легкої атлетики, складає 45,5% (здебільшого це секції спортивної гімнастики, плавання, єдиноборства), а 55,5% займалися фізичними вправами лише на уроках фізичної культури. Щодо основного мотиву до занять легкою атлетикою, то у 27,7% юних спортсменів це спілкування з друзями, 22,2% – подобається займатися фізичними вправами, 16,6% – цікаво пізнавати щось нове, ще для 16,6% – бути сильним, 11,4% – подобається легка атлетика як вид спорту і 5,5% – до занять легкою атлетикою змушують батьки. Також було виявлено, що переважає відсоток дітей, які постійно розповідають батькам про результати тренувань з легкої атлетики – 77,8%, і 22,2% – лише іноді діляться враженнями.

Для визначення вихідного рівня мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою було здійснено опитування за методикою Н. Г. Лусканової, модифікованою під наше дослідження.

Результати аналізу опитування були наступними. Високий рівень мотивації та спортивної активності мають 5,5% дітей; рівень вище за середній – 16,8%; середній рівень – 44,4% , що характеризує у дітей позитивне ставлення до занять легкою атлетикою, але таке ж, як і до інших видів спорту; нижчий за середній, або задовільний рівень – 27,8%; низький рівень – 5,5%, що характеризує негативне ставлення до занять спортом.

Висновки. Переважна більшість батьків готова сприяти у формуванні мотивації до занять легкою атлетикою, але варто враховувати, що їхніми очікуваннями від занять є покращення здоров'я, фізичного розвитку та позитивного виховного впливу, а вже потім досягнення високих спортивних результатів.

У більшій половини юних легкоатлетів (55,5%) не сформована звичка до регулярних занять спортом (за результатами аналізу анкетування).

Третина юних легкоатлетів не мотивовані до занять спортом (низький та нижче за середній рівень – 33,3%), значній частці (44,4%) опитаних дітей (середній рівень) подобаються заняття з легкої атлетики, але на рівні з

іншими видами спорту.

Тому, якщо не займатися цілеспрямованою роботою з формування позитивної мотивації, то значна кількість юних спортсменів можуть з легкістю змінити заняття легкою атлетикою на інший вид спорту або й взагалі припинити заняття спортом.

Список використаних джерел:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 351 с.
2. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя. Москва : Просвещение, 1983. 96 с.
3. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений. *Психология в России и за рубежом* : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). Санкт-Петербург : Реноме, 2011. С. 89-93.

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

Д. М. Комар, вчитель-спеціаліст КЗ “Первозванівське навчально-виховне об’єднання” Первозванівської сільської ради
Кіровоградського району Кіровоградської області

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТА АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ КІРОВОГРАДЩИНИ

Вступ. Теоретичні і практичні здобутки тренера потребують постійного поповнення і поновлення. Це означає, що тільки безперестанна творча робота, аналіз власної діяльності, вивчення досвіду своїх колег,

знайомство з досягненнями спортивної науки і колег-тренерів у споріднених видах спорту дозволить фахівцю бути постійно в хорошій “педагогічній формі” [1].

Тренер – це педагог, що виховує моральність, психолог, що формує вольові якості, гігієніст, що визначає режим футболістів, фізіолог, який розуміє процеси в організмі, що відбуваються під впливом навантажень. Тренер повинен знати теорію футболу, техніку і тактику, методику навчання, засоби і методи розвитку фізичних якостей, механізми психологічного налаштування до відповідальних змагань [2].

Отже – сучасний тренер повинен постійно вчитися.

Мета роботи полягає у характеристиці методичного інструментарію підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу Кіровоградщини.

Результати дослідження. Українська асоціація футболу, підпорядковуючись вимогам УЄФА щодо впровадження високих стандартів навчання тренерів для їх більш якісної підготовки з метою забезпечення росту рівня як самих тренерів, так і, в кінцевому рахунку, футболістів і гри в цілому, запропонувала програму підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу (продовження терміну дії С-ліцензії УАФ).

Ця програма розроблена відповідно до вимог Хартії масового футболу УЄФА та Тренерської конвенції УЄФА (редакція 2015 р.) про взаємне визнання тренерських кваліфікацій та є її невід’ємною частиною [3].

Реалізацією програми в Кіровоградській обласній асоціації футболу займається навчально-методичний комітет зазначеної організації. Слухачі, що пройшли навчання за програмою С-диплом УАФ і отримали відповідні ліцензії, через кожні три роки повинні продовжувати їх дію, що вважається підвищенням кваліфікації тренерських кадрів.

Програма розрахована на 18 годин і спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Отримання слухачами нової інформації з питань теорії і практики футболу.

2. Формування у слухачів уміння управляти навчально-тренувальним процесом у відповідності з сучасними тенденціями розвитку футболу.

3. Формування навичок практичної діяльності тренера.

Програма складається з двох розділів:

1. Теоретичний розділ – 10 годин.

2. Практичний розділ – 8 годин.

Навчальна робота проводиться у формі лекційних, методичних, практичних, семінарських занять, круглого столу, самостійної роботи.

На лекціях повідомляються основні теоретичні відомості, представлені у програмі занять. На методичних заняттях конкретизуються матеріали лекційних занять. На практичних заняттях поглиблюються знання і вдосконалюються вміння щодо побудови навчально-тренувальних занять. На семінарських заняттях поглиблюються знання і формуються вміння і навички побудови навчально-тренувального процесу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Під час круглого столу обговорюються питання щодо проблем підготовки юних футболістів та шляхи їх вирішення, здійснюється обмін досвідом із зазначеної проблеми. Самостійна робота слухачів передбачає вивчення програмного матеріалу з навчальних посібників і додаткових джерел, представлених у рекомендованій літературі та інтернет-сайтах.

Висновки. Зважаючи на вимоги сучасного футболу, який потребує добре підготовлених фахівців не тільки професійної, а й дитячо-юнацької аматорської сфери, нами, в описовій формі, розглянуто методичний інструментарій підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького і аматорського футболу Кіровоградщини.

Список використаних джерел:

1. Кочетков А. П. Управление футбольной командой. Москва : ООО Издательство Астрель, 2002. 192 с.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва : ООО ИздательствоАстрель, 2004. 863 с.

3. Програма підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу (продовження дії “С” ліцензії ФФУ). Київ : Федерація футболу України, 2016. 18 с.

РОЗДІЛ 2. 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, магістрантка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

КРИТЕРІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ

Вступ. Техніка плавання у дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу (ДЦП) має відмінності з еталонною технікою, тому при її оцінюванні потрібно враховувати специфіку та особливості рухових порушень.

У дітей з ДЦП спостерігаються розлади: мовні (75%), психічні (50%), рухові(100%). При ДЦП характерними є рухові порушення, які проявляються у вигляді паралічів, парезів. Також доволі часто зустрічаються порушення регуляції м'язового тонусу, які можуть переходити у: підвищення (спастичність); надмірне підвищення м'язового тонусу (ригідність); зниження м'язового тонусу (гіпотонія); змінний тонуус (дистонія) [3].

Досліджуючи дане питання ми проаналізували роботу Д. А. Белоусової та Р. С. Жукова. Науковцями виконана експертна оцінка техніки спортивних способів плавання (ССП), в ході якої виявлені типові помилки у техніці плавання дітей з ДЦП [1]. У свою чергу В. Г. Боськом [2] розроблено зміст технології навчання ССП дітей з ДЦП спастичних та геміпаретичних форм на

основі особливостей рухових порушень та кінематичних характеристик. Проте питання розробки критеріїв, що допоможуть оцінити технічну підготовленість плавців з ДЦП з урахуванням захворювання висвітлено недостатньо.

Мета дослідження: розробити критерії для оцінювання технічної підготовленості плавців з ДЦП.

Результати дослідження. Обстеженням було охоплена група хлопців різного шкільного віку (11, 15, 17 років) з наслідками ДЦП, які займалися плаванням упродовж 5 років. У хлопців виявлені наступні рухові порушення: вроджена аномалія нижніх кінцівок на фоні ДЦП, правосторонній геміпарез.

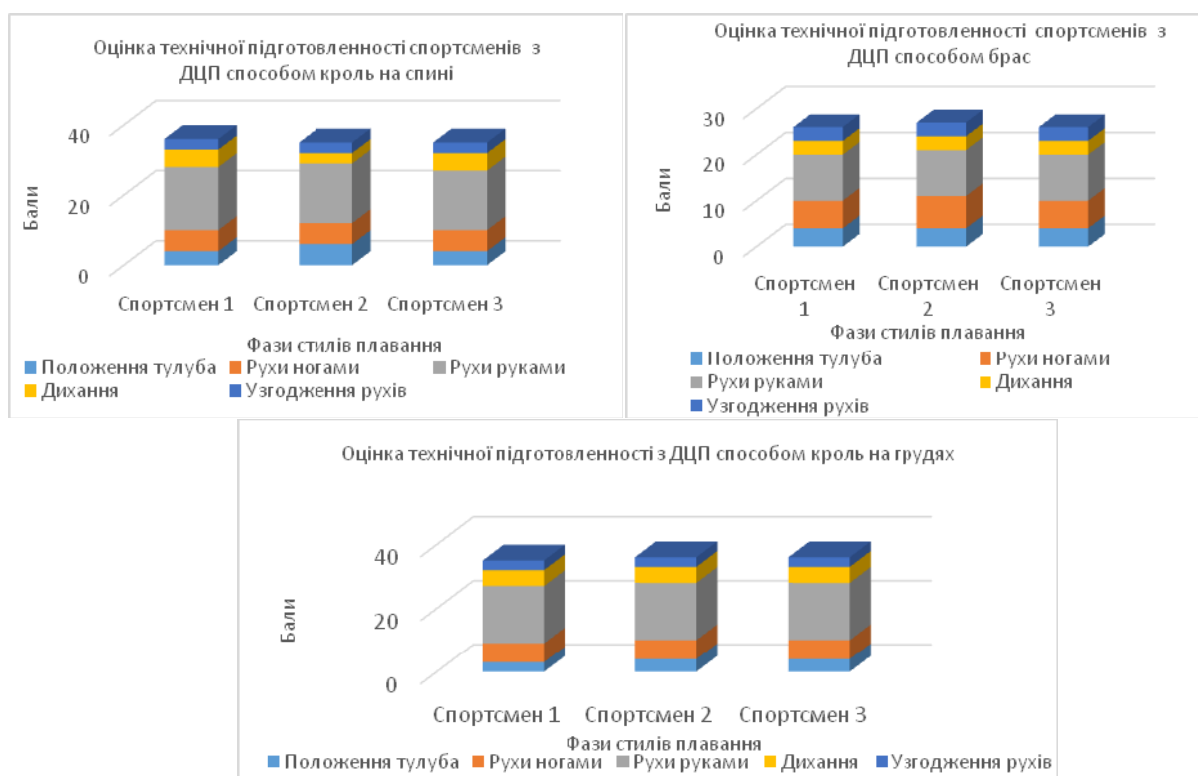


Рис 1. Оцінка технічної підготовленості спортсменів з ДЦП способами кроль на спині, брас та кроль на грудях

Враховавши, особливості прояву хвороби та функціональні класи плавців, нами розроблено критерії, що допоможуть здійснити оцінку технічної підготовленості дітей даної категорії у способах кроль на грудях, кроль на спині та брас. Для цього до кожного способу розроблені рівні та 5-

ти бальна система оцінювання. Відповідно до критеріїв розроблено шкалу оцінювання, що складається з п'яти рівнів: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький та дуже низький. Нарахування відбувається від 0 до 50-ти балів.

Здійснивши оцінку за вказаними критеріями встановлено, що у кролі на грудях та кролі на спині спортсмени мають однаковий, вище середнього, рівень технічної підготовленості, в плаванні брасом показники знаходяться на середньому рівні. Результати представлені на рисунку 1.

Висновки. Доведено необхідність розробки критеріїв оцінювання технічної підготовленості для плавців з ДЦП з урахуванням особливостей прояву захворювання. За розробленими критеріями здійснено оцінку та визначено рівні технічної підготовленості дітей з ДЦП.

Список використаних джерел:

1. Белоусова Д. А., Жуков Р. С. Обоснование возрастной дифференцировки средств обучения технике плавания детей с детским церебральным параличом 8-14 лет. *Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / СибГУФК. Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. С. 17-24.
2. Босько В. М. Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8-10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу) : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. Харків, 2018. 232 с.
3. Софьина А. В. Коррекция двигательных нарушений у детей 8-10 лет с ДЦП средствами подвижных игр. Тольятти, 2016. URL: <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/573/1/%D0%A1%D0%BE%D1%84%D1%8C%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%2C%20%D0%B3%D1%80.%D0%90%D0%A4%D0%9A%D0%B1%D0%B7-1131.pdf> (дата звернення 15.01.2021).

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

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

А. О. Журба, студентка факультету фізичного виховання спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Однією з найважливіших фізичних якостей у різних видах спорту зі складною координацією є гнучкість. Без цієї якості не можливо досягти виразності і чіткості рухів, вдосконалювати техніку стрибків, рівноваги, поворотів оскільки без достатньої рухливості в суглобах ці рухи обмежені та скуті. Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі руху ланок тіла. У кожного вона індивідуальна, це багато в чому вроджена якість. Науково доведено і підтверджено на практиці, що виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Варто відзначити, що проблемі методики розвитку гнучкості присвячена значна кількість досліджень, але запропоновані підходи до розвитку гнучкості ґрунтуються на загальних методичних прийомах та недостатньо враховують вікові та добові особливості спортсменів [2]. Отже, проблему розробки методичних основ розвитку гнучкості спортсменів в групах початкової базової підготовки слід вважати актуальною.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні методики розвитку гнучкості юних спортсменів на початковому етапі підготовки.

В процесі дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо питань розвитку рухових здібностей під час тренування юних спортсменів.
2. Виявити загальні та специфічні закономірності розвитку гнучкості .
3. Обґрунтувати методичні особливості розвитку гнучкості на початковому етапі підготовки спортсменів.

Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні **методи** дослідження: аналіз науково-методичних джерел, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що в теорії фізичного виховання і спорту існує декілька визначень гнучкості. Так В. М. Платонов та М. М. Булатова визначають гнучкість як морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різноманітних рухів спортсмена [2], а Т. Ю. Круцевич та ін. характеризують гнучкість, як здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою [5].

Досвід провідних тренерів доводить, що в практиці спортивного тренування відмічено, що однією з причин травмування в спорті, особливо на початковому етапі навчання, є недостатній рівень розвитку гнучкості спортсменів.

Так, розрізняють активну і пасивну здібність до гнучкості в суглобах. Під активною гнучкістю розуміють здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухливості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла. Пасивна гнучкість – здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (партнер, прилад, обтяження тощо).

В процесі дослідження нами визначено, що рухливість в окремих суглобах може мати індивідуальні відмінності при виконанні різних рухів у різних площинах.

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є будова суглобів, їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Так, класифікація суглобів залежить від кількості загального руху, який можливий в даному суглобі: безперервні з'єднання, малорухливі суглоби, суглоби що вільно рухаються тощо. Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків [5].

На думку Ленишина В., найбільший діапазон рухливості кульшових суглобів зареєстровано в представниць художньої гімнастики, а максимальна амплітуда рухів найсильніших гімнасток світу може досягати 275 градусів. При цьому для досягнення такого діапазону рухливості суглобів спортсменки використовують різні методи, серед яких є й такі, у яких не враховуються генетичні та вікові особливості, стан опорно-рухового апарату та рання спеціалізація [1].

Обов'язково слід враховувати анатомічну будову суглобів при розвитку максимальної гнучкості. У спортсменів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається; погана гнучкість може бути обумовлена головним чином невмінням розслабляти м'язи – антагоністи, недостатньою злагожденістю нервових процесів, регулюючих напругу і розслаблення м'язів [3].

Максимальних показників (для аналізу використані дані сумарної гнучкості суглобів – плечового, поперекового відділу хребта, кульшового) у виконанні рухів з великою амплітудою дівчата з середнім рівнем фізичного розвитку досягають в 9 років. В розвитку гнучкості у хлопців з середнім

рівнем фізичного розвитку спостерігається два основних періоди активізації – з 9 до 11 років і з 14 до 16 років.

Ефективність розвитку гнучкості юних спортсменів залежить перш за все від правильного вибору засобів, що сприяють підвищенню рухливості в суглобах. До них необхідно віднести вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою. Розтягнути сполучну тканину цих м'язів, зробити м'язи податливими і пружними – завдання вправ на розтягування [2].

Рекомендовано застосовувати наступні методи розвитку гнучкості: статичного, змішаного, динамічного розтягування, колового тренування.

Так, метод статичного розтягування передбачає розтягування м'язів до моменту, коли подальші рухи обмежуються власним напруженням. У такому положенні досягнуте розтягнення підтримується певний проміжок часу, після якого відбувається розслаблення і зниження напруження в м'язі (стретчинг).

Змішане розтягування має на меті використання усіх вище перерахованих методичних прийомів. Динамічне розтягування реалізовується завдяки багаторазовому повторенню рухів з поступовим збільшенням їхньої амплітуди і базується на здатності м'язів розтягуватися значно більше при повторному виконанні вправи.

Реалізація методу колового тренування в процесі розвитку гнучкості відбувається за допомогою таких методичних прийомів: 1) інтервального виконання вправи; 2) сумісного розвитку сили й гнучкості; 3) виконання вправи у двійках, трійках, групою для досягнення такого рівня рухливості в суглобах, який дає змогу виконувати вправи з однаковою амплітудою, що дуже важливо під час колективних виступів [4].

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програми окремих тренувальних занять. Але частіше їх необхідно планувати у комплексних заняттях, в яких разом із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів.

Висновки. Здійснивши аналіз науково-педагогічної літератури, досвіду провідних тренерів нами з'ясовано, що в заняттях спортом виконання вправ

на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних здібностей, призводить до зниження сили і швидкості, зростанню втом.

Список використаних джерел:

1. Ленишин В. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт)".* 2016. № 4(74), 59-64.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : Невчальний посібник. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Х. : ХНАДУ, 2015. 556 с.
4. Сосіна В. Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии. *Науковий журнал Київського національного університету культури і мистецтва «Танцювальні студії».* Том 2. 2019. №1. С. 99-105.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич/. 2-ге вид., переробл. та доп. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 272 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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІЙЦІВ-БАГАТОБОРЦІВ

Вступ. У сучасній науці відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у навчальних закладах, що сприяє нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я дітей. За останні роки в Україні активізується розгляд проблем щодо розробки методик занять багатоборствами з учнівською та студентською молоддю, а також основ формування нормативної бази багатоборства та удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу [1; 4].

Мета дослідження: науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження. У зміст розділу фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на першому та другому році навчання було включено вирішення таких завдань: підвищення рівня фізичної підготовленості та стійкості вестибулярного апарату, опанування спеціально-підготовчими вправами всестильового бою. Під час планування експериментальної програми головний акцент ставився на розвиток гнучкості, сили, координаційних здібностей та вестибулярного апарату [2].

В комплексах використовувались вправи, які постійно застосовуються при підготовці бійців-єдиноборців, однак було змінено співвідношення фізичних навантажень, відкореговано об'єм та інтенсивність вправ. Кожний комплекс будувався з різноманітних вправ, які були спрямовані на вдосконалення різних груп м'язів. Для кожної вправи була обґрунтована

тривалість та інтенсивність. Періоди відпочинку були диференційовано розроблені з таким розрахунком, щоб цілеспрямовано тренувати певні якості [3].

Експериментальна програма включала в себе 4 види комплексів, кожен комплекс мав свою тренувальну спрямованість для вдосконалення фізичних якостей, координаційних здібностей, стійкості вестибулярного апарату та опанування базовою технікою рукопашного бою юних спортсменів-багатоборців 6-8 років. Експериментальна програма передбачала їх використання протягом всього підготовчого періоду на етапі початкової підготовки. Таким чином експериментальна програма мала відмінності від загальноприйнятої програми за об'ємом, інтенсивністю та тривалістю навантаження [3]. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки розрахований на розвиток швидкості, загальної витривалості та сили. Вправи комплексу такі, як біг та стрибки через скакалку, виконуються з ЧСС 120-140 уд./хв. з однаковою інтенсивністю та тривалістю. Вправи на розвиток сили мають темп виконання повільний, дозволяється ставати на коліна для полегшення умов виконання, користуватися допомогою партнера. Перша та друга вправи цього комплексу: біг на 30 м та стрибки через скакалку; далі, вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук лежачи в упорі, піднімання тулубу із положення лежачи на спині, присідання з вистрибуванням. Завданням цього комплексу – розвиток швидкості, загальної витривалості та сили м'язів плечового поясу, тулуба, вибухової сили нижніх кінцівок. У період з січня по травень збільшено об'єм роботи на одну серію: у 6 років – 1, 2 серії; у 7 років – 3, 4 серії; у 8 років – 5, 6 серій [3].

Висновки. Застосування розроблених структури та змісту фізичної підготовки з акцентом на виконання акробатичних вправ для юних бійців-багатоборців 6-8 років першого та другого року навчання сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень, функціонального стану, систематичності відвідування дітьми тренувань, що дає підставу для її

практичного впровадження у систему підготовки резерву для військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел:

1. 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*. ХОВНОКУ, ХДАДМ. №8. Харків, 2012. С. 21-24.

2. Бур'яноватий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: зб. наук. праць, Випуск 24. Кропивницький, 2018. С. 27-31.

3. Воропай С. М., Бур'яноватий О. М. Визначення надійності побудови системи підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *The European scientific Community. Sciences of Europe*, vol. 1, no. 1(1), Praha 2016. PP. 7-11.

4. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» від 24.04.2014, № 1305.

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

ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ

Вступ. Відповідно до Положення про порядок реалізації студентами права на вільний вибір навчальних дисциплін у Центральноукраїнському

державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка (протокол №2 від 31 серпня 2020 року засідання вченої ради університету) та з метою забезпечення права здобувачів вищої освіти щодо обрання вибіркових дисциплін із переліку (каталогу вибіркових дисциплін) з урахуванням власних потреб і інтересів (офіційний сайт ЗВО, категорія «Дисципліни вільного вибору студентів») кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту, починаючи з 2020 навчального року розробляє і пропонує сучасні напрацювання провідних викладачів для широкого загалу студентської молоді різних рівнів освіти [3].

Мета дослідження: обґрунтувати необхідність вивчення навчальної дисципліни вільного вибору «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

Результати дослідження. Сучасна людина, будь-якого віку, статі, соціального положення, професії, віросповідання постійно перебуває у надзвичайних умовах швидкоплинного часу щільних подій, великому інформаційному потоці, високому ритмі життя, навантаженні повсякденних справ, втіленні особистої та соціальної реалізації, безперервному професійному зростанні й розвитку, тощо.

Абсолютно всі долучені до прогресу в суспільстві та еволюційних процесів в Природі. Для того щоб витримати темпи сьогодення і надзвичайні умови існування, необхідні надзвичайні навички й знання про природні технології їх розвитку. Тому формування здорового природовідповідного способу життя стає актуальним завданням для сучасної людини. Такий спосіб життя перш за всіх мають втілювати освітяни: вчителі, тренери, інструктори, консультанти, методисти.

Вчителі в усі часи виступають новаторами, які особистим прикладом створюють умови розвитку для нового покоління і своїм способом життя стають авторитетом для учнів. Як вижити в епоху змін, має знати кожний сучасний вчитель-новатор. Знати й застосовувати природовідповідні технології у повсякденні для формування особистого фізичного, психічного і

соціального благополуччя й надалі навчати цьому нове покоління, стає основним завданням сучасного вчителя.

Принцип природовідповідності спрямований на врахування багатогранної природи людини, особливостей її фізичного, психічного, соціального, духовного зростання враховували відомі педагоги усіх часів і країн [1]. Системний комплекс змісту дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» представлений на рисунку 1.



Рис. 1. Системний комплекс змісту дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх»

Знання й практики, що сформують образ здорового, щасливого, успішного, креативного, комунікабельного й відкритого до нового, з високими моральними принципами й прогресивними ідеями сучасного вчителя закладені у програму вибіркової дисципліни: «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» мета якої: опанування природовідповідних технологій сучасних спортивних вправ для всіх.

Основні розділи й завдання навчальної дисципліни:

- 1) ознайомлення з сучасними природовідповідними технологіями гармонійного розвитку людини;
- 2) ознайомлення з сучасними спортивними вправами для всіх;
- 3) створення проекту життя – індивідуальної програми природовідповідного розвитку.

Дисципліна виступає як міжгалузевий напрям розвитку фізичної культури та спорту з сучасними науками і досягненнями світової культури людства. Визначення актуальних напрямків природовідповідного розвитку сучасної людини та підготовки вчителя-новатора постають основними розділами дисципліни в основі якої ієрархія свідомості в сучасній картині світу і буття людини [2].

Висновки. Дослідження актуальності, мети і змісту навчальної дисципліни вільного вибору «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» доводить її актуальність для майбутніх вчителів-новаторів, студентів першого (бакалаврського) рівня освіти ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Від волі до особистості. К. : Україна – Віта, 1995. 202 с.
2. Поляков В. А. Моделирование системы здорового образа жизни. Минск : ВЭВЭР, 2000. 136 с.
3. <http://moodle.kspu.kr.ua/course/index.php?categoryid=50>

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

Ю. А. Осітнянко, студентка факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ВСЕБІЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ

Вступ. На жаль, сьогодні фізична культура втрачає своє ціннісне значення. Знижено інтерес до занять спортом, що є причиною погіршення стану здоров'я сучасної молоді. У військово-спортивному багатоборстві

значну роль відіграє пропаганда здорового способу життя та всебічного виховання. Підвищено роль всебічного розвитку: патріотичного виховання, всестильового бою, стрільби і комплексних програм змагань у двоборстві та семиборстві [1].

Мета дослідження – обґрунтувати всебічне виховання молоді, яка займається військово-спортивним багатоборством.

Результати дослідження. Всебічне виховання молоді у військово-спортивному багатоборстві на території нашої держави, а також за її межами, призвело до появи великої кількості спортсменів рівня масових спортивних розрядів та спортсменів високої кваліфікації. Цьому сприяло урахування передового досвіду: навчання та тренування юних бійців у двоборстві, результатів наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичних рекомендацій спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, напрацювань з педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

До складу військово-спортивних багатоборств входять: бойове двоборство; військово-прикладне семиборство.

Бойове двоєборство включає в себе:

Всестильовий бій – раціональне поєднання ударів руками, ногами, ліктями, колінами, володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби, (кидки, больові і задушливі прийоми), боксу та східних єдиноборств (карате та ін.).

Стрільба – проводиться з пневматичної гвинтівки та пістолету.

Бойове двоборство відноситься до складнокоординаційних видів спорту. Тому й розробляються плани підготовки у навчальних групах з урахуванням рівня підготовленості спортсменів різних вікових груп. Розвиток є поступовим і з кожним роком більш різнобічним. На кожному етапі підготовки двоборця включено фізичну, технічну, психологічну, тактичну та теоретичну підготовку.

Перший етап – початкової підготовки (10-11 років).

Відбувається становлення навичок рукопашного бою, стрільби, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності. Закладається фундамент фізичної підготовленості. З цією метою широко використовуються заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вивчають стійки, переміщення, удари, елементи самостраховки. Приділяється якомога більше уваги вихованню морально-вольових якостей: патріотизму, чесності, дисципліни, цілеспрямованості, відчуттю колективізму.

Другий етап – загального удосконалення (12-15 років).

На цьому етапі спортсмени удосконалюють стійки бійця, переміщень, вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" ("таймінг"); рухливі ігри: загально розвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом. Приймають участь у змаганнях різного рівня: від міських до міжнародних. Отримують спортивні розряди та стипендії. Беруть участь у змаганнях з військово-прикладного семиборства.

Військово-прикладне семиборство: плавання 50 метрів; стрільба; біг на 100; біг на 3000 м; підтягування на перекладині; подолання смуги перешкод; метання імітаційних гранат. Додатково вивчають інструкторську та суддівську практику.

На третьому, четвертому та п'ятому етапах (16 років і старші) - спортсмени удосконалюють опановану техніку, беруть участь у повноконтактних змаганнях, отримують ступінь Інструктора [1; 2; 3].

Висновки. Всебічне виховання молоді у військово-спортивному багатоборстві враховує вікові етапи комплексного формування і універсального розвитку. Застосування структур, програм та змісту створює умови, що сприяють покращенню показників фізичної підготовленості, морально-вольових якостей, пропаганді здорового способу життя і занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Яременко І. Г. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Військово-спортивні багатоборства. Розділ "Бойове двоборство". К., 2014.
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» від 24.04.2014, № 1305.
3. <http://fvsb.com.ua/about.php>

І. С. Гончаренко, аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГАЛУЗІ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Вступ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у галузі спортивно-хореографічних дисциплін складний і тривалий процес, тому його здійснення передбачає визначення та реалізацію спеціальних умов, за яких відбувається розвиток інтересу студентів до вивчення дисциплін.

Науковець Т. Алексінцева [1] розкриває педагогічні умови як «сукупність факторів, спрямованих на створення оптимального середовища для реалізації педагогічних завдань. Під педагогічними умовами, необхідними для формування готовності майбутніх викладачів навчальних закладів до застосування засобів педагогіки розуміємо ті, які сприятимуть досягненню студентами рівня знань, умінь та навичок, компетенцій, що забезпечать успішність зазначеної діяльності». Виокремлюють педагогічні

умови, що сприятимуть підвищенню ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів спортивно-хореографічних дисциплін у професійній діяльності [1].

Мета дослідження – визначити основні педагогічні умови для підготовки учителів фізичної культури до професійної діяльності у галузі спортивно-хореографічних дисциплін.

Результати дослідження. Першою педагогічною умовою визначають формування позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів спортивно-хореографічних дисциплін у професійній діяльності. На думку науковців, мотиви доцільно розділити на дві групи: пізнавальні та соціальні. Про пізнавальні мотиви у студента доцільно говорити, «якщо під час навчання переважає спрямованість на зміст навчального предмета». А про соціальні – «якщо у студента яскраво виявляється спрямованість на іншу людину, то ми говоримо про соціальні мотиви навчання». Набуття комплексного досвіду танцювально-рухової діяльності у процесі професійної підготовки студентів – майбутніх учителів фізичної культури передбачає підвищення зацікавленості майбутніх учителів фізичної культури в самовдосконаленні, прагненні досягнути успіху, потребі в професійному зростанні, усвідомлення необхідності покращення знань та умінь щодо використання специфічних засобів у професійній діяльності, активізацію пізнавальної діяльності студентів на основі практичних робіт (складання танцювальних комбінацій і музичних композицій для практичних занять [4].

Друга педагогічна умова – удосконалення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури на основі впровадження міждисциплінарних курсів. Міждисциплінарний підхід дає можливість пов'язувати та неформально об'єднувати і не порушувати окремі дисциплін, їх унікальності та своєрідності, а навпаки, сприяти пізнанню спортивно-хореографічних дисциплін з усіх сторін. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає вивчення комплексу гуманітарних, соціально-

економічних, природничих дисциплін та дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, які є фундаментальними, а також є цикл дисциплін вільного вибору студентів. Спеціальна фізична та прикладна підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для танцювальних кроків, краще та швидке засвоєння технічних танцювальних прийомів [3].

Третьою педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є використання інноваційних методів навчання. У структурному (хореографічному) методі конструювання програм здійснюється за запланованим заздалегідь планом-конспектом заняття, за яким використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми, виконуються хореографічні вправи та хореографічні комбінації, що складаються з класичних вправ хореографії і хореографічного мистецтва.

Варто зазначити, що для майбутнього учителя фізичної культури важливо не тільки гарно рухатися, але і вміти чітко і ясно, в доступній формі пояснити техніку виконання рухів [2].

Висновки. Нами було визначено та обґрунтовано педагогічні умови підготовки учителів фізичної культури до професійної діяльності у галузі спортивно-хореографічних дисциплін, а саме: формування позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів хореографічного мистецтва у професійній діяльності; удосконалення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури на основі впровадження міждисциплінарних курсів; використання інноваційних методів навчання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Алексінцева Т. В. Формування готовності майбутнього викладача початкових мистецьких навчальних закладів до застосування засобів артпедагогіки у професійній діяльності. Дис. ... канд. пед. наук. Хмельницький, 2020 С. 105.

2. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. Дис. ... канд. пед. наук. Суми, 2018. С. 15.

3. Бойко А. Б. Хореографія як вид мистецтва. Лекція з дисципліни «Мистецтво балетмейстера» для студентів II курсу факультету фізичного виховання. Львів. 2013. С. 258.

4. Маркова, А. К., Матис, Т. А., Орлов, А. Б. Формирование мотивов учения. Москва, 1990. С. 55.

В. П. Коломієць, вчитель-методист фізичної культури

НВК № 19 м. Кропивницький

С. В. Бондаренко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри

теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного

університету імені Володимира Винниченка

ПРОБЛЕМА ПІДБОРУ ЗАСОБІВ ТІЛЕСНОГО ТА РОЗУМОВОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ, АБО ЯК ВІДРОДИТИ ІНТЕРЕС УЧНІВ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Сучасний стан шкільної фізичної культури продовжує характеризуватися кризовими явищами. Ця проблема притаманна багатьом країнам. Так німецький фахівець Е. Зейглер констатує, що існують достатні докази того, що найближчі 10 – 15 років будуть вирішальними для галузі фізичного (рухового) виховання і так званого освітнього спорту. Але чи означають такі песимістичні прогнози, що фізична культура загалом та рухова активність школярів зокрема не потрібні. Безумовно, що ні. Тому, що сама Природа створила людину, як біологічний, високоорганізований механізм для руху. Але цивілізаційний розвиток людства заганяє людський

організм у глухий кут, зменшуючи його рухову активність. У цьому зв'язку відомі українські науковці Є. Г. Буліч, І. В. Муравов наголошують, що сучасна людина так примудрилась облаштувати власну життєдіяльність, що пришвидшує цим свою загибель, оскільки радикально змінює умови існування, до яких тисячі років адаптувався людський організм [2].

Мета дослідження: обґрунтувати оптимальний підбір засобів тілесного та розумового вдосконалення учнів початкової школи в умовах шкільного уроку фізичної культури.

Результати дослідження. У 1959 році були надруковані нариси відомого біолога М. Р. Могендовича в яких він обґрунтував поняття «кінезофілія» як природну життєво необхідну потребу людини в рухах та зв'язок кінезофілії з роботою всіх внутрішніх органів. Цей зв'язок він назвав моторно-вісцеральними координаціями. Було виявлено, що у школярів цей зв'язок зі зростанням «шкільного стажу», тобто переходом із класу в клас порушується все більше, що негативно впливає на стан здоров'я. Саме тому за нашими переконаннями, починаючи з першого класу, коли потреба в рухах у дітей сучасною системою шкільного навчання ще не подавлена, а тільки пригнічена, треба намагатися залучати дітей до улюблених видів рухової активності. Психологами фізичного виховання виявлено, що саме заняття улюбленими рухами, іграми, вправами викликають ефект гедонізму, тобто отримання морального, тілесного задоволення від власної рухової діяльності. Знайти такі ефективні в цьому сенсі рухи річ доволі складна, оскільки закладається в кожній дитині навіть на генетичному рівні.

Таким чином, знайти такі рухи, котрі «зачеплять» дитину та прищеплять природну приязнь до кінезофілії та ще й допоможуть навчатися – ось контури майбутньої шкільної фізичної культури. На цих ідеях розвиваються такі сучасні напрямки фізичної культури як освітня та прикладна кінезіологія, що викладені в працях М. Бернштейна, П. Деннісона, Р. Енока, К. Ханнафорд, С. Шафера та ін. [1; 3; 4].

Реалізує ці ідеї та є постійних шукачем таких «рухових скарбничок» вчитель-методист В. П. Коломієць. Він наголошує, що на уроках намагається зацікавити дітей неординарними підходами, методами та власноруч виготовленим інвентарем. Це кільця серсо, дерев'яні шайби, кубики, цеглинки, стовбуни та ходулi, а також скакалки різної довжини та ваги. Жоден урок не обходиться без асинхронних асиметричних вправ нейрогiмнастики як з предметами так і без. Використання такого інвентарю iгри та вправи з ним роблять уроки бажаними та очiкуваними. Великою популярністю серед дітей користуються iгрові завдання моделювання та будiвництва з пiдручних матерiалiв (кришечки, палички, жолудi, горiхи, камiнцi). Дiти завжди вмотивованi збудувати задану споруду швидше, вище, яскравiше. Працюють як iндивiдуально, так i в командi, що сприяє розвитку комунікативних здiбностей. На таких уроках дуже ефективно розвивається дрiбна моторика, просторова уява, сенсорні здiбності. Використання довгих скакалок у командних вправах покращують взаєморозумiння, взаємопiдтримку серед учнiв. Прикладні засоби пересування на ходулях та стовбунах викликають у дітей бажання постійного вдосконалення. Особливо це помітно, коли вони просять ходулi додому на вихiдні чи канікули.

Висновки. Таким чином, відродити шкільну фізичну культуру, зробити її цікавою, бажаною та корисною для здоров'я і навчання цілком можливо через пiдбiр певних видiв рухової дiяльності.

Список використаних джерел:

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. : Медицина, 1966. 166 с.
2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К. : Олимпийская литература. 2003. 424 с.
3. Деннисон П., Деннисон Н. Гимнастика мозга. Орехово-Зуево, Частное образовательное учреждение психологической помощи «Восхождение», 1998. 61 с.
4. Энока Р. М. Основы кинезиологии. К. : Олимпийская. литература, 2000. 399 с.

Л. М. Коваль, викладач першої категорії, керівник фізичного виховання
Вінницького транспортного коледжу

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІННИЦЬКОМУ ТРАНСПОРТНОМУ КОЛЕДЖІ

Вступ. Оцінювання фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді – це питання, яке є актуальним щороку для педагогічного колективу циклової комісії фізичного виховання нашого закладу освіти в перших два місяці від початку роботи з групами нового набору особливо, а також зі студентами 2-4 курсів. Важливо серйозно і зважено підійти до методики оцінювання, щоб у подальшому вміло дозувати фізичне навантаження, розвиваючи фізичні якості кожного студента, згідно з особливостями його фізичного розвитку та підготовки, закладеної у шкільні роки.

Результати дослідження. Оскільки наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», студентської молоді у тому ж числі, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 року за № 195/30063, втратив чинність, і на сьогодні оцінювання фізичної підготовленості у рамках державної програми проводиться на добровільних засадах (наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 жовтня 2018 року №4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 р. за № 1207/32659), викладачу фізичного виховання повернули можливість самостійно обрати методи та підходи, за якими може оцінити фізичний розвиток та готовність

студента під його керівництвом розвинути і вдосконалити свої фізичні якості.

Щоб ефективніше провести методичну роботу з рівня оцінки фізичної підготовленості студентів груп нового набору у 2018 році були внесені зміни до робочих програм, перший модуль яких на сьогодні передбачає набір контрольних нормативів, за якими можна у короткі терміни зрозуміти, з якими особливостями фізичного розвитку прийшли до нас студенти і як надалі спільно вибудувати роботу. Як показують спостереження, не завжди студент, який згідно з медичною довідкою 086-1/0, наданою сімейним лікарем, віднесений до основної групи, має розвинуті фізичні здібності та підготовленість і навпаки: студенти підготовчої групи, за наявності мотивації до фізичного розвитку, за створених сприятливих умов, комфортних для них, показують гарні результати і навіть стають успішними спортсменами всеукраїнського рівня.

До першого модуля робочої програми внесені контрольні нормативи на визначення рівня загальної фізичної підготовленості: швидкості, спритності, витривалості, сили, координації, гнучкості.

Згідно з аналізом рівня фізичної підготовленості студентської молоді у період адаптації до навчання, за тим розвитком фізичних здібностей, який їм заклали у школі – понад 60% студентів мають низький та нижче середнього показник рівня фізичної підготовленості (рис. 1). За опитуванням під час занять з'ясовано, що у значній частині студентів зовсім не проводились заняття Фізичної культури у школі і вони вперше знайомляться з багатьма фізичними вправами, елементами, спортивним спорядженням, видами спорту.

Аналіз результатів показує, що юнаки мають кращий рівень фізичної підготовленості у порівнянні з дівчатами за усіма показниками, особливо в силових вправах та вправах на витривалість. Дівчата мають незначну перевагу у тестах на гнучкість. Найбільше труднощів виникають при

складанні тестів на витривалість, де як дівчата, так і юнаки, показують дуже низькі результати.

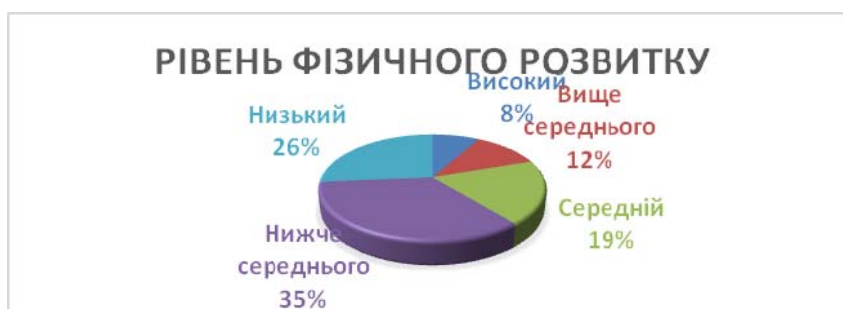


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів груп нового набору за контрольними нормативами робочої програми станом на початок навчального року

Враховуючи те, що більшість студентів, виконуючи норматив на витривалість, переходять на ходьбу під час бігу, навіть під час розминки, на добровільних умовах викладачі коледжу під час занять пропонують студентам визначити рівень фізичної підготовленості за тестом Купера. Суть тесту полягає у тому, що студенти повинні пробігти (пройти) найбільшу відстань за 12 хвилин (рис. 2).



Рис.2. Рівень фізичної підготовленості студентів Вінницького транспортного коледжу за тестом Купера

Особливих проблем із складанням цього тесту у студентів не виявлено, оскільки він доступний для студентів з різним рівнем фізичної

підготовленості, а результати в оцінюванні витривалості є кращими, ніж за тестами обов'язкової програми.

Якщо порівнювати динаміку фізичного розвитку, то можна відмітити помітний спад усіх показників у студентів другого курсу станом на кінець навчального року, який можна пов'язати з підготовкою до складання тестів ЗНО, послаблення функцій нервової системи, що негативно впливає на рівень фізичної активності загалом. 3-4 курси більш свідомо підходять до розвитку та саморозвитку фізичних якостей, вони більш активні, впевнені у своїх фізичних можливостях, вміють цінувати час, який виділено на заняття фізичними вправами.

Висновки. Аналіз власних досліджень доводить, що більшість студентів груп нового набору мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості, що спонукає до пошуку нових методів та форм, розвитку мотиваційної сфери з метою зростання рівня фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей студентської молоді загалом.

Отримані результати створюють позитивні передумови для розробки оздоровчих програм із застосуванням сучасних засобів та обладнання для студентів незалежно від рівня фізичної підготовленості, щоб кожен студент міг знайти для себе ті елементи, які допоможуть йому стати фізично здоровим фахівцем у майбутній професії.

Список використаних джерел:

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 жовтня 2018 року №4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 р. за № 1207/32659. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n12> (дата звернення 08.02.2021).

О. В. Кулібаба, голова циклової комісії суспільних дисциплін,
фізичного виховання та захисту Вітчизни, викладач-методист,
викладач вищої категорії Кіровоградського медичного
фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

СУЧАСНИЙ СТАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. За даними дослідників визначено, що стан здоров'я і фізична підготовленість населення є гострою проблемою в Україні [2]. В наукових статтях неодноразово підіймається питання про необхідність організації більш масового залучення до занять фізичною культурою та спортом українців. Окрім того, останнім часом простежується стійке погіршення стану здоров'я не лише дорослого населення, а і студентської молоді. Так, у студентства знизився інтерес до занять фізичними вправами та одночасно продовжує зростати рівень захворювань: опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, дихальної системи тощо [3]. Водночас залишаються не вирішеними стратегічні питання рівня фізичної освіти студентської молоді.

Отже, фізичне виховання і спорт – це складова частина розвитку освіти, яка сприяє збереженню здоров'я, вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей всіх учасників освітнього процесу.

Одним із завдань є вдосконалення форм мотивації та залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного, як під час обов'язкових занять фізичною культурою, так і під час занять її видами в позанавчальний час в закладах освіти.

Наразі наявні такі актуальні проблеми фізичного виховання: відсутність конкретного соціального замовлення виробництва і працедавців на фізичну готовність випускників і як наслідок – нерозуміння доцільності фізичного виховання та неефективність керування цим процесом.

Метою дослідження є визначення ставлення молоді до занять фізичною культурою у закладах фахової передвищої освіти.

Результати дослідження. У результаті проведеного спостереження та анкетування студентської молоді фахових передвищих закладів освіти відмічаємо ряд суперечностей та проблем. По-перше, це втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою причин. Однією з них є неправильний, на нашу думку, підхід до проведення занять з фізичного виховання, коли викладач більше працює шаблонно, не використовуючи достатньою мірою індивідуальний підхід до студента.

По-друге, обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах освіти не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів у зв'язку зі зменшенням годин на тиждень в навчальних планах з дисципліни «Фізичне виховання».

Частково розв'язання цієї проблеми ми бачимо в самостійних заняттях студентів фізичними вправами. Протягом тижня вони допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють активному засвоєнню навчальної програми, надають можливість опанувати цілим рядом нових рухових умінь та навичок. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість [7, с. 15].

Окрім того, з'ясовано, що на початковому етапі навчання середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів мають переважно середній та низький рівень. Так, за результатами досліджень зацікавленість у студентів до фізичного виховання невисокий: 41,6% студентів мають середній рівень зацікавленості до занять фізичною культурою, лише 10,3% – високий рівень. Водночас у 13,5% студентів зацікавленість перебуває на низькому та нижче середнього рівня. У 6,7% студентів зацікавленість до занять фізичною культурою відсутній, а в 4,8% осіб узагалі сформувався негативне ставлення [4].

Висновки. Головними видами занять фізичною культурою і спортом є навчальні заняття за розкладом, що спрямовані на формування загальних компетенцій збереження здоров'я та фізичного розвитку, що забезпечує фізичне виховання в закладах освіти, які скеровані на збільшення рухової активності, спортивно-масової діяльності та вдосконалення спортивної майстерності студентів. Для розв'язання вказаних проблем потрібно здійснити комплекс заходів, спрямованих на створення умов розвитку масового спорту в навчальному закладі, збільшення обсягу рухової активності студентської молоді: залучати студентів до позаурочних форм роботи, таких, як самостійні заняття у фізкультурних гуртках та спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки. На постійній основі проводити серед студентів багатоступеневі спортивно-масові заходи змагання, з метою формування умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя, забезпечення доступності спорту для студентської молоді, залучення їх до занять фізичною культурою та спортом, формування здоров'я, та сформувати мотивацію до занять. Усі вище окреслені шляхи сприятимуть вихованню здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей.

Список використаних джерел:

1. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Луцьк, 2002. 16 с.
2. Круцевич Т. Ю. Сучасні підходи до формувань фізкультурою занять у студентів вузів. *Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 1996. С. 38-42.
3. Файдевич В. В., Козіброцький С. П. Нормативне забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70–80-х роках ХХ століття. *Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3 (15). С. 12-15.

4. Файдевич В. В. Технологія конструювання модульного навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Зб. наук. пр. Хмельницького інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*. Київ, 2015. № 11. С. 144-147.

5. Цьось А., Котов Є. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 271-275.

6. Протокол № 6 від 6 липня 2018 р. Рішення колегії з фізичного виховання та спорту МОНУ.

7. Боднар І. Р. Фізичне виховання з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк. 2000. 19 с.

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

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

А. В. Шабатін, студент факультету фізичного виховання,
Центральноукраїнського державного педагогічного

університету імені Володимира Винниченка

ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ (ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ)

Вступ. Питання розвитку силових здібностей є актуальним, адже велика кількість спортсменів повинні виконувати вправи різного характеру

саме за допомогою сили. Без прояву м'язової сили спортсмен не може виконати жодної рухової дії. Сила є базовою руховою здібністю для всіх вікових груп, які займаються фізичною культурою і спортом. Теоретичні знання про силу та про те, як її застосовувати і якими методами її покращувати [1], дає змогу поліпшити фізичний стан спортсмена та його результативність на основних змаганнях.

Знання засобів та методів розвитку силових здібностей є невід'ємною складовою процесу силової підготовки в сучасному спорті спрямованому на розвиток різних силових якостей, підвищення активності м'язової маси, зміцнення сполучної та кісткової тканини, покращення тілобудови тощо [3].

Мета дослідження – аналіз теоретичних положень щодо засобів та методів розвитку силових здібностей у науково-методичній та спеціальній літературі.

Результати досліджень. При виборі силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової здібності, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат. В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими (В. Платонов, Д. Харре, В. Товт).

На думку фахівців, під силою людини слід розуміти її можливість долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових волокон [3; 4].

Розглянемо теоретичну базу знань, взятих на основі досліджень В. М. Платонова [3]. В якості основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи при доборі яких потрібно врахувати їх переважний вплив на розвиток певної силової здібності, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат та можливість точного дозування величини навантаження.

Засоби силової підготовки умовно можна поділити на групи:

1. Вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки, присідання).

2. Вправи з обтяженням масою предметів (гантелі, набивні м'ячі). Найбільш ефективні для розвитку спеціальних силових можливостей (стрибки і метання).

3. Вправи з подоланням опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, протидія партнера).

4. Вправи на тренажерах (технічні пристрої за допомогою яких можна вирішувати певні педагогічні завдання).

5. Ігрові вправи.

У процесі розвитку силових здібностей використовуються вправи з підвищеним опором – силові вправи. Залежно від природи опору вони поділяються на три групи :

- a) із зовнішнім опором,
- b) з подоланням ваги власного тіла,
- c) ізометричні.

При виконанні таких вправ, м'язи спортсмена можуть виконувати чотири основні різновиди роботи:

- a) утримуючу,
- b) долаючу,
- c) поступливу,
- d) комбіновану [1].

Відповідно до вказаних способів стимулювання м'язових напружень науковці виділяють методи розвитку силових здібностей [5].

1. Метод максимальних зусиль – заснований на використанні вправ з субмаксимальними, максимальними і надмаксимальними обтяженнями.

2. Метод повторних зусиль – це подолання неграничних обтяжень (опорів) з граничним числом повторень.

3. Метод динамічних зусиль – передбачає виконання вправ з відносно невеликою величиною обтяження (близько 30% від максимуму) з максимальною інтенсивністю (темпом).

4. Метод ізометричних зусиль – характеризується виконанням короткочасних максимальних напружень, без зміни довжини м'язів.

5. Метод ізокінетичних зусиль – вправи виконуються на спеціальних тренажерах, які дозволяють робити рухи в широкому діапазоні швидкостей, проявляти максимальні або близькі до них зусилля практично в будь-якій фазі руху.

6. «Ударний метод» – заснований на ударному стимулюванні м'язових груп шляхом використання кінетичної енергії падаючого вантажу або ваги власного тіла.

Висновки. Проаналізувавши теоретичні положення щодо засобів та методів розвитку силових здібностей у науково-методичній та спеціальній літературі, ми можемо зробити наступний висновок: вважаємо, що при обізнаності із загальними теоретичними положеннями про силову підготовку, спортсмен в ході тренувального заняття зможе зберегти свій організм від пошкоджень та прогресувати у силовому тренуванні.

Список використаних джерел:

1. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учебное пособие. Харьков : Основа. 1993. 244 с.

2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. : Олимпийская литература, 1999. 317 с.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 383 с.

4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.

5. Товт В. А., Дуло О. А., Маріонда І. І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: навч. посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 68-72.

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

ОБГРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Вступ. В даний час відома велика кількість різних програм фітнесу. Аналіз літературних даних, присвячених їх опису, дозволив конкретизувати специфіку змісту і навантаження кожного з них, а також деякі аспекти методики занять, що спрямовані на ефективний розвиток гнучкості у дівчат старшого шкільного віку.

Систематизація цих відомостей вказує на те, що вплив розглянутих засобів на організм, що розвивається дуже різноманітний, а характеристика змісту і навантаження даних програм дозволяє конкретизувати особливості впливу засобів фітнесу на показники рівня розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку і функціонального стану систем організму.

Мета дослідження - систематизувати і охарактеризувати різні види фітнес-програм, що найбільше сприяють розвитку гнучкості у старшокласниць.

Результати дослідження. Стретчинг є програмою фітнесу у вигляді комплексів вправ і поз для тулуба і кінцівок з метою розтягування певних м'язів, зв'язок й сухожилок. Суть вправ полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні їх напруження і розслаблення. Стретчинг можна використовувати в розминці для підготовки м'язів, а також як окреме заняття для розвитку гнучкості або як процедура релаксації в кінці окремого заняття. Музичний супровід здійснюється в темпі 40-60 акцентів в хвилину і при ЧСС 100-120 уд/хв [2].

Пілатес є програмою фітнесу, в якій плавні, без пауз і відпочинку, що переходять від одного руху до іншого різноспрямовані вправи носять переважно партерний характер. В основі їх виконання лежить принцип усвідомленого контролю над м'язовим напруженням. Програмою занять пропонується три рівня складності вправ: початковий, середній, ускладнений. Музичний супровід здійснюється в темпі 60-90 акцентів в хвилину і при ЧСС 120-130 уд/хв [29]. Вправи, що виконуються в пілатесу, спрямовані на поліпшення статури в цілому, постави, рівноваги, рухливості суглобів, гнучкості, показників зовнішнього дихання, стану лімфатичної системи, вестибулярного та опорно-рухового апарату, а також на збільшення силових здібностей і тонусу основних м'язових груп, включаючи м'язи преса і спини.

Фітбол-аеробіка є програмою фітнесу з використанням еластичного м'яча великого розміру (діаметр 55-65 см) при виконанні низько-інтенсивних вправ переважно партерного характеру. Використання м'яча для опори на нього різними частинами тіла дозволяє приймати безліч вихідних положень і виконувати велику кількість вправ. Заняття фітбол-аеробікою впливають на збільшення амортизаційної здатності міжхребцевих дисків [3]. Пружна і нестійка опора, що створюється м'ячем, сприяє розвитку почуття рівноваги, ритму рухів. Ці вправи дозволяють скорегувати фігуру, підвищити гнучкість тіла. Тренування на фітболі також тренують м'язи-стабілізатори, що відповідають за утримання тіла в просторі.

Фітнес-йога є програмою фітнесу з використанням комплексів спеціальних вправ асан, поз, які сприяють зняттю втоми, розслабленню і вивільненню енергії за рахунок активації внутрішніх систем організму. Асани змушують рухатися тіло в самих різних напрямках, і це, в поєднанні з диханням, стимулює роботу не тільки м'язів і суглобів, а й видільної, травної, нервової і ендокринної систем, від яких залежить наше здоров'я і життєздатність.

Заняття фітнес-йоогою допомагають збільшити мобільність хребта та підвищують гнучкість, сприяють підвищенню рухливості суглобів, зміцненню м'язів, зняттю психоемоційного напруження, зміцненню серцево-судинної системи і допомагають підтримувати в тонусі артерії.

Гімнастика Тайчи є програмою фітнесу, яка поєднує оздоровчу дихальну гімнастику, а також стрейч-вправи і комплекси умовно бойових рухів. В її основі лежить сукупність стійок, медитативних технік і комплексів плавних, граціозних рухів, що складають систему м'яких рухів, які не потребують великих зусиль і тому доступні всім без обмеження людям обох статей. Регулярні заняття тайчи зміцнюють імунну систему і допомагають організму протистояти вірусним інфекціям. Крім того, виконання цих вправ може бути успішно використано для зміцнення нервово-м'язового апарату, поліпшення координації, функціонального стану дихальної системи та гнучкості. Вправи несуть оздоровчий ефект у поєднанні з оволодінням навичками техніки бойових мистецтв [1].

Каланетика є програмою фітнесу з використанням комплексів вправ на розтягування, що виконуються в статичних позах, що змушує працювати глибоко розташовані м'язові групи. При виконанні необхідної пози, потрібно утримувати її протягом 60-100 секунд. Кожна вправа складена таким чином, що вона водночас впливає на всі м'язи тіла, причому і глибоко розташовані. В результаті підвищується амплітуда рухів в суглобах, слабкі і тонкі м'язи стають сильними, впливаючи в тому числі і на статуру людини [2].

Висновки. Таким чином, встановлено, що засоби фітнесу мають специфічний вплив на фізичні якості, соматичний розвиток і функціональний стан систем організму людини. Разом з тим жодні з них не є універсальними. Тому в процесі фізичного виховання їх доцільно використовувати лише в певному поєднанні у вигляді комплексів.

Отже, для використання засобів фітнесу в процесі розвитку гнучкості старшокласниць в умовах уроків фізичної культури доцільно виявити найбільш популярні з них програми та експериментально встановити

особливості їх впливу на фізичні якості, фізичний розвиток і функціональний стан систем організму дівчат даного віку.

Список використаних джерел:

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
3. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2008. 198 С. 5.

Р. В. Марков, вчитель вищої категорії з фізичної культури
ліцею «Нова школа» Катеринівської сільської ради
Кропивницького району Кіровоградської області

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Вступ. В даний час визначені пріоритети фізичної підготовки школярів в навчальному процесі з предмету «Фізична культура», в першу чергу, впровадження в навчальний процес спортивної складової для вдосконалення цілеспрямованого розвитку фізичних, психічних і функціональних показників.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати використання засобів футболу у фізичній підготовці старшокласників.

Результати дослідження. У футболі відбувається швидка зміна напрямку рухів, з цим пов'язана постійна зміна зусиль, що прикладаються. При виконанні, наприклад, прийому, передачі і ведення м'яча, кілька разів міняється рухова програма, тобто поєднання роботи м'язів. Разом з тим в грі діють і коректуються різні рухові програми з одночасним вирішенням

декількох завдань, що удосконалює координаційні здібності учня. При підборі основного засобу фізичної підготовки (футбол) ми керувалися наступними принципами (рис. 1).

Елементи змагання, пов'язані з підвищеними фізичними навантаженнями, дозволяють використовувати даний вид спорту для вдосконалення і виховання найбільш важливих психічних якостей і властивостей особистості (воля, самодисципліна, упевненість в собі, колективізм і т.п. [1]).



Рис. 1. Принципи підбору засобів фізичної підготовки (футбол)

Для футболіста основними умовами діяльності є: ліміт часу для виконання ігрових дій; виконання дій при безпосередньому контакті з суперником і при його активному опорі; необхідність взаємодії з гравцями по команді, розуміння їх задумів, вгадування майбутніх дій, організації сумісних операцій (рис. 2).

До того ж процес фізичної підготовки повинен бути побудований відповідно до структури дій, що вивчаються, і фізичних можливостей того, хто навчається. За наявності рухового досвіду дитина швидше освоює нову для себе дію. Учень, що займається різними видами спорту, легше адаптується до незвичних йому рухових дій і освоює рухові операції нової для нього професії.

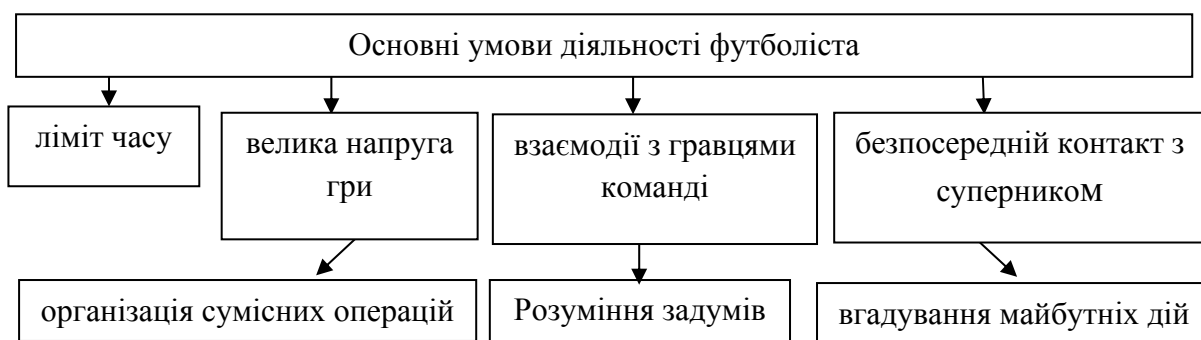


Рис. 2. Основні умови діяльності футболіста

Під дією спортивних занять у футболі, як правило, формуються: емоційна стійкість; лідерство; новаторство; самоконтроль; товарищівість. Під впливом різних умов цієї спортивної діяльності формується індивідуальний стиль, під яким розуміється сукупність прийомів і способів діяльності і форм реагування, що дозволяють добиватися успіхів в її виконанні. Звичайне формування індивідуального стилю відбувається за рахунок ефективного використання позитивних сторін темпераменту і властивостей нервової системи [2].

Розвиток фізичних якостей, покращення функціонального і психічного стану систем організму школярів – напрями, за якими здійснюється фізична підготовка школярів. У будь-якій діяльності разом із спеціальною підготовкою, кваліфікацією і станом здоров'я необхідно враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості, що становлять спеціальні здібності і що допомагають людині бути придатною до даного виду діяльності.

Необхідна розробка і обґрунтування змісту педагогічної методики процесу фізичної підготовки школярів на основі використання засобів футболу, а для розвитку фізичних якостей і психічних показників – розробка методики використання засобів футболу в процесі фізичної підготовки школярів і експериментальна перевірка її ефективності.

Висновки. Отже, соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, позначили необхідність у майбутніх фахівцях, що володіють

високим рівнем здоров'я. У старшокласників відбувається активна підготовка до складання майбутніх іспитів, питання щодо визначення майбутньої професії, все це відбивається не тільки на фізичному, а й на функціональному і психічному стані школярів. Саме можливість їх об'єднання в групу на підставі спільних завдань фізичної підготовки багато в чому підтверджує актуальність даного дослідження.

Список використаних джерел:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. К. : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
2. Дулінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу Практикум з футболу. К. : наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. 202 с.

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СУТНІСТЬ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Вступ. У сучасних умовах позакласна діяльність з фізичної культури розсовує обрій звичних уявлень про способи та форми організації навчального процесу, а тому може і повинна бути використана для вирішення навчальних, розвиваючих і виховних завдань освіти [1; 3].

Аналіз змісту цієї діяльності дозволяє охарактеризувати її як мобільну, динамічну; не обмежену жорсткими віковими рамками; не пов'язану з вимогами робочої програми, лімітом навчального часу, шкільним розкладом, сучасних освітніх технологій, з представниками різноманітних професій, з

вченими, засобами масової інформації, видатними спортсменами і т.д. [2, с.24].

Позакласна робота являє собою систему організованих занять фізичними вправами, які проводяться учнями в позаурочний час [4, с. 226]. Під час використання різних засобів і методів, форм організації занять позакласна робота сприяє більш повному і якісному вирішенню основних завдань фізичного виховання школярів, здійснюваного в системі обов'язкових уроків з предмету «Фізична культура», сприяє проведенню корисного і здорового дозвілля, задоволенню індивідуальних інтересів на заняттях обраним видом вправ, розвиває соціальну активність школярів. З урахуванням місця в системі фізичного виховання школярів та освітньо-виховних можливостей позакласна робота покликана сприяти на:

- залучення якомога більшої кількості школярів до систематичних занять фізичними вправами;

- поширення можливостей більш якісного засвоєння навчального матеріалу і підвищення успішності з предмету «Фізична культура»;

- формування вмінь та навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання в повсякденній діяльності в цілях оздоровлення, попередження розумового переосмислення, власного фізичного вдосконалення і корисного проведення вільного часу;

- вибір спортивної спеціалізації та досягнення результатів на рівні нормативних вимог спортивної класифікації з урахуванням відповідного віку;

- виявлення кращих спортсменів і підготовки їх до участі в позашкільних змаганнях за команду школи;

- підготовку громадського фізкультурного активу школи [4, с.227].

Мета дослідження – сприяти поглибленню знань учнів в області програмного матеріалу, самостійному вирішенню проблемних ситуацій, логічному мисленню учнів, просторовій уяві, пам'яті, кмітливості, культурі

мови, вихованню наполегливості, завзятості в досягненні мети, ініціативи, волі та ін.

Результати дослідження. Сьогодні перед вчителем фізичної культури в початковій школі стоїть проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання. У зв'язку з цим необхідно взяти до уваги:

- як організувати заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я;
- як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;
- як пов'язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- які форми позакласних занять і коли бажано використовувати, щоб вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, - підготовкою до нього;
- як підготувати малят до шкільного режиму ще у стінах дошкільних закладів;
- як організувати роботу за місцем проживання;
- що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;
- як створити належну матеріальну базу;
- як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації.

Висновки. Перераховані завдання можуть бути ефективно розв'язані лише в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна

другу, утворюючи систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на учнів.

Список використаних джерел:

1. Позашкільна освіта в Україні / За ред. О. В. Биковської. К. : ІВЦ АЛКОН, 2006. 224 с.
2. Кравцова Л. М. Розвиток готовності майбутнього вчителя фізичної культури до позаурочної діяльності зі школярами. Челябінськ, 2010. 184 с.
3. Стасенко О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями початкової школи. Кіровоград, 2010. 275 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Б. А. Ашмаріна. Москва : 1990. 287 с.

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

ВИКОРИСТАННЯ МЕНТАЛЬНИХ КАРТ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. В умовах упровадження карантинних заходів це набуває надзвичайної актуальності, коли весь час учні та студенти вимушені витратити лише на розумову активність і більшість часу проводити за комп'ютерами та гаджетами. Саме тому завдання збереження та покращення здоров'я молоді, зважаючи на сьогодення пандемії, є одним із найактуальніших. Карантинні заходи в

нашому регіоні накладають певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у закладах середньої та вищої освіти.

Мета дослідження – вивчення особливостей впровадження дистанційного навчання з використанням ментальних карт з фізичної культури для учнів та студентів.

Результати дослідження. Під дистанційним навчанням слід розуміти безперервний навчальний процес, при якому усі заняття здійснюються з використанням сучасних інформаційних технологій при безконтактному взаємозв'язку викладача, учнів й студентів. Під час карантину учням та студентам необхідно самостійно займатися фізичними вправами в домашніх умовах. Заняття мають ознайомити з теоретичними відомостями, а в подальшому набути та розвинути рухові уміння та навички згідно з програмою фізичної культури. Для організації навчання потрібно: систематизувати і скоригувати так навчальний час на опрацювання тем, щоб в процесі навчання учні та студенти самостійно опрацьовували завдання. Необхідно зазначити інтернет-ресурси, підготувати й організувати проведення онлайн-уроків з відеоматеріалами, організувати перевірку й оцінювання самостійно виконаних завдань. До основних форм самостійних занять належать: вивчення теоретико-методичних відомостей, ранкову гімнастику, фізичні вправи протягом дня.

Сервіси, за допомогою яких можна організувати дистанційне навчання: Moodle; Google Classroom – хмарна кіберкімната. У Google Classroom гармонійно інтегруються як основні сервіси та додатки Google, так і інтерактивні інструменти (приміром, інтерактивні вправи, ментальні карти, віртуальні дошки, електронні зошити тощо); Zoom [1; 2].

Я. А. Коменський зазначав: "Якщо будь-які предмети відразу можна сприйняти кількома чуттями, нехай вони відразу сприймаються кількома чуттями. Усе, що тільки можна, давати для сприймання чуттям, а саме: видиме – для сприймання зором, чутне – слухом, запахи – нюхом, доступне дотикові- через дотик" (Я. А. Коменський, 1940). Відомо, що 90% інформації

надходить в мозок через візуальні канали. Візуалізація виражає ідею; структурує, допомагає зрозуміти та запам'ятати; ефективно задіює тіло і мозок. Карти знань (майндмеппінг, ментальні карти, карти роздумів, концепт-карти) – це зручна і ефективна техніка візуалізації мислення і альтернативного запису.

Нами було запропоновано як один із варіантів розробити ментальну карту в Mindomo або Xmind на якій детально розписати етапи дистанційного навчання. У процесі додавати посилання та завдання, які учням і студентам потрібно буде зробити. За бажанням цю карту можна переслати через онлайн ресурси, щоб вони розуміли, які етапи роботи на них чекають. Приклад ментальної картки зображений нижче, де показано схематичне заняття із використанням методу колового тренування (рис 1).



Рис. 1. Ментальна карта із зображенням методу колового тренування

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20–30 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Заняття для учнів та студентів з фізичної культури протягом дня має складатися з легких вправ. Вправи загально фізичної підготовки на всі групи м'язів можна виконувати протягом дня 2-3 рази.

Висновки. Отже, ефективність використання металевих карт характеризуються високим рівнем мотивації та пізнавального інтересу до

занять з фізичної культури, що в свою чергу дозволяє здобувачеві освіти проявити свої знання та навички, активізувати навчальну діяльність.

Список використаних джерел:

1. Організація освітнього процесу із застосуванням технологій дистанційного навчання у 2020/2021 навчальному році : методичні рекомендації / За заг. ред. В. І. Шуляра. Миколаїв : ОІППО, 2020. – 108 с.

2. Положення про дистанційне навчання, затверджене наказом МОН України від 25 квітня 2013 року № 466, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>. (дата звернення: 12.02.2021).

І. В. Сундукова, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

Ю. В. Юрченко, магістрант кафедри теорії і методики
фізичного виховання Центральноукраїнського державного
педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Вступ. Здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником загального благополуччя суспільства та однією з найвищих національних цінностей. Важлива роль у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я сучасних учнів відводиться школі, адже саме в шкільні роки закладаються основи фізичного здоров'я особистості, формуються її потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я та засвоюються цінності здорового способу життя [4].

Моніторинг стану здоров'я дітей виявляє значне зростання числа першокласників з низьким рівнем фізичного здоров'я, крім того, спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я учнів в процесі навчання у школі. Для подолання руйнівної дії ряду факторів, що знижують здоров'я сучасною дитини необхідна цілеспрямована комплексна діяльність фахівців з фізичного виховання та спорту. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямків роботи загальноосвітніх шкіл, спрямованих на формування ціннісного ставлення учнів молодшого шкільного віку до свого здоров'я.

Мета дослідження полягає в перевірці ефективності впроваджених засобів фізичної культури щодо формування ціннісного ставлення молодших школярів до здоров'я.

Результати дослідження. В рамках дослідно-експериментальної роботи фізкультурно-оздоровча діяльність у школі здійснювалася через використання як урочної, так і позаурочних форм роботи. До урочних форм крім уроків фізичної культури відносились гімнастика до занять, фізкульт-хвилинки, рухливі ігри на перервах. Певні форми занять носили різну за змістом спрямованість і включали загальнорозвивальні вправи; вправи на дихання, на розвиток тонкокоординованих рухів кистей та пальців рук; рухливі ігри різної спрямованості [1; 2]. Такі форми занять забезпечують повсякденну фізкультурно-оздоровчу діяльність, яка стає контекстом здорового способу життя дитини в школі та за її межами. На основі результатів теоретичного аналізу та констатувального дослідження розроблено програму формування та розвитку ціннісного ставлення учнів молодшого шкільного віку до здоров'я, що реалізується за допомогою вирішення таких завдань: виховання у молодших школярів потреби і умінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом; розвиток рухових якостей; формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час; формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя дітей.

Фізкультурні хвилинки, рухливі ігри з елементами гімнастики, урок-змагання «Найспритніший» – були для дітей цікавими, адже передбачали групову взаємодію, оволодіння новими навичками та руховими уміннями. Як свідчать результати вихідного тестування фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, об'єм грудної клітки) дітей молодшого шкільного віку як експериментальної групи (n= 25), так і контрольної групи (n= 23) засвідчили, що за вказаними показниками вони відповідали віковим нормам. Найвищі темпи приросту (в середньому 45,0%) незалежно від статі та змістовного наповнення комплексної програм спостерігалися в рівні розвитку координаційних якостей. Це підтверджується фундаментальними науковими даними про те, що діти можуть досягати показників рухової координації учнів [3].

Висновки. Слід наголосити, що зазначена перевага дітей ЕГ була досягнута не за рахунок зростання кількісних параметрів фізичних навантажень, а шляхом гармонійного розвитку учнів, спортивних змагань, підвищенні мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою, що спонукає ціннісно ставитися до свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.
2. Кононенко І.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів. *Основи здоров'я*. 2016. № 11. С. 37-40.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник : в 2-х т. Київ : Олімпійська література; 2017. Том 2. 368 с.
4. Шиян О. І., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Здорова школа : рухова активність : навч. посіб. Львів : Кольорове небо, 2013. 84 с.

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

ГІМНАСТИКА В ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА НАБУТТЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

Вступ. Серед засобів та методів фізичного виховання одне з провідних місць належить гімнастиці. Різноманітність гімнастичних вправ робить гімнастику доступною для дітей різного віку, статі й фізичної підготовленості. Гімнастика в загальноосвітній школі є одним з головних засобів фізичного виховання підростаючого покоління.

Заняття гімнастикою в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до занять фізичними вправами; формуванню здорової особистості тощо. Окрім головних завдань, передбачених шкільною фізичною культурою, гімнастичні вправи розвивають такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їхнього фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості [2].

Характерною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи та суглоби, а також на різні частини тіла й системи організму. Існує безліч вправ, які відрізняються за руховою структурою, способами виконання й енергозабезпечення та з яких складають комплекси для розв'язання багатьох оздоровчих, навчальних та виховних завдань [1].

Результати дослідження. Структура програми з гімнастики у шкільній програмі з фізичної культури складається з наступних розділів: організуючі

вправи, загальнорозвивальні вправи, стрибки, акробатики, лазіння, висів та упорів, рівноваг, танцювальних вправ, вправ для розвитку рухових якостей [3].

Гімнастичні вправи набувають виняткового значення у розв'язанні всебічного розвитку дітей. Це зумовлюється тим, що до складу гімнастичних вправ у школі входить велика кількість найрізноманітніших рухових структур, дібраних відповідно до педагогічних завдань з урахуванням статевих особливостей учнів. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різносторонній вплив на особистість школяра, на його рухову діяльність, створюються можливості раціонального розв'язування завдань загального фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, удосконалення загальної рухової координації [4; 5].

В даний час в практиці роботи школи склалися і широко застосовуються як урочні, так і позаурочні форми занять гімнастикою. До урочних форм відносяться учбові, секційні уроки, уроки загальної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні та лікувальні.

Позаурочні форми занять гімнастикою проводяться як в режимі навчального, так і продовженого дня школи, а також у вільний від занять час.

До основних форм занять гімнастикою в режимі навчального дня відносяться: гімнастика до занять; фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи; гімнастичні вправи під час великих (подовжених) перерв.

Позакласна робота з гімнастики в школі здійснюється проведенням наступних форм: секції гімнастики, акробатики, художньої гімнастики; групи загальної фізичної підготовки.

До індивідуальних форм занять гімнастикою відносяться: індивідуальна гігієнічна гімнастика (зарядка); виконання домашніх завдань; індивідуальні тренування; заняття атлетичною гімнастикою.

Висновки. Таким чином, для школи характерна велика кількість і різноманітність форм занять гімнастикою, які покликані задовольнити потреби учнів у рухах [6].

Список використаних джерел:

1. Захарова О. М. Навчальна програма дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» (для бакалаврів спец. «Фіз. вих.», «Фіз. реабіліт.». К. : МАУП, 2004. 30 с.
2. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навч. метод. посіб. (у двох частинах) Тернопіль : ТДПУ, 2000. Ч. 1. 164 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (варіативний модуль) «Гімнастика» / С. М. Чешейко та ін. Київ, 2018. 303 с.
4. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. Херсон : 2005. 200 с.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : «ОВС», у 2-х томах. 3-є вид., випр. і доп. 2008. Т.2. 464 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, Ч. 2., 2003. 268 с.

А. Л. Турчак, кандидат педагогічних наук, професор
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вступ. Досягнення в галузі інформаційно-комунікаційних технологій забезпечують необхідні технічні можливості для розробки та впровадження в систему освіти дистанційних методів навчання. Найбільш істотним внеском у

вирішення цих завдань є застосування сучасних автоматизованих дидактичних систем і контролю навчальних досягнень студентів.

Останнім часом у вищих навчальних закладах широко використовуються дистанційні інформаційні технології на основі комп'ютерних мереж, що пояснюється перш за все необхідністю оперативного обміну навчально-методичною і науковою інформацією. Організація навчального процесу з використанням середовища Інтернет дозволяє створювати інтерактивні дидактичні матеріали завдяки системі дистанційної освіти.

Мережеві технології базуються на поєднанні дистанційних та інформаційних технологій, реалізованому на базі комп'ютерних мереж та мережі Інтернет. Дистанційна комунікація учасників освітнього процесу може здійснюватися через засоби комунікації, вбудовані до системи управління навчанням (LMS), електронну пошту, месенджери (Viber, Telegram та ін.), відеоконференції (MS Teams, ZOOM, Google Meet, Skype та ін.), форуми, чати тощо. Дистанційні технології навчання передбачають здійснення взаємодії між учасниками освітнього процесу синхронно в часі – колективно або асинхронно – індивідуально.

Мета дослідження: вивчення особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання дистанційних інтерактивних технологій навчання.

Завдання: проведення огляду окремих інтерактивних технологій навчання в умовах дистанційної освіти.

Результати дослідження. Використання інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання, мультимедійних засобів, впровадження електронних засобів навчання, комп'ютерних навчальних програм вимагає невідкладного вирішення проблеми випереджувального розвитку системи дистанційної освіти на основі новітніх інформаційних технологій.

Виділяють матеріально-технічний компонент формування інноваційного освітнього середовища, який передбачає наявність у регіоні певної інноваційної інфраструктури, до якої належать виші та науково-методичні установи, бібліотеки, інформаційні центри, організації, які в межах певної території спроможні надати допомогу закладу освіти в реалізації інноваційних проектів. Кожен освітній заклад має власний матеріально-технічний потенціал для створення інноваційного освітнього середовища. Основна увага в сучасних освітніх закладах приділяється розвитку інформаційного освітнього середовища за допомогою впровадження інформаційних технологій в освіту на всіх її рівнях.

Застосування інтерактивних технологій у навчальному процесі стимулює поєднання зусиль учасників освітнього процесу для обробки навчальної інформації з отриманням нових знань особисто кожним студентом в оптимальному для нього режимі. Під час застосування інтерактивних технологій змінюється спосіб одержання нових знань, підсилюються особистісні орієнтації до навчального процесу в умовах дистанційної освіти.

Сутність запропонованого нами інтерактивного навчання полягала в тому, що дидактичний процес відбувався за умов постійної, активної взаємодії всіх студентів. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де студент і викладач є рівноправними, рівнозначними суб'єктами освітньої діяльності. Викладач виступав у ролі організатора дидактичного процесу, лідера групи. Організація інтерактивного навчання передбачала моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, функціональної музики, елементів іноземної мови в процесі вивчення циклу дисциплін професійної і практичної підготовки.

Готовність майбутнього фахівця до застосування інтерактивних технологій навчання визначається нами як особливий особистісний стан, який характеризується усвідомленням педагогом потреби і значимості

використання інтерактивних дидактичних технологій; обізнаністю з теоретичними засадами, сутністю та змістом інтерактивних технологій освіти; зорієнтованістю на ефективне вирішення навчально-виховних задач, на розвиток креативності у випускників та сформованістю їх рефлексивної позиції.

На нашу думку, необхідним є створення певної інфраструктури, яка б була спрямована на безперервну цілеспрямовану та послідовну підготовку майбутніх фахівців до застосування інтерактивних технологій навчання.

Виходячи з цього, завдання вищих навчальних закладів полягає не тільки в тому, щоб теоретично підготувати випускника до професійної діяльності, але й спрямувати його на подальший розвиток, самовдосконалення своїх особистісних та професійних якостей. Тобто процес підготовки майбутнього фахівця має бути особистісно-орієнтованим і спрямованим на індивідуальну творчу самореалізацію кожного студента.

Висновок. В результаті проведеного аналізу сучасних інтерактивних технологій та методів навчання нами встановлено наступне: по-перше, у педагогічній практиці немає єдиного підходу до класифікації інтерактивних технологій та методів навчання, різні автори по різному підходять до їх групування та класифікації; по-друге, велике розмаїття інтерактивних технологій та методів навчання створюють проблему представлення цілісної картини дистанційних інтерактивних дидактичних технологій. На нашу думку, створення такого цілісного ресурсу забезпечить якісно новий рівень використання інтерактивних технологій та призведе до більш ефективного їх застосування майбутніми фахівцями.

Список використаних джерел:

1. Дидактичні основи створення аудіовізуальних електронних засобів для середньої загальноосвітньої школи: монографія / В. П. Волинський, О. С. Красовський, О. В. Черноус, Т. В. Якушина. К. : Педагогічна думка, 2013. 304 с.

2. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
3. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія [Електронний ресурс] : матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп. ред. Л. Б. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. 102 с.
4. Інтернет-орієнтовані автоматизовані системи збирання, накопичення і опрацювання результатів навчальної діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів: посібник / Богачков Ю. М., Биков В. Ю., Вольневич О. І., Дивак В. В., Коневщинська О. Е., Крсношак В. О., Сороко Н. В., Ухань П. С. / Наук. ред. Ю. М. Богачков. К. : Педагогічна думка, 2012. 160 с.
5. Освіта після пандемії. Тренди майбутнього шкільної освіти. URL: <https://nus.org.ua/view/osvita-pislya-pandemiyi-chastyna2-trendy-majbutnogo-shkilnoyi-osvity/>

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

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Темпи розвитку суспільства, глобальна комп'ютеризація спонукають нас до припущення, що незабаром застосування мультимедіа технологій стане невід'ємною частиною освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, і тому створення методик активізації сприйняття через застосування інтерактивних технологій є актуальним завданням

сучасної теорії і методики фізичного виховання школярів. Сучасні тенденції розвитку освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти зумовлюють актуальність проблеми реалізації інтерактивного підходу в педагогічній діяльності вчителя.

Інтерактивне навчання спрямоване на формування комфортних умов навчання на заняттях фізичної культури, за яких учень поліпшує свою успішність, свої інтелектуальні та фізичні можливості. Освітній процес повинен бути організований таким чином, що практично всі учні включені в процес пізнання, кожен вносить свій особливий індивідуальний внесок, відбувається обмін знаннями, ідеями, способами діяльності [3, с. 9].

Визначення інтерактивний – означає взаємодіяти, знаходитися в режимі бесіди, діалогу з ким небудь. Інтерактивні методи орієнтовані на ширшу взаємодію не тільки педагога з аудиторією, але й на взаємодію у її усередині [1, с. 17].

Проблему застосування інтерактиву в освітньому процесі вивчали такі дослідники, як С. Ермаков, Н. Коломієць, О. Пометун, Л. Пироженко, Т. Круцевич та інші, які обґрунтовують доцільність застосування інтерактиву для посилення ефективності процесу навчання.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування інтерактивних методів навчання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Результати дослідження. Як засвідчують дані спеціальної науково-методичної літератури, методи навчання розподіляються на пасивні, активні та інтерактивні. У основі пасивних методів лежить передача знань від педагога до аудиторії, при цьому аудиторія виступає в ролі пасивних слухачів. Активні методи базуються на взаємодії педагога та аудиторії, які знаходяться на рівних правах. Проте найбільш сучаснішими методами навчання є інтерактивні методи [2].

В основі інтерактивних підходів є інтерактивні вправи і завдання, які спрямовані в основному на вивчення нового матеріалу, а не на закріплення вже вивченого. Серед інтерактивних методів на заняттях фізичною

культурою можна виділити: творчі завдання; робота в малих групах; навчаючі ігри (ролеві ігри, імітації, рухливі ігри); використання суспільних ресурсів (запрошення фахівця, провідного спортсмена); соціальні проекти і інші позааудиторні методи навчання (змагання, радіо і газети, фільми, уявлення, казкотерапія тощо).

Дослідження здійснювалось на базі Центральноукраїнського наукового лицею-інтернат з учнями 10-11 класів. Зміст запропонованого нами інтерактивного навчання полягав у тому, що дидактичний процес планувалося здійснювати за умов постійної, активної взаємодії всіх учнів. Інтерактивними методами ми визначили наступні: *«Мозковий штурм»*, *«Акваріум»*, *«Незавершена справа»*.

«Мозковий штурм» це ефективна інтерактивна технологія колективного обговорення, яка спонукає учасників на виявлення уяви і творчості шляхом вираження їх думок, допомагає знаходити декілька рішень поставленої проблеми. Цей метод був застосований під час запровадження здоров'язберезувальних бесід. Шляхом вірно підібраних проблемних питань у школярів активізувалася мотивація щодо вирішення завдань уроку. Означений метод частіше ми використовували у підготовчій частині.

Сформувати комунікативну культуру та розвинути практичне мислення щодо виконання вправ дозволив інтерактивний метод – *«Акваріум»*. Після того як вчитель об'єднав учнів у дві – чотири підгрупи і запропонував завдання для виконання та надав необхідну інформацію, одна з груп розташовувалася в центрі спортивного залу та утворювала своє маленьке коло. Групі, що працює, для виконання завдання необхідно було:

- оголосити вголос ситуацію-завдання;
- обговорити особливості його виконання в групі;
- дійти спільної думки щодо способів виконання за 3-5 хв. й виконати.

Всі інші учні груп повинні були тільки слухати й аналізувати, не втручаючись у процес обговорення, спостерігати за визначеними етичними правилами. Після закінчення 3-5 хвилин група займала своє місце, а інші учні

обговорювали процес виконання. Після цього місце в «Акваріумі» займала інша група, яка обговорювала наступну проблему. Всі групи по черзі мали побувати в «Акваріумі», а результати роботи кожної з них повинні бути обговорені. Даний метод «Акваріум» сприяв формуванню критичного мислення школярів та повазі до інших думок.

Метод «Незавершена справа» передбачав показ учнем або вчителем фізичної вправи або комбінації вправ, а інші учні повинні були завершити її. Це спонукало учнів до творчої активності і пошуку шляхів виконання практичних завдань з фізичної культури, як на занятті, так і під час самостійної роботи.

Висновок. Отже, одним із аспектів інноваційного запровадження окремих педагогічних технологій є зокрема інтерактивні. Проведене дослідження дозволило сформуванню у школярів творчий підхід до уроку фізичної культури, прищепити бажання самостійно опановувати фізичні вправи, збільшувати власну рухову активність.

Список використаних джерел:

1. Суровов О. А., Бондар Т. С. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Науково-методичний журнал: Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. Вип. №1. С. 17 – 18.

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич, 2-ге вид., переробл. та доп.]. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

3. Школа О. М., Журавльова І. М. Використання інтерактивних технологій на заняттях з гімнастики студентів вищих навчальних закладів. *Науково-методичний журнал: Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. Вип. 6. С. 8 – 10.

І. О. Шостак, кандидат педагогічних наук, викладач-методист,
викладач вищої категорії з фізичного виховання та
захисту України Кіровоградського медичного
фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

О. В. Шостак, викладач-методист, викладач вищої категорії
Маловисківської ЗШ № 3

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. Перехід на дистанційну форму навчання, зумовлений пандемією, став неочікуваним та досить серйозним випробуванням для всіх учасників освітнього процесу – адміністрації закладів освіти, викладачів, вчителів, студентів, учнів та їхніх батьків.

Після тимчасової розгубленості всім довелось прийняти цей виклик та швидко адаптуватись до нових реалій, проте питання розвитку дистанційної освіти до кінця не вирішене, та набуло неабиякої актуальності. І хоча дистанційне навчання не є заміною очного та ніколи не планувалось на довгострокову перспективу, ми вважаємо, що воно може стати ефективним інструментом не тільки під час карантину.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми з'ясувати рівень впровадження та використання дистанційного навчання з фізичної культури в освітній процес закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Результати дослідження. Дистанційна освіта відповідно до сучасних унормовуючих документів – це «можливість навчатися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь-який зручний час» [5], регульована Положенням про дистанційне навчання (2020) [3],

Концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні (2000) [2], Стратегією розвитку інформаційного суспільства в Україні (2013) [4].

Особливого вивчення в контексті проблематики нашого дослідження займає впровадження дистанційного навчання з фізичної культури, через те, що останнє має свою специфіку. Оскільки ми не можемо точно передбачити яка найближчим часом буде епідеміологічна ситуація в Україні, та як вона буде змінюватись – вчителі з фізичної культури мають бути готовими до організації такого навчання.

Основними видами навчальних занять за дистанційною формою навчання є лекція, семінар, урок, консультації та інші.

Рішення щодо навчання за дистанційною формою приймається педагогічною радою та оформлюється наказом керівника закладу загальної середньої освіти.

Одним з найбільш динамічно розвинутих напрямків доступної освіти буде дистанційна освіта (ДО), яка буде давати можливість реалізувати такі принципи освіти:

1. Доступність до вже чинної системи навчання, яка включає подолання різних фізичних обмежень людини, та розширення аудиторії учнів.

2. Індивідуальний напрямок системи навчання, створення комфортних умов для учнів та викладачів, врахування індивідуальних психологічних особливостей учнів, таких як сприйняття, мислення та пам'яті, індивідуальний темп навчання.

3. Постійний розвиток інформаційної компетентності, навичок в роботі із сучасними засобами інформатики та телекомунікації.

4. Соціалізація процесу навчання, урахування особистісно-комунікативних особливостей учнів.

Система дистанційної освіти проводиться шляхом реалізації дистанційного навчання (ДН). Вперше у світі з'явилася альтернатива теперішній класно-урочній системі навчання.

Основними завданнями дистанційного навчання в системі загальної середньої освіти науковці визначають:

1. Індивідуалізація навчання.
2. Розширення можливостей доступу дітей та молоді до якісної освіти.
3. Забезпечення високої якості навчання учнів незалежно від місця їх перебування.
4. Значне підвищення ефективності навчальної діяльності учнів.
5. Забезпечення можливості учням більш глибоко вивчати обрані загальноосвітні предмети з використанням наявних сучасних інформаційних технологій.
6. Надання можливості учням навчатися у тих педагогів, які спеціалізуються на викладанні конкретних дисциплін на поглибленому профільному рівні.
7. Створення додаткових можливостей для спілкування учнів з педагогами, а також у спілкуванні учнів між собою, в рамках активного творчого вивчення конкретної дисципліни.
8. Підвищення ефективності діяльності органів управління процесами освіти шляхом організації дистанційного моніторингу.
9. Підвищення ефективності організації навчальних процесів шляхом використання при викладанні дисциплін сучасних перспективних технологій [1].

Висновок. Отже, розглянувши сутність та характеристику ДН та ДО в контексті впровадження в освітній процес помічаємо багато цікавих та змістовних напрацювань, оскільки ця форма навчання набувала актуальності далеко ще до карантинного періоду як в Україні, так і Світі.

Проте, в науково-дослідній літературі недостатньо, на наш погляд, зустрічається інформація стосовно імплементації цієї форми у викладання уроків фізичної культури саме в ЗЗСО.

Список використаних джерел:

1. Власенко Л. В. Переваги та недоліки дистанційного навчання. *Професійна підготовка педагога : історичний досвід і виклики сучасності* : збірник наукових праць. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка, 2013. С. 224–228.
2. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita> (дата звернення 20.06.2020).
3. Положення про дистанційне навчання №941/35224. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/deyaki-pitannya-organizaciyi-distancijnogo-navchannya-zareyestrovano-v-ministerstvi-yusticiyi-ukrayini-94735224> (дата звернення 28.09.2020 р.).
4. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. URL: http://www.nas.gov.ua/siaz/Ways_of_development_of_Ukrainian_science/article/12116.1.083.pdf (дата звернення 10.04.2020).
5. Шандригось Г. А., Шандигось В. І., Ладика П. І. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманов.*: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5. С. 270–273.

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ 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

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

МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. Настільний теніс – це, перш за все гра, і дуже важливо, щоб всі вправи, які допомагають її засвоювати, носили ігровий характер. Це відповідає духу даного виду спорту і виховує необхідні для гри якості, а, крім того, підвищує інтерес до гри.

Рухливі ігри є одним з ефективних засобів навчально-тренувального процесу. Застосування ігрового методу в роботі з дітьми та підлітками дозволяє вирішувати завдання по вивченню техніки складних вправ. Одночасно використання ігор забезпечує комплексне вдосконалення рухової активності, в ході якої разом з руховими навичками розвиваються і необхідні фізичні якості. Оволодіння технікою спортивних досягнень повноцінно проходить тільки за умови системного використання рухливих ігор.

На етапі початкового розучування рухливі ігри дозволяють учням ознайомитися з близькими за структурою рухами. На даному етапі гра виступає в ролі підвідних вправ. У міру оволодіння технікою досліджуваної рухової дії, на етапах поглибленого розучування і вдосконалення використовуються рухливі ігри, що вимагають точності і якості виконання

рухової дії в умовах, наближених до змагальних. Під впливом емоційного фону навичка стабілізується. Більш складний зміст ігор, які на цих етапах навчання застосовуються, мають яскраво виражений емоційний характер змагань, привчають до реальних змагальних умов і допомагають творчо застосовувати вивчені спортивні прийоми [1, с. 175].

Мета дослідження: проаналізувати методи навчання та розвитку рухових здібностей спортсменів (на прикладі настільного тенісу).

Результати дослідження. Методи застосування вправ в настільному тенісі найрізноманітніші. За допомогою *рівномірного методу* вправу виконують з постійною, як правило, середньою інтенсивністю протягом відносно тривалого часу. Прикладами використання рівномірного методу можуть служити робота на тренажері «Колесо», кроси в рівномірному темпі, виконання певних технічних прийомів (праворуч направо, «трикутник» тощо) на столі в рівномірному темпі.

Змінний метод – один з основних і універсальних методів, який надає широкі можливості для підготовки тенісиста, так як дозволяє моделювати змагальну діяльність у настільному тенісі. Для нього характерно постійна зміна інтенсивності дій гравця.

Особливість *повторного методу* полягає в тому, що протягом одного заняття або певного етапу підготовки спортсменів відпрацьовується який-небудь прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку різної тривалості.

Суть *інтервального методу* полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку або з роботою меншої інтенсивності, яка близька до змагальної (чергуються короткий і тривалий розіграш м'яча). Цей метод використовують, коли готуються безпосередньо до змагань, а також при вдосконаленні спеціальної швидкісної витривалості.

Змагальний метод занять може застосовуватися як спосіб стимулювання інтересу та активізації тенісистів у вигляді окремих змагальних вправ на силу, швидкість, спритність тощо, або проводиться у

формі організованих змагань. Фактор суперництва, а також форма організації і проведення змагань – визначення переможця, заохочення за досягнутий результат – створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, який посилює вплив фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму [2].

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з рішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються, ефективно за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають у процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень. Усе це зумовлює ефективність ігрового методу для вирішення завдань, що відносяться до різних сторін підготовки спортсмена. Проте дієвість ігрового методу не обмежується рішенням завдань, пов'язаних із підвищенням рівня підготовленості спортсменів. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової активності з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновних процесів, підтримки раніше досягнутого рівня підготовленості [3].

Висновки. Таким чином, ігровий метод в силу всіх притаманних йому особливостей використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. У найбільшій мірі він дозволяє удосконалювати такі якості і здібності, спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність. В руках умілого фахівця він є також досить

дієвим засобом для виховання колективізму, товариства, свідомої дисципліни та інших моральних якостей особистості. Вправи, що виконуються в ігровій формі (рухливі ігри, ігрові завдання) підвищують інтерес до заняття настільним тенісом, стимулюють процес засвоєння техніки окремих елементів фізичних вправ, сприяють прагненню до подолання труднощів у процесі вирішення поставлених перед спортсменами завдань.

Список використаних джерел:

1. Амелін А. Н. Настільний теніс. М. : Фізкультура і спорт, 2005. 175 с.
2. Барчукова Г. Настільний теніс, 1990. 205 с.
3. Фізична культура студента : посібник / під ред. В. І. Ільїнича. М. : Гардарики, 1999. 448 с.

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

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. Настільний теніс – гра захоплююча. Вона надзвичайно підходить для задоволення потреб широких мас населення у руховій активності. Молодь і люди похилого віку із захопленням займаються цим видом спорту.

Перед тим, хто захоче навчитися грати в настільний теніс на високому рівні, що межує з мистецтвом, встане вельми важке завдання, що вимагає наполегливого навчання і постійних тренувань. Настільний теніс – один із найскладніших видів спорту, з великою кількістю різноманітних тактичних і технічних прийомів [3]. Він потребує від спортсмена високої швидкості, спритності, витривалості, відчуття м'яча, відточення ігрового мислення,

хорошої реакції, здатності швидко приймати рішення, стійкої нервової системи, старанності і наполегливості [4].

Сучасний настільний теніс дуже сильно відрізняється від гри періоду 50-80-х років минулого сторіччя.

Хто прийняв тверде рішення стати гравцем високого класу – повинен прикласти багато зусиль. Однак, для того, щоб ця праця принесла відповідні результати, спортсмен повинен пройти курс спеціального навчання, крок за кроком, елемент за елементом, засвоїти техніку і тактику гри, а потім послідовно розвивати й удосконалювати освоєні навички [1].

Настільний теніс, як і інші види спорту, сприяє всебічному фізичному розвитку спортсменів, проте із зростанням технічної і тактичної майстерності гравців підвищуються вимоги до фізичної підготовленості тенісистів [3]. Для того, щоб на міжнародних змаганнях зайняти призове місце, спортсмену необхідно провести більше 30 зустрічей.

Спостереження за руховим навантаженням, що проводилися на крупних змаганнях, дозволили одержати такі дані: 1. Щільність рухів. Зустріч з п'яти партій займає від 18 до 48 хв. Різниця в часі і щільності рухів у спортсменів різних стилів незначна. 2. Кількість рухів рукою в ході однієї зустрічі. У матчі з п'яти партій вона складає в середньому 0,26-0,69 разу в секунду; при проведенні атакуючих ударів кількість рухів рукою менше, але енергії витрачається більше, а при виконанні підрізування кількість рухів більше, але зусиль витрачається менше [6].

Артеріальний тиск і пульс до і після змагань. У чоловіків пульс після зустрічі підвищується в середньому на 54 уд./хв, у жінок – на 42 уд./хв. При зустрічі різних по рівню підготовки спортсменів зміни артеріального тиску і частоти пульсу мають певну тенденцію: при зустрічі сильного спортсмена з сильним – зміни досить великі; якщо ж зустрічаються сильний із слабким – відхилення у першого гравця невеликі, тоді як у другого вони вельми істотні.

Спостереження за спортсменами в ході таких змагань свідчать про те, що напруженість, пов'язана з реакцією на умови проведення змагань, є також

однією з причин підвищення артеріального тиску і частоти пульсу. Так, якщо спортсмену ще до зустрічі відомо, що його суперник сильніший, ніж він сам, серце у нього починає прискорено битися, а якщо усвідомлює, що йому належить зустрітися із слабкішим супротивником, особливих відхилень не спостерігається.

Зміна динамометрії кисті рук спортсменів до і після змагань. У гравців, за якими спостерігали, динамометрія правої руки після зустрічі знижувалася від 2 до 9 кг, а лівої – збільшилася на 1-6 кг.

Аналізуючи підсумки спостережень за тими спортсменами, у яких динамометрія правої руки після проведеної зустрічі знижувалася, а лівої – підвищувалася, можна зробити наступний висновок. Змагання з настільного тенісу, з одного боку, пред'являють все більш високі вимоги до загальної фізичної підготовки спортсмена. Під час змагань активно задіяні рухові нервові центри скелетних м'язів спортсмена і знаходячись протягом тривалого часу в роботі, деякі м'язові групи втомлюються в першу чергу, тому динамометрія руки знижується. Що стосується тих спортсменів, у яких після проведеної зустрічі відмічалось незначне підвищення динамометрії руки, озброєною ракеткою, то це могло бути з двох причин: перша – наявність досить високих природних фізичних даних, тому навантаження в ході зустрічі не викликало у них особливої втоми; друга – незначне число заходів перед змаганнями, невелика витрата сил в ході змагань [3].

У більшості спортсменів динамометрія неігрової руки в ході зустрічі підвищувалася. Це, можливо, пояснюється нервовим перенапруженням, яке розповсюдилося і на нервові центри цієї руки. Явище це можна пояснити ще і тим, що на тренуваннях у цих спортсменів не було перевантажень; позитивно позначилися і природні рухи неігровою рукою в ході зустрічі, а також висока працездатність м'язів після змагання [3].

Зміни ваги тіла спортсменів до і після зустрічей. Вага чоловіків після змагань, в порівнянні з вагою до них, в середньому знижувався на 0,2 кг, у

жінок – на 0,5 кг; окремі спортсмени-чоловіки втрачають у вазі до 1 кг, а жінки – до 1,2 кг.

Стан кори головного мозку. Рівень напруженості кори головного мозку у нас ще недостатньо вивчений. Спостереження за учасниками змагань показали: напруженість викликається тим, що спортсмену в ході зустрічі доводиться проводити аналіз і оцінку техніки і тактики суперника. Крім того, грає роль і стрімка зміна обстановки [4]. Ще одним чинником напруги кори головного мозку є настрій під час змагання. Має місце і підвищене навантаження на серцево-судинну систему як відповідна реакція перед зустріччю з сильнішим суперником.

Фізичне навантаження одного дня. Величину фізичного навантаження розраховували беручи за початкові дані рухове навантаження одного дня певних змагань. Так, спортсмен, що бере участь в командних змаганнях, проводить не більше трьох зустрічей (тобто 9 ігор, 45 сетів), на що протягом дня витрачається в середньому 86 хв. 24 с. За час зустрічі він робить від 2718 до 11214 рухів руками [3]. Якщо вважати, що при кожному ударі по м'ячу замах рівний 1,5 м, то протягом дня змагань рука спортсмена ніби проходить відстань приблизно 4077-16971 м [3].

Короткострокове планування. Короткострокові плани тренувань складають для підготовки до майбутніх змагань. Головне завдання такої підготовки на основі досягнутого добитися певного підйому в плані технічної, тактичної і фізичної підготовки, щоб успішно виступити на майбутніх змаганнях [5].

Порядок складання короткострокового плану в основному такий же, як і при складанні плану підготовки на тривалий період. Проте тут слід звернути увагу на наступні моменти.

У короткостроковому плані повинні бути чітко викладені вимоги і цільові установки. Виходити при цьому слід з реальних можливостей; не можна ставити перед спортсменами непосильні завдання, оскільки це знижує їх активність.

Короткострокові плани складають звичайно на 1-3 місяці, розбиваючи їх на 2-3 етапи. Основне завдання – рішення головних питань технічного і тактичного плану підготовки. Виходячи з особливостей стилів гри спортсменів, слід розвивати в основному ті тактичні і технічні прийоми, які спортсмен добре освоїв, відклавши виправлення наявних недоліків [5].

У зв'язку з тим, що часу на підготовку відводиться порівняно небагато, основну увагу слід звертати на технічний аспект і відповідно менше часу відводити на фізичну підготовку: технічна підготовка займає приблизно 80% від загального часу, фізична – близько 20% [6]. Якщо час підготовки скорочується, то на фізичну підготовку відповідно відводиться ще менше часу і вся увага зосереджується на рішенні основних питань тактичної і технічної підготовки.

Що стосується процентного співвідношення видів підготовки, то і тут слід вносити деякі корективи: на тактичну підготовку (відпрацювання комплексних вправ і змагання) відводиться більше часу – близько 60%, на технічну – 40% [6].

За умови, що часу на підготовку залишається зовсім мало, то частка тактичної підготовки ще більша. Це робиться для того, щоб спортсмени за порівняно короткий термін напрацювали спортивну форму.

Якщо в програму майбутніх змагань включені змагання в парних розрядах, то не дивлячись на недолік часу, на їх відпрацювання слід запланувати тренувальний час. При визначенні часу на підготовку по цих видах слід виходити з того, як виступи в цих розрядах можуть відобразитися на загальних результатах змагань.

Незалежно від змін в співвідношенні цих видів підготовки, порядок складання плану залишається, в основному, таким же, як і план підготовки на тривалий період. У будь-якому випадку при плануванні слід дотримуватися прийнятого принципу: від більшого до меншого. Це особливо важливо в початковому періоді підготовки, коли потрібно підвищити фізичну підготовленість спортсмена як основу для подальшого збільшення рухового

навантаження. Плануючи технічну підготовку, слід також дотримуватися порядку, згідно якого на різних етапах підготовки вона займає різне положення серед двох інших видів підготовки – фізичної і тактичної: на першому етапі – середнє, на другому – ведуче, на третьому – знову середнє [6]. Таким чином, на другому етапі підготовки техніка займає провідне місце, створюючи умови для активізації тактичної підготовки. Процентне співвідношення учбового часу для тактичної підготовки від етапу до етапу зростає.

Змагання, проведення яких передбачене короткостроковим планом підготовки, повинні проводитися не тільки на завершальному етапі підготовки, перед самим початком майбутніх крупних змагань і чемпіонатів, але і в процесі підготовки: в кінці першого етапу або з середини періоду підготовки. Доцільно запланувати раз на тиждень змагання усередині команди і раз на два тижні – відкриті, щоб спортсмени набували бійцівських якостей.

Теоретичне навчання планується і проводиться з урахуванням специфіки майбутніх змагань. Окрім обговорення технічних питань, у відведений для цих цілей час, слід більше уваги приділяти вивченню тактичних варіантів і, тим самим, постійно вдосконалювати тактичне мислення і боєздатність спортсменів.

Висновки. Техніка і тактика гри в настільний теніс постійно удосконалюється і досягла дуже високого рівня. Сьогодні у більшості найсильніших спортсменів ступінь технічної підготовки приблизно рівний і в особистих зустрічах між собою успіху досягає гравець, який відрізняється від інших, має свої індивідуальні ознаки, має свій особистий стиль гри.

Також потрібно звернути увагу на стрімкий прогрес в розвитку інвентарю для настільного тенісу. Кожен фахівець повинен слідкувати за новими тенденціями і змінами, що торкаються ракеток, м'ячів і столів [2].

Для успішного розвитку настільного тенісу в нашій країні, перш за все, необхідний подальший розвиток вітчизняної школи гри, методів та засобів

тренувань, що базуються на сучасних тенденціях гри, глибоких наукових дослідженнях, вивчення та узагальнення багатого практичного досвіду вітчизняних та закордонних фахівців.

Список використаних джерел:

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 112 с. (Азбука спорта, издание 2-е, дополненное).
2. Барчукова Г. Настольный теннис. Москва : ФИС, 1990. 174 с.
3. Ландик В. И., Похолодчук Ю.Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецк : Норд – Пресс, 2005. 612 с.
4. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх. К. : 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]. Москва : Вистаспорт, 2009. 272 с.

Н. В. Лелека, викладач вищої категорії з фізичного виховання та захисту України Кіровоградського медичного фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Вступ. У зв'язку з реаліями сьогодення освітянам як ніколи потрібна особлива форма навчання, яка б не поступалася за ефективністю традиційній освітній діяльності, прийнятій у закладах освіти. Однією з таких форм є дистанційне навчання.

Ідея дистанційного навчання, на наш погляд, – це результат технологічного розвитку ідей децентралізації освітнього процесу, свого часу

реалізованих у формі заочного навчання: у вітчизняній системі освіти – заочні навчальні заклади або відділення заочного навчання в освітніх установах очної форми; за кордоном – відкриті університети.

З 2020 року, у зв'язку зі світовою пандемією, дистанційне навчання набуло великої значущості та потребує ретельного дослідження.

Мета дослідження - дослідити науково-дослідну літературу з проблематики нашого дослідження.

Результати дослідження. У Європі в кінці XVIII століття, з появою регулярного і доступного поштового зв'язку, виникло «кореспондентське навчання». Історично дистанційне навчання, скоріш за все, з'явилося у 1840 році, коли Ісаак Пітман запропонував навчання через поштовий зв'язок для студентів Англії. У 1856 році Чарльз Тюссо та Густав Лангеншейдт розпочали викладання мови заочною формою у Німеччині. Учні поштою отримували навчальні матеріали, листувалися з педагогами та складали іспити довіреній особі або підтверджували рівень здобутої освіти у вигляді наукової роботи.

Поява радіоітелебачення внесла зміни в дистанційні методи навчання. Це був значний прорив, аудиторія навчання зросла в сотні разів. Стали популярними навчальні телепередачі, які йшли, починаючи з 1950-х років. Однак у телебачення та радіо був істотний недолік – не було можливості забезпечити учня зворотним зв'язком у реальному часі. Наприкінці 1980-х поява персональних комп'ютерів дала новий поштовх, пов'язаний зі спрощенням та автоматизацією процесу навчання. Комп'ютерні навчальні програми з'явилися на перших комп'ютерах у формі ігор.

У XXI столітті доступність комп'ютерів та Інтернету роблять поширення дистанційного навчання ще простішим і швидшим. Інтернет став величезним проривом, значно більшим, ніж радіо і телебачення. З'явилася можливість спілкуватися і отримувати зворотний зв'язок від будь-якого учня, де б він не знаходився. Поширення «швидкого інтернету» дало можливість використовувати «онлайн» семінари (вебінари) для навчання [1].

В Україні датою офіційного початку запровадження дистанційного навчання можна вважати 21 січня 2004 року, коли наказом № 40 Міністерства освіти і науки України було затверджено «Положення про дистанційне навчання», яке поклало початок запровадженню нових технологій у галузі освіти [2].

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту (ДО). Проте, специфіка викладання фізичної культури в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти ще більше актуалізує постановку цього питання.

Система освіти, що склалася протягом століть, за останні роки зазнає істотної модернізації у зв'язку з розвитком і практичним використанням нових інформаційних та телекомунікаційних технологій. Традиційне спілкування вчителів й учнів на лекційних, семінарських і лабораторних заняттях значною мірою починає замінюватися спілкуванням студент-комп'ютер, викладач-телекомунікаційна система. Найбільш концентровано вищевказані зміни проявляються в системі ДО. Тому ДО можна охарактеризувати як сучасну форму навчання на відстані з використанням нових інформаційних технологій і систем мультимедіа, що дає змогу подолати недоліки традиційної заочної форми навчання, зберігаючи при цьому всі її переваги.

Отже, дистанційне навчання являє собою освітній процес через мережу Інтернет та інші комп'ютерні комунікаційні канали. Це забезпечує інтенсивний і тісний двосторонній обмін інформацією між слухачами й викладачем. Застосування відеоконференцій та онлайн-бесід створює ефект присутності й розширює рамки інтерактивної взаємодії [3, с. 3-41].

Висновки. Дослідивши теоретичні аспекти впровадження дистанційного навчання та визначивши його суть, вважаємо за необхідне в майбутніх дослідженнях проаналізувати методики впровадження дистанційного навчання з фізичного виховання в освітній процес закладів освіти України.

Список використаних джерел:

1. Басенко О.В. Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наукових праць* / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 11. С. 12-16.
2. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. URL: http://www.nas.gov.ua/siaz/Ways_of_development_of_Ukrainian_science/article/12116.1.083.pdf (дата зверення 10.02.2021).
3. Сячин В. Д., Новоселов М. А. Проблема дистанційного образования в физкультурных вузах. *Теория и практика физической культуры*. 2010. Вип. 12. С. 26, 39-41.

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

В. В. Чала, студентка факультету фізичного виховання
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТРИВАЛОСТІ ЯК РУХОВОЇ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНА

Вступ. У будь-якому виді спорту, не залежно від спеціалізації спортсмена, на етапі початкової і попередньої базової підготовки велике значення приділяється розвитку витривалості, зокрема загальної. На подальших етапах спортивної підготовки, по мірі підвищення підготовленості і кваліфікації спортсменів, більшого значення набуває

розвиток спеціальної витривалості. Тому питання розвитку та подальшого удосконалення витривалості у теорії спорту є актуальним.

Мета дослідження полягає у розкритті класифікації видів витривалості та вивченні факторів, які обумовлюють її розвиток у спортсменів.

Результати дослідження. На думку В. М. Платонова [4, с. 313], *витривалість* проявляється у здатності спортсмена ефективно виконувати вправи, долаючи стомлення. Стомлюючи організм, відбувається стимулювання відновних процесів, що сприяє розвитку витривалості.

Рівень розвитку витривалості обумовлений енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують високий рівень м'язової активності і здатність протидіяти розвитку стомлення.

Як зазначає Б. М. Шиян [5, с. 213]: "Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає".

Залежно від об'єму м'язів, що залучаються до роботи, розрізняють наступні види витривалості, а отже, втоми: локальну, регіональну і глобальну [1; 5].

Науковці Ю. В. Верхошанський [1], В.С. Келлер і В. М. Платонов [2], В. М. Платонов і М. М. Булатова [3] розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – здатність спортсмена ефективно тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, до якої залучена значна частина м'язового апарату. Загальна витривалість проявляється у здатності до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, яка позитивно впливає на становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявністю явища "переносу" тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності у певному виді спорту. Найважливішими видами спеціальної витривалості є швидкісна, силова і координаційна [5, с. 213].

Швидкісна витривалість – здатність якомога довше виконувати м'язову роботу біля граничної або граничної інтенсивності. Даний вид витривалості забезпечує ефективність змагальної діяльності у циклічних видах спорту (спринтерський біг, плавання) та спортивних іграх.

Силова витривалість – здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір. Мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів (утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності). Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. Статична силова витривалість проявляється у здатності тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози. Статична витривалість велике значення має у ковзанярському спорті, гімнастиці художній і спортивній, боротьбі тощо). Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (легкоатлетичні стрибки, біг, метання, веслування) спортивні ігри, єдиноборства.

Координаційна витривалість – здатність тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Даний вид витривалості проявляється у гімнастиці художній і спортивній, фігурному катаннітощо.

Фахівців В. М. Платонов [4, с. 314] і Б. М. Шиян [5, с. 214] визначили фактори, що зумовлюють розвиток витривалості у спортсменів:

1. Структура м'язів. Спортсмени, у яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до виконання тривалої роботи.
2. Внутрішньом'язова координація проявляється у почерговому залученні до роботи рухових одиниць м'язів при тривалому виконанні вправ із неграничною інтенсивністю. Вона добре розвивається при виконанні вправ на фоні помірної втоми. При жорстких режимах навантаження та відпочинку

до роботи залучається більша кількість рухових одиниць м'язів, що несуть основне навантаження у відповідній вправі. Цей чинник, в свою чергу, прискорює розвиток втоми.

3. Міжм'язова координація проявляється у залученні до роботи лише тих м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні певної вправи. Це сприяє економії енергії, тому забезпечує можливість виконувати більшу за об'ємом і інтенсивністю роботу. Високий рівень міжм'язової координації зовні проявляється у плавності, злитості рухів, відсутності скутості. Це призводить до підвищення ефективності рухів, зменшення енерговитрат і підвищення працездатності.

4. Продуктивність роботи систем енергозабезпечення визначається ефективністю функціонування системи постачання кисню до організму (аеробне джерело). Показниками ефективності роботи цієї системи є її потужність, ємність, рухливість та економічність.

Висновки.

1. Витривалість дозволяє спортсмену тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значні об'єми роботи, швидко відновлювати сили після виконання навантажень. Недостатній розвиток загальної витривалості обмежує можливість розвитку спеціальної витривалості і сприяє зростанню втоми.

2. На основі використання різних ознак фахівці виділяють наступні види витривалості: локальну, регіональну і глобальну; загальну і спеціальну, швидкісну, силову і координаційну; статичну і динамічну.

3. Визначені фактори, що зумовлюють розвиток витривалості у спортсменів: структура м'язової тканини, внутріньом'язова координація, міжм'язова координація, продуктивність роботи систем енергозабезпечення.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 332с.

2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
3. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физ. восп. и спорта. Киев : Олимпийская литература, 1997. 584 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. 272 с.

Д. О.Малець, аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА В КУВЕЙТІ ЗА АМЕРИКАНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ НАВЧАННЯ

Вступ. Сучасні методики онлайн-освіти все більше з'являються в реаліях сучасного життя. Вони відкривають можливості дистанційного навчання в освітніх закладах незалежно від знаходження студента і навчального закладу. Це особливо важливо й зручно в умовах глобалізації сучасного світу, в тому числі і в системі освіти. Навчання за національними і міжнародними програмами, включаючи онлайн-освіту з дисциплін, які відсутні в національних навчальних планах, дозволяють випускникам отримувати одночасно національні і іноземні атестати, сертифікати та дипломи, підтверджуючи їх кваліфікацію для подальшої фахової підготовки і роботи відразу в декількох країнах світу.

Мета: визначення особливостей дистанційної освіти в Кувейті з американською системою навчання.

Завдання: 1) розкрити окремі аспекти дистанційної освіти, які характерні для розвинутих країн світу; 2) наголосити на необхідності вивчення іноземних мов студентами, зокрема – англійської, для подальшого навчання у престижних вишах світу та працевлаштування.

Істотною умовою формування особистості в сучасному світі є її здатність співіснувати і взаємодіяти з різними культурами, адаптуватися до інших освітніх середовищ, володіти важливими компонентами мультикультуралізму. Ці навички формуються з дитинства, у зв'язку з чим, мультикультурне виховання і вивчення іноземних мов має відбуватися з раннього дитинства, з дитячого садочку і тривати до закінчення базового освітнього процесу.

Особливе місце серед мов належить англійській, яка визнана мовою міжнародного спілкування. Статистика свідчить, що ті країни, в яких, поряд з їх національною мовою спілкування, значного поширення набула англійська мова, відрізняються високими показниками розвитку і життєвими стандартами. До таких країн належать Оман, Об'єднані Арабські Емірати, Катар, Швеція, Фінляндія, Норвегія, Данія, Швейцарія, Люксембург і деякі інші. І навпаки, ті країни, в яких поширення англійської мови несуттєве, зазнають труднощів у своєму розвитку і соціальному благополуччі. У цьому контексті система освіти у державі Кувейт пропонує своїм дошкільним і шкільним навчальним закладам, бізнесменам і інвесторам брати участь в програмі зі створення мережі американських дитячих садків і шкіл, які поєднують в собі кращі освітні технології, програми паралельного онлайн-навчання в американській школі, мультикультурне і мовне навчання з активною участю учнів в програмах міжнародного обміну і закордонних стажувань.

В якості базової навчальної методика в дитячому садку і школі пропонується навчальна методика «IQ», яка направлена на сталий розвиток дитини, причому, як локальною – арабською мовою, так і в англійській версії. Ця методика направлена на виховання інтелектуальної особистості з

високо-адаптивними соціальними якостями за допомогою гіпер-інтенсивного розвитку інтелекту і застосуванням технологій групових навчально-мотивувальних ігор, викладання навчального матеріалу в форматі причинно-наслідкових зв'язків, розвитку асоціативного мислення та панорамного світосприйняття, NBIC (нано-біо-інформаційно-когнітивного)-конвергованого навчання, еврика-подібного (креативного) освоєння матеріалу, навчальної пропедевтики, раціонального читання, поетапного формування розумових дій і інтервальних повторень.

В якості навчальної спеціалізації, починаючи з дитячого садка, передбачається навчання дітей англійській мові й іншим, за вибором, іноземним мовам у поєднанні з вивченням культур тих країн, мови яких діти будуть вивчати. Також здійснюється організація прямої взаємодії кувейтських приватних шкіл з американськими.

Починаючи з «MiddleSchool», пропонується активна участь студентів у програмах міжнародного обміну, в американських літніх таборах і навчальних стажуваннях в американських закладах освіти. «HighSchool» обов'язковою частиною навчальної програми в доповнення до тієї, яка передбачена навчальними планами, є онлайнове навчання в американській школі, зокрема, тим дисциплінам, які є обов'язковими для вивчення в ній.

По закінченню школи учні отримуватимуть американський диплом, який визнається не тільки в США, а й практично у всіх європейських державах, англійських країнах світу та багатьох інших і надає його власникам такі ж права на подальше навчання та працевлаштування, як і для випускників американських закладів освіти. Більше того, студенти на свій розсуд зможуть навчатися онлайн в США за різними спеціальностями з подальшим отриманням відповідних американських професійних сертифікатів, що дає їм право на працевлаштування в США, і поглиблено вивчати фахові дисципліни також з подальшим отриманням сертифікатів, які підтверджують їх додаткові до шкільних академічні знання з предметів, які вже вони пройшли. Це істотно збільшить їхні шанси на вступ у найбільш

престижні вищі навчальні заклади США й інших країн, отримання спеціальних стипендій, як для найбільш перспективних абітурієнтів, і звільнить їх від необхідності вивчення в університеті курсів, раніше засвоєних у школі.

Висновки. На основі узагальнених положень, вивчення науково-методичної літератури та педагогічного досвіду викладено окремі аспекти розвивальних середовищ дистанційного навчання в умовах глобалізації сучасних телекомунікаційних технологій. Основна увага приділена важливості вивчення іноземних мов, зокрема англійської, для майбутньої фахової підготовки шкіл Кувейту і їх подальшого навчання у престижних американських та інших світових вишах.

Упровадження результатів дослідження сприятиме вдосконаленню системи дистанційної освіти в Україні.

Список використаних джерел:

1. Aaron T. Hart, The open priority learning outcomes for physical education MS Ed with contribution from Lynn E. MacDonald, D.P.E. 2020. URL: <https://teachphysed.weebly.com/fit-beatz.html>
<https://openphysed.org/activeschools/activehome>
2. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education 2014, SHAPE America. URL: <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/upload/Grade-Level-Outcomes-for-K-12-Physical-Education.pdf>
3. Florida Next Generation Sunshine State Standards for Physical Education 2013, Florida Department of Education. URL: <https://shapefla.org/doc/FLORIDA-PHYSICAL-EDUCATION-STANDARDS.pdf>
4. State of Maryland Content Standards for Physical Education PreK-12. 2019, Maryland State Department of Education. URL: https://mdk12.msde.maryland.gov/INSTRUCTION/StandardsandFrameworks/physical_education/Documents/PE%20Framework%202019%20%20FINAL%20DRAFT.pdf

5. New York State Physical Education Learning Standards. 2020, New York State Education Department. URL: <http://www.nysed.gov/curriculum-instruction/physical-education-learning-standards>
6. Texas Essential Knowledge and Skills for Physical Education. 1998, Texas Education Agency. URL: <http://ritter.tea.state.tx.us/rules/tac/chapter116/index.html>
7. Virginia Physical Education Standards of Learning. 2015, Virginia Department of Education. URL: http://www.doe.virginia.gov/testing/sol/standards_docs/physical_education/index.shtml

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

ОСНОВИ САМОСТІЙНОГО ЗАСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ

*"Якщо якась справа гідна того, щоб її виконувати,
відповідно це означає, що робити її слід добре"*

П. Снеллі

Вступ. Сучасна підготовка волейболіста – багатогранний педагогічний процес, який полягає в єдності взаємопов'язаних та взаємодіючих компонентів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших сторін підготовки. В процесі навчання студенту потрібно оволодіти достатнім арсеналом технічних прийомів. Уміння самостійно виконувати навчальні завдання, як правило, додає впевненості студентам у власних силах. Для того, щоб дійсно отримати справжню насолоду від гри у волейбол, необхідно в процесі занять добре засвоїти техніку основних прийомів гри [2, с. 7].

Сутність ігрових дій полягає в умінні застосовувати багаж набутих технічних елементів у різних ігрових умовах, що, відповідно, вимагає від гравця виняткової точності і диференційованості рухів за ритмом, швидкістю та характером. Досконале володіння раціональною технікою гри – головне завдання підготовки волейболіста. Проблеми методики полягають у виборі оптимальних шляхів самовдосконалення та поглибленого засвоєння техніки гри у волейбол. Вирішення вищезазначених завдань полягає у правильному використанні засобів, методів та принципів, які гарантують найбільший ефект навчання.

Мета дослідження: визначити оптимальні шляхи самостійного засвоєння основних технічних елементів волейболу та навчити студентів орієнтуватись у розмаїтті технічних засобів та методик навчання.

Результати дослідження. Сьогодення змушує студентську молодь засвоювати навчальний матеріал переважно самостійно. До того ж, свої корективи вносить всесвітня вірусна пандемія. Звісно, докорінне вивчення процесу навчання у даних умовах, – це справа часу. Нині половину семестру студенти засвоюють навчальну програму дистанційно. Головним джерелом пізнання стає інтернет ресурс.

У даному випадку вагомість педагогічного впливу набуває ще більшого значення. На перший план виходить педагогічна система спонукання до дії, а саме, саморозвитку [1, с. 330]. Як кожна система виховання, у будь-якому випадку, передбачає дотримання принципів навчання та виховання.

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес навчання ефективнішим, і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу [4, с. 110]. Надається особлива значимість принципу свідомості та активності у процесі самостійного засвоєння багажу техніки рухів у волейболі. Максимальний прояв здійснюється за умови дотримання трьох основних напрямків: 1) мотивування та стимулювання, як шляху до стійкого інтересу занять волейболом; 2) самоаналізу, як концепції про тренувальний вплив уявлення про рухові дії [4, с. 117]; 3) творчого ставлення до занять за

рахунок мобілізації фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей студентів.

При виборі вправ, крім принципів та методів навчання, викладач має керуватися закономірностями та факторами, які сприяють покращенню якості виконання технічних елементів та ефективному застосуванню їх безпосередньо у грі.

По-перше, кожна вправа повинна мати чітку мету та вирішувати одне або кілька завдань. Завдання викладача – вмотивувати студента до вірного виконання вправи та досягнення максимального ефекту у вирішенні поставлених завдань.

По-друге, обов'язково слід враховувати оптимальне дозування та його варіації. Крім кількості повторень, базового значення набуває якість виконання вправи. Науковцями доведено, що саме багаторазове технічно вірне повторення вправ підвищує майстерність гравців [3, с. 106].

По-третє, на фоні великої кількості високоякісних повторень має бути контрольованою їх щільність, а саме, час відпочинку між повтореннями або серіями повторень. Відомо, що вправа має бути динамічною та потрібною як фізично, так і психологічно. А ще вправи мають бути цікавими та емоційними.

Враховуючи перелічене, окрема вправа або серія вправ обов'язково повинні закінчуватись успішною дією, незалежно від того, яка кількість повторень або часу відведена на їх виконання.

Висновки: процес самостійного засвоєння техніки волейболу повинен відбуватися за умови використання засобів самооцінки та самоконтролю, який проявляється у безпосередньому зворотному зв'язку. Завдяки самовмотивовуванню студенти навчаються креативності, творчій праці та цілепокладанню при засвоєнні секретів волейболу.

Список використаних джерел:

1. Волейбол: Теория и практика: учебник / под ред. В. Рыцарева. Москва : Спорт, 2016. 456 с.

2. Железняк Ю. Д., Кунянський В. А. Волейбол: у истоках мастерства. Москва, 1998. 336 с.

3. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие. Москва, 208 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2003. 271 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

М. С. Лимаренко, магістрантка кафедри теорії та методики олімпійського і

професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ КРОССФІТОМ

Вступ. Силкові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. Останнім часом цей напрям у спорті розвивається особливо бурхливо, поширення набули такі відносно нові види, як бодібілдинг, пауерліфтинг, бенчпрес, армрестлінг та інші [3].

Серед зазначених видів кроссфіт на сьогоднішній день набуває особливого значення, оскільки дозволяє виконувати вправи усім спортсменам одночасно, що забезпечує високу щільність тренування з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання [1].

Мета роботи – дати характеристику кроссфіту як засобу силової спрямованості у спорті.

Результати дослідження. Питання використання кроссфіту з метою оптимізації підготовки спортсменів розглядали в своїх працях низка дослідників, зокрема: Волков В. В. (2014), Глущенко Н. В., Буренко М. С. (2019), Зайцева Ю. (2019), Гончаренко О. В. (2020), Зубченко Л. В. (2020) та інші.

Специфіка кроссфіта полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють "внести" різноманітність і зробити заняття набагато цікавішими і ефективнішими [4].

Програма тренувань кроссфіту складається з функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються [2].

Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати кроссфітівські елементи тренування для спортсменів різного рівня фізичної підготовленості [4].

Кінцевою метою занять кроссфітом є поліпшення загальної фізичної підготовленості. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури [4].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволив говорити про поширення в практиці спорту застосування елементів силових видів занять. Серед низки запропонованих ними ефективних засобів виділено кроссфіт.

Список використаних джерел:

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кроссфіту як виду спорту. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: матеріали XVI міжнар. наук.-практ. конф.* 2016. С. 20-22.

2. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза. *Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VI*

международ. науч.-практ. конф., г. Чебоксары, 19 февр. 2016 г. Чебоксары: ЦНС "Интерактив плюс", 2016. № 1 (6). С. 357-358.

3. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту: методичні вказівки з дисциплін: "Фізичне виховання", "Управління професійною працездатністю" (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету) / уклад.: Д. О. Безкоровайний. Харків: ХНУМГ, 2014. 68 с.

4. 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> (дата звернення 20.11.2020).

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

С. М. Логовінова, магістрантка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ЗАСОБИ ЙОГИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Вступ. В останні роки фахівцями в галузі фізичної культури і спорту розроблено чимало інноваційних технологій виховання, розвитку та оздоровлення. В їх основу покладено різні традиційні і нетрадиційні підходи, засоби, методи, а також елементи східних оздоровчих практик, таких як йога [4].

Не дивлячись на скептичні погляди, кількість дослідницьких робіт у цьому напрямку значно зросла за останнє десятиліття. Їх узагальнення

виявило значне розмаїття використання засобів і методів йоги у практиці спортивної, фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та лікувальної роботи [4].

Йога – система методів і практик тренування тіла і розуму (психо-фізичного, фізичного та духовного удосконалення людини). Йога є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, що робить її дуже ефективним способом тренування тіла і збільшення функціональних резервів організму [2; 5].

Мета роботи – характеристика засобів йоги у фізичній культурі і спорті.

Результати дослідження. Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров'я [5].

Йога є і профілактикою і терапією, що несе як фізичну, так і психічну користь для тіла та розуму. Йога суттєво відрізняється від інших видів вправ, оскільки вона генерує рух, не викликаючи перенапруження та дисбаланс в організмі. Тому практика є ідеальним доповненням до інших видів вправ та надзвичайною перевагою для будь-якого виду спорту [6].

Автори (Пахомов А., 2007; Сидерський А., 2011; Толчева Г., 2010 та інші) виділяють фізичні, дихальні, очисні і профілактичні та психологічні засоби йоги.

До фізичних засобів відносять різні вправи, практики й процедури, що націлені на роботу з фізичним тілом. Статичні пози (асани) покликані допомогти зберегти тіло красивим, здоровим і сильним. Асана є вправою, в якій вплив на фізіологічні процеси, що протікають в організмі, і управління енергією здійснюється шляхом перерозподілу в тілі стиснень, натягів і напружень [2]. Водночас, систематично опрацьовуються усі основні групи м'язів, включаючи спину, шию та плечі, глибокі черевні м'язи пресу, м'язи стегон та сідниць та навіть щиколотки, ступні, зап'ястя та кисті. Хоча більшість поз не є аеробними за своєю суттю, але насправді вони

спрямовують кисень до клітин в організмі шляхом свідомого глибокого дихання і поступового розтягування та скорочення різних груп м'язів [6].

Дихальні засоби йоги навчають контролювати емоції і управляти диханням, є могутнім чинником оздоровчої дії на організм тих, що займаються. Заняття різними видами дихальної гімнастики сприяють адаптації організму людини, її серцево-судинної системи і органів дихання до фізичних навантажень, підвищують імунологічну реактивність відносно вірусної і бактерійної інфекції [2].

Очисні і профілактичні засоби йоги націлені на усунення дисбалансу тіла [2; 3; 7].

До **психологічних засобів** відносять техніки роботи зі свідомістю: вправи, націлені на розвиток і вдосконалення уваги, концентрації, різних видів розслаблення [5].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволив нам охарактеризувати засоби йоги та визначити позитивний вплив їх використання у фізичній культурі і спорті.

Список використаних джерел:

1. Вишнудэвананда С. Йога. *Полное иллюстрированное руководство*. Москва : София, 2010. 352 с.
2. Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК : методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 89 с.
3. Сарасвати С. М. Хатха Йога Прадипика. [пер. М. Свечников]. Munger, Bihar, India : Yoga Publications Trust. Нижний Новгород : Деком, 2013. 644 с.
4. Стародубцева И. В. Физкультурно-оздоровительные занятия йогой: научно-исследовательские подходы и решения. *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии*: материалы 2-ой международной науч.-практ. конф., Екатеринбург, 7 марта 2013г. / ФГАОУ ВПО "Рос. гос. проф. пед. ун-т". С. 75-80.

5. Цимбалюк С. М. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвропейського Національного університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3 (35). С. 40-46.

6. Luxmi Sharma. Benefits of Yogain Sports –A Study. (Researchscholar) *Department of physical education, C.d.l.u., Sirsa, Haryana. International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2015. 1(3). P. 30-32.

7. The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation by James Mallinson. Woodstock, NY : YogaVidya.com, 2004. URL: <http://www.yogavidya.com/Yoga/GherandaSamhita.pdf> (дата звернення 11.10.2020).

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

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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Вступ. У спеціальних дослідженнях, а також в самій спортивній практиці вже досить давно доведено, що надзвичайно важливим для спортсменів абсолютно будь-якої спеціалізації та кваліфікації є високий рівень фізичної підготовленості [1].

Стосовно спортивних одноборств, Багіров І. А., спираючись на погляди А. П. Купцова, зазначає: "багато тренерів сходяться на думці про те, що в

якості вирішальної і навіть, в якійсь мірі, основоположної в підготовці борця є саме фізична підготовка" [1].

Одним з найсильніших видів бойових мистецтв вважається Карате Кіокушинкай, яке завоювало популярність у всьому світі [3].

Стиль кіокушинкай карате відноситься до ударних видів контактного одноборства і відрізняється від інших стилів більш жорстким веденням поєдинку, що проходить в надзвичайно високому темпі. Це накладає виключно високі вимоги до фізичної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості спортсменів, на що вказували у своїх роботах М. Ояма, М. Накаяма, С. Кондо, Я. Конісі, Н. Ямогучи, А. І. Танюшкін, В. П. Фомін, С. А. Лапшин та інші [6; 7].

Мета роботи – характеристика фізичної підготовки спортсменів у шин-кіокушинкай карате.

Результати дослідження. Багіров І. А. в своїй праці [1] зазначає: "В результаті статистичної обробки результатів дослідження, авторам вдалося виявити конкретні фізичні якості спортсменів-одноборців, які в цілому визначають спортивний результат".

Відштовхуючись від отриманих даних дослідження, А. В. Панков і А. О. Акопян склали факторну структуру спеціальної фізичної підготовленості в видах одноборств, яка, на думку дослідників, може бути представлена наступними факторами [4]:

- 1) швидкісно-силові здібності;
- 2) спеціальна швидкісно-силова витривалість;
- 3) спеціальна швидкість;
- 4) силові здібності.

Спеціальна витривалість в кіокушинкай карате проявляється в певній діяльності, зокрема змагальній вправі; для її прояву необхідно продемонструвати швидкісно-силові якості, в тому числі швидкісну і силову витривалість; протягом всієї тривалості спарингу треба утримувати високу змагальну швидкість, яка проявляється при виконанні [5].

Богдан І. О. [2] наголошує, що "Процес силової підготовки в сучасному карате спрямований на розвиток різних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури. Паралельно з розвитком сили створюються передумови підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей".

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтвердив важливість фізичної підготовленості у карате, недостатній рівень якої лімітує спортивне досягнення та дозволив нам охарактеризувати факторну структуру фізичної підготовки спортсменів у карате шин-кіокушинкай.

Список використаних джерел:

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf (дата звернення 22.12. 2019).

2. Богдан І. О. Фізична підготовка в карате. Лекція для студентів. Львів, 2015. 51 с.

3. Каратэ Киокушинкай – сложнейший вид боевых искусств или система тренировок для каждого. URL: https://karate23.ru/blog/health_sport/2032.html (дата звернення 24.08. 2020).

4. Панков В. А., Акопян А. О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 4. С. 50-53.

5. Спеціальна виривалість в кіокушинкай карате. URL: <https://studfile.net/preview/8152636/> (дата звернення 20.05.2020).

6. Степанов С. В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ: Стиль киокушинкай: дисс. 13.00.04, д-р пед. наук. Краснодар, 2004. 397. URL:https://karate23.ru/blog/health_sport/2032.html
<http://sportmekteby7.kz/vidy-sporta/shinkioskushinkaj-karate.html>

<https://karate-reutov.ru/blog/plyusyi-i-minusyi-zanyatiya-karate-kiokushinkay>
(дата звернення 11.10.2020).

7. Тумашев И. И. Исследование методики физической подготовки юношей 18-20 лет, занимающихся каратэ киокушинкай. Выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2019. 68 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
Р. А. Яців, магістрант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ГНУЧКІСТЬ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ-БАЛЬНИКІВ

Вступ. Адекватний рівень розвитку фізичних якостей у спортивних танцях є визначальним чинником від якого залежить високий рівень танцювальної майстерності [4].

Рівень розвитку рухових якостей танцювальних пар значною мірою визначає і технічну майстерність, а отже і змагальний результат. Оптимальний розвиток рухових якостей дає змогу танцювальній парі проявити свій руховий потенціал та індивідуальність у танці [4].

Мета роботи – характеристика гнучкості як важливої фізичної якості юних танцюристів-бальників.

Результати дослідження. Згідно результатів бальної оцінки тренерів зі спортивних танців найважливішими якостями для танцюристів є: гнучкість – 4 бали; координаційні здібності – 3,6 балів; витривалість – 3,5 балів [4]. Аналіз сучасних тенденцій розвитку хореографічного мистецтва свідчить про

збільшення вимог саме до прояву гнучкості танцюристів [5]. Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою [6].

Згідно з визначенням авторів (Алтер М., 2001; Руда І., 2012), гнучкість – це можливість змінювати довжину м'язів та сполучної тканини, сухожилок і зв'язок [5].

На думку Сосіної В. Ю. [5], "адекватний рівень гнучкості танцюристів дозволяє їм показати легке, вільне, невимушене виконання композиції, проявити високу координацію і загальну свободу рухів. З іншого боку, недостатній розвиток рухливості різних суглобів ускладнює і уповільнює процес освоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання, обмежує прояв силових і координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує ймовірність отримання травм опорно-рухового апарату". Також автор доводить, що "гнучкість необхідна не тільки як біомеханічна складова раціональної техніки вправ і естетичний компонент виконавської майстерності, але також як спосіб профілактики травм і порушень з боку опорно-рухового апарату" [5].

За даними Гімалетдінової А. Ю. [1] і Красної К. М. [2],: "у віці 6-7 років діти володіють інтересом до нового, здатні швидше запам'ятовувати рухи в танці, ніж діти дошкільного віку. До того ж, починаючи займатися хореографією в цьому віці, можна швидше домогтися розтяжки".

О. В. Куценко [3], з опорою на закордонні дослідження, вказує: "широке застосування у системі фізичної культури молодших школярів різноманітних нахилів, поворотів та обертів, які забезпечують цілеспрямоване удосконалення стану опорно-рухового апарату, при дотриманні ряду загально-дидактичних принципів, сприяє покращенню кровообігу, нарощуванню аеробного потенціалу та урівноваженню процесів збудження та гальмування нервової системи. Причому, в молодшому шкільному віці відмічена достовірна динаміка показників гнучкості, що збігається з результатами досліджень фізіологів".

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про важливість ретельного ставлення до розвитку гнучкості, як необхідної фізичної якості в спортивному танці. Вік 6-9 років фахівці вважають сприятливим для розвитку гнучкості у всіх її проявах.

Список використаних джерел:

1. Гималетдинова А. Ю. Физическое развитие детей младшего школьного возраста, занимающихся современной хореографией : Выпускная квалификационная работа. Челябинск, 2019. 64 с.

2. Красная Е. М. Хореографическая подготовка детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования: *Молодой ученый*, №7. 2017. С. 197-199.

3. Куценко О. В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу : ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди". Вип. 12, 2019. С. 39-42.

4. Петрина Р., Осадців Т., Ненець Р. Методи контролю рівня розвитку фізичних якостей у дітей 9-11 років, що займаються, спортивними танцями. URL:

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18506/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%A0.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8....pdf> (дата звернення 15.02. 2021).

5. Сосина В. Ю. Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии : *Dance studies*, 2019. Vol. 2.No 1. P. 99-105. URL:

https://www.researchgate.net/publication/334402801_Znacenna_j_metodika_rozvitku_aktivnoi_ta_pasivnoi_gnuckosti_v_horeografii (дата звернення 20.02. 2021).

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр "Академия", 2003. С. 121.

Т. О. Хойнацька, кандидат наук з державного управління,
співробітник ГО Міжнародна наукова школа універсології,
директор Міжнародного інституту універсології,
віце-президент польської академії універсального управління

ІННОВАЦІЙНІ СИНЕРГЕТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Вступ. Цивілізаційні, народні та групові захворювання ставлять перед людиною та людством нові виклики та стимулюють до пошуку інноваційних природозорієнтованих технологій. Техногенний прогрес припиняє природний біологічний, гуманістичний, етичний та перспективний розвиток людини, приводить до деградації перспективної, ціннісної, лідерської складових людського життя, що, в свою чергу, створює умови для масових захворювань.

Метою роботи є дослідження впливу колективного чинника на здоровий стиль життя, який стимулює групове та суспільне здоров'я, в поєднанні з медитаційними практиками породжує умови для взаємного очищення польових структур співпрацюючої групи та наповнення їх конструктивними ментальними образами, що приводить до оздоровлення всіх членів такого процесу чи особи, на яку було скеровано оздоровлюючий вплив.

Результати дослідження. Дослідження на одному з польських підприємств передбачало застосування оздоровлюючих технологій, скерованих на зміцнення колективної складової організаційної культури та гармонізації психічної та ментальної складової кожного члена колективу.

Використані технології були опрацьовані колективом Міжнародної наукової школи Універсології під назвою Універсальне Нейро Голограмне Моделювання на основі м. ін. досліджень німецького вченого Е. Дюркгайма колективної свідомості.

Колективна свідомість за Е. Дюркгаймом – духовна єдність суспільства

(в нашому випадку – колективу підприємства), яка не є простою сумою індивідуальних свідомостей, існує незалежно від них у вигляді соціальних факторів (звичаїв, моралі, права, традицій, знань і т. д.), що надає сильний вплив на індивідуальну свідомість (в тому числі істотний вплив на здоров'я). Колективна свідомість створює моральне суспільне середовище, що змушує людей приймати способи дії і мислення, поширені в даному суспільстві. Форми колективної свідомості – колективні уявлення, колективні почуття [1].

Від ступеня солідарності залежить стан суспільства – нормальний або патологічний. Дюркгайм ввів нове поняття для соціології – аномія (патологія суспільства) – відчуття відсутності норм, що виникає в перехідні і кризові періоди, коли старі норми і цінності перестають діяти, а нові ще не встановилися.

Щоб уникнути проблем вибору напрямку розвитку колективної свідомості, необхідно визначити критерії здоров'я суспільства і кожної людини. Такі критерії були запропоновані проф. В. А. Поляковим (рис. 1).



Рис. 1. Критерії здорової людини та суспільства за проф. В. А. Поляковим

В період пандемії, коли польська медична система заблокована на потреби населення, вдалося провести експеримент, який мав на меті змінити колективну свідомість групи працівників зі стану тривоги, небезпеки, безвиході, загрози для здоров'я і життя людини, її сім'ї на позитивне моделювання безпечного поля (польової сукупності) природозорієнтованого життя, вільного від техногенних особливостей (рис. 2).



Рис. 2. Сукупність польових рівнів, синергетична гармонія яких забезпечує здоров'я людини, колективу, суспільства

Таким чином, якщо всередині колективу змінити часові поняття здоров'я та здорового способу життя, впровадити синергетичні технології релаксації, синхронізації, гармонізації, що дають можливість зміцнити самоакцептацію індивіда та колективу в цілому, організувати регулярний позитивний вплив на світоприйняття, роль і місце людини в оточуючому світі, розглянути енергетичні (польові) причини захворювань та змоделювати позитивний образ майбутнього, то колектив створює стійке синергетичне ментальне та психічне поле, яке утримує його в стані рівноваги та здоров'я (рис. 3).



Рис. 3. Один з етапів Універсального Нейро Голограмного Моделювання

Висновки. Проведена робота з колективною свідомістю в напрямку зменшення психічного напруження, навчання формування позитивного ментального поля, релаксації, універсального моделювання здорового і щасливого майбутнього дала наступні результати:

1. Покращення функціональної справності працівників.
2. Покращення атмосфери у виробничому колективі.
3. Зміцнення колективних відносин, взаємовідносин між працівниками.
4. Зниження рівня страху перед можливістю захворювання, з'явилася впевненість у можливості утримувати здоров'я у доброму стані.
5. Зменшення періодів відсутності працівників в праці.
6. Безсимптомні захворювання або легкий перебіг хвороб у тих, хто брав участь в синергетичних заняттях.
7. Впевненість у можливості управляти власним здоров'ям, допомагати своїй родині, співпрацівникам, створювати позитивний прецедент здоров'я у родині, виробничому колективі, суспільстві.

Список використаних джерел:

1. URL:<https://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/15271/%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%9D%D0%9E%D0%95>

2. Колективні уявлення. Українська мала енциклопедія: 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. Буенос-Айрес, 1959. Т. 3, кн. V : Літери - Ком. С. 672-673.

3. Колесник М. О. Теоретико-методологічні засади формування наукової картини світу у майбутніх учителів природничих спеціальностей. Дисертація на здобуття звання доктора педагогічних наук. Тернопіль, 2020. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.

4. Поляков В. А., Колесник М. А, Причинно-системний біогенез: монографія. Кировоград: ТОВ «Полиграф-сервис», 2016. 144 с.

Н. І. Щербатюк, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Б. В. Богун, магістрант кафедри теорії і методики фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Вступ. У наш час майже у кожній оселі є комп'ютер та Інтернет. Мало хто може прослідкувати за часом, який ми проводимо за комп'ютером. За даними соціальних опитувань, більшість людей не задоволені розподілом свого часу, але все ж продовжують просиджувати за комп'ютером, не вбачаючи альтернативи і не бажаючи її знайти [1]. Багато дітей перестали грати на вулиці і ганяти м'яча у дворі. Підлітки рідше цікавляться гуртками і секціями. Здоровий потенціал країни підривається не тільки за рахунок екології, але і в зв'язку з пасивністю молодого покоління відносно спорту. А

саме цей фактор має протидіяти зовнішнім несприятливим умовам середовища, загартовувати зростаючий організм.

Нерідко можна зустріти людину похилого віку, яка займається ходьбою чи бігом. Здається, що люди похилого віку могли б заслужено сидіти вдома і ні про що не турбуватися. Чому ж вони здійснюють забіги або великі заходи. Хто їх стимулює? Насправді, їм з дитинства заклали тягу до спорту, мотивацію займатися ним протягомусього життя. Відповідно, щоб людина більше рухалася і займалася спортом потрібно з раннього дитинства мотивувати її на заняття спортом [2].

Мета дослідження – проаналізувати проблему популяризації фізичної культури і спорту серед дітей та молоді України.

Результати дослідження. Нажаль, багато сучасних батьків не турбуються, що їх дитина не відвідує гуртки, постійно сидить за комп'ютером і мало рухається. Але і насильно заставити дітей займатися спортом теж неправильне рішення. Потрібно заохочувати дитину до занять, мотивувати її, а це, перш за все, увага батьків. Не можна просто віддати дитину в секцію і не цікавитися її успіхами чи провалами.

Проаналізуємо як у дітей шкільного віку зароджується мотив до занять спортом і фізичною культурою.

У формуванні особистості людини свою важливу нішу займає фізичне виховання. Воно дозволяє створити фундамент здоров'я для розвитку інших якостей людини. Головною метою фізичного виховання є формування потреби до занять фізичною культурою. Вивчення мотивів, що заохочують дітей займатися – це головна і найбільш значуща умова формування діяльності дитини і виховання її особистості. Фізична культура і спорт, як діяльність, заохочується не одним мотивом, а цілим їх набором. Мотивив них визначаються потребами дитини [3].

За своєю природою мотиви поділяють на три групи. До першої групи відносять мотиви, що виникають у результаті пізнання себе через призму

самореалізації. Ці мотиви утворюють фундамент мотивацій. Їх називають біогенними (безпосередніми) мотивами [4].

Із збільшенням досвіду школяра, з'являються нові мотиви, що створюються самим школярем. Їх називають соціогенними (опосередкованими) мотивами. До них відносять світогляд, ідеали, переконання, а також відношення до соціуму.

Також виділяють третю групу мотивів, яку створює зовнішня дія на учня з боку педагогів. Педагог задає вектор розвитку, а також надає різні стимули, які розраховані на підняття особистої зацікавленості дитини. Їх називають стимулюючими мотивами. Іншими словами, мотивація – це заохочення до дії, де ця дія обумовлена своїм змістом, який пов'язаний із стійким інтересом до діяльності. Ціллю є задоволення своїх потреб.

Серед тих, хто активно і плідно займається фізичною культурою у будь-яких її проявах, основними мотивами виступають: зміцнення здоров'я; задоволення від результатів занять, перемог; спілкування з однолітками, дух суперництва; найбільш важливим фактором, особливо на ранніх етапах, є увага і зацікавленість батьків дитини, їх підтримка. Останній фактор може бути витіснений чи замінений яким-небудь кумиром дитини, великим спортсменом чи просто авторитетом в його очах. Але важливість батьківської уваги обов'язкова.

Створення успішної і правильної мотивації до занять фізичною культурою можливе лише при грамотному розподілі суспільного і індивідуального мотивів. Порушення цього співвідношення може призвести до протилежного результату: учень може почати діяти по принципу уникнення невдач, що і є наслідком зниження власної мотивації до фізичних занять. При дослідженні вікової зміни мотивації до занять фізичною культурою, виявлено, що зміст і структура мотивації змінюється в міру того, як дитина дорослішає [5; 6]. Звідси і важливість вивчення і структурування форм мотивацій до занять фізичною культурою на різних етапах вікової складової, разом із становленням особистості дитини.

Висновки. Заняття фізичною культурою – це запорука здорового виховання дітей, а відповідно, запорука здорового суспільства. Заохочення дітей до занять через мотивування є ефективним способом популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді.

Список використаних джерел:

1. Головиных А. А., Шатунов Д. А. Формирование мотивации у детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом. *Science Time*. 2014. №12(12). С. 649-652.
2. Свирщук Н. С. Социально-педагогические факторы формирования физической активности учащихся среднего школьного возраста. *Здоровье для всех*. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskie-factory-formirovaniya-fizicheskoy-aktivnosti-uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta>
3. Воробьева И. Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни. АНИ: педагогика и психология. 2015. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-formirovaniya-motivatsionno-tsennostnogo-otnosheniya-shkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>
4. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. *Известия ПГПУ. Сектор молодых ученых*. №6 (10). 2008. С.140-144.
5. Андронов О. С. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. Москва : Мир, 1992
6. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000. 508 с.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Бабаліч В. А., Олійник А. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	3
Бабаліч В. А., Резніченко О. С. СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ 7-8 РОКІВ	6
Воропай С. М. ВИХОВАНЦІ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА НА ОЛІМПІЙСЬКИХ АРЕНАХ	9
Маленюк Т. В., Марченко М. О. ДОСЯГНЕННЯ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ У НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ (1992-2020 РОКИ).....	16
Панченко Г. І. ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	19
Собко С. Г., Комар Д. М. ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТА АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ КІРОВОГРАДЩИНИ.....	22

РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Бабаліч В. А., Семідетна В. В. КРИТЕРІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ З	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ	26
Бондаренко С. В., Журба А. О. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	29
Бур'яноватий О. М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІЙЦІВ-БАГАТОБОРЦІВ.....	34
Голуб О. В. ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ	36
Голуб О. В., Осітнянко Ю. А. ВСЕБІЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ	39
Гончаренко І. С. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГАЛУЗІ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН	42
Коломієць В. П. Бондаренко С. В. ПРОБЛЕМА ПІДБОРУ ЗАСОБІВ ТІЛЕСНОГО ТА РОЗУМОВОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ, АБО ЯК ВІДРОДИТИ ІНТЕРЕС УЧНІВ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	45
Коваль Л. М. МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІННИЦЬКОМУ ТРАНСПОРТНОМУ КОЛЕДЖІ.....	48
Кулібаба О. В. СУЧАСНИЙ СТАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	52
Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Шабатін А. В. ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ (ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ)	55
Маркова О. В. ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СТАРШОКЛАСНИЦЬ	59
Марков Р. В. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ	62

Мельнік А. О. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СУТНІСТЬ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	65
Мішин С. В. ВИКОРИСТАННЯ МЕНТАЛЬНИХ КАРТ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ	68
Сундукова І. В., Юрченко Ю. В. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	71
Стасенко О. А. ГІМНАСТИКА В ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА НАБУТТЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ	74
Турчак А. Л. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	76
Шевченко О. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	80
Шостак І. О., Шостак О. В. ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	84

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Брояковський О. В., Вітренко О. М. МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	88
Брояковський О. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА.....	91
Лелека Н. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС	

ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....	97
Маленюк Т. В., Чала В. В. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТРИВАЛОСТІ ЯК РУХОВОЇ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНА.....	100
Малець Д. О. ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА В КУВЕЙТІ ЗА АМЕРИКАНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ НАВЧАННЯ.....	104
Руденко С. А. ОСНОВИ САМОСТІЙНОГО ЗАСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ	108
Собко Н. Г., Лимаренко М. С. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ КРОССФІТОМ	111
Собко Н. Г., Логовінова С. М. ЗАСОБИ ЙОГИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ	113
Собко Н. Г., Рагозін К. О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ).....	116
Собко Н. Г., Яців Р. А. ГНУЧКІСТЬ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ-БАЛЬНИКІВ	119
Хойнацька Т. О. ІННОВАЦІЙНІ СИНЕРГЕТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я.....	122
Щербатюк Н. І., Богун Б. В. ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ	126

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

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

МАТЕРІАЛИ

**IV Всеукраїнського науково-практичного семінару
23-24 лютого 2021 року**

Технічний редактор Лисенко В.Ф.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 7,783.
Облік. видав арк. 5,5. Тираж 100. Зам. 524.

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

