



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми

Сумський державний університет

2020

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

ISSN 2312–8119

I-66

*Рекомендовано до видання вченою  
радою Медичного інституту  
Сумського державного університету (протокол  
№ 8 від 15 квітня 2020 року)*

**Інноваційні** технології в системі підвищення I-66 кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту :

тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2020 р. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 292 с.

У тезах доповідей розглядаються результати теоретичних і науково-експериментальних досліджень з актуальних проблем модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення та рухової рекреації різних верств населення.

Для фахівців галузі фізичної культури і спорту, викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, магістрантів, аспірантів, студентів усіх спеціальностей закладів вищої освіти.

**УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)**

© Сумський державний університет, 2020  
**ЗМІСТ**

С.

**СЕКЦІЯ 1–2**

Fedirko M., Antipova Zh. THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION IN THE LEGAL ACADEMY.....	11
Гордієнко О. В., Жамардїй В. О. ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	14
Долгова Н. О. ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ППФП.....	18
Жамардїй В. О. ПЕДАГОГІЧНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ТА ПРОЕКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	22
Занина Т. Н., Неверова В. А. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТО.....	26
Корж Н. О., Іскрич Я. С. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ	

ПІДХІД У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	30
Куриленко О. В., Манько О. О. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВІ ВПРАВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	32
Остапенко В. В., Жолоб С. В. ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ СУМДУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ.....	35
Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «WINDOWS EXCEL 2010», «СТАТИСТИКА 6.0» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ..	39
Петренко Н. В., Співак Г. О. АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	43
Пилипей Л. П., Гуцол Є. ІНТЕГРАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУМДУ.....	45
Романова В. Б., Кириченко Ю. С. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	47

Стасюк Р. М. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	49
---	----

### **СЕКЦІЯ 3**

Бардыкова Г. Н., Лебединская И. Г. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЗЮДО.....	53
---	----

Беличенко С. В., Лебединская И. Г. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	56
--	----

Бурла А. О., Дарвіш А. І. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ.....	59
---	----

Возний А. П., Чернецький І. В. ЛОГІКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ В ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОНЦЕПТІ.....	63
---	----

Гвоздецька А. О. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	67
--	----

Головушкина Д. О., Лебединская И. Г. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	69
--	----

Горовой В. А., Долгова Н. А. ОРГАНІЗАЦІЯ УПРАВЛЯЕМОЇ	
--	--

САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ».....	73
Долгова Н. О., Бережна Д. В. МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ В КОНФЛІКТІ.....	78
Долгова Н. О., Кравченко А. П. МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	82
Долгова Н. О., Талалай Е. В. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ФІНІШУВАННЯ СПРИНТЕРІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	84
Індик П. М. ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	86
Коваленко С. Л., Беседін М. Є. МОТИВАЦІЙНИЙ КОНТЕНТ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ.....	88
Корж С. О., Бойко А. В. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БІАТЛОНУ НА СУМЩИНІ.....	92
Корж С. О., Бражніченко І. Є. ПРАВОВА ПРИРОДА ТРАНСФЕРНОГО КОНТРАКТУ.....	96
Корж С. О., Верещака Я. В. РАСИЗМ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ У ФУТБОЛІ.....	99
Король С. А., Єкіменко В. Ю. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ	101
Король С. А., Казановська А. І. МОДЕЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ	

ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІАТЛОНІСТОК.....	103
Кумпан М. О., Герус О. О. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ШКОЛЯРАМИ НА ТЕМУ «ГАНДБОЛЬ».....	105
Наумов С. Б., Сыроваткина И. А. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА.....	108
Никитина А. А., Бондаренко К. К. К ОЦЕНКЕ ПОВТОРНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	112
Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	115
Остапенко Ю. О., Абрамцов В. С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ У ФУТБОЛІСТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	119
Остапенко Ю. О., Безрук Б. А. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ.....	123
Петренко Н. В. КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	127
Петренко Н. В., Андрєєва А. В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	131
Петренко Н. В., Колдовський О. АНАЛІЗ ЗМІСТУ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	133

Петренко Н. В., Молодика Т. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ 13–14 РОКІВ.....	136
Петренко О. П., Наталуха В. О. РОЗВИТОК ШВИДІСНИХ ТА ШВИДВІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	140
Примаченко П. В., Бондаренко К. К. УЗЛОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФАЗЫ ТОРМОЖЕНИЯ В МЕТАНИИ КОПЬЯ.....	142
Романова В. Б., Линник А. С. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	145
Савченко М. Б., Занина Т. Н. СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	147
Самокиш І. І. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	151
Сергієнко В.М., Нікітенко В. О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-СПРИНТЕРІВ.....	153
Сергієнко В. М., Стаднік К. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-СПРИНТЕРІВ.....	156
Сергієнко В. М., Цибульник А. В. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ «ШВИДКІСНОГО БАР'ЄРА» У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ...	158



Сірик А. Є., Торкіна А. О. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ.....	160
Стасюк Р. М., Чехранов К. О. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ.....	162
Стасюк Р. М., Холодяков М. А. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ ГАНДБОЛОМ.	165
Сыроваткина И. А., Матюшкина Д. А. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	167
Хало П. В., Ляхова О. А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ТХЭКВОНДО.....	171
Хвалебо Г. В., Канурный А. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ.....	175
Хвалебо Г. В., Маныч Е. С. ВЗАИМОСВЯЗИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	179
<b>СЕКЦІЯ 4</b>	
Polishchuk T., Pomazanov D. MODERN TECHNOLOGIES OF TEACHING CHILDREN SWIMMING.....	184
Босько В. М., Васильев В. Р. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СПОРТИВНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ.....	186
Босько В. М., Якіменко М. С. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	188
Коваленко С. Л., Пономаренко І. О. ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ.....	191

Корж Н. О., Іскрич Я. С. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЮ.....	193
Хало П. В., Авдеєнко Д. Я. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦІРОВАННОГО ПОДХОДА.....	195
Ястремская Н. И., Бондаренко А. Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	199
<b>СЕКЦІЯ 5</b>	
Białkowski A. PRAKTYKI JAZZOWE JAKO PRAKTYKI EDUKACYJNE.....	204
Polishchuk T., Kolesnyk D. INTRODUCING A SPORTS WAY OF LIFE AMONG STUDENT YOUTH.....	209
Siryk A. E., Chimyrus Y. S. SKIING AS MEANS OF STUDENTS` PROFESSIONAL DEVELOPMENT.....	211
Берест О. О., Маслій М. Ю. РОЛЬ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ.....	213
Корж С. О., Філоненко С. С. ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПРИКЛАДІ ДОСВІДУ США	215
Мелешко В. І., Самошкін В. В. ЕКОЛОГО-ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ.....	217
Оксьом П. М., Бережна Л. І. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	221
Петренко О. П., Єременко О. О. ПРАНАЯ МА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	225
Семенов А. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	229

Сірик А. Є., Сивоконь В. В. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	233
Сірик А. Є., Часовських А. А. БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПЕРЕКЛАД».....	237
Сыроваткина И. А., Кравченко А. А. ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА...	239
Петренко О. П., Передерій Т. А. СТЕП-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	242
<b>СЕКЦІЯ 6–7</b>	
Берест О. О., Лебедєва Н. В. ПЕСОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ З Х-ПОДІБНОЮ ДЕФОРМАЦІЄЮ НІГ (ВАЛЬГУСНОЮ ДЕФОРМАЦІЄЮ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ).....	247
Єрмакова В. О., Гайдай К. І. СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ.....	250
Корж С. О., Кордунян І. В. РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ	252
Корж С. О., Лиховид А. В. ПРОБЛЕМИ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СПОРТИВНИХ ВІДНОСИН.....	255
Корж С. О., Чернишова К. Р. РОЗВИТОК СПОРТУ НА СУМЩИНІ–2018.....	259
Лозовий А. Л. ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ ВИЗНАННЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ У СПОРТИВНОМУ КАРАТЕ.....	263

Олійникова Я. В., Поліщук Т. В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ ПЕРШОГО СТУПЕНЮ.....	267
Петренко Н. В., Безпала О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТАНЦЮРИСТІВ 12–13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ХОББІ–КЛАСАХ.....	270
Петренко Н. В., Пищик П. С. РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	274
Петренко О. П., Павлова А. П. ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ДОДАТКОВА ОСВІТА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	277
Репін Д. А. СПОРТИВНИЙ БРЕНД ЯК ОБ’ЄКТ ПРАВА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ.....	280
Рудік А. І., Сизоненко І. З. ПЕРСОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЖІНОК ІІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	283
Самодай В. П. ПРОБЛЕМИ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	286
Чупрун Н. Ф. ПЕРСПЕКТИВИ ТА МІСЦЕ ТАЙ-БО-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК.....	289

## **СЕКЦІЯ 1**

**МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM  
FOR INSTITUTIONS IN HIGHER EDUCATION  
INSTITUTIONS**

## **СЕКЦІЯ 2**

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES  
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

**THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN  
PHYSICAL EDUCATION IN THE LEGAL ACADEMY**

Fedirko M. Ph.D., associate Professor;  
Antipova Zh. I., a senior teacher

**Introduction.** The Discipline "Physical education" in higher educational institution acts as a measure of the integrated effects of different means and methods of General and professional-applied physical training of the personality of the future specialist. In the practice of physical education of students is quite wide popularity acquired a variety of innovative pedagogical technologies: gaming, technology, teaching motor skills, technology, Olympic education, ranking evaluation, independent physical exercise, technology orientation of the student to a healthy lifestyle, modern sports and recreation technologies.

**Purpose:** The aim of our work was the implementation of the analysis of the main directions of modernization of physical education among students 1 and 2 courses of the law Academy, namely, the use of these classes of a modular system of teaching, using elements of yoga and Nordic walking.

**Presentation of the research material.** The presentation of the material: the Concept of physical-health technologies combine the process of using methods and techniques of physical education and health purposes, scientific discipline that develops and improves the basic methodology of constructing a physical fitness process [1]. The need of modernization the modern system of physical education and introducing sports-oriented technology of training is evidenced by many scientific works. But despite the enormous amount of research in this direction, yet not enough attention is paid to the development and use of innovative learning technologies, which would comprehensively influence on the improvement state student health, on the formation of persistent motivation to engage in physical exercise and, of course, a system of knowledge on issues of physical culture and sports. The traditional organization of physical education does not allow for the implementation of the individual approach that is necessary when it comes to the health of young people. In addition,

this organization is not focused on the possibility of their own student's choice of activity. Namely, it does not stimulate their interest in training. Because physical education teachers become all the more urgent introduction of new forms and methods of training. Recent studies demonstrate that modular training of students is not only one of the efficient ways of improvement of the educational process, but also an important factor in the occurrence of the Ukrainian education system into the common European educational space. Innovations in the system of physical education and sport, as in many other spheres of human activity, is a natural phenomenon. The accumulation of knowledge in the field of physical education, acquisition of scientific pedagogical experience, the emergence of new sports equipment, new ideas transforms the educational process, which ensures the strengthening of the health of students, improves their physical fitness, gives you the ability to achieve high results in training.

Many non-traditional sports have come to us from ancient times. This includes the Oriental system of physical exercises, such as yoga. Yoga – psychological change in the consciousness, the totality of the various Indian spiritual and physical techniques that are designed to control the psyche and the psychophysiology of personality order to achieve the sublime mental and spiritual state. Yoga classes combine methods to achieve the art of tension and relaxation of muscles, based on stretching, relaxation, deep breathing, increased circulation of blood and the concentration itself. Consequently, the use of yoga in the physical education classes allows you to develop in the first place flexibility, balance and physical strength in students. These exercises have a relaxing and calming effect. Yoga classes can be easily combined with other exercises. They are also available for students of the special medical group. In addition to non-traditional sports in the educational process are widely used are relatively new and those that are gaining popularity. Nordic walking is a highly effective method of training based on walking with specially designed poles. The effectiveness of Nordic walking involves the maintenance of muscle tone at the same time the upper and lower parts of the body,

improving heart and lung, the correction of the posture and the solution of problems of the neck and shoulders, improves the sense of balance and coordination. Therefore, in our Academy of innovative implementation in the educational process in physical education have their own technology that provides for the establishment of positive motivation and awareness of the students of the goals and objectives of the study. Knowledge of students' ways of achieving goals leads to mastery of basic education and systematically informed the identification of the dynamics of the learning process and level of knowledge, to stable skills.

For the 2017–2018 and 2018–2019 year in the classroom for physical education was used by the modular learning system. This has created a student's favorable conditions for the assimilation of the program material, increased their activity, informed and creative mastering of physical knowledge, the ability to apply this knowledge in practice, and most importantly – increased their level of physical fitness and awareness of the vital values of health. Also, the physical education classes used the elements of yoga (in the winter) and Nordic walking (autumn and spring).

According to the results of observation and questioning of students showed increased motivation and commitment to accountability for learning outcomes, the ability to shape his worldview, as well as compliance with a healthy lifestyle.

**Conclusions.** Thus, the introduction and continued use of innovative technologies in the educational process in physical education allows not only to optimize the classes but also to make it more effective. Thus awakening the interest of students to regular physical training and sports, and above all, forming the habit of a healthy lifestyle. It can be argued that new technology and innovation is important, effective, and most importantly positively supported by students.

### **Literature**

1. Muravov I. V. Health effects of physical culture and sports. M: Health, 1989. 270 p.



## ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

\*Гордієнко О. В., ст. викл.; \*\*Жамардїй В. О., к.пед.н., доц.

*\*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*Ksanagord@ukr.net*

*\*\*Українська медична стоматологічна академія*

*Shamardi@ukr.net*

**Вступ.** Сучасна педагогічна теорія орієнтується на пошуки шляхів, які сприяють фізичному розвитку студентів. Зростаюча в молодіжному середовищі популярність занять різними видами атлетизму передбачає пошук і вивчення найбільш доступних форм занять із обтяженнями.

**Мета дослідження** полягає в експериментальній перевірці методики формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять із пауерліфтингу.

**Виклад матеріалу дослідження.** Навчальні заняття з пауерліфтингу здійснили позитивний вплив на студентів усіх типологічних груп. Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи  $E_1$  показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 32,4 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_1$  – на 22 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_1$  результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 30,15 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_1$  – на 15,85 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи  $E_1$  покращився на 15,56 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_1$  – на 10,78 кг. У дівчат експериментальної групи  $E_1$  результат покращився на 12,22 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_1$  – на 9,33 кг. У хлопців експериментальної групи  $E_1$  показники станової тяги збільшилися на 30,25 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_1$  – на 19,73 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_1$  результат у

становій тязі покращився на 27,84 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_1$  – на 17,25 кг (табл. №1).

Таблиця №1 – Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів із високим рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$X \pm Sx$	$X \pm Sx$	$\Delta X$
<b>Хлопці (<math>E_1 - n=13</math>; <math>K_1 - n=11</math>)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	$E_{G1}$	85,14±2,5	117,54±3,1	32,4
	$K_{G1}$	74,11±3,75	96,11±3,42	22,0
Жим штанги лежачи на лавці, кг	$E_{G1}$	58,16±1,6	73,72±2,1	15,56
	$K_{G1}$	52,32±1,75	63,1±1,2	10,78
Станова тяга, кг	$E_{G1}$	90,75±2,2	121,0±3,36	30,25
	$K_{G1}$	65,87±2,65	85,6±3,45	19,73
Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$X \pm Sx$	$X \pm Sx$	$\Delta X$
<b>Дівчата (<math>E_1 - n=7</math>; <math>K_1 - n=8</math>)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	$E_{G1}$	30,06±2,3	60,21±1,56	30,15
	$K_{G1}$	20,76±1,85	36,61±1,62	15,85
Жим штанги лежачи на лавці, кг	$E_{G1}$	20,25±1,35	32,47±1,86	12,22
	$K_{G1}$	15,18±2,68	24,51±2,1	9,33
Станова тяга, кг	$E_{G1}$	25,45±1,4	53,29±1,1	27,84
	$K_{G1}$	20,42±1,84	37,67±2,21	17,25

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи  $E_2$  показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 45,1 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_2$  – на 24,5 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_2$  результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 32,5 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_2$  – на 19,61 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи  $E_2$  покращився на 16,54 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_2$  – на 11,28 кг. У дівчат експериментальної групи  $E_2$

результат покращився на 12,73 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_2$  – на 9,45 кг. У хлопців експериментальної групи  $E_2$  показники станової тяги збільшилися на 39,12 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_2$  – на 21,17 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_2$  результат у становій тязі покращився на 29,37 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_2$  – на 19,49 кг (табл. №2).

Таблиця №2 – Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Хлопці (<math>E_2 - n=25; K_2 - n=27</math>)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	$E_2$	75,2±1,86	120,3±2,12	45,1
	$K_2$	60,2±1,1	84,7±1,42	24,5
Жим штанги лежачи на лавці, кг	$E_2$	40,4±0,86	56,94±0,98	16,54
	$K_2$	35,08±1,1	46,36±1,43	11,28
Станова тяга, кг	$E_2$	65,1±2,23	104,22±3,1	39,12
	$K_2$	40,89±1,75	62,06±2,4	21,17
Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Дівчата (<math>E_2 - n=19; K_2 - n=14</math>)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	$E_2$	20,7±0,65	53,2±0,5	32,5
	$K_2$	15,17±0,98	34,78±0,74	19,61
Жим штанги лежачи на лавці, кг	$E_2$	15,7±0,65	28,43±0,75	12,73
	$K_2$	10,43±0,83	19,88±0,56	9,45
Станова тяга, кг	$E_2$	17,55±1,1	46,92±1,33	29,37
	$K_2$	12,65±0,95	32,14±1,07	19,49

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи  $E_3$  показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 25,14 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_3$  – на 12,5 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_3$

результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 20,03 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К<sub>3</sub> – на 12,29 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи Е<sub>3</sub> покращився на 10,41 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К<sub>3</sub> – на 6,56 кг. У дівчат експериментальної групи Е<sub>3</sub> результат покращився на 7,56 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К<sub>3</sub> – на 4,17 кг. У хлопців експериментальної групи Е<sub>3</sub> показники станової тяги збільшилися на 21,74 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К<sub>3</sub> – на 15,34 кг, у дівчат експериментальної групи Е<sub>3</sub> результат у становій тязі покращився на 18,87 кг, тоді як у дівчат контрольної К<sub>3</sub> групи – на 13,11 кг (табл.№3).

Таблиця № 3 – Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$X \pm Sx$	$X \pm Sx$	$\Delta X$
<b>Хлопці (Е<sub>3</sub> – n=41; К<sub>3</sub> – n=44)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>3</sub>	50,08±2,1	75,22±1,64	25,14
	КГ <sub>3</sub>	25,8±1,7	38,3±2,36	12,5
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>3</sub>	20,33±0,86	30,74±0,78	10,41
	КГ <sub>3</sub>	10,52±1,21	17,08±1,1	6,56
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>3</sub>	40,65±2,32	62,39±2,6	21,74
	КГ <sub>3</sub>	25,43±1,56	40,77±2,12	15,34
Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$X \pm Sx$	$X \pm Sx$	$\Delta X$
<b>Дівчата (Е<sub>3</sub> – n=48; К<sub>3</sub> – n=37)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>3</sub>	10,13±0,45	30,16±1,7	20,03
	КГ <sub>3</sub>	5,7±0,68	17,99±1,23	12,29
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>3</sub>	5,78±0,38	13,34±1,2	7,56
	КГ <sub>3</sub>	2,5±0,64	6,67±0,98	4,17
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>3</sub>	7,56±1,2	26,43±2,3	18,87
	КГ <sub>3</sub>	5,34±1,4	18,45±2,1	13,11

**Висновки.** Результати проведеного експериментального дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження в освітній процес із фізичного виховання методики формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять із пауерліфтингу сприяє підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, формуванню спеціальних умінь і навичок, мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

### **Література**

1. Жамардій В. О. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія : Педагогічні науки. Полтава, 2014. Вип. 13. С. 101–104.

## **ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ППФП**

Долгова Н. О., к.пед.н., доц.  
Сумський державний університет  
*natali.dolgova70@ukr.net*

**Вступ.** ППФП є спеціалізованим видом фізичного виховання у ЗВО, який здійснюється в узгодженості з особливостями і вимогами до майбутньої професії. Більшість видів професійної діяльності передбачають розумову працю, яка виконується сидячі та в умовах малої рухової активності при тривалому збереженні одноманітної статичної пози. Це призводить до виникнення умов для зниження активної працездатності, підвищеної втомлюваності і та суттєво погіршує самопочуття людини[1; 2]. Різні напрями підготовки спеціалістів характеризуються як загальною подібністю, так й відмінністю

між спеціальностями (навіть одного напрямку), специфічними професійними вимогами до різних напрямів підготовки, які повинні враховуватися при розробці системи ППФП у ЗВО.

**Мета дослідження.** Визначити практичну забезпеченість максимальної результативності використання засобів ППФП для досягнення професіонального довголіття.

**Виклад матеріалу дослідження.** Всі відомі до теперішнього часу факти вказують на те, що різні по структурі рухового акту, характеру розвиваючих м'язових зусиль, інтенсивності роботи і загальної величини навантаження забезпечують варіюючі в широких межах і досить диференційовані впливи м'язової діяльності на організм. Ці впливи поширюються на всі без винятку органи і тканини, проте їх переважна вираженість, а в певних умовах і сама спрямованість розвиваючих реакцій дозволяють розглядати фізичні вправи як фактор спрямованого, в значній мірі спеціалізованого впливу на функції організму. У цьому впливі може досягатися не тільки стимуляція, посилення функцій, а й протилежні зміни – полегшення їх, що забезпечує більш економну діяльність окремих органів чи систем.

Як приклад можуть бути наведені ефекти полегшення діяльності серцево-судинної системи, які розвиваються безпосередньо при виконанні фізичних вправ (табл.№1). Підкреслимо, що основні можливості полегшуючого впливу здійснюються через тривалий час після початку занять фізичними вправами – вони відносяться до добре відомого економізуючого впливу фізичного тренування, яке характеризується скороченням ритму серцевих скорочень в стані спокою і при виконанні дозованих навантажень (спортивна брадикардія), зниженням в тих же умовах рівня артеріального тиску (спортивна гіпотонія) та іншими ознаками.

Однак значно менше відомо про іншу властивість засобів фізичної культури, зокрема полегшення окремих сторін діяльності серцево-судинної системи, яке виникає не тоді, коли

розвивається стан тренованості, а відразу ж при виконанні певних фізичних вправ або впливів загартовуючих факторів.

Таблиця №1 – Деякі можливості термінового полегшення діяльності органів кровообігу за допомогою засобів ФК

<b>Ефект, що розвивається</b>	<b>Метод його досягнення</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Полегшення роботи всієї серцево-судинної системи</li> <li>➤ Полегшення роботи серця периферійного кровообігу, зниження частоти серцевих скорочень</li> <li>➤ Полегшення роботи серця за рахунок подовження діастолічної паузи, зниження частоти серцевих скорочень</li> <li>➤ Зниження приросту частоти серцевих скорочень, економізація роботи серця</li> <li>➤ «Розвантаження» роботи серця за рахунок стимуляції периферійного кровообігу</li> <li>➤ Полегшення периферійного кровообігу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Пасивні рухи</li> <li>➤ Виконання вправ у воді в горизонтальному положенні тіла (повільне плавання)</li> <li>➤ Виконання вправ, з супроводжуючим глибоким і повільним диханням; повільне плавання брасом з диханням на два цикли</li> <li>➤ «Розсіювання» навантаження на великі м'язи тулуба та кінцівок; чергування роботи</li> <li>➤ Холодові впливи помірної інтенсивності</li> <li>➤ Ряд прийомів масажу, посилюючих відлив крові ід кінцівок</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Полегшення периферійного кровообігу, особливо притоку венозної крові до серця</li> <li>➤ Полегшення роботи судинної системи, зниження тону судин, зниження артеріального тиску</li> <li>➤ Полегшення кровообігу в одній з кінцівок</li> <li>➤ Полегшення артеріального приливу при утрудненні венозного відтоку крові в кінцівках</li> <li>➤ Прискорене відновлення реакцій кровообігу після фізичної або розумової роботи</li> <li>➤ Економізація діяльності серцево-судинної системи при наступних навантаженнях</li> <li>➤ Полегшення кровотоку в судинах головного мозку</li> <li>➤ Полегшення приливу крові до головного мозку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Дихальні вправи, особливо з посиленням вдихом при напівзакритій голосовій щілині</li> <li>➤ Виконання вправ з елементами пружистості</li> <li>➤ Виконання вправ іншою кінцівкою в умовах спокою стимулюючої руки або ноги (активуюча діяльність)</li> <li>➤ Махові вправи руками (ногами)</li> <li>➤ Активуюча діяльність в перерві при початкових признаках втоми</li> <li>➤ Короткочасне виконання вправ в потягуванні; короткочасна розминка з подальшим відпочинком</li> <li>➤ Масаж зони потилиці; вправи для м'язів шиї</li> <li>➤ Дозоване застосування антиортостатистичних поз</li> </ul>
---	---

Додамо, що розвиток станів полегшення в діяльності кровообігу вивчено набагато менше, ніж в інших функціональних системах організму, наприклад, в дихальній системі, де завдяки довільній регуляції дихання може бути легко «перерозподілене» навантаження, що виконується зовнішнім диханням, між окремими «складовими частинами» цієї функції. Проте щодо органів кровообігу є немало способів такого полегшення за допомогою засобів фізичної культури.

Весь рівень сьогоденних знань про специфічність впливів м'язів на центральну нервову систему, внутрішніх органи і,



головне, встановлення принципової можливості досягнення за рахунок певних фізичних вправ спеціалізованих ефектів переконують нас в тому, що в засобах фізичної культури ми маємо величезний арсенал впливів, кожен з яких, впливаючи на весь організм, характеризується певною специфічністю. Число таких впливів практично безмежне. Адже різних поєднань, комбінацій в діяльності 639 м'язів, що складають разом з кістками, зв'язками і сухожиллями руховий апарат людини (причому за умови, що м'яз може бути лише в двох станах: повністю напруженому і повністю розслабленому, тоді фактично між ними є ще десятки проміжних станів).. Це число більше, ніж кількість атомів у Всесвіті та вже, звичайно, перевищує кількість усіх відомих і здатних бути в доступному для огляду майбутньому створених лікарських засобів.

**Висновки.** Весь рівень відомих сьогодні знань про специфічність впливу фізичних вправ, що дозволяє використовувати їх для цілеспрямованого, в значній мірі диференційованого, причому без побічних ефектів, впливу на функції організму, робить фізичну культуру, рух засобом, який, опиняючись незамінним, саме здатним замінювати лікувальні засоби. Значення ППФП, що сформувалось під час навчання у ЗВО, зростає у майбутній професійній діяльності, коли в силу вікових особливостей підвищується чутливість організму до впливу багатьох медикаментозних засобів, а спокій, пов'язаний з перебуванням в клініці, стає вкрай небажаним. Найкраще практично забезпечити максимальну результативність використання засобів ППФП для досягнення професійного довголіття, та визначити яка методика занять найбільш доцільна й ефективна для різних спеціальностей.

## Література

1. Долгова Н. О., Михайліченко К. В. До питання системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Інноваційні технології в системі

підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф. 14–15 квіт. 2017 р. Суми : СумДУ, 2017. С. 85–88.

2. Долгова Н. О., Федорчак А. Ф. Професійно-прикладне значення фізичного виховання у фаховій підготовці студентів спеціальності «Інформатика». Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. VI Міжнар. наук.-метод. конф. 18–19 квіт.

2019 р. Суми : СумДУ, 2019. С. 32–35.

## **ПЕДАГОГІЧНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ТА ПРОЕКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Жамардій В. О., к.пед.н., доц.

*Українська медична стоматологічна академія*

*Shamardi@ukr.net*

**Вступ.** Сучасний стан фізичного виховання характеризується пошуком нових підходів до проведення навчальних занять, розробкою засобів підвищення якості освітнього процесу з фізичного виховання, створенням у ЗВО здоров'язбережувального освітнього середовища. Вагома роль при цьому надається фітнес-технологіям, які допомагають ефективно розв'язувати освітні завдання в умовах обмеженості навчального часу відведеного на фізичне виховання, а також сприяють підвищенню якості знань серед студентів, забезпечують стійкий інтерес до фізичного виховання та спорту, розвивають мотиваційну культуру. Педагогічне конструювання та проектування змісту фітнес-технологій є важливим етапом в освітньому процесі з фізичного виховання, оскільки слугує якісному оновленню навчальних занять, робить їх інноваційними, динамічними й адаптованими до сучасних вимог часу.

**Мета дослідження** полягає у фізичному вихованні студентів і здатності використовувати фітнес-технології в умовах навчальної, фізкультурно-оздоровчої та майбутньої професійної діяльності.

**Виклад матеріалу дослідження.** Педагогічне проектування розглядається науковцями як методологічний засіб інноваційного перетворення педагогічної дійсності, як система, процес, технологія і вид діяльності, що сприятиме підвищенню якості й результативності освітнього процесу з фізичного виховання. На сьогодні застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання супроводжується використанням застарілого обладнання, що не забезпечує створення належної матеріально-технічної бази, без якої робота з аналізу, координації, систематизації, планування, контролю не має належного рівня. Створення єдиного інноваційного середовища у фізичному вихованні студентів забезпечить належний рівень технологізації навчальної та фізкультурнооздоровчої діяльності. Упровадження методичної системи покращить інформаційне, науково-методичне, програмне й організаційне забезпечення фізичного виховання, а також сприятиме застосуванню сучасних фітнестехнологій у ЗВО.

Головною складовою фітнес-технологій є інформаційні ресурси, тобто сукупність відомостей, отриманих і накопичених у процесі професійної діяльності для їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання. Основними характеристиками фітнес-технологій є адаптація до освітнього процесу, відповідність основним дидактичним принципам, спрямованість на кінцевий результат, інноваційність, інтегративність, єдність усіх компонентів системи, варіативність, мобільність, що враховує особливості соціальних потреб суспільства й освітнього процесу, наявність зворотного зв'язку між викладачем і студентами, поліфункціональність,

можливість управління процесом засвоєння знань, формування умінь і навичок, естетична доцільність, результативність.

Фітнес-технології можна визначити як складну педагогічну систему, в структурі якої можна виокремити два взаємопов'язаних компоненти: програмний (логічно завершені фітнес-технології, що забезпечують подання навчальної інформації); педагогічний (ключові компетентності викладача, що формуються в процесі фізичного виховання). Застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає дотримання змістових, дидактичних й організаційних вимог. *Змістові вимоги* полягають у вивченні фітнес-технологій відповідно до логіки формування наукового знання; повноті викладу навчального матеріалу та його диференційованості; можливості застосування фітнестехнологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності; правильній побудові змісту та структури навчальних занять, за яких нові фітнес-технології будуть проектуватися з раніше засвоєними; застосування фітнес-технологій має здійснюватися у вигляді ієрархічної структури та взаємозв'язку з сучасними інноваційними технологіями.

*Дидактичні вимоги* полягають у тому, що фітнес-технології повинні проектуватися в контексті програмної та методичної складових і забезпечувати розвиток спеціальних знань, умінь і навичок. Вони мають містити програму навчальної дисципліни, навчально-методичні посібники, методичні розробки, наявність комплексу тестових завдань, які забезпечують зміст і шляхи реалізації методичної системи застосування фітнес-технологій на всіх її етапах. У процесі застосування фітнес-технологій необхідно передбачити можливість багаторазового повторення навчальної інформації та створення умов для індивідуалізації та диференціації процесу навчання.

*Організаційні вимоги* полягають у відповідності фітнестехнологій функціональному призначенню, доступності для студентів із різним рівнем фізичної підготовленості,

застосуванні сучасного інвентарю й обладнання, надійності, простоти, упорядкованості, чіткості й естетичному оформленню.

Проектування методичної системи застосування фітнестехнологій в освітньому процесі з фізичного виховання має відбуватися з дотриманням чіткої послідовності етапів: визначення предметно-методичних цілей і завдань фітнестехнологій із урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів; відбір змісту навчального матеріалу, розподіл його на окремі елементи, систематизація за ступенем складності; розробка алгоритму застосування фітнес-технологій в контексті програмної та методичної складових; конструювання фітнес-технологій, візуалізація навчальних елементів; розробка методики викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів; експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій; впровадження фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів.

У процесі конструювання фітнес-технологій формувалася зміст цільового, змістово-організаційного, технологічного, контрольного-діагностичного блоків методичної системи та здійснювалася візуалізація навчального матеріалу. Фітнестехнології створювалися шляхом безпосереднього проектування методичної системи з використанням різноманітних засобів фізичного виховання, які наповнювали освітній процес відповідним змістом і забезпечували можливість переходу, структурування, тобто подання фітнестехнологій у порядку їх застосування. Вони є мобільними й універсальними, за необхідності всі компоненти методичної системи можна замінити, відкоригувати або видалити. З огляду на засоби фізичного виховання було встановлено послідовність застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Висновки.** Проектування та конструювання змісту фітнестехнологій у фізичному вихованні студентів сприятиме

підвищенню ефективності освітнього процесу; встановленню об'єктивної оцінки навчальних занять із фізичного виховання; вибору рівня складності фітнес-технологій; організації зворотного зв'язку між викладачем і студентами; отриманню якісних результатів дослідження. У процесі дослідноекспериментальної роботи здійснювалася перевірка ефективності методичної системи застосування фітнестехнологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

### **Література**

1. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol 20 (1), Art 19 pp. 142–149.

## **ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Занина Т. Н. доц.; Неверова В. А. студ.

*Taganrog Institute A.P. Chekhov (branch) of Rostov State  
Economic University (RINH), Russia (RSEU (RINH))  
t.zanina2015@yandex.ru*

**Вступление.** Проблема ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи не теряет своей актуальности и в настоящее время. Студенты понимают необходимость занятий физической культурой и спортом, однако для большинства физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью.

Каждый год в Таганрогском институте имени А. П. Чехова проводится мониторинг состояния здоровья студентов 1–3 курсов. Отмечается, что число студентов, которые освобождены

от занятий и отнесены к специальной медицинской группе, увеличивается. В связи с этим перед педагогами стоит задача совершенствования физического воспитания в вузе.

В последнее время вопросы использования средств физической культуры в оздоровительных целях получили широкое распространение. Во многих вузах в учебном процессе по физическому воспитанию со студентками применяются современные, эффективные виды оздоровительной гимнастики. Но есть вузы, в которых продолжает существовать традиционная система проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а комплексы видов гимнастики оздоровительной направленности включаются в занятия фрагментарно. Поэтому, чтобы найти выход из сложившейся ситуации, необходимо рассматривать создавшееся противоречие с научной точки зрения.

**Цель исследования.** Совершенствование процесса физического воспитания студенток Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)».

**Изложение материала исследования.** В эксперименте приняли участие 38 студенток 2-го курса факультета истории и филологии, которые были разделены на контрольную (n=18) и экспериментальную группы (n=20). Все девушки по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. В контрольной группе занятия проводились по рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) 2 раза в неделю по 90 минут, в экспериментальной группе – три занятия вне академического времени по 60 минут, что соответствует оптимальному времени занятий оздоровительными видами гимнастики [1]. Таким образом, сохраняются принципы оздоровительной тренировки – систематичность и постепенность [1]. Сохранение принципов оздоровительной тренировки предполагало совмещение методико-практических и учебно-тренировочных занятий.

В течение учебного года занятия различной направленности были распределены следующим образом: 4,5% общего времени отводилось на теоретические занятия, которые проводились на первой неделе каждого семестра; 67,5% составили учебнотренировочные занятия (60 мин.); 28% – методикопрактическое (15 мин) и учебно-тренировочные занятия (45 мин).

В методико-практической части занятия студенткам предлагался теоретический и практический материал о положительном влиянии на организм занятий различными видами оздоровительной гимнастики, по организации и самостоятельному проведению, контролю за самочувствием во время занятий.

Проведение методико-практической части планировалось в зависимости от поставленных задач, как в начале, так и в конце занятия.

На основе закономерностей построения спортивной тренировки в годичном цикле планировалось содержание и организация учебного процесса по физическому воспитанию в экспериментальной группе. Годичный образовательный цикл (макроцикл), включал мезоциклы, которые решали частные задачи поэтапного планирования. Макроцикл условно был разделен на 2 периода, которые соответствовали осеннему и весеннему семестрам.

В первом периоде втягивающий мезоцикл состоял из 4-х недель. Занятия включали элементы легкой атлетики и спортивных игр, также использовались средства аэробики и кондиционной гимнастики.

Средства системы «Пилатес» применялись в развивающем мезоцикле (3 недели). На занятиях проходило обучение правильному исполнению упражнений, контролю дыхания и умению концентрировать усилия отдельных мышц или их групп.



В ударном тренировочном мезоцикле (7 недель) проходили занятия по системе «Изотон». Основу этой системы составляли статодинамические упражнения, которые имеют более высокий оздоровительный эффект.

Стабилизирующий мезоцикл (3 недели) характеризовался использованием упражнений системы «Пилатес», позволяет поддерживать физическую форму студенток. В восстановительно-поддерживающем мезоцикле студентками занимались самостоятельно

Второй период начинался после каникул, в феврале. Тренировочные нагрузки планировались аналогично первому периоду, отличие состояло в продолжительности мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл (2 недели) в этом периоде включал средства аэробики и кондиционной гимнастики. Использование средств системы «Пилатес» было запланировано в развивающем мезоцикле (3 недели). В ударном тренировочном мезоцикле в течение двух недель студентки выполняли статодинамические упражнения системы «Изотон» и частично системы «Пилатес», в стабилизирующем мезоцикле – аэробные упражнения и кондиционной гимнастики.

Эффективность разработанной методики определялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до и после эксперимента. Тестирование студенток экспериментальной и контрольной групп проводилось 3 раза в год (в начале и конце 1-го семестра и конце 2-го семестра).

В результате исследования была выявлена динамика показателей двигательной подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп, однако наиболее заметные изменения показателей наблюдались в экспериментальной группе. У студенток экспериментальной группы в контрольных упражнениях-тестах изменения показателей были на достоверном уровне. В экспериментальной группе в тестах: наклон вперед из положения стоя ( $p < 0,05$ ) (уровень развития гибкости); поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, подтягивание из виса лежа на

низкой перекладине, приседание на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку ( $p < 0,05$ ) (развитие силовых способностей) были обнаружены изменения показателей на достоверном уровне. В тестах определяющих уровень развития скоростно-силовых способностей изменений на достоверном уровне обнаружено не было ( $p > 0,05$ ).

**Вывод.** Данные эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная методика применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток оказывает положительное влияние на развитие гибкости, силы, общей и специальной выносливости.

### **Литература**

1. Менхин Ю. В. Оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для студентов вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

## **ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Корж Н. О., ст. викл.; Іскрич Я. С. студ.  
*Сумський державний університет*  
*iskrich\_yana@ukr.net*

**Вступ.** Сучасна система фізичного виховання учнівської молоді, включаючи навчальну роботу, повинна будуватися не на авторитарних, утилітарних методах впливу, а повинна надавати можливості для максимальної реалізації потенціалу кожного студента з урахуванням його індивідуальних потреб у професійному та особистісному розвитку. Втім, незважаючи на значну кількість розробок у цьому питанні [1], вивчення цієї сфери студентської молоді залишається актуальним.

**Мета дослідження:** проаналізувати особистісноорієнтований підхід у системі фізичного виховання студентів.

**Викладення матеріалу дослідження.** Соціально-економічні умови сучасного суспільства характеризуються підвищенням вимог до організації занять студентської молоді фізичною культурою і спортом. Високий темп життя, інформаційні та емоційні перевантаження вимагають включення в освітній процес занять, що враховують індивідуальні особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, поєднаних з інтелектуальною діяльністю. Вирішення завдань, поставлених перед фізичним вихованням, має здійснюватися через реалізацію інтересу студентів до того чи іншого виду рухової активності та спорту. Заняття спортом здійснюють комплексний всебічний розвиток тільки в тому випадку, коли з боку суб'єкта проявляється творча активність, яка обумовлюється підвищеним інтересом молоді до занять. Тому, під час організації фізичним вихованням одним із первинних моментів має бути виявлення потреби до певного виду рухової активності, а також розвиток мотивації в силу її динамічності та гнучкості. Останнім часом зацікавленість студентів зростає до нових видів класичної аеробіки, оскільки активно розвиваються її напрямки – степ-аеробіка, фітнес-аеробіка, фітнес-йога, стретчинг, аквааеробіка, різні танцювальні варіанти. Всі вони володіють оздоровчим потенціалом і не вимагають істотних організаційних і матеріально-технічних витрат для включення їх у навчальні заняття з фізичної культури і спорту закладів вищої освіти. Разом з тим, для цього потрібно науково-методичне обґрунтування, так як для вирішення завдань необхідно не тільки відбір засобів і методів особистісно-орієнтованого навчання, а й розробка відповідної системи контролю для реалізації компетентнісного підходу, на якому засновані сучасні освітні стандарти. В процесі занять даними видами спорту приділяється увага розвитку аеробного витривалості, силових здібностей, координації рухів, активної і пасивної гнучкості,

силової витривалості, точності координації рухів. Студентам пропонуються модернізовані підходи щодо освоєння різних варіантів базових кроків, високих стрибків сполучних з елементами виразності в хореографії, що ускладнюються з урахуванням специфіки спеціальних засобів фітнес-аеробіки. Зміст фізкультурно-спортивної діяльності та соціальна ситуація, що складається в процесі її виконання є більш динамічною, швидко і легко змінюється в часі і керованої ззовні.

**Висновки.** Сучасна системи фізичного виховання і спорту студентів на основі особистісно-орієнтованого підходу до рухової активності сприяє підвищенню інтересу до освітнього процесу, дозволяє покращати рівень їх здоров'я, фізичну підготовленість, забезпечує залучення до систематичних занять руховими вправами, формує у них потребу у фізичному розвитку, відповідно сприяє підвищенню розумової працездатності та показників навчальної діяльності.

### **Література**

1. Коваль О. Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 11. 2018. С. 189–196.

### **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВІ ВПРАВДЖЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Куриленко О. В., викл.; Манько О. О., студ.  
*Сумський державний університет stas-  
r@ukr.net*

**Вступ.** В умовах реформ системи освіти в Україні фізична культура є важливим елементом формування у студентської молоді здорового способу життя, сприяє успішній професійній адаптації [2]. У цьому контексті актуальною проблемою є вдосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання студентів з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. Сучасний стан здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості студентів економічних спеціальностей, майбутніх працівників виробництва, не відповідає специфічним вимогам і умовам праці обраної професії, що породжує протиріччя між існуючими програмами і методиками фізичного виховання студентства та цільовими установками системи фізичного виховання [1].

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати програму підвищення фізичної підготовленості та функціонального стану студентів економічних спеціальностей.

**Виклад матеріалу дослідження.** Дослідженням встановлено, що за останні роки відбувається зниження показників рівня загальної витривалості, а також показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи і загальної працездатності студентів. Анкетування підтвердило, що в кінці навчального дня 64,6% студентів відчувають стомлення зорової сенсорної системи, шийного і поперекового відділів хребта. Виявлено, що 67,1% студентів не володіють достатньою інформацією про вимоги майбутньої професійної діяльності до фізичного стану їх організму і не мають теоретичних і практичних навичок у використанні засобів фізичної культури для профілактики гіподинамії і втоми. Встановлено зміни рівня психофізіологічних можливостей організму студентів ( $n = 87$ ) протягом навчального дня. Зокрема, зниження швидкості одиночного руху склало 7,1% після третьої пари (12 год і 30 хв) і 15,8% до кінця шостої пари (17 год і 20 хв); рівня простої зоровомоторної реакції – від 4,7 до 7,1%; стійкості уваги – від 6,1 до 10,5% відповідно ( $p < 0,05$ ).

У навчальний процес студентів експериментальної групи була введена програма професійної підготовки студентів економічних спеціальностей на основі інтеграції сучасних технологій фізичного виховання при виконанні вправ різної спрямованості, що передбачає: а) врахування рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентів; б) розробку тренувальних завдань для розвинутих рухових здібностей студентів з урахуванням обсягу активної м'язової маси при виконанні вправи. У першому семестрі в експериментальній групі на підготовчу частину занять відводилося 35–40 хв. На основну – 50–55 хв і на заключну частину – 5 хв. Основна частина заняття включала різноманітні загально-розвиваючі вправи: вправи на розвиток гнучкості, силових здібностей різних м'язових груп (підтягування на поперечині, з положення вису; згинання і розгинання рук із різних положень; стрибки; піднімання тулуба з положення лежачи; розгинання тулуба з положення лежачи на животі тощо), які проводилися переважно круговим методом; вправи на розвиток координації (рухливі ігри та вправи з настільного тенісу); вправи на розвиток витривалості: чергування ходьби і бігу в повільному темпі 10–15 хв з інтенсивністю ЧСС 120–140 уд./хв., які виконувалися методом безперервного виконання вправи. З другого семестру підготовча частина заняття скорочувалася до 20 хв. Основна частина занять збільшувалася до 50–65 хв. Включалися вправи, спрямовані на розвиток координації, вправи на розвиток силових, швидкісних здібностей і витривалості (біг в повільному темпі 10–15 хв з інтенсивністю 140–160 уд./хв, які виконувалися методом безперервного стандартизованого вправи). За період основного етапу експерименту у студентів контрольної та експериментальної груп відбулися позитивні зміни в розвитку фізичних якостей, але з різними темпами. Дані первинних спостережень показали, що в експериментальній групі у 55 (70,5%) студентів фіксується нормотоніческа реакція організму на стандартну фізичне навантаження (тест Руф'є), у 18 (23,0%) - гіпертонічна реакція і у 5 (6,4%) студентів –

гіпотонічна. Після проведення експерименту у 68 (87,1%) студентів фіксувалася нормотоніческа реакція, у 4 (5,1%) студентів виявилася гіпертонічна реакція і у 5 (7,7%) студентів - гіпотонічна реакція на навантаження за результатами тесту Руф'є. У контрольній групі в кінці експерименту нормотоніческа реакція організму на стандартну фізичне навантаження зафіксована у 63 (77,7%) студентів, гіпертонічна – у 10 (12,3%) і гіпотонічна – у 8 студентів (9,8%).

**Висновки.** Впровадження програми інтегративної професійної підготовки студентів при виконанні вправ комплексної спрямованості в процес фізичного виховання студентів економічних спеціальностей сприяло змінам показників функціонального стану. Спостерігається зниження показників ЧСС у спокої студентів контрольної групи на 4,3%; у студентів експериментальної групи – на 7,3%. Поліпшення реакції на стандартну фізичне навантаження виявлялося в зниженні індексу Руф'є в контрольній групі на 1,0 бала (15,5%), в експериментальній групі – на 3 бали (25,6%). Після експерименту результати проби Штанге в контрольній групі збільшилися на 5,0 с (7,7%), в експериментальній групі – на 8,2 с (12,5%).

### **Література**

1. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 196–200.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. ППФП студентов высших учебных заведений. Одесса : Наука и техника, 2010. С. 15.

## **ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ СУМДУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ**

Остапенко В. В., ст. викл.; Жолоб С. В., студ.  
Сумський державний університет  
*kf.uabs@gmail.com*

**Вступ.** Збереження і зміцнення здоров'я студентів у закладах вищої освіти є складовою частиною процесу фізичного виховання. Сучасні умови навчання, інтенсифікація і модернізація процесу навчання, зростаючий обсяг комп'ютерної інформації, недостатній обсяг рухової діяльності негативно впливає на стан фізичного здоров'я. Режим навчання студента у закладах вищої освіти не забезпечує його необхідною руховою діяльністю, тому виникає необхідність пошуку засобів, які зацікавлять і спонукають студента до фізичного і духовного самовдосконалення. На наш погляд, одним із таких чинників, що підвищують рухову активність і інтерес до процесу фізичного виховання можуть бути заняття спортивними іграми. Аналіз літературних джерел [1; 2] указує на недостатнє висвітлення статистичних даних, щодо кількості показників студентської молоді, які бажають займатися спортивними іграми. Діючи система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді не відповідає потребам сучасного життя. Отримана необхідна інформація буде сприяти удосконаленню навчально-виховного процесу фізичного виховання, зацікавленості до занять та формуванню здорового способу життя студентів вищів.

**Мета дослідження:** проаналізувати динаміку змін у зацікавленості студентів СумДУ до занять спортивними іграми за 2018–2019 н.р.

**Виклад матеріалу дослідження.** Ключову роль у формуванні особистості студента в Україні відіграє процес фізичного виховання, до змісту якого входять програми з ігрових видів спорту. В умовах сьогодення у закладах вищої освіти спостерігається свідоме прагнення до вільного вибору



рухової активності, зокрема спортивними іграми. Заняття спортивними іграми сприяє гармонійному розвитку особистості, відрізняється від інших видів спорту високою емоційністю, несподіваною зміною ігрових ситуацій, доступністю, різнобічністю впливу навантаження на організм тих, хто займається. Спортивні ігри, як засіб фізичного виховання отримав широке практичне використання в закладах вищої освіти. Великий вибір техніко-тактичних дій ігрової діяльності має унікальну властивість для формування необхідних життєво важливих навичок для майбутньої професійної діяльності. Процес удосконалення технікотактичної підготовки студента у спортивних іграх сприяє покращенню рівня розвитку рухових здібностей і є ефективним засобом зміцнення здоров'я та гармонійного поєднання фізичного і духовного розвитку.

Деякі автори [1; 2] вважають, що спортивні ігри відзначаються великою кількістю різноманітних рухів варіативної інтенсивності, насиченими елементами різних видів спорту. Висока динамічність змін ігрових ситуацій, вимагають від спортсмена швидкості і оперативності у прийнятті раціональних рішень, що позитивно впливають на силу і рухливість нервових процесів, удосконалення координаційних здібностей, покращення функцій зорового аналізатора, функціональних систем організму, розвитку психофізіологічних функцій (концентрація уваги та усіх видів пам'яті, оперативне мислення). Як бачимо, тренувальні засоби спортивних ігор відповідають завданням професійної підготовки майбутніх фахівців економічного профілю. Великий вибір ігрових видів спорту, широке застосування фізичних вправ, які входять до змісту обраної спортивної гри, дозволяють інтегровано впливати на розвиток важливих рухових якостей необхідних у майбутній професійній діяльності.

Аналіз результатів за підсумками щорічного опитування студентів дозволив визначити позитивну динаміку змін у зацікавленості студентів до занять спортивними іграми за 2018–2019 н.р. Результати щорічного опитування студентів першого курсу Сумського державного університету представлені у таблиці №1.

Таблиця №1 – Вибір здобувачами вищої освіти спортивної гри для систематичних занять

№ п/п	Ігрові види спорту	Бажаючі займатися у % від загальної кількості		Різниця у %
		2018 рік	2019 рік	
1	Бадмінтон	2,36	3,72	1,36
2	Баскетбол	1,00	6,18	5,18
3	Волейбол	2,65	7,18	4,53
4	Волейбол пляжний	1,00	1,45	0,45
5	Гандбол	1,86	3,45	1,89
6	Футбол	1,76	6,47	5,01
7	Футзал	1,18	11,76	10,58

Отримані результати опитування у 2019 н.р. вказують на позитивну динаміку змін у бажанні займатися улюбленою спортивною грою. Так кількість студентів, які виявили бажання займатися бадмінтоном, збільшилася у порівнянні з минулим роком на 1,36 %, баскетболом – на 5,18 %, волейболом – на 4,53 %, волейболом пляжним – на 0,45 %, гандболом – на 1,89 %, футболом – на 5,01, футзалом – на 10,58 %.

Позитивній динаміці змін у зацікавленості до занять спортивними іграми сприяли наступні фактори:

- 1) вільний вибір улюбленого виду спорту;

- 2) сучасні спортивні об'єкти;
- 3) зручне розташування спортивних споруд за місцем проживання студентів;
- 4) можливість займатися ігровою діяльністю у вільний від занять час;
- 5) отримання повної інформації про роботу спортивних об'єктів;
- 6) оперативне висвітлення результатів проведених змагань;

Враховуючи перелічені фактори впливу на формування мотиваційних інтересів студентів та зацікавленість керівництва університету, на базі навчального закладу створено три студентські команди з футболу, баскетболу та волейболу, котрі ведуть боротьбу у чемпіонатах України. Їх спортивна успішність сприяє популяризації спорту серед студентів, розвитку спортивних традицій, виховання патріотичного ставлення, гордості за обраний виш.

**Висновки.** 1. Спортивні ігри є одним із найпопулярніших засобів процесу фізичного виховання студентської молоді, впливають на обсяг рухової активності, підвищують рівень розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, сприяють гармонійному і духовному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя.

2. Щорічне опитування студентів щодо зацікавленості занять спортивним іграми надало можливість внести корективи до змісту робочих програм з метою покращення процесу фізичного виховання і спорту студентів у наступному навчальному році.

## Література

1. Котова О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно-важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання: зб. матеріалів VII Міжнарод. наук. практ. інтернетконф. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 7. С. 123–127.

2. Остапенко В. В., Остапенко Ю. О. Спортивні ігри як засіб підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені

М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 3 (110). С. 425–429.

**ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ  
«WINDOWS EXCEL 2010», «СТАТИСТИКА 6.0» У  
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.; Остапенко В. В. ст. викл.

*Сумський державний університет*

*kf.uabs@gmail.com*

**Вступ.** Одним із важливих напрямків інформатизації сучасного суспільства стає процес інформатизації освіти, який передбачає використання можливостей новітніх інформаційних технологій, методів та засобів комп'ютерної техніки, інтенсифікації усіх рівнів навчально-виховного процесу, підвищенню його ефективності і якості, підготовку студентів до інформаційного простору, життя в умовах інформатизації суспільства. Високий рівень інтенсифікації виробництва, новітні інформаційні технології, масова комп'ютеризація всіх сфер життєдіяльності підвищують вимоги до якості підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Висока насиченість процесу навчання, інформаційне перевантаження, підвищені вимоги до розумової працездатності, подолання стресових ситуацій, дефіцит рухової активності, брак вільного часу для самостійних занять негативно впливають на рівень фізичного стану студентської молоді, збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до медичних груп.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді вимагає поступового всебічного впровадження новітніх інформаційних технологій у процес навчання.

Аспекти впровадження сучасних комп'ютерних технологій в галузі фізичної культури і спорту досліджуються багатьма науковцями, бо їх використання дозволяє ефективно здійснювати збір, обробку та передачу інформації та якісно змінити методи і організаційні форми підготовки студентів, удосконалити діяльність працівників фізичного виховання та спорту [1; 2]. Аналіз спеціальної наукової літератури дозволив визначити те, що одним із важливих факторів зацікавленості і формування інтересу у студентів до занять фізичною культурою є отримання повної об'єктивної інформації про стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, морфофункціональні показники тощо[1; 2].

Заповненням даного інформаційного простору, на наш погляд, можливе завдяки використанню комп'ютерних технологій.

На сьогодні існує велика кількість наукових досліджень, присвячених використанню комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання студентів [1; 2].

Аналіз науково-методичної літератури довів доцільність впровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, але незважаючи на велику кількість напрямів їх застосування і публікацій, ці розробки і практичне використання комп'ютерної програми «Windows Excel 2010», «Статистика 6.0» викладачами кафедр фізичного виховання у процесі занять досі не отримала широкого застосування.

**Мета дослідження** – полягає у висвітленні можливостей впровадження в освітній процес фізичного виховання комп'ютерної програми «Windows Excel 2010», «Статистика 6.0».

**Виклад основного матеріалу.** Завдання даного дослідження полягає в тому, щоб створити необхідність більш широкого впровадження інформаційних комп'ютерних технологій у процес фізичної підготовки майбутнього спеціаліста, що безумовно позитивно впливатиме на якість освіти в Україні. В

наш час темпи модернізації освіти набувають динамічного розвитку, сьогодні існує проблема вибору сучасних інформаційних технологій і методик навчання. Викладачу фізичного виховання необхідно обрати найбільш ефективні, які дозволять оперативно отримувати необхідну інформацію про фізичний стан кожного студента, який навчається у ЗВО. Розглядаючи проблему комп'ютеризації навчального процесу фізичного виховання необхідно звернути увагу на вирішення наступних завдань:

- 1) необхідність забезпечення всіх викладачів персональними комп'ютерами;
- 2) освітня підготовка викладацького складу у використанні комп'ютерних програм;
- 3) недостатність практичного досвіду у використанні комп'ютерних технологій;
- 4) забезпечення усвідомленості студента про необхідність використання інформаційних комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання.

Якщо проаналізувати ступінь розробленості існуючих комп'ютерних програм у фізичному вихованні, то виявимо широкий спектр використання даних програм за наступними напрямками: навчальні; діагностичні; фізкультурно-оздоровчі; методичні; психологічні; медико-біологічні; контролю і самоконтролю фізичного стану та ін.

На наш погляд, серед системного програмного забезпечення, особливе місце посідає сучасна операційна система (комп'ютерна програма «Windows Excel 2010», «Статистика 6.0») здатна інтегрувати всі вище зазначені показники, за допомогою якої можна швидко і ефективно опрацьовувати результати тестування, своєчасно, оперативно вносити зміни у навчальний процес з фізичного виховання, враховуючи індивідуальний рівень фізичного стану студентів. Практичне використання зазначеної програми дозволяє починаючи з першого року навчання створювати базу даних на кожного

студента, який навчається у ЗВО. Кожен викладач кафедри фізичного виховання і спорту має можливість отримати необхідний набір інформації (вік, стать, рік народження, морфофункціональні показники тощо) про кожну зацікавлену особу. Дана комп'ютерна програма за допомогою введення необхідних формул автоматизовано нараховує дані про рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, надає комплексну оцінку розвитку координаційних здібностей, миттєво розрахує статистичні показники за функціональною пробою Руф'є, життєвого індексу, індексу сили, швидкості та інших необхідних показників. За власним бажанням студента він може отримати весь зазначений комплекс показників електронною поштою, і проаналізувати отримані дані, що є дуже зручним. Звичайно, використання комп'ютерних програм не вирішить всіх питань, не замінить практичне заняття фізичними вправами, але вони можуть допомогти викладачу найбільш ефективно використати отриманий обсяг інформації, значно скоротити час для його опрацювання. Використання комп'ютерної програми (комп'ютерне тестування, методичні розробки, систематизація статистичних даних тестування, аналіз отриманих результатів) у процесі фізичного виховання активізує мотиваційний навчально-пізнавальний інтерес створює психологічний мікроклімат для фізичного самовдосконалення студентської молоді. Інформативність, швидкість обробки результатів тестування, мобільність передачі інформативних даних кожному студенту робить запропоновану комп'ютерну програму актуальною у використанні.

**Висновки.** 1. Аналіз літературних джерел дозволив визначити те, що на сучасному етапі розвитку освіти у вищій школі відбувається масове впровадження комп'ютерних інформаційних технологій у навчальний процес фізичного виховання.

2. Практичне використання комп'ютерної програми у навчальному процесі фізичного виховання «Windows Excel

2010», «Статистика 6.0» дозволяє викладачу оперативно здійснювати контроль фізичного стану студентів і надає можливість своєчасно корегувати освітній процес.

### **Література**

1. Оленів Д. Г., Канішевський С. М. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 410–413.
2. Присяжнюк С. І., Оленів Д. Г., Краснов В. П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навч. посіб. Київ : НУБіП України, 2018. 571 с.

### **АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст.викл.; Співак Г. О., магістр  
*Сумський державний університет*  
*Spivakanna710@gmail.com*

**Вступ.** Художня гімнастика – це естетичний і складно–координаційний вид спорту. Спортсменки–художниці змагаються як в технічній майстерності, так і у виконавчій, в поєднанні з різноманітними маніпуляціями різними предметами під музику. Для досягнення високих результатів на змаганнях спортсменки повинні мати високий рівень підготовленості. Художня гімнастика має величезний арсенал засобів, як виховання і навчання, так і оздоровлення [1].

На сьогодні існує три види сучасної художньої гімнастики: вищий, середній і масовий. Тому, перед фахівцями постає питання про створення умов для розвитку та подальшої діяльності кожного із зазначених видів, а також, пошуку додаткових засобів та методів, які сприятимуть як найкращому оволодінню руховими вміннями та навичками.



**Мета дослідження:** провести аналіз науково-методичної літератури та вивчити аспекти розвитку видів художньої гімнастики на етапі сьогодення.

**Виклад матеріалу дослідження.** За останні роки спостерігається значна інтенсифікація змагальної діяльності в художній гімнастиці, підвищення складності виконання змагальних програм, насиченість програмних виступів акробатичними трюками, рання спеціалізація з орієнтацією на досягнення високих спортивних результатів. Всі ці чинники потребують високого рівня морфо–функціонального стану спортсменок. Отже, можна стверджувати, що художня гімнастика стає недоступною для всіх бажаючих і перестає бути масовим видом спорту. Контингент тих хто бажає займатися даним видом спорту поступово звужується, і художня гімнастика, як засіб гармонійного розвитку, стає елітним видом спорту, який спрямований тільки на досягнення високих спортивних результатів.

У зв'язку з цим, все більшої актуальності набуває пошук та розробка нових систем занять гімнастикою, для залучення більш широкого кола бажаючих. Перспективним видом занять є естетична гімнастика, яка за останні роки стає все більш популярною.

Естетична гімнастика – це новий, молодий вид спорту, який поєднує в собі художню гімнастику, парно–групову акробатику, танець і особистих технічних елементів, завдяки яким, спортсмени передають характер композиції, її музикальність, виразність та емоційний настрій. Особливості естетичної гімнастики, як виду спорту, полягають в наступному: змагання проводяться тільки серед клубів; кількість спортсменок в команді від 6 до 10 чоловік; особлива увага приділяється рівномірному появу гімнастками всіх рухових якостей; обов'язковим є рівномірне виконання елементів з правої та лівої ноги; не застосовуються елементи які потребують надмірного прояву гнучкості.

Стає очевидним, що естетична гімнастика, як вид спорту стає більш доступною більшому числу дівчат. Але, не дивлячись на стрімкий розвиток та становлення даного виду спорту є ряд питань які потребують вивчення у подальшому, а саме, наявність програмно–методичного забезпечення; особливостей змагальної діяльності в цьому виді; питання доцільних засобів і методів тренування.

**Висновки.** Визначення аспектів розвитку сучасної естетичної гімнастики показало, що даний вид спорту стає все більш затребуваним, популярним і доступним. Але, існує необхідність у пошуку та розробці змісту методики занять естетичною гімнастикою для ефективного її використання з різним контингентом.

## **Література**

1. Овчинников Ю. Д. Эстетическая гимнастика: эстетичность и многозначительность. Инновационные проекты и программы в образовании, 2017. №6. С. 44–49.

## **ІНТЕГРАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУМДУ**

Пилипей Л. П., д.фіз.вих., проф.; Гуцол Є., аспірант  
*Сумський державний університет*  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку вищої освіти критерієм якості є відповідність стандартів ЗВО потребам студента, який навчається. Система вищої освіти повинна враховувати, що теперішня молодь має свої уподобання. Неможливо вирішувати проблеми освіти сьогодення вчорашніми нормативними методами і технологіями. Нагальні зміни в суспільстві, зміна функціональної ролі людини, орієнтирів в економіці та політиці вимагають пошуку та інтеграції використання ефективних

технологій при побудові процесу фізичного виховання та спорту в СумДУ.

**Метою дослідження** є індивідуальний розвиток особи, готової до професійної діяльності в сучасних умовах, яким притаманні постійні зміни та розвиток.

**Виклад матеріалу дослідження.** Проведені анкетування студентів СумДУ в 2019–2020 році підтвердили дані попередніх досліджень, згідно яких усі студенти, незалежно від статі та профілю спеціальності, не тільки бажають, а і відчують потребу в руховій активності, в оптимізації психофізичного часу під час освітнього процесу. При цьому обов'язковою умовою у 92% студентів, згідно анкетувань, було бажання мати добровільні і позбавлені зовнішнього примусу комфортні форми занять.

Як показали результати анкетувань, більш ніж 68% студентів обирають певні види спорту чи оздоровлення. Так, 35% дівчат-студенток найбільшу перевагу віддають аеробіці, пілатесу, оздоровчому фітнесу, настільному тенісу, бадмінтону, плаванню. Серед юнаків-студентів - 33% переважно обирають спортивні ігри: футбол, волейбол, настільний теніс, бейсбол, атлетизм, єдиноборства. При цьому, лише 23% студентів розуміють значення професійноприкладної підготовки. Згідно медичних довідок біля 9% студентів потребують реабілітаційних занять згідно нозематичних ознак захворювань. Більшість студентів не знають про вплив того чи іншого виду спорту чи групи вправ на організм людини та її професійну діяльність. Відсутні також знання про специфічність впливу кожного певного виду спорту. У 77 відсотків студентів сформоване лише загальне уявлення про вплив фізичних вправ на організм людини. Враховуючи відсутність елементарних теоретичних знань у студентів, необхідно розробити методичні посібники, лекційний курс, планові семінарські заняття, інструктаж в ході навчального процесу з фізичного виховання. За допомогою викладу теоретичного матеріалу буде можливість

сформувати у студентів позитивну мотиваційну сферу і свідоме відношення до процесу фізичного виховання. Відповідно, студенти отримають можливість, знання і уміння для самостійних занять у вільний від навчання час, що істотно збільшить їх тижневий руховий режим.

**Висновки.** Проведені дослідження дають підставу для створення інтеграції освітніх технологій і процесу фізичного виховання та спорту в СумДУ. Отримана інформація створює можливості для інтеграції спортивної, оздоровчої, професійноприкладної, реабілітаційної технологій в СумДУ. Тільки їх поєднання дозволить здійснити перехід від системи адміністративно-нормативної команди організації процесу фізичної культури і спорту до системи технологій, орієнтованих в першу чергу на мотивацію самого студента. Ми вирішуємо головну проблему інтересу та цінності фізичних вправ, коли загальні розмови про те, що заняття фізичною культурою та спортом є корисними для здоров'я студента, мають альтернативний характер та вплив, у зв'язку з відсутністю конкретних критеріїв, що використовуються для формування мотивації у студента під час використання традиційної системи побудови процесу фізичного виховання та спорту.

## **ОСОБИСТІСТНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Романова В. Б., ст. викл., Кириченко Ю. С., студ.

*Сумський державний університет  
romanova16.03@gmail.com*

**Вступ.** Інноваційний підхід до системи фізичної підготовки студентів має бути значущим, оскільки кінцевий результат визначає зміст і характер усього процесу підготовки з дисципліни «Фізичне виховання», що націлений на підтримку фізичної підготовленості і працездатності майбутніх фахівців

[1]. У зв'язку з цим виникає потреба в інноваційних дослідженнях, спрямованих на побудову нової системи фізичного виховання студентів, зміст якої має відображати соціальне замовлення особистості, суспільства і держави на достатній рівень фізичної підготовленості та працездатності майбутніх фахівців.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати необхідність особистісно-орієнтованого фізичного виховання, його вплив на формування вмінь, навичок та потреб студентів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Можливість упровадження інновацій забезпечується зростанням самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, загальною відповідальністю студентів та педагогів за якість освіти. Це не лише накладає на студентів певні обов'язки, але і дає право на вільний вибір значної частини дисциплін та викладачів, зокрема у тій формі фізичного виховання, що ми пропонуємо: обрання виду спорту або рухової активності. Інноваційна реформа відповідає особистісно-орієнтована концепція вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору своєї освіти [1].

Аналіз організації навчального процесу з фізичного виховання виявив, що традиційна технологія має такі обов'язкові ознаки: примусові навчальні заняття загальною фізичною підготовкою з академічними групами студентів, єдину навчальну програму зі стандартними завданнями.

Переваги секційної форми організації фізичного виховання підтверджують результати проведеного нами опитування: у секційних групах зафіксовано більш стійкий інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання – 98 %, тоді як в академічних групах з традиційною формою навчання цей інтерес на 42 % менше; 95 % від опитуваних студентів секційних груп вважають, що отримують під час занять корисні вміння, навички та знання, тоді як в основних групах загальної фізичної підготовки цей показник становить 49 %. Опитування

студентів академічних груп з традиційною формою навчання показало, що частина студентів (37 %), не бажає відвідувати заняття, в яких переважно надаються вправи з легкої атлетики, 15 % студентів негативно ставляться до гімнастичних вправ, 36% студентів категорично не бажають відвідувати басейн у зимовий час, 18 % студентів не сприймають футбол.

У наших дослідженнях, де порівнювалися секційні та академічні групи студентів з однаковим початковим рівнем підготовленості та однаковими завданнями, моторна щільність заняття була значно вищою у студентів секційних групи – 68,3 % проти 44,1 % академічних груп, хоча заняття проводив один і той же викладач.

**Висновки.** Прогресивною формою, що надає можливості для творчого розвитку ефективності змісту системи фізичних вправ, є так звана секційна форма. Освітній процес із фізичного виховання за особистісно-орієнтованого підходу надає можливість кожному студенту, спираючись на свої здібності, інтереси, цінності та досвід, реалізувати себе.

### **Література**

1. Белих С. І. Особистісне орієнтоване фізичне виховання студентів університетів. Навч. посіб. Донецьк : ДонНУ, 2013. 253 с.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.  
*Сумський державний університет stas-  
r@ukr.net*

**Вступ.** Високий рівень складності сучасної техніки і технологій, підвищення обсягу професійної рухової активності

різної інтенсивності передбачає крім всього іншого ще і відповідну функціональну і фізичну підготовку людини. Будьяка професійна діяльність пов'язана з виконанням не тільки розумових, але і конкретних рухових завдань, які вирішуються шляхом формування у людини відповідних умінь, навичок і якостей. Вирішувати ці проблеми покликані, в тому числі, і засоби фізичного виховання [1, 2].

**Мета дослідження** – підвищити ефективність підготовки фахівців з програмного забезпечення шляхом вдосконалення змісту програми з фізичного виховання на основі врахування особливостей майбутньої професійної діяльності.

**Виклад матеріалу дослідження.** Дослідження показали, що значна частина студентів (25–35%), що навчаються на спеціальностях інформатики та обчислювальної техніки, мають ослаблене здоров'я [2]. Разом із тим відомо, що ефективність освоєння програмного матеріалу з фізичної культури багато в чому залежить від стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Дворічні дослідження виявили, що реалізація традиційної програми з фізичної культури по-різному впливає на показники фізичної підготовленості студентів даної спеціальності. Зокрема, до закінчення 2 курсу у студентівюнаків достовірно погіршився показник часу пробігання 3000 метрів, тоді як показники підтягування на перекладині і підйому переворотом в упор достовірно покращилися. Крім цього, встановлено, що за 2 роки занять фізичною культурою кількість студентів, які в змозі виконати залікові вимоги, суттєво зменшилася (з 50,0% до 11,0%). Отже, можна говорити про те, що реалізація традиційної для технічних вузів програми з фізичної культури не приводить до бажаного впливу на рівень розвитку фізичних якостей студентів даної спеціальності, що обумовлює необхідність її вдосконалення. З огляду на це було проведено анкетування 46 студентів 2-го і 3го курсів Сумського державного університету, що навчаються за спеціальністю «Програмне забезпечення».

Аналіз результатів анкетування дозволив встановити наступне: вибір спеціальності студенти здійснюють усвідомлено, спираючись на своїх знаннях і уміннях в галузі інформатики та обчислювальної техніки (74,0%), а також керуючись престижністю і затребуваністю даної професії (54,0%); низька відвідуваність занять з фізичної культури обумовлена відсутністю у студентів інтересу до цієї дисципліни (19,5%), а також недостатнім обсягом знань про вплив систематичних занять фізичними вправами на ефективність майбутньої професійної діяльності (26,0%); підвищення інтересу до фізичної культури студенти бачать в доповненні змісту занять новими видами спорту (48,0%), а також шляхом орієнтації змісту занять на специфіку майбутньої професійної діяльності (60,0%). Це дозволило скласти професіограму для даної спеціальності і виділити фізичні якості та психофізіологічні властивості, забезпечуючи достатній рівень ефективності професійної діяльності майбутніх фахівців. До їх числа відносяться: координаційні здібності (швидкість перебудови рухової дії, диференціювання силових параметрів руху); сила нервової системи (темп і стійкість моторного дії); просторове орієнтування; вестибулярна стійкість; витривалість (загальна, статична силова); пам'ять (оперативна, довготривала рухова); мислення; увагу (концентрація, розподіл, переключення). З урахуванням виявлених особливостей професійної діяльності, а також провідних психофізіологічних властивостей і фізичних якостей інженера-програміста був підібраний склад засобів ППФП як частина змісту програми з фізичної культури для студентів, що навчаються за цією спеціальністю. Зокрема, комплексний розвиток і вдосконалення професійно значущих для інженера програміста фізичних якостей і психофізіологічних властивостей може досить ефективно здійснюватися шляхом використання на заняттях певних видів вправ, рухливих ігор, окремих вправ з легкої атлетики, а також деяких спортивних ігор. Для контролю за динамікою показників загальної фізичної підготовленості



використовувалися тести, що містяться в типовій для вузів програмі з фізичної культури. Все це дозволило розробити програму з фізичної культури з професійно прикладної спрямованістю для студентів, які навчаються за цією спеціальністю. З урахуванням результатів дослідження і рекомендацій фахівців був розроблений планграфік розподілу навчального матеріалу по ППФП для студентів даної спеціальності [1]. Безпосередня розробка експериментальної програми передбачала: По-перше, методично обґрунтований розподіл в часі засобів ППФП з урахуванням їх переважного впливу на провідні фізичні якості та психофізіологічні властивості.

**Висновки.** Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що для підвищення ефективності навчального процесу і 21 поліпшення показників розвитку професійно значущих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей, необхідних для успішної роботи майбутньому інженерові-програмісту, в заняття з фізичної культури доцільно включати професійно спрямовану фізичну підготовку в обсязі 50,0% часу занять.

## **Література**

1. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. ППФП студентов высших учебных заведений. Одесса : Наука и техника, 2010. С. 15.
2. Салатенко І. О. Шляхи покращення професійноприкладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 11. С. 90–93.

**СЕКЦІЯ 3**

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ  
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION  
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЗЮДО**

Бардыкова Г. Н., тренер; Лебединская И. Г., доц.  
*МБОУ ДО «ДЮСШ» ст-ца Егорлынская,  
Таганрогский институт имени А.П. Чехова  
«Ростовский государственный экономический университет  
(РИНХ)»  
lebedinskaja1960@mail.ru*

**Вступление.** В современных условиях высокая конкуренция на соревнованиях в различных видах единоборств, и в особенности в дзюдо, предъявляются к двигательному аппарату спортсмена высокие требования. Современная система спортивной тренировки играет важную роль для достижения высоких результатов и представляет собой такую организацию тренировочного процесса, который создает наиболее благоприятные предпосылки необходимые в спортивной деятельности [1].

В основе оптимизации процесса многолетней спортивной подготовки в дзюдо должны лежать составляющие, направленные на развитие необходимых физических качеств и способностей, начиная уже на начальном этапе спортивной специализации.

Чтобы добиться результатов в данном виде спорта необходим целенаправленный методический подход к правильному рациональному выбору приоритетных направлений в последовательности общей физической подготовки юных дзюдоистов.

**Цель исследования.** Провести разработку и дать практическую оценку экспериментальной методики, способствующей повышению уровня общей физической подготовленности учащихся, занимающихся в секции дзюдо.

**Изложение материала исследования.** Педагогическое исследование проводилось в школьной спортивной секции дзюдо с учащимися 11–12 лет.

В исследовании приняли участие 18 мальчиков, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 9 человек в каждой.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся и сравнения результатов испытаний были подобраны контрольные испытания-тесты. Уровень подготовленности исходных данных показал, что до начала эксперимента между КГ и ЭГ достоверных различий не обнаружено и находятся вне зоны значимости при ( $\alpha > 0,05$ ), группы идентичны.

В дальнейшем в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика, направленная на повышение общей физической подготовленности юных дзюдоистов, контрольная группа занималась по общепринятой методике программы по дзюдо для ДЮСШ.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить основные направления в экспериментальной работе с юными спортсменами. В тренировочные занятия были включены следующие группы упражнений:

1. Комплексы упражнений избирательного характера, направленные на развитие отдельных физических качеств.
2. Комбинированные упражнения комплексного характера, направленные на развитие нескольких физических качеств.

При этом учитывались: продолжительность и число повторений упражнения, интенсивность, и объем нагрузки.

Занятия проводились 4 раза в неделю по 60 минут.

Высокий уровень развития физических качеств и способностей является неотъемлемым условием для дальнейшего успешного овладения техническими действиями и приемами, поэтому каждое занятие должно включать в себя как

общие упражнения, так и специальные, учитывающие специфику избранного вида спорта.

На конечном этапе педагогического эксперимента был проведен анализ контрольных испытаний-тестов по определению уровня общей физической подготовленности юных дзюдоистов.

Сравнительные результаты выявили положительные изменения в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе прирост оказался выше, чем в контрольной. На достоверном уровне ( $\alpha < 0,05$ ) были выявлены показатели в тестах: «Наклон туловища в перед» –  $t_{ЭМП} = 3.0 > t_{кр}$ ; «Бег 60 м» –  $t_{ЭМП} = 2.5 > t_{кр}$ , «Челночный бег 3x10 м» –  $t_{ЭМП} = 2.7 > t_{кр}$ ; «Бег 1000 м» –  $t_{ЭМП} = 3.3 > t_{кр}$ ; «Прыжок в длину с места» –  $t_{ЭМП} = 2.3 > t_{кр}$ ; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» –  $t_{ЭМП} = 2.4 > t_{кр}$ ;

**Выводы.** Таким образом, данные исследования показывают, что у занимающихся экспериментальной группы уровень общей физической подготовленности выше по сравнению с контрольной группой.

Результаты доказывают эффективность разработанной методики с применением комплексов упражнений избирательного характера, направленные на развитие отдельных физических качеств и комбинированные упражнения комплексного характера, направленные на развитие нескольких физических качеств.

Данная методика доказывает целесообразность ее использования на тренировочных занятиях с учащимися 11-12 лет, занимающихся в школьной спортивной секции дзюдо.

## Литература

1. Иващенко Ю. Н., Лебединская И. Г., Наумов С. Б. Влияние занятий вольной борьбой на физическую подготовленность юных спортсменов / Молодежь – науке – X. Актуальные

проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: материалы молодежной науч.-практ. конференции / под ред. Л. Н. Приходько. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. С. 791–795.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

Беличенко С. В., учит.; Лебединская И. Г., доц.  
*МБОУ СОШ № 22 р. п. Горный, Таганрогский институт  
имени А.П. Чехова «Ростовский государственный  
экономический университет (РИНХ)»  
lebedinskaja1960@mail.ru*

**Вступление.** На современном этапе условия сельской общеобразовательной школы требуют новые подходы к организации процесса физического воспитания.

Одной из актуальных проблем физического воспитания в средней школе является низкая физическая подготовка учащихся старших классов. Практика показывает, что уровень физической и особенно силовой подготовки будущих выпускников недостаточен для дальнейшего трудоустройства в различных сферах современного производства, статистические данные свидетельствуют о том, что еще не в полной мере используются возможности физического воспитания для подрастающего поколения [2].

Включение разнообразных упражнений силового характера в процессе урока недостаточно для соответствия нормативных требований школьной программы по предмету «Физическая культура». Современные требования, предъявляемые к старшеклассникам, показывают явные противоречия, которые проявляются в требованиях к уровню их подготовленности и качественному освоению учебного материала [1].

Поэтому актуальность исследования определила необходимость поиска новых наиболее эффективных средств, методов и их оптимальное использование при распределении времени силовой подготовки обучающихся на уроках физической культуры.

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики применения комплекса атлетической гимнастики на уроках физической культуры учащихся старших классов и ее влияние на силовую подготовку обучающихся.

**Изложение материала исследования.** В педагогическом исследовании принимали участие школьники 11 классов. Эксперимент проводился 2018–2019 учебном году на базе МБОУ средней общеобразовательной школы р. п. Горный.

В данном исследовании приняли участие школьники 16–17 лет в количестве 30 человек. Были сформированы две группы по 15 человек в каждой. Контрольная группа (7 юношей и 8 девушек) занималась по традиционной предусмотренной программе по предмету «Физическая культура» для учащихся 9–11 классов, а экспериментальная группа (8 юношей и 7 девушек) по разработанной методике с применением комплекса упражнений атлетической гимнастики, направленной на развитие силовых качеств.

Занятия проводились три раза в неделю по 45 минут на протяжении всего учебного года. Для определения силовой подготовленности учащихся были использованы контрольные испытания: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «поднимание туловища лежа на полу», «прыжок в длину с места», «метание гранаты» (юноши – 700 гр., девушки – 500 гр.).

Для эффективности обучения старших школьников методика проведения уроков проводилась согласно тематическому планированию, но на каждом третьем занятии включался

комплекс атлетической гимнастики, который состоял из упражнений:

- с предметами (отягощением: гири, гантели, набивные мячи;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- лазанье по канату и т.п.;

Упражнения, включенные в экспериментальный комплекс имели направленность на развитие:

- 1 – взрывной силы;
- 2 – силовой выносливости;
- 3 – скоростно-силовых способностей.

На формирующем конечном этапе педагогического исследования было проведено повторное тестирование и математико-статистическая обработка сравнительных данных контрольных испытаний по  $t$  критерию Стьюдента.

Результаты показали прирост на достоверном уровне значимости и находятся в зоне значимости во всех тестах при принятом уровне значимости  $\alpha < 0.05$  как у юношей, так и у девушек.

**Выводы.** Таким образом, обобщая результаты педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что введение в программу третьего часа урока по физической культуре разработанного комплекса атлетической гимнастики оказало эффективное влияние на силовую подготовку учащихся старших классов.

Можно определенно констатировать по итогам исследования, что по сравнению с контрольной группой преимущество оказалось у экспериментальной группы. А значит, экспериментальная методика с применением разработанного комплекса упражнений силового характера с учащимися старших классов эффективна.



## Литература

1. Занина Т. Н., Быков. Н. Д., Лебединская И. Г. Основы профессионального мастерства учителя физической культуры. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Томск: Издательство «КИТ», 2012. С. 236–238.
2. Лебединская И. Г., Бычкова Л. И., Занина Т. Н. Влияние метода круговой тренировки на развитие силовых способностей студентов первых курсов среднего специального профессионального учебного заведения: Материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения». Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2015. С.15–20.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Бурла А. О. к.фіз.вих., доц.; Дарвіш А. І, аспірант  
*Сумський державний університет*  
*aburla010@gmail.com*

**Вступ.** На заключних етапах багаторічного вдосконалення на достатньому рівні розроблені питання диференціації та індивідуалізації тренування біатлоністів високого класу в залежності від морфофункціональних і психологічних особливостей, які зумовлюють індивідуальну структуру підготовленості спортсменів та їх змагальну діяльність [1; 2]. Що ж стосується проблеми індивідуалізації підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення, то недостатньо експериментальних досліджень і рекомендації. Тому одним з актуальних питань спортивного тренування є планування і побудова тренувального процесу юних

біатлоністів із використанням найбільш ефективних засобів і методів загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів і методів спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів у річному макроциклі.

**Виклад матеріалу дослідження.** У спортивній діяльності з юними спортсменами вже на етапах базової спортивної підготовки необхідно використовувати для розвитку швидкісно-силових і силових якостей такі варіанти побудови тренування, коли засоби розвитку цих якостей використовуються концентровано, цілеспрямовано в серії окремих мікроциклів [2]. Учасники експериментальної групи для удосконалення рухових якостей виконували навантаження швидкісно-силового і силового характеру, концентруючи їх протягом п'ятитижневих мікроциклів тричі за час підготовчого та змагального періодів. Засобами силової і швидкісно-силової підготовки в тренувальних заняттях з обома групами служили вправи силового і швидкісно-силового характеру і вправи на силову витривалість – з легкими обтяженнями і з амортизаторами, з партнером, прискоренням, стрибковими вправами, бігу по піску, воді, снігу, пересування на лижах по глибокому снігу, підйоми на крутих схилах тощо.

Загальний обсяг силової і швидкісно-силової спрямованості в контрольній та експериментальній групах був однаковий. Різниця була лише в тому, що в контрольній групі засоби силовий підготовки переважно розподілялися протягом річного циклу відносно рівномірно, а в експериментальній ж групі ідентичні засоби силової і швидкісно-силової спрямованості концентрувалися в періодах протягом п'ятитижневих мікроциклів, тричі в підготовчому і змагальному періодах, чергуючись з 5 тижневими мікроциклами (спрямованими переважно на вдосконалення техніки бігу на лижах і розвиток інших рухових якостей).

Для проведення педагогічного експерименту були підібрані юні біатлоністи і біатлоністки у віці 15–16 років, які мають стаж занять лижним спортом не менше 2–3 років. У таблиці №1 надані результати контрольних випробувань до початку педагогічного експерименту юних біатлоністів 15–16-річного віку.

Таблиця №1 – Динаміка показників фізичної підготовки юних біатлоністів 15–16 років за час педагогічного експерименту вихідні данні

№ п/п	Контрольні вправи	Група	$M \pm m$	$\delta$	t
1	Біг на 60 м, с	Е	8,0±0,08	0,46	0,30
		К	8,0±0,13	0,49	
2	Біг на 100 м, с	Е	13,6±0,34	0,94	0,311
		К	13,8±0,29	1,04	
3	Стрибок у довжину з місця, см	Е	203±2,04	9,11	0,443
		К	209±3,19	8,64	

*Продовження табл. №1*

4	Десятикратний стрибок у довжину з місця, см	Е	1884±69,1	84,13	0,22
		К	1889±71,8	71,14	
5	Біг на 1000 м, хв	Е	10,44±3,9	30,12	0,23
		К	10,38±2,9	24,01	
6	Біг на 3000 м, хв	Е	3,02±2,01	6,12	0,86
		К	3,00±2,1	12,8	
7	Динамометрія правої кисті, кг	Е	34±0,60	2,63	1,40
		К	35±0,61	2,90	
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі за 30 с, разів	Е	29±0,21	2,25	1,82
		К	27±0,31	2,81	

У таблиці №2 надані результати контрольних випробувань після педагогічного експерименту юних біатлоністів

15–16-річного віку.

Таблиця №2 – Динаміка показників фізичної підготовки юних біатлоністів 15–16 років за час педагогічного експерименту кінцеві данні

№ п/п	Контрольні вправи	Група	$M \pm m$	$\delta$	t
1	Біг на 60 м, с	Е	7,7±0,09	0,86	2,21
		К	7,8±0,08	0,46	
2	Біг на 100 м, с	Е	13,0±0,17	1,18	0,96
		К	13,4±0,31	1,30	
3	Стрибок у довжину з місця, см	Е	228±2,91	13,81	2,93
		К	224±5,01	21,14	
4	Десятикратний стрибок у довжину з місця, см	Е	19,89±71,9	89,41	2,11
		К	1889±71,8	71,14	
5	Біг на 1000 м, хв	Е	10,19±22,1	26,04	1,26
		К	10,10±20,0	21,18	
6	Біг на 3000 м, хв	Е	2,55±1,81	6,014	1,20
		К	2,25±2,26	9,18	
7	Динамометрія правої кисті, кг	Е	36±0,64	2,31	0,06
		К	36±0,71	2,14	
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі за 30 с, разів	Е	35±0,34	2,01	0,22
		К	36±0,41	2,19	

Статистично достовірні зміни за час педагогічного експерименту відбулося майже за всіма показниками у біатлоністів і контрольної, експериментальної груп. Найбільші зміни, як в тій, так і в іншій групі відзначаються в показниках стрибків у довжину з місця, десятикратного стрибка з місця, бігу на 1000 м і бігу на лижоролерах, відштовхуючись одними руками. Найменші зміни в групах спостерігаються в показниках швидкості бігу на 60 і 100 м і згинанні і розгинанні рук в упорі, динамометр правої кисті.

**Висновки.** Визначено, що більш суттєві зрушення показників у експериментальної групи порівняно з даними контрольної групи відбулися в результаті застосування спортсменами експериментальної групи для розвитку рухових якостей швидкісно-силового і силового характеру, концентруючи серії цих вправ протягом п'ятитижневих мікроциклів тричі за час підготовчого та змагального сезонів.

Виконання навантаження швидкісно-силового і силового характеру, концентруючи її протягом п'ятитижневих мікроциклів тричі за час підготовчого та змагального сезонів, сприяє більш ефективному вдосконаленню швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей юних біатлоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **Література**

1. Корягина Ю. В., Загурский Н. С. Лыжные гонки и биатлон: актуальные проблемы функциональной и технической подготовки (аналитический обзор зарубежной литературы). Организационно-методические аспекты учебного и учебнотренировочного процессов в условиях вуза. Материалы IV научно-практической конференции преподавателей и аспирантов. Под общей редакцией А. В. Литмановича. Омск, 2016. С. 120–123.
2. Дунаев К. С., Сейранов С. Г. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография. – Малаховка, 2016. – 368 с.

## **ЛОГІКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ В ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОНЦЕПТІ**

Возний А. П., к.філос.н.; доц., Чернецький І. В., студ.  
Сумський державний університет  
voznyi.andrii.p@gmail.com

**Вступ.** Проблема людини в усьому розмаїтті характеристик її сутності й існування завжди виступала актуальним питанням в філософії науки. Проте, сьогодні вона набуває особливого значення. Сучасність характеризується небувалими за своїми масштабами економічними, науково-технологічними, соціально-політичними, духовними потрясіннями, які проявляються у конфлікті між людиною та її соціальним середовищем. Це підкреслює важливість правильного розуміння проблеми тілесності людини в фізкультурноспортивному концепті.

**Мета дослідження.** Провести логіко-методологічний аналіз людської тілесності в фізкультурно-спортивному концепті. Для реалізації поставленої мети було проаналізовано питання феномену людської тілесності, досліджено сутність синергетичної парадигми та її роль в розвитку фізичної культури та розкрито вплив NBICS-конвергенції та трансгуманістичної еволюції на розвиток людини.

**Виклад матеріалу дослідження.** Тілесність, на наш погляд, – це набір інформаційних, енергетичних, системноструктурних та функціональних властивостей, що належать кожній окремій біосистемі людини. Тілесність – це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах: біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність і конструюється на їхньому перетині. Тому тілесність – це змістовна складова людини, що забезпечує саму можливість соціального буття. Феноменом є той факт, що власне тілесність здійснює важливий вплив на структуру фізичної культури та забезпечує її існування та розвиток.

З нашої точки зору, фізична культура – це сукупність усвідомлених біологічних, психологічних, соціальних і духовних факторів для розвитку людського організму. Фізична культура є складним і багатофункціональним явищем суспільного життя. З моменту свого створення зазнавала значну кількість біфуркацій, тобто вибухових змін, які давали нові непередбачувані явища її еволюційного розвитку, що підтверджує її нелінійний розвиток, нерівновісність, нестійкість, необоротність. Тому дослідження такої системи краще проводити за допомогою методів нелінійного мислення – теорії самоорганізації складних систем (синергетики).

Синергетика – це міждисциплінарний напрям, який займається вивченням систем, які складаються з багатьох підрівнів різного генезу (електронів, атомів, молекул, органів тварин, людей, транспортних засобів тощо), і виявленям того, яким чином взаємодія таких підсистем приводить до виникнення просторово-часових структур в макроскопічному масштабі [1, с. 53–55].

Таким чином, виходячи з синергетичного підходу, головними принципами управління та вдосконалення фізичною культурою є створення для елементів цієї системи (фізичної культури) за допомогою біологічного, психологічного, соціального та духовного факторів умов, які сприяють їх самоорганізації. При цьому важливо визначення та досягнення точок біфуркації для більш оптимального шляху розвитку фізичної культури і спорту вцілому. Зауважимо, що еволюційний рух складної нелінійної системи, якою є фізична культура та спорт, буде відбуватися дискретно за допомогою асимптотично стійких координат – атракторів. Тому ми приходимо до висновку, що концепція самоорганізації складних систем, до якої належить людська тілесність, дає ключ до розкриття процесів розвитку в різноманітних формах та на різних рівнях

Кілька років тому два американських вчених, Михайло Роко і Вільям Бейнбридж, виявили найважливішу закономірність суспільного й технологічного розвитку нашого часу, яку назвали NBICS-конвергенцією (по перших буквах областей: N – нано; B – біо; I – інфо; C – когно; S – соціо). Проблема NBICS-конвергенції в значній мірі є світоглядною проблемою. Вона зачіпає ряд фундаментальних етичних, соціальних і культурно значущих проблем філософської антропології. Один із головних аспектів цієї проблеми – вплив Hi-Tech (високі технології) на людську тілесність. Людська істота тепер може бути не тільки сконструйована, але і реконструйована. Власні процеси тіла можуть бути перепрограмовані на досягнення потрібних результатів. Тілесність людини в результаті автономізації мікроелементів стала розумітися не як безперервна оболонка, а як якась дискретність (роз’ємність органів, заміщення генів, гендерний обмін) [2, с. 130–131].

Феномен NBICS-конвергенції представляє собою радикально новий етап науково-технічного прогресу і по своїм можливим наслідкам є новим важливим еволюційновизначальним фактором і знаменує собою початок трансгуманістичних перетворень, коли сама по собі еволюція людини перейде під її власний розумний контроль.

Трансгуманізм – це філософська течія, яка вважає, що головною метою для всього людства є розвиток науковотехнічного прогресу, що направлений на підвищення життєздатності людини, радикального продовження життя, забезпечення необмеженого розвитку можливостей свідомості щодо трансформації тіла та його самопізнання

Еволюція трансгуманізму – це ідіологія, яка в антропологічному вимірі направлена на подальший духовний, тілесний та ментальний розвиток людини, соціальної групи та суспільства за допомогою нанотехнологій. Базовими принципами еволюційного трансгуманізму є висока духовність, висока культура, висока етика, стрімкий науковий рівень та



високі технології. Проте при умові «тотальної дигіталізації» такі вічні цінності як гуманізація, тілесність та ментальність людини знаходяться під загрозою. Крім того за умови розвитку нано-біо-інфо-когно-технологій зростають потенціальні можливості створення сучасної зброї, яка може знищити людство та привести планету в незворотний стан.

**Висновки.** Фізична досконалість неможлива без моральної, естетичної, інтелектуальної досконалості особистості, але й будь-яка із названих характеристик неможлива без досконалості фізичного характеру. Зв'язок між душею та тілом людини полягає в сутності людської тілесності та її взаємозв'язку з навколишнім середовищем.

Таким чином, виникнення терміна «тілесність» закономірно. Він служить для подолання дуалізму душі-тіла, можна сказати, використовуючи термінологію В. П. Зінченко, - одухотворення тіла і отілеснення душі. По своїй суті тілесність людини являє собою дуже складний феномен, який можна представити на рівні психологічного, духовного та ментального рівнів. Людська тілесність у світі, таким чином, постає як щось багатогранне, невизначене, пластичне, яке дає перетворення за допомогою гуманотехнологій.

Ми знаходимось на порозі нової ери – постлюдської, яка охопить всю планетарну цивілізацію. Ця епоха торкнеться найблищого майбутнього будь-якої людини, її особистості, долі, тіла і навіть душі. Практика використання супертехнологій перевтілить людину в трансліудину, а останню – в постлюдину. Наша епоха лише початковий момент постлюдського часу, який буде називатися NBICS цивілізація. Передбачається, людина перетвориться в абсолютно нову технологічно саморозвиваючу істоту – Homo Sapiens, а тіло людини майбутнього буде проектуватися як машина і буде зберігати зовнішній вигляд людини лише в естетичних цілях

## Література

1. Цикін В. А. Філософія самоорганізації складних систем: монографія. Суми: СДПУ, 2001. 196 с.
2. Цикін В. А. Философская интерпретация NBICS цивилизации: монографія. Суми: ФЛП Цема С.П., 2016. 240 с.

### ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Гвоздецька А. О., студ.  
Сумський державний університет  
*alyonkagv@gmail.com*

**Вступ.** Становлення спортивної майстерності, досягнення високих спортивних результатів, підготовка до змагань і висока результативність у ході їх проведення визначаються чинниками, серед яких особливо важливе місце займає мотивація спортсмена і його психологічна готовність. Для молоді 15–16 років, особливо важлива мотивація до занять спортом [1]. Розбіжності між організацією тренувального процесу і мотивацією юних спортсменів можуть сильно знизити схильність до занять спортом, або загрожувати остаточної втрати тяги до обраного виду спорту. Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації – є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – це процес створення, підтримки і відновлення стану психічної готовності спортсмена до виступу в змаганні, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. У психології спорту прийнято ділити психологічну підготовку на загальну і спеціальну. Вітчизняні та зарубіжні науковці відзначають, що на мотивацію в спорті впливають темперамент і риси характеру спортсмена, навколишнє соціальне середовище. Мотивація спортсмена, є складовою

частиною характеру, що формується протягом всього його життя, впливаючи на спортивні досягнення.

**Мета дослідження:** визначити та проаналізувати мотиви юних спортсменів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Виклад матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося серед учнів Сумської обласної ДЮСШ. У ньому взяли участь 20 спортсменів 15–16 років із різних видів спорту (легка атлетика, боротьба, волейбол, велоспорт). Було використано дві методики, а саме за Є. А. Калініним (1978) та В. І. Тропніковим (1989). Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі проводилося тестування юних спортсменів за методикою Є. А. Калініна, а на другому тестування спортсменів за методикою В. І. Тропнікова. На третьому етапі були оброблені результати та сформовані висновки щодо наявності або відсутності різниці в мотивації спортсменів, які займаються різними видами спорту. Результати дослідження за методикою Є. А. Калініна оптимальні відповіді з мотиву «потреба в досягненні» визначено в 9 осіб вибірки (45%), а за показником «потреба в боротьбі» в 10 осіб (50%). Узагальнені дані свідчать про те, що за мотивом «потреба в самовдосконаленні» виявлено в 5 осіб вибірки (20%), натомість за мотивом «потреба в спілкуванні» отримано відповіді в 7 осіб (35%), водночас за мотивом «потреба в заохоченні» констатують 13 осіб вибірки або 65%. Відповідно за методикою тестування «Вивчення мотивів занять спортом» розробленою В. І. Тропніковим, переважають такі мотиви: естетичне задоволення та гострі відчуття – у 16 спортсменів (80%); фізична досконалість – у 15 спортсменів (75%); колективна спрямованість – у 13 спортсменів (65%).

**Висновки.** За результатами дослідження «Мотиви спортивної діяльності» було встановлено, що серед випробовуваних переважають мотиви спортивної діяльності, потреба в боротьбі, потреба в заохоченні та потреба в досягненні. Аналіз даних за методикою В. І. Тропнікова,

засвідчило, що у всіх спортсменів на першому місці – мотив самовдосконалення, на другому місці знаходиться мотив боротьби. Перевагу третього і четвертого місця у спортсменів ділять мотиви потреби спілкування і спортивних досягнень, а на п'ятому місці, однаково у всіх знаходиться мотив матеріального заохочення.

### **Література**

1. Донцов Д. А., Сагова З. А. Социально-психологическая диагностика спортивных групп и коллективов. Педагогика. 2018. № 8. С. 38–43.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Головушкина Д. О., студ.; Лебединская И. Г., доц.,  
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова «Ростовский  
государственный экономический университет (РИНХ)»  
lebedinskaja1960@mail.ru*

**Вступление.** Современный уровень спортивных достижений в легкой атлетике, определяет постоянный поиск эффективных методических подходов и разработок, а рационально построенный учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки целенаправленно способствует повышению спортивных результатов.

Анализ научной и методической литературы, данных практического опыта специалистов показывает, что скоростная подготовка в беге во многом предопределяет успешность соревновательной деятельности. Следует считать оптимальный такой уровень скоростной подготовленности, который позволит

занимающемуся в дальнейшем решать любые тактические задачи [1].

Виды спорта, относящиеся по характеру работы к зоне максимальной мощности, имеют специфическую особенность, связанную с тем, что спортсмену приходится бороться за удлинение периода сохранения высокой работоспособности в условиях, требующего повышенного проявления быстроты. Причем высокий уровень скоростной подготовки является, по нашему мнению, одним из основополагающих факторов для достижения высокого результата в беге на средние дистанции.

От оптимальной и рационально подобранной скоростной подготовки зависит успех каждого спортсмена. Данный вид подготовки органически взаимосвязан и взаимообусловлен с другими видами подготовки, интегрируется в единый процесс, направленный на решение определенных и конкретных задач легкоатлета-среднедика. В связи с этим, особое значение имеет процесс многолетней спортивной подготовки спортсмена направленный на достижения его высокого спортивного мастерства. А значит, выделяется необходимость в индивидуальном подходе применения различных средств спортивной подготовки, направленных на повышение скоростной подготовки юного легкоатлета, специализирующегося в беге на средние дистанции, а также распределения этих средств на протяжении всего учебнотренировочного процесса. В качестве одного из компонентов понимается совершенствование методики скоростной подготовки легкоатлетов в тренировочном процессе. Поэтому актуальной задачей в подготовке юных спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции является правильный выбор оптимальных и эффективных средств в зависимости от специфики движения и режима работы мышц в данном виде легкой атлетики с учетом физической подготовленности, индивидуальных типологических, морфофункциональных особенностей занимающихся.

**Цель исследования.** На основе анализа научно-

методической, специальной литературы выявить специальные средства и методы развития скоростных способностей. В дальнейшем в процессе педагогического эксперимента провести и оценить эффективность разработанной методики с юными легкоатлетами, специализирующихся в беге на средние дистанции.

**Изложение материала исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены 16-17 лет, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в беге на средние дистанции. Педагогическое исследование проводилось с 2018–2019 г. Были сформированы две группы контрольная и экспериментальная.

Данный педагогический эксперимент проводился на базе ТИ имени А.П. Чехова. В обеих группах тренировки проводились три раза в неделю по 90 мин. На основе методики В. Б. Попова были составлены планы тренировок для проведения эксперимента. Обе группы занимались по данной методике. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы была применена методика в которой большее внимание уделялось скоростной работе на основе использования специальных беговых упражнений, выполняемые повторным методом в обычных усложненных и облегченных условиях. Контрольная группа занималась по той же методике, только в занятии включались игры и эстафеты скоростного характера, скоростные упражнения выполняемые переменным методом. В процессе тренировки было проведено два контрольных тестирования. Математическая обработка результатов данных тестов проводилась на основе статистического метода по  $t$  критерию Стьюдента.

Результаты проведенного тестирования учащихся на начальном этапе педагогического эксперимента по четырем тестам не имеют статистического различий по показателям скоростных проявлений (при  $\alpha > 0,05$ ).

На основе учета возрастных особенностей, физической подготовленности и физического развития легкоатлетов-средневикиков, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса предлагалась экспериментальная методика развития скоростных способностей. Поэтому в течение всего годичного цикла в зависимости от периода спортивной подготовки использовались и применялись упражнения скоростного характера, которые были объединены в различные комплексы упражнений.

Для развития скоростных способностей применялись различные виды повторных упражнений. Комплексы физических упражнений включали в себя: беговые шаги 50-80 м; ускорения 50-100 м; бег под уклоном  $1-3^\circ$  в горку 30-60 м; бег под уклоном  $1-2^\circ$  с горки 50-100 м; бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре и без упора (5-8 с); выполнение низкого старта под сигнал; бег с хода (30-100 м); прыжковые упражнения и т. п. Бег на коротких отрезках выполнялся с максимальной и околопредельной скоростью.

Упражнения выполнялись сериями, между каждой серией спортсмены восстанавливались в течение 3-4 мин. Между упражнениями отдых составлял 1-1,5 мин. В тренировочном процессе использовались: специально-беговые и специально-подготовительные упражнения. Для совершенствования скоростных способностей выбор упражнений основывался на несложность их выполнения. При исследовании показателей измерений по контрольным тестам после эксперимента было выяснено, что в экспериментальной группе показатели оказались выше по сравнению с контрольной группой во всех четырех контрольных испытаниях: бег 60 м, бег 60 м с хода, бег 100 м, бег 300 м. Проведенные сравнительные расчеты результатов между контрольной и экспериментальной группой выявили прирост на достоверном уровне и находятся в зоне значимости при  $\alpha < 0.05$ .

**Выводы.** Спортивная тренировка скоростной направленности в экспериментальной группе с использованием комплексов скоростных упражнений способствует более эффективному совершенствованию данных качеств легкоатлетов-средневикиков. Поэтому для повышения эффективности процесса скоростной подготовки юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции необходимо основываться на:

- 1) соответствие применяемых средств отвечающих специфическим требованиям скоростной подготовки;
- 2) соответствие применяемых специальных упражнений скоростной направленности уровню подготовленности юного спортсмена;
- 3) оптимальным сочетаниям нагрузки и отдыха;
- 4) соответствие используемых в учебно-тренировочном процессе средств скоростной подготовки индивидуальным типологическим и морфо-функциональным особенностям занимающегося.

### **Литература**

1. Лебединская И. Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2017. № 2. С. 262–267.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»**

\*Горовой В. А., к.пед.н., доц.; \*\*Долгова Н. А. к.пед.н., доц.

\*УО Мозырский государственный  
педагогический университет имени И.П.



*Шамякина» slava.gorovoi1980@mail.ru*  
*\*\*Сумский государственный университет*  
*natali.dolgova70@ukr.net*

**Вступление.** В настоящее время самостоятельная учебная работа студентов учреждений высшего образования (УВО) решает ряд практических задач формирования социальнопрофессиональных компетенций и профессионально-значимых качеств будущих специалистов и обеспечивает связь учебной и научно-исследовательской деятельности, что является отличительной чертой университетского образования. Самостоятельность понимается как осуществление человеком какой-либо деятельности без посторонней помощи [1].

Современная система образования в УВО должна базироваться на принципах личностно-развивающего обучения, способствующего профессиональному самоопределению личности.

**Цель данной работы** – рассмотреть общую схему организации управляемой самостоятельной работы студентов, в частности при изучении дисциплины «основы оздоровительной физической культуры».

**Изложение материала исследования.** Эффективными формами приобщения студентов к самостоятельной творческой деятельности, развитию их познавательной активности в процессе обучения в УВО относится самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы выдвигает ряд проблем, требующих, прежде всего: более совершенного планирования учебного процесса; обеспеченности студентов учебно-методической и научной литературой; перехода к активным формам и методам обучения с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности; применения разнообразных форм и методов контроля и оценки знаний студентов.

Управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – это особым образом организованная целенаправленная деятельность преподавателя и студента, основанная на осознанной индивидуально-групповой познавательной активности по системному освоению личностью профессионально значимых знаний, умений и навыков, способов их получения и представления.

Цель УСРС – развитие внутренних механизмов познавательной активности и познавательных способностей студентов, овладение способами пополнения и обновления знаний, формирования и совершенствования практических умений и навыков, приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности.

Управляемая самостоятельная работа предполагает уровень формирования умений и навыков выполнения инвариантных типов заданий, которые требуют проявления творческого и исследовательского потенциалов студента и предусматривают более высокий уровень его активности.

Дисциплина «физическая рекреация» (ФР) является одним из направлений специальности «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность». Она органически связана с профилирующим предметом данной специальности – «Основы теории, методики организации оздоровительной физической культуры».

Изучение данной дисциплины будущими учителями физической культуры позволит на практике квалифицированно осуществлять физкультурно-оздоровительную работу с учащимися в различных формах учебно-воспитательной деятельности.

Вместе с тем, изучение данной дисциплины предполагает систематизацию и обобщение данных из нескольких источников, самостоятельное изучение отдельных первоисточников и нормативно-правовых основ развития и

функционирования отрасли, анализ разных форм и методов обучения.

Самостоятельная работа студентов предполагает закрепление и углубление полученных знаний по ФР, активизацию их познавательной деятельности, выработку умений применять полученные знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность, формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

В качестве технологий, наиболее эффективных для успешной организации самостоятельной работы студентов, необходимо использовать следующие проблемно-модульные технологии:

- исследовательские формы и методы обучения;
- активные (интерактивные) средства и способы, которые основаны на рефлексивно-деятельностных формах обучения;
- информационные технологии с применением компьютерных средств обучения, что позволит студенту осваивать в удобное для него время учебный материал и повысить производительность труда преподавателя.

Выделяют следующие этапы организации УСРС:

Подготовительный этап. Предполагает продумывание логики организации и составление раздела УСРС в программе по дисциплине ФР, разрабатываемой преподавателями исходя из требований оптимальности выделения тем и заданий для самостоятельной работы, ее сквозное планирование на семестр. Программы утверждаются кафедрами и координируются деканатами. Данный этап включает подготовку учебнометодических материалов, необходимых для реализации самостоятельной работы студентов.

Организационный этап. На этом этапе предполагается определение целей индивидуальной и групповой деятельности студентов; проведение вводной лекции или индивидуальных (групповых) вводных консультаций; установление сроков и форм представления промежуточных результатов.

Основной этап. Предполагает реализацию программы УСРС, консультирование, проверку и фиксирование промежуточных результатов, организацию и самоорганизацию работы студентов, самоконтроль и самокоррекцию, осуществление положительной мотивации индивидуальной и групповой деятельности.

Заключительный этап. На данном этапе происходит оценивание значимости и анализ результатов УСРС, их систематизация, оценка эффективности программы, видов, методов и приемов работы, формулируются выводы о направлениях оптимизации самостоятельного учебного труда студентов.

При организации УСРС выделяются формы организации и проведения, а также формы контроля.

В зависимости от решаемых задач можно отметить несколько видов управляемой самостоятельной работы студентов:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, практическим, семинарским, лабораторным и др.);
- самостоятельную работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с программами;
- работу с первоисточниками, учебной и научной литературой в объеме, предусмотренном планами и учебными программами;
- изготовление дидактических материалов;
- подготовку к прохождению педагогической практики и выполнение соответствующих заданий.

В качестве форм отчетности о самостоятельной работе могут быть представлены:

- результаты текущего контроля знаний на практических занятиях на основе оценки устного ответа на вопрос, сообщения, доклада или решения задач;
- подготовка презентаций;

- результаты тестирования и выполнения контрольных работ или заданий (текущий и итоговый контроль);
- результаты успеваемости на основе модульно-рейтинговой системы оценки знаний студентов;
- изготовленные дидактические материалы;
- конспект материала по теме изучаемой самостоятельно;
- отчет о выполнении научно-исследовательской работы (ее этапа, части и т.п.);
- реферат;
- публикации в научных, научно-популярных, учебных изданиях, статьи, тезисы выступлений, отражающие итоги самостоятельной учебной и научно-исследовательской работы.

Мы перечислили лишь некоторые формы отчетности выполнения УСРС.

Исходя из вышесказанного, при определении целей и задач самостоятельной работы преподавателю, следует исходить из требований программы, реальных условий обеспеченности литературой, возможности использования современных информационных технологий, равноурвневой подготовленности студентов. Особое значение в деятельности преподавателя придается умению четко сформулировать, разъяснить характер задания, сформировать положительные мотивы, лежащие в основе самостоятельной работы

Анализировать и обсуждать результаты самостоятельной работы необходимо на семинарских занятиях. Кроме того, необходимо использование определенных тестовых заданий, помогающих в оценке уровня знаний студентов.

**Выводы.** Таким образом, управляемая самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая рекреация» призвана обеспечить творческий подход к своей будущей профессиональной деятельности, а так же постоянно развивать

исследовательские способности специалистов в сфере физической культуры и спорта. **Литература**

1. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Русский язык, 1986. – 694 с.

## **МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ В КОНФЛІКТІ**

Долгова Н. О., к.пед.н. доц.; Бережна Д. В. студ.  
*Сумський державний університет*  
*natali.dolgova70@ukr.net*

**Вступ.** Ситуації конфлікту у спортивному середовищі нерідкість, адже дух суперництва, жага до перемоги та прагнення бути першим притаманні майже усім спортсменам. Психологічна підготовка спортсменів командних видів спорту сприяє розв'язанню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі спортивної підготовки та є невід'ємним фактором підготовки команди до змагань [2, с. 145–147].

Конфлікти можуть виникати серед членів однієї команди через те, що кожному несвідомо приписуються певні характеристики, виникають певні очікування та сподівання, які покладаються на плечі кожного самими учасниками, капітаном команди, тренерами, вболівальниками тощо. Психологічний захист – властиві кожній людині стійкі способи сприйняття і переживання світу, у процесі яких окремі аспекти дійсності вона змінює, викривляє так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, не загрозливою. Захисні механізми – це прийоми опрацювання інформації, за допомогою яких особистість захищається від внутрішнього та зовнішнього напруження [1, с. 115].

**Мета дослідження.** Визначення взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та стратегій поведінки спортсменів командних видів спорту в ситуації конфлікту.

**Виклад матеріалу дослідження.** Захисні механізми психіки є прийомами сприйняття, обробки або блокування інформації про несприятливі зовнішні умови, з метою збереження сталості психічної діяльності. Сприймання ситуацій конфлікту потребує від особистості певного захисту з метою відновлення психічної стабільності. Людина несвідомо вдається до механізмів психологічного захисту, що є проявом несвідомого, а тому не контролюваного ставлення до негативного для індивіда оточення. Кожен механізм психологічного захисту змінює ставлення до ситуації специфічним чином, зокрема, це стосується сприйняття конфлікту та здатності до адекватного вибору стратегії поведінки у конфлікті.

У досліджених результатах, які були отримані за даними підгруп, варто відмітити, що між юнаками та дівчатами немає розходження з результатами, які представлені у загальній вибірці. Тобто, у підгрупах домінуючою стратегією є також компроміс (юнаки – 7,239 ум. од.; дівчата – 6,917 ум. од.), а найменшу перевагу було віддано конкуренції (юнаки – 4,978 ум. од.; дівчата – 5,208 ум. од.). У цьому можна впевнитись порівнявши результати на діаграмі (рис. №1).

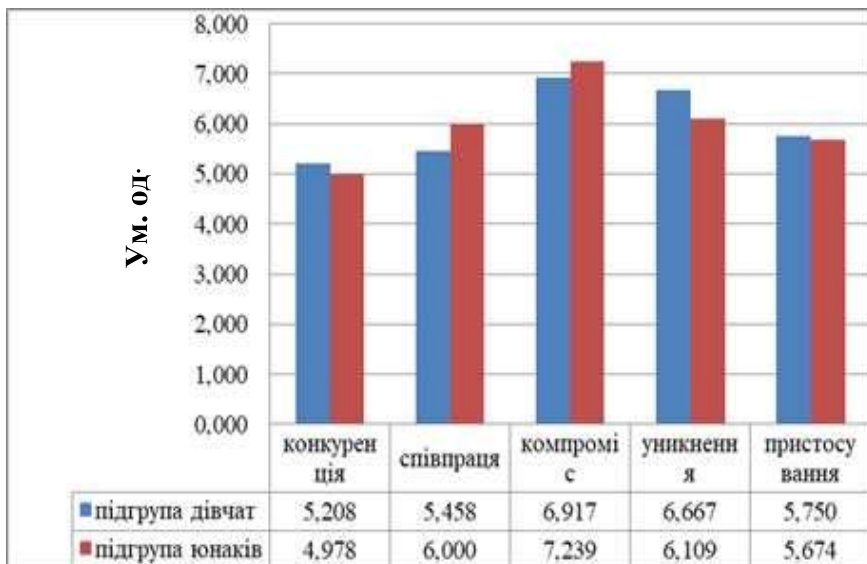


Рисунок №1 – Показники щодо домінування стратегій поведінки у конфлікті у підгрупах (за гендерною ознакою)

У ході дослідження був проведений кореляційний аналіз отриманих даних для виявлення взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту та стратегіями поведінки у ситуації конфлікту. Рівень значимості взаємозв'язку параметрів ( $p$ ) визначався за допомогою таблиці критичних значень кореляції відповідно до кількості респондентів загальної вибірки та кожної підгрупи окремо.

У загальній вибірці (табл. №1) виявлено взаємозв'язок між захисним механізмом «проекція» та стратегією пристосування ( $r = 0,245$ ;  $p \geq 0,05$ ). Це може свідчити про те, що можливо, для того, щоб пристосуватися до умов, що виникли під час конфлікту, спортсмени переносять певні власні характеристики на опонентів. Також спостерігається сильний взаємозв'язок між пристосуванням та реактивним утворенням ( $r = 0,332$ ;  $p \geq 0,01$ ).



Таблиця №1 – Показники кореляції між механізмами психологічного захисту та стратегіями поведінки у конфлікті у загальній вибірці (n = 70)

Показники	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення
Конкуренція	-0,098	0,001	0,196	-0,030
Співпраця	0,076	0,065	-0,233	0,048
Компроміс	0,051	0,087	0,057	<b>-0,254</b>
Уникнення	0,217	-0,169	-0,228	-0,017
Пристосування	-0,143	0,035	0,064	0,187
Показники	Проекція	Компенсація	реактивне утворення	Раціоналізація
Конкуренція	-0,169	0,142	-0,067	0,028
Співпраця	-0,153	-0,095	-0,134	0,020
Компроміс	-0,051	-0,166	-0,144	-0,160
Уникнення	0,122	-0,153	-0,076	0,008
Пристосування	<b>0,245</b>	0,125	<b>0,332</b>	0,053

Тобто, пристосовуючись до ситуації конфлікту, спортсмени схильні вдаватися до перетворення негативних поривів у більш соціально схвальні, або навпаки (наприклад, коли індивід злий, замість того, щоб побити особу, яка є причиною гніву, він йде і б'є боксерську грушу).

Між параметрами заперечення та компроміс спостерігається зворотня кореляція ( $r = -0,254$ ;  $p \geq 0,05$ ). Це говорить про те, що особа, яка застосовує заперечення як захисний механізм, у більшості випадків, не буде схильна вдаватися до компромісів, адже просто буде заперечувати ситуацію конфлікту.

**Висновки.** 1. Аналіз отриманих даних засвідчив, що для спортсменів найбільш характерне застосування таких захисних механізмів як проекція (0,631 ум. од.) та раціоналізація (6,07 ум. од.). Найменшу перевагу вони надають заміщенню (0,327 ум. од.) та реактивному утворенню (3,31 ум. од.). Існують гендерні відмінності.

2. Щодо стратегій поведінки у конфлікті, спортсменам характерна стратегія «компроміс» (7,129 ум. од.), а найменшу перевагу вони віддають стратегії «конкуренція» (5,057 ум. од.). Розходжень за гендерною ознакою за цими параметрами не спостерігається.

3. Шляхом проведення кореляційного аналізу виявлені взаємозв'язки та зворотні кореляції між стратегіями поведінки у конфлікті та механізмами психологічного захисту.

## **Література**

1. Кондратюк С. М. Сердечна Л. А. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11. С. 115–118.
2. Пономаренко А. І., Долгова Н. О. Психологічна підготовка футболістів ФЦ «БАРСА» 14–15 років як необхідна умова покращення результативності у всеукраїнських змаганнях. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. V Міжнар. наук.-метод. конф. Суми : СумДУ, 2018. С. 145–147.

## **МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ**

Долгова Н. О., к.пед.н., доц.; Кравченко А. П., студ.  
Сумський державний університет  
*kravasmc@gmail.com*

**Вступ.** Кожного року зростає конкуренція на світовій спортивній арені, а нормативи на визначні чемпіонати стають все більше захмарними. Техніка змагальної вправи відіграє важливу роль у досягненні високого спортивного результату, а особливе значення вона має для спортивної ходьби. Через допущені помилки скорохода знімають з участі у змаганнях і він лишається без рейтингових балів. Тому, означена проблема потребує більшого вивчення, зокрема висвітлення основних технічних помилок та методів їх виправлення.

**Мета дослідження:** висвітлити основні технічні помилки у спортивній ходьбі та розробити методи їх подолання.

**Виклад матеріалу дослідження.** Помилки техніки спортивної ходьби зручніше всього розглядати з одноопорного положення скорохода в моменти вертикалі, коли ЗЦМТ знаходиться на опорній нозі. Саме у цьому положенні опорна нога має бути прямою, а інша направляється вперед за рахунок повороту таза з невеликим згинанням у колінному суглобі та незначним підйомом стопи над землею. Одночасно з просуванням спортсмена вперед із вертикального положення опорна нога переходить в похиле положення та залишається випрямленою. Нога досягає граничного нахилу ще до самого закінчення переходу зі стопи на носок. До того ж енергійно розгинається стопа та за рахунок повного випрямлення закінчує відштовхуватися, при цьому махова нога випрямляється та ставиться на землю. У цей момент спортсмен знаходиться в двоопорному положенні, спираючись на ґрунт носком випрямленої ноги, що знаходиться позаду, і п'ятою випрямленої ноги, що стоїть попереду. У наступну мить скороход переходить

з двохопорного положення в одноопорне, і цикл рухів ніг скорохода повторюється [1].

Основні технічні помилки, які допускають спортсмени у спортивній ходьбі (табл. №1).

Таблиця № 1 – Основні технічні помилки спортивної ходьби та методи їх виправлення

<b>Технічні помилки</b>	<b>Методи виправлення</b>
Відсутність двоопорного періоду	Зменшення довжини кроку або швидкості ходьби
Втрата двоопорного положення	Ходьба коротким кроком
Згинання опорної ноги в колінному суглобі	Ходьба зігнувшись; ходьба під гору з акцентом на виправлення опорної ноги
Надмірний поворот опорної ноги під час відштовхування	Ходьба широкими кроками
Нахил голови вперед або відведення її назад	Ходьба, тримаючи руки за головою
Великий нахил тулуба вперед або назад	Ходьба з палицею із затисненням її за спиною в ліктьових суглобах
Надмірне розгинання ніг	Зміцнення відповідних груп м'яз, ходьба гору
Нерухомість таза під час ходьби	Ходьба перехресними кроками зі збільшенням кута згинання рук у ліктьовому суглобі

**Висновки.** Отже, за допомогою аналізу науково-методичної літератури та проведеного дослідження визначено і представлено основні технічні помилки допущені

спортсменами-скороходами та розроблені методи їх виправлення для покращення технічної підготовки та навчально-тренувального процесу у спортивній ходьбі.

### **Література**

1. Мелентьева О. А., Мелентьев С. Н. Особенности техники спортивной ходьбы. Научно-методическая работа в образовательной организации. 2017. № 1. С. 93–95.

### **ОСНОВИ ТЕХНІКИ ФІНІШУВАННЯ СПРИНТЕРІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ**

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Талалай Е. В., студ.  
*Сумський державний університет*  
*eduardtalalai1944@gmail.com*

**Вступ.** Не можна уявити такий чудовий та дуже енергійний вид спорту як легку атлетику без бігу на короткі, середні й довгі дистанції. Кожен із цих видів бігу відрізняється своєю технікою дій. Звичайно, що біг і ходьба, належать до циклічних видів вправ, де циклом є подвійний крок. Також відомо, що чим вищий рівень підготовки бігуна, тим жорсткіше утримується гомілковий суглоб. Натомість для такого спорту як легка атлетика, дуже велику роль під час змагальної діяльності відіграє фінішування спортсмена.

**Мета дослідження.** Проаналізувати техніку фінішування в легкій атлетиці серед спринтерів на 100 м, 200 м.

**Виклад матеріалу дослідження.** Підготовка спортсменів у будь-якому виді легкої атлетики є складним процесом, існує необхідність виявити індивідуальні особливості тих, хто займається обраним видом спорту і визначити параметри тренувального навантаження. Т. А. Непомнящих стверджує, що необхідно постійно вдосконалювати загальні для всіх базові

фази техніки бігу та умовно поділяти біг на короткі дистанції на 4 фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування [2]. Під час виконання спринтерського бігу, старту та фінішу спортсмен виконує переміщення тіла з різним положенням голови до тулуба. Так під час стартового прискорення, голова легкоатлета нахилена вперед до грудей. Головна рухова задача спортсмена в цей час полягає в набутті максимальної швидкості, щоб центр маси тіла по вертикалі знаходився злегка попереду по відношенню до опори. Тому, для запобігання передчасному випрямленню тіла, що призведе до втрати швидкості, легкоатлет повинен нахилити голову вперед до грудей. Таке положення голови не стимулює до роботи м'язи розгиначі тулуба та ніг, і тому випрямлення тіла відбуватиметься відповідно до установленого доцільного рішення рухового завдання. У той час спринтер «відкидає» (відводить) голову назад. Основною руховою задачею є підтримка максимального рівня швидкості бігу перед фінішуванням. [1, с. 112]. Доведено, що розмір прояву м'язової сили визначається комплексом факторів, результат дії яких необхідно врахувати при вдосконаленні техніки спортивних вправ. Під час бігу на 100 і 200 метрів, максимальна швидкість на останніх 20–15 м дистанції знижується на 3–8 %. Біг закінчується в той момент, коли спортсмен доторкнеться тулубом вертикальної площини, яка проходить через лінію фінішу. Щоб швидше її торкнутись, необхідно на останньому кроці різко нахилити груди вперед, відводячи руки назад. Цей спосіб називають «кидок грудьми». Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5–10 м. Зазначимо, що існує спосіб, при якому спринтер, нахилившись вперед одночасно повертається до фінішної стрічки боком так, щоб торкнутись її плечем. Цей спосіб має назву «фінішування плечем».

**Висновки.** Великий вплив на результативність спортсмена мають технічні рухи використані під час фінішування. Найбільш ефективними способами фінішування спринтерів на 100 м і 200 м є різкий нахил грудиною вперед на останньому кроці чи нахил

вперед боком до фінішної лінії. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити руху тіла спринтера вперед, натомість можуть наблизити момент перетинання тулубом фінішної лінії. Для правильного використання рухових навичок, тренер повинен корегувати всі дії спортсмена під час підготовчого та тренувального процесу.

### **Література**

1. Загrevский В. И. Биомеханика физических упражнений: Учебн. пос. Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2003. 140 с.
2. Непомнящих Т. А. Специфика подготовки легкоатлето-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2018. 23 с.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Індик П. М., ст. викл.

*Сумський державний університет*  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

**Вступ.** На сьогоднішній день питання впливу розминки на ефективність заняття з фізичного виховання в ЗВО є актуальним, адже більшість студентів не звертають увагу на підготовчу частину, а бажають швидше перейти до основної частини заняття [1]. Вони виконують розминку в швидкому темпі та не правильно готують своє тіло до вправ, а все тому, що не розуміють важливості розминки в комплексі усього заняття з фізичного виховання. Тому визначення впливу розминки на ефективність занять з фізичного виховання є актуальним пошуком.

**Мета дослідження.** Виявити вплив розминки на студентів, та ефективність занять із фізичного виховання у закладу вищої освіти.

**Виклад матеріалу дослідження.** Підготовча частина, або розминка – це 15–20 хв підготовки організму до виконання напруженої роботи з вдосконалення техніки виконання вправ, підтриманню та розвитку фізичних якостей таких як витривалість, спритність та сила. Для дослідження було обрано 3 групи студентів другого курсу з різних факультетів і проводилося протягом одного місяця. Перша група мала тільки загальну розминку, тобто універсальні вправи на всі групи м'язів протягом 10 хв і відразу переходила до основної частини заняття, а саме гри в волейбол, або баскетбол. Друга група займалася загальною розминкою, але вже 20 хв і з ширшим спектром вправ. Третя ж група мала загальну та спеціальну розминку, спеціальна включала поглиблену підготовку тих м'язів, зв'язок, суглобів та функціональних систем, які є ключовими для виконання основного завдання впродовж заняття, це відбувалося також упродовж 20 хв. По закінченню дослідження з першою групою, було обчислено такі середні значення: 24% студентів були виснаженими вже через 60 хв від початку заняття, через 90 хв їх було вже 42%, а наприкінці заняття 84% студентів були втомленими, або відчували дискомфорт під час виконання основного завдання на занятті. Друга група займалася розминкою у двічі більше і по закінченню дослідження було отримано такі результати: 14 % студентів були виснажені через 60 хв, через 90 хв їх було 27%, цікаво, що через 100 хв таких студентів було 41%, а це означає, що організм студентів готовий до фізичних навантажень упродовж години та сорока хвилин, а потім починає втомлюватися, відповідно наприкінці заняття дискомфорт відчували 58% студентів. Також була зафіксована одна дрібна травма впродовж місяця. Під час дослідження третя група займалася двома видами розминки і спеціально готувала м'язи та зв'язки до того виду спорту, який був обраний для даного



заняття. Наприкінці було отримано такі показники: 11% студентів були виснаженими через 60 хв від початку заняття, після 90 хв їх було 21%, ближче до завершення заняття дискомфорт відчували лише 38% студентів також. Не було зафіксовано жодної травми.

**Висновки.** Використання методики поєднання загальної та спеціальної розминки дає кращий результат, адже порівняння отриманих результатів між другою та третьою групою визначило, що за однаковий час 20 хв ефективність заняття збільшилася, адже студентів які відчували втому було менше – на 3%, за 60 хв – на 6% та за 90 хв – на 20% наприкінці заняття. Рекомендовано проводити розминку протягом не менш як 17–18 хв із використанням вправ які охоплюють усі частини тіла та застосування загальної та спеціальної розминки на кожному занятті.

## Література

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 25–31.

## МОТИВАЦІЙНИЙ КОНТЕНТ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

Коваленко С. Л., викл.; Беседін М. Є., студ.

*Сумський державний університет  
besedin.maks2014@gmail.com*

**Вступ.** Мотивація, як психофізіологічна активність людини, спрямована на досягнення певної мети і є свідомим прагненням особистості до певної діяльності. Цей термін на початку 20-го сторіччя увів німецький філософ А. Шопенгауер. Зміст терміну сучасними науковими школами визначається дещо по-різному, натомість, згідно загально визнаній дефініції – мотивація є

результатом свідомого індивідуального вибору, детермінованого як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Внутрішня мотивація є найбільш змістовною, оскільки є свідомим вибором особистості. Зовнішня мотивація є результатом взаємодії особистості з його оточенням. Розвиток особистості в значній мірі залежить від балансу внутрішньої мотивації і зовнішнього мотиваційного оточення. В контексті вищезазначеного формування студентів-спортсменів є результатом їх внутрішнього вибору і складної мотиваційної діяльності тренера-педагога. Відповідно для викладача-тренера з фізичного виховання важливим є глибинне розуміння причин, що умотивовують особистість до занять спортом [1; 2]. Викладач-тренер, як суб'єкт освітнього процесу закладу вищої освіти, має детально аналізувати мотиваційний контент студентів-спортсменів і, відповідно до цього, вносити корективи та змінювати чинники й акценти мотивації. Проводячи заняття з студентами-початківцями, важливим є розуміння базового мотиваційного контенту, а розуміння ціннісних пріоритетів дозволяє свідомо вносити зовнішні корегуючі чинники, змінюючи мотиваційний пріоритет групи і, відповідно, створювати максимально стабільний мотиваційний підхід. Мотиваційний підхід до формування особистості дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення у того, хто займається таких потреб, які найбільш сприятливі для його стану здоров'я, фізичного розвитку і вдосконалення. Виявлення основних мотиваційних пріоритетів у поєднанні з моральними якостями і руховими здібностями є важливим аспектом процесу фізичного виховання, особливо на етапі відбору і підготовки майбутніх студентів-спортсменів.

**Мета дослідження** – визначення мотиваційного контенту студентської молоді, щодо занять спортом.

**Виклад матеріалу дослідження.** Мотиваційна основа занять фізичною культурою і спортом є багаторівневою і може виникати з різних причин. Це може бути потреба у зміні

обставин життя, прагнення до стресу, створення штучних проблем із метою їх подолання. За твердженням американського психолога Б. Дж. Кретті (1978), найбільш виразним мотивом займатися спортом є потреба особистості досягти успіху. Відповідно, успіх є мірою досконалості, що притаманне людям творчих професій і спортсменам. Спорт це прямий шлях до успіху і виявлення перспективного контингенту та є важливим аспектом тренувального процесу. Загалом, мотивація до занять фізичними вправами і спортом – це прагнення до вдосконалення як способу підвищення соціального статусу. У сучасній молоді, існує потреба позиціонування себе у складі референтної групи. Такою групою може бути і спортивна команда. На певному етапі мотивацією може ставати і матеріальна складова, що добре прослідковується у професійному спорті. Для збору інформації використовували методи тестування, опитування і спостереження. В експерименті брали участь 100 осіб, з яких 49% жіночої статі і 51% чоловічої. Респонденти обирали один з п'яти запропонованих варіантів мотивації: 1 – досягнення привабливих фізичних кондицій; 2 – заняття фізичними вправами і спортом як «форма активного способу життя»; 3 – заняття спортом або фізичними вправами як засіб поліпшення зовнішньої привабливості, у першу чергу, для протилежної статі; 4 – фізичні навантаження як засіб досягнення піднесеного настрою, що спричиняється виділенням «гормону щастя» і може бути потужною ендорфінзалежністю; 5 – заняття спортом або фізичною культурою умотивованих потребою підвищення самооцінки, самовдосконалення і гармонійного фізичного розвитку. Запропонована система питань передбачала виявлення контингенту, який прагне самовдосконалення через фізичні навантаження і заняття спортом. Групу найбільш умотивованих осіб, перспективних для подальшого систематичного заняття спортом, склало менше 10%, що збігається з потенційним відсотком юнаків і дівчат, які від початку занять, наприклад, веслуванням на байдарках залишаються і продовжують спортивну кар'єру (рис. №1).

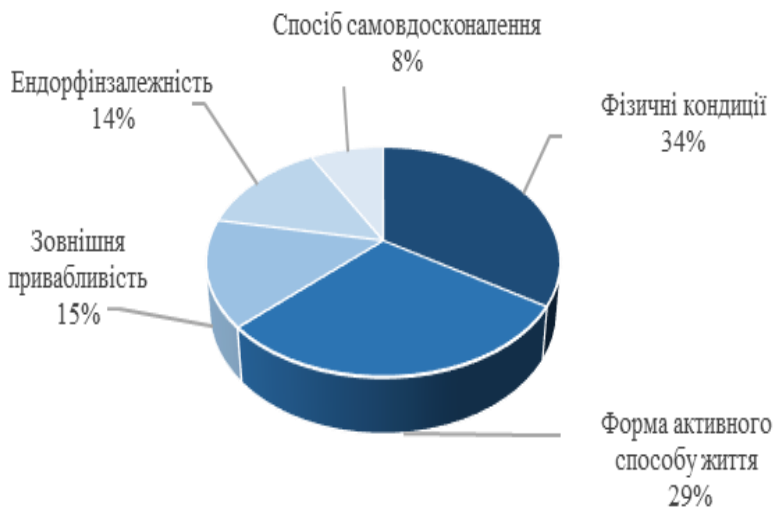


Рисунок №1. Розподіл основних мотиваційних контент щодо занять фізичною культурою серед студентської молоді

За результатами проведеного тестування більшість респондентів найбільш важливими для себе мотивами зазначили фізичні кондиції (34%), форма активного способу життя (29%) та підтримання зовнішньої привабливості. Вочевидь кількість студентів у яких в основі мотивації є самовдосконалення і в цьому їхні морально-вольові якості співпадають із стійким типом індивідуальних психологічних властивостей є не значною (8%). Це пояснює з нестабільністю у відвідуванні спортивних майданчиків більшістю молоді, часту зміну видів спорту яким вони починають займатися. Прояв активності пов'язаний не тільки з виконанням фізичних вправ у процесі занять фізичного виховання, але й із систематичністю їх відвідування, також з тими стимулами, які використовує викладач-тренер. До них належать такі методи як «заохочення і

покарання» та «контроль і оцінювання». Таким чином можна стверджувати що мотивацією до занять руховою активністю юнаків і дівчат, перш за все, є гендерні особливості і бажання бути привабливими. Натомість, заняття спортом мають позитивний вплив на індивідуальне самоуправління, впливають на формування «мускулінної» моделі поведінки дівчат, мотивуючи їх до продовження занять спортом.

Відповідно, виявлення здібних і вмотивованих майбутніх спортсменів є важливою складовою викладацької діяльності, що вимагає враховувати особливості мотиваційної поведінки студентів-спортсменів.

**Висновки.** Найбільш потужною мотивацією до занять спортом є сучасна модель «мускулінності», адже більшість студентів об'єктивно не вмотивовані до систематичних занять, оскільки мають інші пріоритети, тому для дівчат необхідно проводити заняття з фітнесу, а для юнаків – силові тренування. Відповідно, важливого значення набуває індивідуалізація здібностей кожного студента до занять тим чи іншим видом спорту, тому що у кожного різний фізичний стан.

## **Література**

1. Боднарчук Є. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання. Тернопіль, ТНТУ. 2016. Том 2. С. 9.
2. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1. № 2. С. 119–123.

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БІАТЛОНУ НА СУМЩИНІ**

Корж С. О., ст. викл.; Бойко А. В. студ. Сумського  
державного університету  
*anabojko246@gmail.com*

**Вступ.** Біатлон – це дуже захоплюючий вид спорту. У ньому переплітаються дві дисципліни, як лижні гонки і стрільба, швидкість та влучність. Лижні гонки і біатлон вважаються найбільш масовими видами спорту, що сприяють всебічному фізичному розвитку людини, так як у них поєднано та поширено життєво важливі рухи. Початок розвитку біатлону на Сумщині тісно пов'язаний з початком його розвитку у світі, сумські спортсмени і тренери одразу підхопили цю світову тенденцію [1]. Біатлон на Сумщині є одним із найпопулярніших видів спорту, вихідці славетного краю визначаються значною кількістю перемог на міжнародних змаганнях, тут створені всі умови для розвитку.

**Мета дослідження** – охарактеризувати розвиток біатлону в Сумському регіоні.

**Виклад матеріалу дослідження.** Прийнято вважати, що біатлон як вид спорту зародився у Скандинавських країнах. Є відомості про те, що ще у XVII столітті у Норвегії були популярні стрілецькі змагання лижників. Пізніше стрілецькі змагання лижників почали проводити в інших європейських країнах, у тому числі на Україні [1]. Біатлон, як самостійний різновид спорту, утвердився на першому чемпіонаті світу, в не такому далекому, 1958 році, а через два роки у 1960 році він був включений в олімпійську програму. Розвиток біатлону в Україні бере свій початок 50-х років у Чернігівському регіоні та у фізкультурно-спортивному товаристві «Колос». Щодо Сумщини, то наприкінці 1950-х років, вона також, була своєрідною колискою українського біатлону й залишається, до сьогодні, «кузницею» спортивних і тренерських кадрів для національної збірної України. Саме тренери Сумщини, які відзначені високими титулами і державними винагородами, входять в основу тренерського складу національної збірної, мудро навчаючи і плідно працюючи зі своїми вихованцями. Серед них можна виділити заслужених тренерів України з біатлону,

таких як: Болтов О. В., Байда С. І., Прокопов В. Л., Бондаренко В. М., Терьохін В. О., Шамрай В. М., Мукшин В. П., Белова Н. О., Ігнат'єв І. А., Сердюк М. М. Уже наприкінці грудня 1963 року в Сумах був проведений Кубок України, змагання серед команд відомств з біатлону. Місцем проведення змагання було обрано с. Стецьківку, що знаходиться біля Сум. Це місце з стрільбищем було визнано вдалим усіма учасниками змагання, а також, і їх тренерами, що і дало початок розвитку біатлону на Сумщині. А вже у 1964 році в урочищі Токарі було створено перше приміщення, лижної бази, для біатлону, на цьому розбудова бази не припинилася, вже через 10 років, у 1984 році було добудоване і друге приміщення. Тут було створено єдине, на той час в Україні, штучне сніжне покриття, що утворювало майданчик для зайняття лижними видами спорту, в тому числі і для біатлону. Тогочасні змагання проводилися на дистанції 20 км у поєднанні зі стрільбою розділеною чотирма вогневими рубежами (стрільба лежачи з дистанцією 250 м, 200 м, 150 м, та стоячи з дистанцією 100 м, відповідно). Саме в цей період на 60-ті роки, і припадають перші досягнення біатлоністів Сумщини. На початку 1963 року, у січні у Харкові був проведений перший чемпіонат України з біатлону, одночасно з Першою зимовою Спартакіадою профспілок, у цих змаганнях показав себе сумчанин Яків Дворський, який був визнаний першим чемпіоном України з біатлону. Згодом успіхи і перемоги спортсменів Сумського регіону, стимулювали розвиток спортивних баз, що були введені в дію в м. Тростянці, у с.м.т. Жовтневому, м. Путивлі, с. Солідарному та, безпосередньо, в м. Суми. Загалом, у Сумському регіоні знаходиться велика кількість спортивних баз для тренувань і змагань біатлоністів, які приймає і приймають значну кількість, в тому числі, і міжнародних змаганнях. Новою стадією прогресу біатлону в Україні став період, що слідував, після проголошення незалежності, коли утворилася у 1992 році, Федерація біатлону України, що була признана Міжнародною спілкою біатлоністів. На Сумщині, в даний час

існує і активно розвиває свою діяльність Сумська обласна організація Федерації біатлону України. Яка, своєю практикою, робить вагомий внесок у розвиток і популяризацію біатлону, залучаючи до цього спорту все більше, представників спортивних організацій, особливо спортивних шкіл. Значна частка спортсменів та змагань, які проводилися і проводяться в Сумській області, виділяють біатлон, як один із найпопулярніших і масових видів спорту на Сумщині. Беззаперечний успіх і першість сумських біатлоністів, стимулюють все більшу кількість осіб, залучатися до цього спорту, в наш час, цим самим, виводячи біатлон на новий, більш досконалий рівень. Так в Сумах, вже традиційно проводяться літні біатлонні старты – всеукраїнські змагання в пам'ять про Романа Звонкова біатлоніста, Майстра спорту України міжнародного класу. Переможці із Сумської області мають у своєму арсеналі значну частку усіх винагород різнопланового розряду, одержаних українцями на різноманітних міжнародних змаганнях, таких як: Олімпійські ігри, Всесвітні Універсиади, чемпіонати і розіграші Кубка світу і Європи. Першими переможцями міжнародного рівня, вже незалежної України, стали Олена Петрова та уродженець Сумщини із с.м.т. Жовтневого Андрій Дериземля, у 1996 році. Олена Петрова отримала бронзу за індивідуальну гонку на чемпіонаті світу у Німеччині, а Андрій Дериземля став переможцем у спринтерській десятикілометровій гонці, на чемпіонаті світу серед юніорів у Фінляндії. За останні роки Сумські спортсмени-біатлоністи, не втрачають снагу і займають переможні місця на міжнародних змаганнях, приносячи Україні визнання. Так, наприклад, знамениті сестрибіатлоністки Віта та Валя Семеренко які родом із Краснопілля Сумської області, які жили і навчалися у Сумах, вибороли велику кількість перемог у міжнародних змаганнях з біатлону. Віта Семеренко отримала бронзу на Олімпійських іграх у Сочі в 2014 році, вона є п'ятиразовою призеркою чемпіонатів світу, також призеркою і переможницею етапів Кубка світу, та п'ятиразовою чемпіонкою



Європи з біатлону. Валя Семеренко у 2014 році здобула статус чемпіонки зимових Олімпійських ігор, що проходили у Сочі, вона є чемпіонкою та чотириразовою призеркою чемпіонатів світу з біатлону, переможницею та призеркою етапів Кубка світу, чемпіонкою з літнього біатлону, чемпіонкою серед юніорів 2004 року, семиразовою чемпіонкою Європи, призеркою Всесвітньої зимової універсиади. У 2018 році брала участь у 23-х зимових Олімпійських іграх у Південній Кореї разом із сестрою. Також не можливо не згадати Юлію Джіму, українську біатлоністку, яка тренувалася в Сумах. Вона є чемпіонкою Олімпійських ігор в Сочі, срібною призеркою чемпіонату світу, переможницею та призеркою етапів кубка світу з біатлону, чотириразовою чемпіонкою Європи в естафеті, призеркою Кубка Європи з біатлону. Також Сергій Седнев неодноразовий призер різних міжнародних змагань. До цього списку переможців та призерів також входять Олена Петрова, Лілія Вайгіна-Єфремова, Олена Зубрилова, Руслан Лисенко, Олександр Біланенко, Оксана Яковлєва та ін.

**Висновки.** Розвиток біатлону, на Сумщині із самого свого початку, набрав значних темпів та інтенсивності, він не зупиняє свого росту, отримує, з часом, все більшої уваги і користується популярністю. Сумські біатлоністи досягають значних успіхів і перемог, вони є призерами та чемпіонами світу, переможцями Олімпійських ігор та отримують першість на інших міжнародних змаганнях з цього виду спорту. На даний момент на Сумщині біатлон досягнув високого рівня розвитку, до нього з кожним роком залучається все більше осіб, які поповнюють ряди переможців і призерів змагань різного рівня.

## Література

1. Бурла А. О. Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів: навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2015. 183 с.

## ПРАВОВА ПРИРОДА ТРАНСФЕРНОГО КОНТРАКТУ

Корж С. О., ст. викл.; Бражніченко І. Є., студ.

*Сумський державний університет  
innabrazhnychenko777@gmail.com*

**Вступ.** Правове регулювання праці професійних спортсменів в Україні здійснюється як на нормативному, так і на договірному рівнях. Під трансфером прийнято розуміти перехід гравців або тренерів з однієї спортивної організації в іншу. Водночас не цілком зрозуміла відповідь на питання, що ж розуміти під переходом. Легального визначення дефініції переходу або трансферу спортсмена в чинному українському законодавстві не міститься. Корпоративні норми не містять єдиного офіційного поняття «трансфер», його немає не тільки в українській спортивній юриспруденції, але і в міжнародному спортивному праві використовуються різні терміни: «перехід», «трансфер», «переведення» тощо.

**Мета дослідження** – визначення правової природи трансферного контракту.

**Виклад матеріалу дослідження.** В нормативних актах спортивних міжнародних і вітчизняних організацій найбільш часто зустрічається термін «перехід» (трансфер). Саме цей термін увійшов в ужиток спортсменів, тренерів, уболівальників та інших учасників спортивних відносин. У світовій та українській практиці під час переходу спортсмена із однієї спортивної організації в іншу, між цими організаціями укладається трансферний контракт, у якому закріплені умови переходу професійного спортсмена. У відповідності до Регламенту Федерації футболу України (ФФУ) зі статусу і трансферу футболістів, трансферний контракт – це форма угоди між клубами про трансфер, тобто, трансфер це перехід футболіста з одного клубу до іншого. Трансферним контрактом, на слушну думку М.О. Ткалича (2009), необхідно вважати

домовленість двох спортивних клубів у відповідності до якої одна сторона зобов'язується забезпечити перехід професійного спортсмена до складу команди іншої сторони, при цьому інша сторона дає зобов'язання сплатити за це обумовлену у контракті грошову суму. Подібне визначення дає Ю.С. Савранська (2012): трансферний контракт це двосторонній договір, за яким одна сторона (колишній футбольний клуб) забезпечує перехід спортсмена до складу нового футбольного клубу, а друга сторона (новий футбольний клуб) виплачує за це грошову суму (компенсаційну виплату), обумовлену у договорі [2, с. 150]. Відповідно, система щодо забезпечення умов праці спортсмена-професіонала зазвичай містить проведення учбово-тренувального процесу під пильним керівництвом тренерів (кваліфікованих фахівців) у спеціалізованих спортивних приміщеннях, на майданчиках, на спортивних базах, які повинні бути обладнані належним фаховим спортивним спорядженням і устаткуванням для проведення в безпечних умовах ефективної спортивної підготовки, забезпечення якісним фаховим спортивним екіпіруванням, можливо, з відповідним клубним одягом установленого зразка, проживанням і якісним харчуванням у період проведення спортивних, навчально-тренувальних занять і участі у змаганнях. Інститут трансферних договорів має важливе значення у функціонуванні спортивних організацій і вони, зазвичай, є основними договірними відносинами в їх діяльності, окрім трудових контрактів, що підписуються зі всіма гравцями спортивної організації. Відносини, які виникають із приводу підписання, виконання, та припинення трансферного договору носять цивільно-правовий характер. При цьому, як слушно визначає Т. Вінніченко, у якості предмета трансферного договору виступають відносини, які виникають під час направлення пропозиції для обговорення трансферу до моменту виконання договору з приводу переходу спортсмена до нової спортивної організації [1, с. 17]. Для настання правових наслідків, об'єднаних із переходом (трансфером) спортсмена (тренера), потрібен юридичний склад,

що включає в себе кілька юридичних фактів, а саме: виникнення договірних відносин між спортивними організаціями, опосередкованих переходом спортсмена (тренера); перехід спортсмена із однієї спортивної організації в іншу або тимчасовий перехід спортсмена за його згодою в інший спортивний клуб (так іменована «оренда» спортсмена); реєстрація за клубом для участі в спортивних змаганнях. Система відносин, що називаються трансферними, розрізняється конкретними особливостями, визначеними специфікою суб'єктного складу, спеціальним об'єктом юридичного регулювання, а також особливими засобами юридичного регулювання, до числа яких необхідно віднести договір, норми права, відповідальність тощо. Одним з головних засобів юридичного регулювання виступає трансферний контракт. Аналізуючи правову природу трансферного контракту, зазначимо, що деякі дослідники помічають його цивільно-правовий характер, інші відносять даний вид договору до числа трудових. Уважаємо, що зазначений договір необхідно віднести до числа змішаних договорів. Складна правова природа цього договору визначена особливістю спортивних відносин, складністю суб'єктного складу та змісту таких відносин.

**Висновки.** Оформлення відносин, пов'язаних з переходом (трансфером) спортсменів, що регламентується переважно нормами регламентованих актів федерацій з видів спорту, але їх регламенти відрізняються за змістом і якістю, тобто є відсутність узгодженого підходу. Основною метою трансферного контракту є встановлення термінів переходу і узгодження трансферних виплат, які формально стягуються насамперед за навчання і підготовку, а фактично – за навички, вміння і якість гри спортсмена або за дострокове розірвання договору та пов'язані з цим витрати.

## Література

1. Вінніченко Т. Трансферні договори у цивільному праві. Інтернаука. 2018. № 9 (49). Т. 3. С. 17–19.
2. Чепис О. І., Кекерчень М. І. Контракт футболіста як особлива форма трудового договору. Порівняльно-аналітичне право. 2019. № 1. С. 150–155.

## РАСИЗМ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ У ФУТБОЛІ

Корж С. О., ст. викл.; Верещака Я. В., студ.

*Сумський державний університет*

*yarinkavereshchaka@gmail.com*

**Вступ.** Расизм – це усвідомлене чи несвідоме переконання у первинній перевазі однієї раси над іншою, з якого випливає, що «вища» раса повинна посідати домінуюче місце та панувати над тими, хто відноситься до «нижчої» раси [1]. Спорт, який є своєрідною універсальною мовою людського спілкування здатний стати потужним засобом зміцнення миру, толерантності та взаєморозуміння, завдяки своїй здатності об'єднувати людей, незважаючи на кордони, культури і релігії.

**Мета дослідження:** визначити поняття расизму і дискримінації в футболі та спорті в цілому.

**Виклад матеріалу дослідження.** Черговим доказом того, що спорт сприяє розвитку етнічної толерантності, є можливість спортсменів різних національностей підняти статус свого народу, своєї країни на світовій арені. Заслуги окремих видатних спортсменів та спортивних команд стають не тільки знаменними подіями в житті їх країн та регіонів, а й роблять їх, певною мірою, знаковими в долі народів і етнічних груп. Такі спортсмени за життя стають символами національної гордості своїх народів, кумирами цілих поколінь глядачів і вболівальників. Європейська футбольна арена є однією з найпрестижніших в світі і привертає увагу сотень мільйонів

уболівальників. У вищих лігах європейського футболу грають спортсмени з усіх кінців світу, що робить футбол у багатьох країнах Європи справді багатонаціональним видом спорту. Необхідно зазначити, що незважаючи на високу спортивну майстерність футбольних зірок з Африки, Південної та Північної Америки, всіх куточків Європи, расизм продовжує затьмарювати радість гри, як професіоналам, так і любителям. Расизм – явище, яке повністю суперечить ідеології футболу, гри мільйонів. ФІФА отримала нові повноваження, які дозволяють виключати команду зі змагань за інциденти з расизмом. Якщо порушення зроблено вперше або якщо воно нетяжке, команду штрафуватимуть або оголошуватимуть попередження. Якщо ж порушення серйозне або відбулося повторно, команді можуть зняти очки, виключити зі змагань або перевести у нижчу лігу. Але, незважаючи на це, осередки расової дискримінації знову і знову спалахують на стадіонах світу – там, де живе футбол. Ця проблема найбільш актуальна для європейських турнірів, що проводяться під егідою УЄФА, і Україна, на жаль, не є винятком. 2 липня 2009 року виконавчий комітет союзу європейських футбольних асоціацій (УЄФА) на засіданні у Вільнюсі дозволив рефері зупиняти матч через расистські витівки вболівальників. Центральний матч чемпіонату України з футболу 10 листопада 2019 року відбувся між «Шахтарем» та «Динамо». Протягом усієї гри з фансектору «Динамо» було чути расистські вигуки вболівальників киян на адресу гравців донецького клубу Тайсона та Дентіню. На 73 хв, після чергової образи Тайсон вже не зміг стримати емоцій, а расистські вигуки так і не припинялися, тобто бразильців довели до сліз. Арбітр гри, Микола Балакін, уводить команди з поля. Фото і відео скандального інциденту облетіло усі світові засоби масової інформації, але публічно вже підтримали бразильців чимало зірок світового спорту.

**Висновки.** Сьогодні спорт – та сфера, яка завжди була добродійним ґрунтом для зміцнення контактів між людьми і країнами, які говорять на різних мовах і сповідують різні релігії;

платформою для досягнення взаєморозуміння між представниками різних націй і культур. Прояв расистських настроїв у спорті є актуальною проблемою ХХІ ст. У світовому спорті, де представлені численні національності та етноси на рівні міжнародних спортивних організацій проводиться політика спрямована на ліквідацію расизму в світовому спорті.

## Література

1. Гринчак А. А. Протидія расизму, ксенофобії та екстремізму : навч. посіб. Київ, ФОП Голембовська О. О. 2018. 248 с.

### ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Король С. А., к.фіз вих., ст. викл.; Єкіменко В. Ю. студ.

*Сумський державний університет*

*korol.svetlana.sumdu@gmail.com*

**Вступ.** Змагальна діяльність спортивного орієнтування характеризується поліпараметричністю, що базується на складному поєднанні рухового, енергетичного, технікотактичного, емоційного і розумового компонентів [2]. Хоча в плані техніко-тактичної складової змагальна діяльність орієнтувальника на лижах дещо простіше, аніж орієнтування бігом, оскільки взимку переміщення на лижах здійснюється за вже підготовленими лижнями і відсутній біг в азимут, пошук орієнтирів та інші технічні елементи, проте має ряд своїх труднощів.

**Мета дослідження:** узагальнити наукові дані щодо специфіки змагальної діяльності лижника-орієнтувальника.

**Виклад матеріалу дослідження.** Специфіка змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні на лижах полягає у тому, що результат виступу залежить від багатьох об'єктивних

факторів, зокрема виду дистанції (спринт, середня, довга, естафета), складності рельєфу, особливості підготовлених трас, погодні умови тощо. Дистанція в лижному орієнтуванні повинна бути спланована таким чином, щоб спортсмен використовував при переміщенні місцевістю лижні різних типів з одночасним вирішенням завдань орієнтування, при цьому змінюється швидкість його руху, та спортсмен змушений демонструвати різні елементи техніки лижного ходу [2]. У залежності від виду дистанції спортсмен повинен мати тактичний план проходження, тобто розкрити завдання начальника дистанції, наприклад на довгих дистанціях вирішальне значення має правильно вибраний шлях переміщення на великих перегонах, на коротких – здатність швидко і безпомилково змінювати напрям руху від КП до КП. При переміщенні дистанцією необхідно враховувати та обирати не тільки найкоротший шлях, але й враховувати ширину лижні та рельєф, який необхідно подолати на перегоні. З мірою росту спортивної майстерності орієнтувальника змінюється якісна та кількісна доля техніко-тактичних помилок, що найчастіше впливають на результат виступу у змаганнях. Основними помилками служать: невідповідність до старту, недостатня інформація про місцевість, особливості дистанції; емоційний стан при русі зі старту до першого КП; квапливість при виборі варіанту шляху на наступний КП; розсіяність уваги на ділянці дистанції, особливо поблизу КП; зміна плану дій під впливом суперників або інших об'єктивних факторів; надмірна реакція на допущену помилку; недостатньо розумово опрацьований шлях до КП лабіринтом з лижней. Якщо розглядати змагальну діяльність з організаційної точки зору, то Березовський В. А. виділяє наступні складові діяльності, що пов'язані між собою: передзмагальна підготовка; стартовий коридор; читання карти за 1 хв до старту; старт–перший контрольний пункт; вибір варіанту руху; пересування до контрольних пунктів; реакція на суперників; читання карти під час руху; відмітка контрольного пункту; фініш. Кожний з вище зазначених видів діяльності



відіграє свою істотну роль у технологічному ланцюжку виступу на змаганнях, а кінцевий результат залежить від якісної реалізації кожної такої дії.

**Висновки.** Враховуючи вищевикладене актуальною є розробка алгоритмів змагальної діяльності, що дозволить систематизувати та оптимізувати процес підготовки спортсменів-орієнтувальників до змагань.

### **Література**

1. Березовский В. А. Особливості змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні на лижах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип.1 (107).. С. 10–13.
2. Блиневский А. Ю., Блиневская В. С. Лыжное ориентирование как самостоятельный вид спорта в рамках спортивного ориентирования. Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. С. 39–42.

### **МОДЕЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІАТЛОНІСТОК**

Король С. А., к.фіз.вих., ст. викл.; Казановська А. І. студ.  
*Сумський державний університет*  
*korol.svetlana.sumdu@gmail.com*

**Вступ.** Тренувальний процес з лижної підготовки біатлоністів високої кваліфікації характеризується постійним пошуком шляхів збільшення тренувальних навантажень, заснованих на глибокому розумінні об'єктивних закономірностей функціонального розвитку організму спортсмена. Закономірності, принципи, засоби і методи управління розвитком функціональних можливостей організму в процесі спортивного тренування сформувались головним чином на основі розробки засобів, закономірностей розвитку

комплексу фізичних якостей, а також контролю за їх розвитком [1; 2]. Акцент при цьому робиться на розвиток ведучих чи спеціалізованих для виду спорту якісних сполучень сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей.

**Мета дослідження:** узагальнити наукові дані щодо моделювання функціональної підготовки висококваліфікованих біатлоністок.

**Виклад матеріалу дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури [1; 2] показав, що на даний момент існує значна кількість інформації про функціональні зміни, які відбуваються під впливом спортивного тренування, про взаємозв'язок спортивних результатів з різними фізіологічними, біохімічними, морфологічними параметрами, з функцією м'язового метаболізму, біоенергетики в цілому. Під час планування тренувального заняття незалежно від спеціалізації і етапу підготовки спортсмена лікар і тренер повинні знати про існування наступних строго визначених біологічних закономірностей, що істотно впливають на ефективність тренувального процесу: відновлення працездатності після напруженої м'язової діяльності носить чітко виражений фазний і хвилеподібний характер; відновлювальні процеси в період адаптації специфічні; відновлювальні процеси в післяробочому періоді характеризуються нерівномірністю розвитку; реконструктивні зміни морфофункціональних показників після певної роботи відрізняються гетерохронністю протікання; швидкість протікання відновлювальних процесів значною мірою залежить від віку; час проходження фаз адаптації індивідуальний і він змінюється в процесі тренування. Для розробки моделі функціональної підготовки біатлоністок необхідно не обмежуватися лише дослідженням функціональних можливостей спортсменок, але й потребує наукового обґрунтування розподіл навантажень і їх дозування за часом з врахуванням закономірностей адаптації у великих проміжках часу. Також необхідною умовою розробки є

врахування індивідуальних типів й оптимізація розподілу – дозування в малих проміжках часу і кожного дня з врахуванням термінового тренувального ефекту, функціонального стану організму.

**Висновки.** Враховуючи вищевикладене основними показниками для моделювання функціональної підготовки висококваліфікованих біатлоністок повинні бути біоенергетичні групи та рівень можливостей спортсменок, що базуються на їх індивідуальних кардіологічних особливостях.

### **Література**

1. Петров Р. Е. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Набережные Челны. 2014. 23 с.
2. Малеев Д. О., Потапов В. Н., Литвин С. В. Применение средств искусственной гипоксии в подготовке лыжников-гонщиков высоких спортивных разрядов на основе индивидуализации тренировочных нагрузок. Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2017. Том 3. № 2. С. 260–271.

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ШКОЛЯРАМИ НА ТЕМУ «ГАНДБОЛ»**

Кумпан М. О., тренер; Герус О. О., студ. *Сумський державний університет stas-r@ukr.net*

**Вступ.** Важливою складовою сучасної програми з фізичної культури є вибір учнями кількох видів спорту, що забезпечують виконання освітніх завдань із розширенням арсеналу рухових

навичок і набуття знань про різні види рухової активності та виховних завдань (зокрема формування інтересу школярів до одного із видів спорту для занять у позаурочний час) [1]. Спортивна гра у гандбол розвиває в підростаючому поколінні почуття взаємовиручки, зміцненню здоров'я, загартовування, виховання найважливіших моральноволевових якостей: сміливості, наполегливості, рішучості цілеспрямованості, працьовитості, дисциплінованості [2]. Одним з основних переваг гандболу є його також простота. Цю гру можна організувати для хлопців і дівчаток, як у залі, так і на відкритому повітрі. Високий емоційний настрій під час гри в гандбол виникає в результаті великої різноманітності рухів, гостроти ігрових положень, динаміки спортивної боротьби.

**Мета дослідження** – розкрити особливості колового тренування гри у гандбол школярами під час проходження програмного матеріалу з фізичної культури.

**Виклад матеріалу дослідження.** Основою повноцінного використання всього часу уроку, забезпечення його щільності є ретельна підготовка вчителя: чітке визначення завдань, облік результатів попередніх занять, аналіз успішності учнів, складання плану уроку, підбір необхідного інвентарю та обладнання. На уроці з гандболу діяльність учнів організовується фронтально, за групами або за допомогою індивідуальних завдань. Фронтальна організація передбачає одночасну роботу з усім класом над загальним навчальним матеріалом (зазвичай не складні дії). Так, вивчення пересувань проводиться під час побудови в дві і більш за шеренги, а відпрацювання лову і передач м'яча – у двох шеренгах, що стоять одна проти одної. Заняття за групами (відділення, команда) ведеться, коли необхідно диференціювати матеріал, або не можна працювати великими групами (наприклад, кидки м'яча в ворота). Індивідуальні завдання практикуються для поглибленого освоєння матеріалу з учнями, які добре встигають, також з відстаючими, під час усунення недоліків. Останнім

часом однією з найбільш ефективних форм організації діяльності учнів на уроках, у позаурочних заняттях, спортивних тренуваннях, стало колове тренування, що дозволяє забезпечити високу загальну і моторну щільність уроку фізичної культури. Це особлива організаційно-методична форма проведення фізичних вправ (переважно для розвитку рухових здібностей). У коловому тренуванні в гандболі включаються добре освоєні вправи, за допомогою яких вибірково впливають на різні групи м'язів, що вдосконалюють технічні навички, рухові здібності. У коловому тренуванні зазвичай використовується комплекс із 5–10 вправ, послідовно залучаючи до роботи всі частини тіла і різні групи м'язів. Спочатку включаються вправи загальної фізичної підготовки з певним числом повторень, наприклад: 1–2 вправи для розвитку плечового пояса, 2 – для розвитку передніх м'язів тулуба, 2 – для м'язів ніг, 2 – для загального впливу на організм, а також на гнучкість, швидкість і координацію рухів. Для кожної вправи заздалегідь готується місце – станція. Учні виконують фізичні вправи на всіх станціях одночасно, групами з трьохшести осіб. Виконавши вправи, за сигналом групи міняються місцями (станціями) по колу і приступають до виконання вправ на інших станціях. Так виконується весь комплекс вправ. Дозування вправ (на кожній станції і в цілому) чітко контролюється. Спочатку з'ясовуються можливості учнів в граничному повторенні вправ (кількість разів за 30 с), що включаються у колове тренування. Потім дозування для кожної станції береться з розрахунку однієї третини або не більше половини виконаного в граничному темпі (кількості повторень за 30 с). Одне коло такого тренування займає 5–6 хв. У процесі уроку фізичної культури коло з станціями може повторюватися до 2–3 разів (за відповідної тренованості). Характер виконання вправ (їх інтенсивність, тривалість, кількість спроб на кожній станції, співвідношення з тривалістю відпочинку між станціями і колами) може бути тривалим і безперервним, коли зміни між станціями виконуються бігом, у швидкому темпі, а відпочинок між колами

незначний, або інтервальним – після кожної станції і кола необхідний відповідний відновлювальний період. Поступово, у міру освоєння програмного матеріалу з гандболу в коловому тренуванні, вправи загальної фізичної підготовки замінюються спеціальними, вирішуються завдання не тільки різнобічної фізичної підготовленості школярів, а й розвитку спеціальних умінь і навичок гравця. Вправами на окремих станціях можуть бути: багаторазове повторення ведення м'яча в близькограничному темпі на дистанції 10–25 м, передача і ловля м'яча з партнером, переміщення в стійці захисника по квадрату, багаторазовий прийом м'яча в атаці з відривом тощо.

**Висновки.** Особливість колового тренування з елементами гандболу у процесі уроку фізичної культури полягає в тому, що в ній можуть бути задіяні відразу всі школярі: в певній послідовності вони будуть виконувати запропоновані фізичні вправи, переміщаючись у залі (на майданчику) по колу. Гандбол завдяки своїй динамічності й емоційності співзвучний дитячому віку, також доречно використовувати як із метою розвитку рухових здібностей, так і з метою спеціальної підготовки гравця.

### **Література**

1. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 196–200.
2. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх. Москва: Спорт. 2019. 240 с.

### **РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

Наумов С. Б., доц.; Сыроваткина И. А., доц.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)*

**Введение.** Для достижения высоких результатов в современном волейболе необходим высокий уровень физической подготовки игроков, точность и координация движений, быстрота реакции, высокая подвижность, высокий уровень развития прыгучести.

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально обосновать систему средств и методов, способствующих развитию прыгучести у учащихся старших классов занимающихся в секции волейбола.

**Изложение материала исследования.** Основываясь на изученной научно-методической литературе и исходя из собственного опыта была разработана программа развития и совершенствования уровня прыгучести у волейболистов 15–17 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.

К отличительным особенностям программы можно отнести – изменение соотношения средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировок [1, 2]. Соотношение средств СФП составило 80%, ОФП – 20%, вместо традиционно принятого ОФП – 30-40%, а СФП – 60-70%. Решение задач общей физической подготовки частично решалось за счет средств специальной физической подготовки.

Средства специальной физической подготовки были распределены следующим образом: скоростно-силовая (в основном прыжковая) – 35%, силовая – 30%, специальная выносливость и быстрота – 10%, упражнения способствующие развитию подвижности в суставах – 5%.

Занятия по специальной физической подготовке проводились в сочетании с технико-тактической подготовкой и носили интегральный характер.

Общий объем нагрузки на тренировочных занятиях характеризовался такими компонентами, как: сумма прыжков в прыжковых упражнениях, количество метров в беге на скорость, суммарным весом отягощений, поднятых в серии и количеством серий при выполнении упражнений способствующих развитию силовых способностей.

Определение интенсивности нагрузки определялось количеством прыжков за единицу времени, количеством пробегаемых отрезков за единицу времени. А так же количеством повторений в серии. Количество повторений в серии составляло 12-15 повторений, в зависимости от игрового амплуа и физических кондиций спортсмена. Количество серий в начале и в конце тренировки составляло 3-4 серии на различные виды подготовки: скоростно-силовую, скоростную, силовую, на выносливость и подвижность в суставах. Общее количество серий в тренировки достигало 15-25.

В начале тренировки проводились упражнения на быстроту, затем скоростно-силовые (преимущественно прыжковые), в конце тренировки – силовые и скоростно-силовые, в заключительной части использовались упражнения способствующие развитию подвижности в суставах и расслаблению. Интервалы отдыха между упражнениями составляли 15-30 сек, а между сериями – 45 сек – 1 мин.

За основу прыжковой тренировки были взяты положения Плиометрики, где одними из важнейших факторов является эластичность мышц и сухожилий, чем лучше эластичность мышц, тем большую мощь они производят. В этой связи, для улучшения вертикального прыжка надо сначала укрепить мышцы участвующие в работе (икроножные, мышцы бедра, ягодицы, квадрицепс и плечи), так же немаловажным является укрепление мышц спины и брюшного пресса.

На общеподготовительном этапе подготовки (2,5 месяца) решались задачи повышение уровня силовой подготовленности и укрепление мышечно-связочного аппарата.



На специальноподготовительном этапе (1,5 месяца) решались задачи поддержания силовой подготовленности, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, укрепление опорно-связочного аппарата.

На предсоревновательном этапе (2 месяца) решались задачи поддержание уровня силовой и общей скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня прыгучести в специфических двигательных действиях волейболистов.

В начале эксперимента при проведении товарищеских встреч было подсчитано количество прыжковых действий (нападающие удары, блокирование) выполняемых волейболистами в течении 5 партий и их результативность. Общее количество прыжков составило 52 прыжка. Из них 38 прыжков было выполнено в нападении и 14 – блокирование. Результативность нападающих ударов составила 14 ударов, что составляет 36,8% от общего числа нападающих ударов, результативный блок был выполнен всего 4 раза, что составляет 28,5%. Общее количество результативных действий, выполняемых в прыжке в течении 5 партий составило 34,6%. Полученные данные наглядно свидетельствуют о том, что действия выполняемые волейболистами в прыжке недостаточно эффективны, и можно отметить, что они связаны с низкой прыжковой подготовленностью спортсменов.

Для определения эффективности экспериментальной методики так же были подобраны тесты определяющие уровень развития прыгучести волейболистов. Тестовые задания включали в себя: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега толчком двух ног, прыжок в высоту с места, тест «Учелли».

**Выводы.** Педагогические наблюдения за игрой спортсменов по окончанию эксперимента позволили определить общее количество прыжковых действий выполняемых ими в течении 5 партий.

В данном случае можно отметить значительные изменения, как в количестве, так и в качестве выполняемых на протяжении всей игры прыжков. Общее количество прыжковых действий составило 72 прыжка за игру, увеличилось количество блокирующих движений с 14 до 26. Результативность блока составила 12 блокирований (46,1%), в результативности нападающих ударов так же заметны положительные изменения: количество выигранных очков при нападении составило 26 ударов (56,5%), что значительно выше результатов на начало эксперимента. Общее количество результативных прыжковых действий выполненных волейболистами в течении 5 партий увеличилось с 34,6% до 52,8%.

Произошли положительные изменения по тестам определяющим уровень развития прыгучести волейболистов: прыжок в длину с места ( $P < 0,05$ ), прыжок в высоту с места толчком двух ног ( $P < 0,05$ ); прыжок в высоту с разбега толчком двух ног ( $P < 0,05$ ), тест «Учелли» ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить эффективность использования экспериментальной методики развития прыгучести у волейболистов занимающихся в школьной спортивной секции.

## Литература

1. Железняк Ю. Д. «Волейбол» Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: М.: Советский спорт 2009. – 112 с. 2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (с изменениями на 15 июля 2015 года) Приказ от 30 августа 2013 г. № 680 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол. <http://docs.cntd.ru/document/499043564> Дата обращения – 11.02.2019.

## К ОЦЕНКЕ ПОВТОРНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Никитина А. А., студ.; Бондаренко К. К., к.п.н., доц.  
*Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины*  
*nastasya.nik2001@gmail.com*  
*kostyabond67@gmail.com*

**Вступление.** Наиболее важной системой обеспечения движения являются функциональные возможности скелетных мышц [1, с. 37]. Эта система лежит в основе подготовки спортсменов, чья спортивная деятельность первоочередно зависит от качества параметров движений и взаимодействия звеньев тела в результирующем действии [2, с. 298].

Изменение траекторий движения и генерация силовых параметров скелетных мышц определяется механизмом адаптации к предлагаемой физической нагрузке. Изменение техники выполняемых упражнений во многом зависит от исходного уровня тонуса и эластичности скелетных мышц, а также, эффективности мышечной деятельности.

**Цель исследования** заключалась в определении влияния утомления на характер выполнения гимнастических упражнений.

**Изложение материала исследования.** Исследование проводилось на занятиях по спортивной гимнастике. В нем приняли участие 12 студенток факультета физической культуры. На одном учебном занятии студентки серийно выполняли упражнение «прыжок в шпагат». В период между сериями повторений определялся характер восприятия скелетными мышцами нагрузочных воздействий методом миометрии.

Функциональное состояние определялись у прямой и двуглавой мышц бедра и у икроножной мышцы. У данных

мышц исследовался мышечный тонус, показатели эластичности мышц и параметры жесткости.

После первой серии упражнений было отмечено небольшое снижение уровня тонуса, не выходящее за границы диапазона нормы. Седьмая серия показала превышение верхнего диапазона нормы для прямой головки четырехглавой мышцы бедра. У двуглавой мышцы бедра к седьмой серии показатели подходят к верхнему пределу границы нормы.

По показателям эластичности после первой серии выполнения движения, в так называемую «адаптационную яму», наиболее значительно попадает прямая мышца бедра. В дальнейшем, серийное выполнение упражнения не сказывается на параметрах эластичности скелетных мышц (рис. № 1).

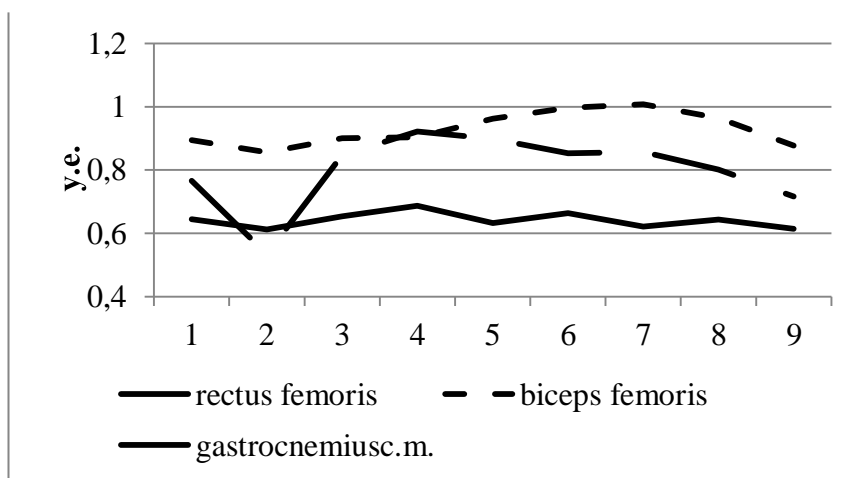


Рисунок № 1 – Показатели эластичности скелетных мышц при серийном выполнении упражнения

Силовой потенциал мышц при серийном выполнении прыжка в шпагат свидетельствует о различной реакции в ответ на предлагаемую нагрузку. В частности, динамика изменений показателя для икроножной мышцы и двуглавой мышцы бедра

колеблется в пределах нормы функционального состояния. Параметры прямой мышцы бедра свидетельствуют о резком снижении показателя после первой серии упражнения с восстановлением до исходного уровня к четвертой серии.

Вместе с тем, уже к седьмой серии показатели аккумуляции силы значительно снижаются, продолжая ухудшаться и при последующих нагрузках, что свидетельствует о значительном утомлении.

Выполнение упражнения на фоне утомления характеризуется появлением ошибок в технике движения. В момент утомления скелетных мышц были выявлены следующие отклонения от правильного выполнения технического элемента: недостаточная амплитуда движения в момент отталкивания; отсутствие синхронности фиксированного положения рук в момент выпрямления ног в шпагат; в момент безопорной фазы выполняется наклон туловища вперед, что снижает высоту прыжка и может привести к падению и травме; сгибание ног в коленных суставах в момент положения шпагата; приземление на прямые ноги; расслабленное приземление и присутствие лишних движений, что делает положение тела ограниченноустойчивым.

**Выводы.** Серийное выполнение гимнастических упражнений, применяемое в одном учебном занятии ограничено количеством повторений. Это определяется по параметрам мышечного тонуса, силового потенциала и эффективности мышечной деятельности. Результаты исследования позволяют утверждать, что количество серий в одном учебном занятии не должно превышать шести.

### **Литература**

1 Бондаренко К. К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. А. Кобец // Наука і освіта. – 2010. – № 6. – С. 35–40.

2 Хіхлуха, Д. Управління підготовкою юних веслярів на основі обліку функціонального стану скелетних м'язів / Д. Хіхлуха, К. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 6 (90). – С. 293–307. DOI 10.24139/2312-5993/2019.06/296-307.

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст.викл.; Остапенко В. В., ст. викл.  
*Сумський державний університет*  
*ostapenko1963@ukr.net*

О Спорт! Ти – зодчий!  
О Спорт, ти – зодчий, трудівник.  
Формуєш нас, мов сталь гартуєш.  
Невтомний майстер – будівник,  
твориш характери гуртуєш.  
Виводиш нас у вищий клас.

*П'єр де Кубертен*

**Вступ.** Метою фізичного виховання є зміцнення здоров'я, загартування організму людини, розвиток фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей, формування й покращення життєво важливих рухових навичок, підготовка сучасної молоді до майбутньої висококваліфікованої професійної діяльності. Низький рівень психофізіологічної та професійної готовності випускників до майбутньої практичної діяльності гостро становить проблему модернізації процесу фізичного виховання, пошуку ефективних засобів впливу на ріст професійної майстерності у закладах вищої освіти. Під час проведення практичних занять з фізичного виховання, одним з домінуючих аспектів є використання елементів цієї гри в оздоровчому та професійному напрямках, а також формування

необхідних методичних знань з розвитку необхідних фізичних і психофізіологічних якостей у майбутній професійній діяльності. Вивчення науково-методичної літератури дало змогу встановити, що ефективність тренувального процесу волейболіста залежить від багатьох психофізіологічних якостей, таких як: обсяг зорового сприйняття ігрової ситуації, швидкості переробки інформації, оперативного мислення, зорової пам'яті та стійкості уваги [1; 2]. Тому, вивчення особливостей рухливості нервових процесів викликає особливий інтерес та є важливим питанням у підготовці студентів, які обрали волейбол для занять, як улюблений вид спорту.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати фізичні та психофізіологічні якості студентів-волейболістів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Волейбол висуває високі вимоги до розвитку фізичних і психофізіологічних можливостей гравців. До ігрових дій волейболіста відносяться: раптові і швидкі різновиди пересувань, стрибки, падіння та інше. У зв'язку з цим волейболіст повинен володіти миттєвою реакцією на непередбачуваність ігрових дій, швидкістю пересування на ігровому майданчику, стрибучістю і іншими спеціальними руховими якостями в певних їх поєднаннях. Систематичний розвиток фізичних і психофізіологічних якостей сприяє успішному оволодінню техніко-тактичними прийомами гри.

Фізична підготовка волейболістів складається із загальної та спеціальної, між якими існує тісний взаємозв'язок. Практичний досвід фахівців [1; 2] свідчить, що загальна фізична підготовка волейболістів, позитивно впливає на приріст їх спортивного результату. У волейболі, поруч з фізичною, величезну роль відіграє спеціальна фізична підготовка, рівень розвитку якої визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів. Однак з підвищенням зростання спортивної майстерності її питома вага в досягненні спортивних результатів поступово збільшується і виникає необхідність розвивати ті рухові якості, які відіграють важливу роль у вирішенні специфічних завдань

щодо удосконалення технічної майстерності гравця. Однією із таких головних якостей є розвиток сили ударного руху правої або лівої руки, яка досягається багаторазовим і багатосерійним виконанням динамічних вправ зі спеціальними еспандерами, м'ячами різної ваги (кидки м'яча у підлогу, на дальність, з різних положень), нанесення ударів по груші. Для підвищення швидкості рухової дії використовуються вправи, які наближені до граничної швидкості (кидки тенісного м'яча, короткочасне виконання імітаційних вправ з великою інтенсивністю). У процесі систематичного виконання зазначених фізичних вправ зміцнюється м'язи тулуба, верхнього плечового поясу, рук, кистей. Ігрова діяльність волейболіста неможлива без розвитку швидкісно-силової витривалості. Одним із методів розвитку швидкісно-силових якостей гравця є повторне, багаторазове виконання фізичних вправ, наближених до виконання основних технічних прийомів волейболіста (ігрова діяльність, тренажери, вправи з набивними м'ячами, зі штангою тощо).

За визначенням Стрельникової Є. Я. до важливих психофізіологічних якостей волейболіста, відносяться:

- концентрація та обсяг уваги;
- переключення і розподіл уваги;
- швидкість сенсомоторних реакцій;
- оперативне мислення;
- швидкість переробки інформації.

Прояв психофізіологічних здібностей напряму залежать від рухливості нервових процесів і є однією з умов до швидкості виконання дій при зміні темпу і ритму ігрового навантаження, тактичного арсеналу в змагальній діяльності з суперником.

Функціональна рухливість нервових процесів є проявом швидкісної переробки інформації, в умовах дефіциту часу. Характеризує нейродинамічні можливості нервової системи: сприйняття сигналу, його аналіз, прийняття рішення, видачі команди і т. д., залежить від мобільності центральних коркових структур та особливостей функціонування периферичної



нервової системи. Аналіз численних досліджень, проведених з метою вивчення рухливості нервових процесів у спортсменів різних спортивних спеціалізацій, дозволяє зробити висновок про те, що функціональна рухливість нервових процесів має велике значення для ігрових видів спорту [1; 2].

Ігрова діяльність характеризується різноманітністю рухової активності, і вимагає від спортсмена вміння швидко змінювати силу, напрям руху, приймати рішення в умовах, що змінюються [1].

Аналізуючи науково-методичну спеціальну літературу з питання підвищення рівня фізичної і психофізіологічної підготовки, можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, притаманних для гри у волейбол, залежить від ступеня оволодіння студентами технічними прийомами гри. Чим вищий рівень фізичної і психофізіологічної підготовленості, тим швидше волейболіст здатен досягти спортивної майстерності.

Включення до змісту програм з фізичного виховання спеціальних фізичних вправ волейболіста на розвиток психофізіологічних якостей, є вдалою можливістю модернізації професійної підготовки студента. Значне розмаїття, пошук новітніх таких засобів дозволить значно оновити і покращити процес підготовки студентів економічних спеціальностей до майбутньої професійної діяльності.

**Висновки.** 1. Заняття волейболом позитивно впливає на розвиток фізичних і психофізіологічних якостей таких як: вибухова сила, спритність, швидкісно-силові, швидкість і координація у виконанні рухових дій, концентрація та обсяг уваги, мобільність нервових процесів, швидкість простих та складних рухових реакцій, прийняття рішень, оптимізують функціональний стан зорового аналізатора.

2. Використання розмаїття спеціальних фізичних вправ волейболіста у процесі практичних занять фізичного виховання

дозволить якісно опанувати фізичні і психофізіологічні якості, необхідні у майбутній професійній діяльності.

### **Література**

1. Остапенко В. В., Остапенко Ю. О. Спортивні ігри як засіб підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2019. Вип. 3(110). С. 425–429.
2. Стрельникова Є. Я. Підготовка юних волейболісток на етапі спортивного вдосконалення на основі розвитку психофізіологічних функцій. Здоров 'я, спорт, реабілітація. Харків. 2018. Т. 4. № 2. С. 124–133.

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ У ФУТБОЛІСТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Остапенко Ю. О., к.н.фіз.вих., ст. викл.; Абрамцов В., магістрант  
*Сумський державний університет*  
*ostapenko1963@ukr.net*

**Вступ.** Однією з задач сучасної концепції фізичного виховання є досягнення більш вагомих результатів фізичної підготовленості молодого покоління на основі впровадження принципово новітніх методів, засобів, де головним є не спосіб отримання швидкого результату, а складний процес з формування мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом сучасної молоді. Завдання полягає в тому, щоб активна рухова діяльність молоді юнацького віку була більш свідомою, цілеспрямованою, в найбільшій мірі враховувала індивідуальні особливості тих, хто займається улюбленим видом спорту.

Відомо, що діяльність людини визначається метою, завданнями, які вона перед собою ставить, і пов'язана з певними мотивами, які спонукають людину до цієї діяльності. Будь-яка

мета постає і досягається завдяки мотивам, які відображають прагнення людини до виконання тієї чи іншої діяльності, форми активності. Саме мотиви являють собою спонукання до діяльності, а тому часто є визначальними.

Виховання у юнаків мотиваційного інтересу до занять є предметом особливої уваги з теорії і методики фізичного виховання і спорту. Тому у практичній. спортивній діяльності необхідно опиратися на мотиваційні інтереси юнаків, які займаються футболом, а саме зацікавленість до занять є тією рушійною силою, яка значно може підсилити мотиви для досягнення високих спортивних результатів.

Отже пошук мотивів до систематичних занять футболом є одним із складових тренувального процесу молоді, юнацького віку [1; 2].

Перевагою футбольної гри є те, що у молоді формується інтерес до занять футболом, оволодінням основними технічними прийомами, виховуються основи поведінки, дисципліни, тренування сприяють зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку.

Ми припускаємо, що мотиваційна сфера спортсменів-футболістів безпосередньо впливає на успішність їх спортивної діяльності; існує зв'язок мотивації досягнення і результатами спортивної діяльності спортсменів.

Ми вважаємо, що одним із шляхів збільшення ефективності системи спортивної підготовки молоді юнацького віку є формування повноцінної мотивації до занять улюбленим видом спорту (зокрема футболом).

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації учнів юнацького віку до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які стосуються формування мотивів до занять улюбленим видом спорту. Формування мотивів, що спонукають до занять спортивними іграми – одна з головних задач процесу підготовки спортивної молоді.

Необхідно зазначити, що в умовах сьогодення не є винятком проблема якісної психологічної підготовки футболістів.

**Мета дослідження:** розробити методику формування мотиваційних інтересів до занять футболістів юнацького віку.

**Виклад матеріалу дослідження.** Отже, мотивація – це складова великої кількості чинників (як особистісних, так і ситуативних), які впливають на активну ігрову діяльність спортсменів юнацького віку [1].

Спортивна діяльність людини полягає не тільки в тому, щоб досягти особистого результату, але й у самій діяльності тренувальному процесі, у тому, щоб мати можливість проявляти свою фізичну й технічну активність і досконалість [2].

Успіх спортивної діяльності залежить не тільки від здібностей і знань спортсмена, а й від його мотивації. Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину рухатися вперед, тим більше перешкод вона налаштована подолати [1].

Високо мотивовані індивіди наполегливіше працюють та як правило, досягають кращих результатів у спортивній і життєвій діяльності. Іноді трапляється так, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен досягає вищих успіхів у діяльності, ніж його обдарований партнер по команді. Це й не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації більш працездатна й досягає кращої спортивної результативності.

Досвідчені фахівці вважають, що необхідною умовою для формування стійкого інтересу до практичних занять із футболу необхідно дотримуватися виконання наступних завдань:

- формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять;
- свідоме осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена; – постановка реальних цілей;
- створення атмосфери колективізму;
- запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану;

– спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Так при розробці тренувального плану, для формування позитивної атмосфери під час проведення практичних занять до змісту робочої програми підготовки спортсмена необхідно вирішити наступні завдання: створити належні умови для тренувань, придбати необхідний спортивний інвентар і належну спортивну форму, поетапно планувати тренувальні заняття, враховуючи індивідуальні психологічні особливості кожного гравця, вимагати позитивного відношення до старших колег, застосовувати різні форми проведення занять, проводити дружні зустрічі.

Для свідомого ставлення учнями до практичних занять, необхідно своєчасно надавати теоретичні знання з теорії і методики спортивного тренування, з діяльності функціональних систем організму, про засоби оптимізації фізичного стану спортсмена. Наступною умовою вирішення тренувальних завдань є постановка досягнення реальних цілей. Для цього тренеру потрібно враховувати індивідуальний рівень фізичної, техніко-тактичної підготовленості, ставити такі проміжні завдання, які можна швидко досягти.

Для створення атмосфери колективізму при проведенні практичних занять необхідно надавати перевагу груповому методу, включати до змісту робочої програми рухливі і спортивні ігри, естафети, приймати участь у спортивних святах та ін. Для уникнення у спортсменів незадовільного психологічного стану до робочого плану тренувань необхідно урізноманітнити фізичні вправи аеробного характеру, релаксаційної, дихальної гімнастики, використовувати методику аутогенного тренування. Для досягнення максимально високих спортивних результатів юнакам потрібно систематично відвідувати заняття, дотримуватися розпорядку дня, самостійно володіти методами самоконтролю, приймати активну участь у змаганнях, досягати запланованих цілей.

**Висновки.** 1. Для формування мотивації до занять футболом у спортсменів юнацького віку необхідно підбирати засоби і методи спортивного тренування, які ефективно впливають на формування інтересу до виконання фізичних вправ і передбачають створення умов для появи пізнавального інтересу, формуванню позитивного, свідомого ставлення до занять, організації діяльності в умовах якої формується пізнавальний інтерес.

### **Література**

1. Дмитренко С. М., Дяченко А. А. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукр. електор. конф., 30 січня 2019 р. Вінниця: ВДПУ, 2019. С. 245.
2. Присяжнюк С. І., Краснов В. П. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 475–480.

### **ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ**

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.; Безрук Б. А., магістант  
*Сумський державний університет*  
*kf.uabs@gmail.com*

**Вступ.** Одним із найголовніших пріоритетів процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я студентської молоді. Сьогодні фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти на жаль, далеке від досконалості, тому методика організації проведення секційних занять потребує постійного вдосконалення, при плануванні програм підготовки студентських команд потребує необхідності враховувати особливості навчального процесу студентів.

Удосконалення системи багаторічної спортивної підготовки студента у різних ігрових видів спорту й дотепер залишається однією з найбільш актуальних проблем теорії та методики спортивного тренування [1, 2].

Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності студентської команди з футболу потрібно чітко планувати її навчально тренувальний процес, враховуючи значну кількість різнобічних обставин: специфіку складу контингенту, психофізіологічні особливості кожного гравця, рівень фізичної, техніко-тактичної підготовленості, календаря змагань, та інше. Сьогодні також дуже важливо враховувати матеріально-технічну базу, інвентар, матеріальне забезпечення команди, можливість харчування, повноцінного відпочинку, тощо. Планування тренувального процесу є основою роботи викладача фізичного виховання.

В останні часи удосконалення тренувального процесу підготовки студентських команд з міні-футболу відбувається за рахунок новітніх форм організації і проведення занять, використання сучасних програм, засобів і методів спортивного тренування, але на наш погляд недостатня увага при плануванні тренувальних занять студентів приділяється особливостям життя і навчання студентів, які займаються мініфутболом, що і є актуальним. Така інформація необхідна для з'ясування шляхів покращення процесу викладання фізичного виховання у ЗВО та залучення студентської молоді до занять іншими видами спорту.

**Мета дослідження** – виявити особливості планування тренувального процесу студентської команди з міні-футболу.

**Виклад матеріалу дослідження.** Студентський спорт для переважної більшості закладів вищої освіти України є одним з основних компонентів фізичного виховання студентської молоді. Саме тому в останні роки чітко спостерігається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби в сфері фізичного виховання на практичних заняттях, де

важливою складовою є міні-футбол. Провідними фахівцями відзначається, що міні-футбол належить до універсальних видів спорту, заняття, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини, забезпечують оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем та сприяють обміну речовин в організмі.

Узагальнюючи погляди науковців, можна сказати, що успішність в освоєнні студентами міні-футболу буде залежати від того, як добре, викладач буде враховувати особливості навчання студентів при плануванні та проведення занять, тренувань і змагань з цього виду спорту.

На відміну від етапів багаторічної системи підготовки спортсменів, тренувальний процес студентів, які займаються міні-футболом має деякі особливості:

- студенти першого року навчання мають низький рівень фізичної підготовленості, що потрібно враховувати при розробці програми підготовки спортсмена;

- різний рівень спортивної кваліфікації студентів, які вступили до закладу вищої освіти висуває вимоги до тренувального процесу, де поєднуються підходи масового спорту та спорту вищих досягнень;

- у зв'язку з насиченістю навчальної програми студент має обмежений час для тренувань;

- високі вимоги до спортивної діяльності зобов'язують використовувати сучасні ефективні засоби і методи спортивного тренування з метою ефективного впливу на зріст спортивної майстерності, оптимізації тренувального процесу, підвищення мотиваційного інтересу до тренувань;

- поліпшення спеціальної підготовленості студентів для всіх напрямків спеціальностей, які займаються міні-футболом представляє складний процес пов'язаний зі стислим терміном підготовки до змагань на відміну від етапів багаторічної системи підготовки спортсменів. Це вимагає розвитку силових якостей,



швидкості, загальної і спеціальної витривалості, координаційних здібностей за досить короткий час;

– досягнення високих спортивних результатів залежить від підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності;

– дотримуватися раціонального розподілу навантаження у річному макроциклі, враховуючи особливості підготовчого, змагального і перехідного періодів.

Основними завданнями, які потрібно вирішувати на етапі спортивного тренування під час навчання є:

1. Формування потреби у студентів здорового способу життя.

2. Підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості.

3. Удосконалювання рівня спортивної майстерності.

4. Забезпечення участі студентів у спортивних змаганнях.

5. Використовування інформаційних комп'ютерних технологій у навчанні.

Деякі автори [1; 2] вважають, що при плануванні тренувального процесу потрібно враховувати наступні компоненти:

– зовнішні фактори тренувального процесу (місце

тренувань, його віддаленість, час проведення занять);

– поєднання відвідування тренувальних занять з навчальною діяльністю;

– використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування, які сприяють у міні-футболі підвищенню рівня загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості;

– використовувати засоби контролю для оцінки фізичної і технічної підготовленості, проводити контрольні змагання;

– своєчасно коригувати тренувальний процес, враховуючи фізичний стан спортсменів;

- необхідність врахування морфологічних, фізичних і психологічних особливостей студентів;
- здійснювати всі види педагогічного контролю

(оперативний, поточний, підсумковий);

- слідкувати за інтенсивністю фізичного навантаження, об'ємом, інтервалами відпочинку між фізичними вправами.

Необхідною умовою для реалізації завдань тренувального процесу є врахування вище зазначених компонентів при плануванні тренувального процесу, створення належних умов для активного і пасивного відпочинку у позанавчальний час.

**Висновки.** Врахування особливостей навчального процесу, умов життя студентів, які займаються міні-футболом, дозволить значно зменшити терміни підготовки до головних

змагань, сприяти удосконаленню процесу фізичного виховання, гармонійному фізичному і духовному розвитку, оздоровленню і становленню спортивної майстерності студентів.

## Література

1. Баштовенко О. А. Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини. Молодий вчений: 2018. № 1 (53). С. 765–769.
2. Дорохова О. В. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 181–184.

## КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.  
Сумський державний університет

**Вступ.** Проблема пошуку ефективних і сучасних засобів для покращення стану здоров'я молодого покоління є актуальним питанням, особливо в умовах сьогодення. Чисельні наукові дослідження переконливо доводять про існуючу проблему і вказують про тривалу тенденцію щодо зниження рівня фізичної підготовленості, здоров'я і фізичного стану молоді. Однією з основних причин такого становища є дефіцит рухової активності як учнівської так і студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, фізичний стан, та працездатність (Андрєєва, 2014; Т. Круцевич; О. Марченко, 2017).

Сучасне поєднання різноманітних форм занять із фізичного виховання, використання інноваційних видів та фітнес-програм, дозволить ефективно вирішувати поставлені цілі й завдання, та сприяти повноцінному, гармонійному розвитку особистості.

**Мета дослідження:** обґрунтувати методикау занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для корекції фізичного стану студенток.

**Виклад матеріалу дослідження.** Аналіз наукової літератури показав, що одним із популярних видів занять серед студенток, є заняття за різними видами сучасного фітнесу. Наразі фітнес розглядається як сукупність сучасних форм оздоровчої рухової активності людини, що дозволяє позитивно впливати на її загальний стан [1].

Узагальнення отриманих даних спеціальної літератури, досвід попередніх досліджень сприяли розробці методики занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для покращення фізичного стану студенток (табл. №1).

При розробці методики занять з використанням засобів системи Табата ми враховували попередні дослідження у даному напрямку а також рекомендації відомих науковців.

Таблиця №1 – Загальна структура методики занять з аквафітнесу для студенток

<b>Мета:</b> підвищення рівня фізичного стану студенток		
<b>Завдання:</b> збільшення рухової активності, зниження ризику розвитку захворювань		
<b>Підготовчий період</b>	<b>Основний період</b>	<b>Перехідний період</b>
Адаптація організму до фізичних навантажень у водному середовищі	Підвищення рівня фізичного стану, удосконалення рухових якостей	Збереження досягнутого рівня фізичного стану студенток
<b>Засоби:</b> вправи з використанням спеціального обладнання (аквапояси, нудли, аквагантелі; вправи з елементами дистанційного плавання; спеціальні вправи за системою Табата		
<b>Спрямованість; рекомендовані рухові режими; блоки вправ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– загально розвиваючі вправи (розминка);</li> <li>– танцювальні блоки вправ: для розвитку координації рухів, підвищення рівня кардіореспіраторної системи;</li> <li>– блок вправ для подолання зовнішнього опору;</li> <li>– блоки вправ з дистанційного плавання (розвиток аеробної та силової витривалості);</li> <li>– силові блоки вправ: розвиток сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба, зміцнення скелетних м'язів, покращення рухливості суглобів, розвиток черевного пресу;</li> <li>– релаксаційні блоки вправ: відновлення самопочуття, зняття напруження</li> </ul>		
<b>Результат:</b> підвищення рівня фізичного стану студенток, збільшення рухової активності студенток		

При розробці методики основна увага була приділена наступним аспектам: урахування мотивації, інтересів і

вподобань студенток до різних видів рухової активності; показники фізичного стану. Розроблена методика занять містить періоди впровадження, які відповідають програмі кондиційного тренування і які сприяють покращенню показників фізичного стану тих хто тренується.

Розроблена методика занять передбачала: проведення дослідження початкового рівня фізичного стану; поточний контроль ефективності процесу, для внесення, за необхідністю, коректив у методику та організацію процесу занять; заключну діагностику; складання індивідуальних завдань на період канікул. Залежно від поставлених завдань і показників фізичного стану студенток нами моделювались тренувальні заняття. За загальною структурою заняття з використанням системи Табата склалися з трьох загально-прийнятих та функціонально пов'язаних частин: підготовчої, основної та заключної. Об'єм та інтенсивність навантажень на кожному занятті визначався рівнем динаміки показників фізичного стану студенток. Комплекси та блоки вправ склалися відповідно до їх цільового спрямування та раціонального співвідношення таких засобів на заняттях.

У результаті впровадження розробленої методики занять з використанням системи Табата нами було відзначено позитивну динаміку у показниках фізичного стану студенток основної групи ( $p < 0,001$ ) (табл. №2).

Таблиця №2 – Динаміка фізичного стану студенток за період з 2019 по 2020 рр., (бали)

Групи	Показники	$\bar{x} \pm s$	t	p
ОГ (n = 13)	початкові	2,57±0,12	2,34	<0,001
	кінцеві	3,45±0,15		
ПГ	початкові	2,56±0,09	2,15	<0,01

(n = 12)	кінцеві	2,94±0,08		
----------	---------	-----------	--	--

Дослідження фізичного стану студенток проводилося за системою В. Белова, за кожен показник студентки отримували бали які відповідали рівню їх фізичного стану. Дані отримані нами в кінці дослідження показали що рівень фізичного стану у студенток основної групи змінився з низького (2,57 балів) до вище за середнього рівня (3,45 бали). Рівень фізичного стану студенток порівняльної групи також змінився, але отримані показники мали не значні зміни порівняно з показниками основної групи (з 2,56±0,09 балів до 2,94±0,08 балів).

У даний час арсенал засобів аквафітнесу активно розширюється за рахунок появи нових нетрадиційних форм рухової активності у водному середовищі з використанням різноманітних пристроїв і засобів з різних видів спорту і фітнесу.

З огляду на вище сказане, необхідно зазначити що, розвиток сучасного фітнесу, розробка та наукове обґрунтування нових програм та методик, сприятимуть зростанню мотивації у молодого покоління до ведення здорового способу життя, який поєднує в собі такі складові як заняття фізичними вправами та спортом, активну рухову діяльність, та інше.

**Висновки.** Узагальнення даних результатів дослідження показали наявність суб'єктивних та об'єктивних причин для розробки методики занять з використанням системи Табата на заняттях аквафітнесом для корекції фізичного стану студенток.

Ефективність розробленої методики занять була підтверджена результатами покращення основних досліджуваних показників: покращенням рівня фізичного стану студенток, збільшенням рухової активності, підвищенням інтересу до занять. Розроблена методика з використанням системи Табата на заняттях з аквафітнесу показала позитивні результати на практиці і може бути запроваджена в навчально–тренувальний процес закладів вищої освіти.

## Література

1. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : монограф. Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 351 с.

### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.; Андреева А. В., магістр  
*Сумський державний університет*  
*Andreevaa.anna1998@gmail.com*

**Вступ.** Постійне зростання конкуренції на змаганнях з художньої гімнастики, ускладнення змагальних програм та елементів композиції потребує від спортсменок високого рівня розвитку рухових якостей і вестибулярної стійкості. В художній гімнастиці до функцій вестибулярного апарату пред'являються високі вимоги. Це пов'язано з великими обсягами обертальних рухів, зміною напрямку і локомоцій рухів, а також положення тіла під час виконання елементів та їх поєднань. Тому, висока функціональність та розвиток вестибулярного апарату спортсменок мають дуже важливе значення для такого виду спорту як художня гімнастика.

**Мета дослідження:** охарактеризувати особливості розвитку вестибулярної стійкості у художній гімнастиці.

**Виклад матеріалу дослідження.** Спрямованість тренувального процесу в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки повинна будуватися з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Процес виховання спеціальних рухових якостей в художній гімнастиці представляє собою процес багаторічної підготовки і є частиною кожного окремого тренувального заняття.

Особливої уваги заслуговує процес тренувальних занять які спрямовані на розвиток вестибулярного апарату. В таких заняттях використовують спеціальні засоби та вправи, які покращують вестибулярну стійкість представлену в рівновагах та положеннях тіла спортсменок по відношенню до опори. Суб'єктивні відчуття ступеню стійкості вестибулярних реакцій у спортсменок можуть виражатися в їх відчутті рівноваги, яке вважається одним з основних важливих психічних якостей спортсменок-художниць. Недостатня стійкість вестибулярного апарату у юних гімнасток може викликати розлади в координації рухів руками і ногами, та порушення локомоцій при вестибулярних подразниках. При правильній методиці тренувань вже на початковому етапі у юних спортсменок може покращуватися стійкість вестибулярного апарату. При вихованні стійкості вестибулярного апарату спортсменок приймають участь різні сенсорні системи організму, тому дана якість може розвиватися та удосконалюватися шляхом використання спеціально підібраних вправ та тренувальних занять. Протягом річного циклу тренувань адаптація організму до такого виду навантажень підвищується. Дослідженнями доведено, що ефективним способом удосконалення вестибулярного аналізатора спортсменок є поєднання активних обертальних вправ (стрибків і обертів) с пасивним обертанням на тренажерних пристроях. Тому, при відборі перспективних спортсменок необхідно враховувати стан вестибулярного апарату гімнасток. Важливо зазначити, що оптимальний рівень розвитку функціонального стану організму спортсменок забезпечується досконалим функціонуванням вестибулярної сенсорної системи. При підвищеній стомленості організму спортсменок знижується вестибулярна стійкість, що проявляється в кількості помилок при виконанні програми.

**Висновки.** Проведене дослідження показало що механізми вестибулярних реакцій та їх роль у формуванні складних рухових дій, якими є вправи в художній гімнастиці, вивчені недостатньо і вимагають подальшого аналізу та розробок. Отже,



пошук нових засобів і методик для розвитку вестибулярної стійкості в художній гімнастиці є актуальним питанням яке потребує подальшого вивчення.

### **Література**

1. Микита Л. П., Ашарина Ю. А. К вопросу о вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности. Хабаровск Издат–во: ТОГУ. 2018. С. 70–74.

### **АНАЛІЗ ЗМІСТУ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ**

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.; Колдовський О., аспірант  
*Сумський державний університет*  
*n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку спорту різні види боротьби характеризуються високим рівнем координаційних, силових, технічних і тактичних дій спортсменів, які безпосередньо пов'язані з сильними емоційним напруженням. Процес багаторічного удосконалення охоплює різні сторони підготовки і потребує постійного їх удосконалення, відповідно до змін які відбуваються у даному виді. У вільній боротьбі розрізняють шість основних сторін підготовки: технічну, тактичну, психологічну, фізичну, інтелектуальну і інтегральну[1; 2]. Досконале володіння всіма необхідними сторонами підготовки сприятиме успішній спортивній діяльності на змаганнях різного рівня.

**Мета дослідження** – провести аналіз змісту різних сторін підготовки борців вільного стилю.

**Виклад матеріалу дослідження.** Структура процесу підготовки у різних видах спорту базується на базових

закономірностях що мають свою специфіку в кожному окремому виді спорту. Такі закономірності обумовлені багатьма різними чинниками, що виявляються в ефективності змагальної діяльності, оптимальній структурі підготовленості, в процесах адаптації та індивідуальних можливостях спортсменів, етапах багаторічного вдосконалення.

Відомо, що технічна підготовка – це процес оволодіння борцем системою рухів з метою досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка, безпосередньо, пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною підготовкою. В процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові і допоміжні прийоми і дії. Для підтримання належного рівня технічної підготовки необхідно досконало володіти тактикою і знати правила змагань.

Критерієм тактичної підготовки є результативність техніки, яка включає такі складові як, ефективність, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість суперника [1]. Структуру тактичної підготовки у вільній боротьбі складають дії спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення спортсмена в цілому. Досконале володіння тактикою змагальної діяльності у вільній боротьбі залежить від засобів тактичної підготовки, що сприяють у подальшому виконанню успішних атакуючих дій спортсмена.

Важливою складовою різних сторін підготовки борців є психологічна підготовка, яка містить в собі вольову і спеціальну психічну підготовленість.

Вольова підготовленість – це можливість прояву та реалізації спортсменом таких якостей як цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, самовладання, витримки і самостійності.

Спеціальна психічна підготовленість містить в собі такі її складові як, стійкість до стресових ситуацій, рівень кінестатичного і візуального сприйняття техніко–тактичних дій

в умовах навколишнього середовища, вміння керувати своїми емоціями, здатність сприймати, аналізувати і відповідно реагувати на ситуацію в умовах дефіциту часу і простору, здатність до реалізації випереджувальних дій [2]. Об'єм та концентрація уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з зазначених компонентів психічної підготовленості борців. Фахівці зазначають, що в процесі психічної підготовки також необхідно приділяти увагу таким факторам як мотивація спортсмена до занять боротьбою, ідеомоторне тренування, корекція психічної напруги, управління передстартовим станом борців [1; 2].

Вагоме місце в процесі багаторічного удосконалення займає фізична підготовка борців, яка поділяється на загальну, допоміжну та спеціальну фізичну підготовку. Кожен з видів вирішує свої функціональні завдання, які пов'язані з розвитком рухових якостей які відповідають специфіці вільної боротьби і сприяють їх удосконаленню, тобто, створюють для них певний фундамент.

Сутність інтелектуальної підготовки спортсменів–борців полягає у формуванні здібностей до об'єктивного сприйняття, вмінні концентрувати увагу, оперативне реагувати на отриману інформацію, приймати рішення і реалізовувати їх в умовах змагальної діяльності. Інтегральна підготовка спортсменів–борців проявляється в умінні реалізовувати в змагальній діяльності набуті вміння і навички, максимально розкрити всі сторони підготовленості, а саме, фізичну, технічну, тактичну, психологічну і інтелектуальну. Комплексний прояв всіх здібностей спортсмена в специфічних умовах змагальної діяльності – є основним завданням інтегральної підготовки [1].

Отже, можна з впевненістю стверджувати, що успішність виступів спортсменів на змаганнях показує, наскільки цілеспрямованим був процес підготовки спортсменів, та доцільність використання обраних засобів і методів при його плануванні.

**Висновки.** Аналіз змісту різних сторін підготовки борців

вільного стилю показав що, планування навчально–тренувального процесу повинно відбуватися з чітким розумінням всіх складових підготовки спортсменів. Обмеженість одного з видів підготовки негативно позначатиметься на успішній змагальній діяльності та спортивних досягненнях спортсменів в обраному виді спорту.

### **Література**

1. Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Содержание различных сторон подготовки борцов. Единоборства. 2017. № 4. С. 79–83.
2. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. L. Podrigalo, S. Iermakov, V. Potop, V. Romanenko, N. Boychenko, O. Rovnaya, Y. Tropin. Journal of Physical Education and Sport. 2017, Vol. 17, iss. 2, p. 519–526.

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БИГУНІВ 13–14 РОКІВ**

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.; Молодика Т., магістрант  
*Сумський державний університет*  
*molodykat@gmail.com*

**Вступ.** Сучасний спорт відрізняється гострою боротьбою, прагненням отримати як найкращі спортивні результати, високими вимогами до функціонального стану організму спортсменів. Тому, для високого рівня спортивних досягнень потрібно особливо вимогливо підходити до якості навчальнотренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. Важливою умовою ефективної системи підготовки спортсменів є також суворе дотримання вікових, індивідуальних та анатоμο-фізіологічних особливостей які відповідають різним етапам розвитку дітей і підлітків. Отже, гармонійний розвиток

рухових якостей спортсменів, є одним з головних завдань фізичного вдосконалення юних спортсменів.

**Мета дослідження:** провести аналіз науково–методичної літератури та вивчити особливості розвитку рухових якостей у легкоатлетів–бігунів 13–14 років.

**Виклад матеріалу дослідження.** В тренувальному процесі великого значення набуває методика фізичної підготовки спортсменів, яка є провідним чинником в сучасній системі спортивного тренування. Фахівці зазначають, що значне місце в процесі спортивного вдосконалення юних легкоатлетів повинно бути відведено вихованню швидкісне–силових якостей, тому що високий рівень їх розвитку, є запорукою успішної роботоздатності та досягненню високих спортивних результатів [1; 2].

Добре відомо, що досягнення високих спортивних результатів у більшості видів легкої атлетики, особливо це стосується тих видів, які пов'язані з довготривалою циклічною локомоторною діяльністю, неможливе без високого рівня розвитку такої якості, як витривалість. Раціональне та доцільне планування тренувального процесу, при роботі зі спортсменами–початківцями сприяє розвитку такої важливої якості. З розвитком витривалості підвищується і загальна роботоздатність функціональних систем організму юних спортсменів. Всі ці чинники також сприяють поліпшенню спортивної форми спортсменів.

Головною умовою удосконалення рухових якостей у юних спортсменів є цілеспрямований багаторічний тренувальний процес, який має бути у тісному взаємозв'язку з індивідуальними віковими та статевими особливостями організму людини. На основі вирішення завдань гармонійного розвитку особистості, укріплення здоров'я юних спортсменів, більш високий рівень розвитку рухових якостей створює сприятливі умови для подальшого росту їх спортивної майстерності. В деяких випадках різностороння фізична

підготовка недооцінюється і для фізичної підготовки використовуються обмежене коло спеціальних вправ одного з видів спортивної діяльності. Така однобічна спрямованість спортивної підготовки не сприятиме досягненню високих результатів а найгірше може спричинити погіршення стану здоров'я спортсменів. Тільки оптимальне поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки у відповідності до індивідуальних особливостей спортсменів, забезпечить високі спортивні результати.

Відомо, що темпи розвитку та прогресування рухових якостей в різні періоди росту та розвитку організму юних спортсменів не однакові. Зміни які відбуваються в організмі підлітків проходять безперервно і нерівномірно, а саме, посилення росту в довжину змінюється нарощуванням м'язової тканини, прискорення росту відображується на функціях як окремих органів і систем так організму в цілому. Всі ці чинники відображуються на функціональних системах організму: серцево-судинній, дихальній, нервово-м'язовій та інших. Тому, регулярна, цілеспрямована та дозована рухова активність, сприятиме більш м'якому протіканню перехідних процесів в організмі підлітків, а насамперед, гармонійному формуванню рухових якостей. Саме в цей віковий період у юних спортсменів закладається база здоров'я організму в цілому.

Рухові і координаційні якості спортсменів також повинні формуватися не ізольовано один від одної, а в певній взаємодії і відповідно до специфіки спортивної діяльності. В одних видах спорту, ті чи інші якісні характеристики є провідними, в інших вони можуть відігравати підлеглу роль. Тому, розвиток рухових і координаційних якостей повинен відбуватися в тісному взаємозв'язку а також пов'язаний з процесом удосконалення технічної підготовки.

Деякі фахівці вважають [1], що у ранньому віці не потрібно займатися вихованням витривалості, тому що організм підлітків ще не сформувався і не пристосований до виконання довготривалої напруженої роботи, і потрібно розвисати інші

якості. Але, уже в підлітковому віці необхідно закладати у юних спортсменів основи злагодженої функціональної діяльності як серцево–судинної, так і дихальної системи організму, поступово удосконалюючи їх, пристосовуючи до довготривалого виконання вправ помірної інтенсивності. Витривалість, взагалі, є важливою якістю організму, яка проявляється, як в спортивній діяльності так і в професійній, а також в повсякденному житті. Витривалість відображує загальний рівень роботоздатності і функціонування організму людини в цілому. Витривалість важлива при виконанні різної роботи. В одних видах фізичних вправ витривалість безпосередньо визначає спортивний результат, в інших дозволяє як найкращим чином виконати тактичні дії, допомагає переносити багаторазові короткочасні високі навантаження і забезпечує швидке відновлення після виконаного навантаження.

Ще однією з важливих якостей для спортсменів–легкоатлетів є швидкість. Дана якість має тісний взаємозв'язок з такими якостями як гнучкість координація, сила. Розвиток такої якості як швидкість, також повинен відбуватися при урахуванні вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. Інші дані наукових досліджень вказують на те, що у віці 10–13 років організм юних спортсменів має високу аеробну здатність, яка лежить в основі загальної витривалості організму. В цьому віці спостерігається досить великі (відносно маси тіла) величини максимального споживання кисню, а також найбільш висока відносна потужність серцево–судинної і дихальної систем. Цей вік являється важливим етапом розвитку рухових можливостей організму [2].

Отже, основа майбутніх високих світових досягнень закладається в ранньому віці на етапі початкової підготовки. Якісна підготовка юних легкоатлетів – це одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, збереження престижності даного виду спорту в країні.

**Висновки.** Аналіз науково–методичної літератури та вивчення особливостей розвитку рухових якостей у юних спортсменів показав що, використання у тренувальному процесі різноманітних технологій, засобів та методик повинно застосовуватися цілеспрямовано у відповідності до вікових статевих та індивідуальних особливостей організму. Раціональне планування багаторічного тренувального процесу сприятиме вирішенню основних завдань: гармонійному розвитку, укріпленню здоров'я спортсменів, досконалому розвитку рухових якостей, успішній спортивній діяльності.

### **Література**

1. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісносилових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
2. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стиль-чезі : навч. метод. посіб. Переяслав–Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 274 с.

## **РОЗВИТОК ШВИДІСНИХ ТА ШВИДВІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Петренко О. П., к.пед.н., асист.; Наталуха В. О., студ.  
*Сумський державний університет*  
*vlaadnata@icloud.com*

**Вступ.** Важливе місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління повинно бути відведено вихованню швидкісних та швидкісно-силових якостей, тому що високий рівень розвитку даних здібностей багато в чому сприяє успішної



трудової діяльності та досягнення високих спортивних результатів [1; 2].

Загальноприйнято, що в основі підготовки бігунів, які спеціалізуються в довгому спринті, лежить використання різноманітних вправ швидкісного, швидкісно-силового і силового характеру

**Мета дослідження:** удосконалення розвитку швидкісних та швидкісно–силових якостей легкоатлетів–спринтерів шкільного віку.

**Виклад матеріалу дослідження.** Однією з важливих умов для розвитку легкоатлета-спринтера є використання нових інноваційних технологій в підготовці. Існує ряд факторів, що впливають на рівень розвитку і прояву швидкісних та швидкісно-силових якостей:

- рухливості нервових процесів, швидкості переходу нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування та навпаки;
- співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичності, розтягнутості;
- ефективності внутрішньом'язової і міжм'язової координації;
- досконалості техніки рухів;
- ступеня розвитку вольових якостей, сили, координаційних здібностей, гнучкості;
- змісту аденозину трифосфату в м'язах, швидкості її розщеплення і швидкості відновлення.

Відмінною особливістю швидкісних здібностей спортсмена є їх специфічність. Це проявляється в тому, що спринтер може мати високу дистанційну швидкість, але невисоке стартове прискорення, і навпаки. Одні рухи виконуються людиною в дуже швидкому темпі, інші – трохи повільніше. Незалежно від прикладених зусиль і тренуванні швидкості реакції [2].

Створення навчальних та контролюючих програм на основі математичного моделювання, накопичення бази даних,

організація оперативного тестування і визначення відхилення у розвитку тієї чи іншої рухової якості, видача програм з урахуванням індивідуальних, особистісних особливостей дозволить удосконалювати використання нових технологій в процесі фізичного виховання спортсменів.

**Висновки.** Таким чином, для досягнення прогресу невід'ємною частиною є швидкісно-силова підготовка легкоатлетів-спринтерів шкільного віку. Висока якість тренувального процесу і найбільш ефективний варіант техніки виконання спортивної вправи, як правило, створюють передумови для досягнення найвищих (рекордних) результатів.

### **Література**

1. Колос Н. А. Современные информационные технологии в физическом воспитании детей, подростков и студенческой молодежи: монография. Луцк: Терен, 2011. 152 с.
2. Малькин А. М., Фёдоров В. И., Акулов В. Ю. Влияние циклических упражнений скоростно-силового характера на развитие специальной выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в длинном спринте. Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы Всерос. науч.-метод. конф. 21 июня 2019 г. / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. Чебоксары: ИД «Среда», 2019. С. 137–142.

### **УЗЛОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФАЗЫ ТОРМОЖЕНИЯ В МЕТАНИИ КОПЬЯ**

Примаченко П. В., студ.; Бондаренко К. К., к.п.н., доц.  
*Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины*  
*primacenkop@gmail.com; kostyabond67@gmail.com*

**Вступление.** Увеличение усилия при последовательном достижении максимальной скорости в метании копья

характеризуется напряжением в суставах метателя. Это может привести к травмированию суставов при неправильных траекториях движения. Правильное распределение усилий в звеньях тела позволяет снизить риск травмирования суставов. Изменение характера траекторий зачастую происходит под влиянием утомление скелетных мышц, играющих ведущую роль в выполнении движения. В этой связи, при обучении технике движений, необходимо осуществление контроля за функциональным состоянием скелетных мышц [1].

**Цель исследования** определение характеристик узловых элементов движения в фазе торможения при метании копья.

**Изложение материала исследования.** Анализ кинематических параметров движения метателей осуществлялся по видеоматериалам тренировочных и соревновательных попыток студентов факультета физической культуры. Обработка видеоматериалов осуществлялась с помощью программного обеспечения «KinoVea». Изменение кинематических параметров движения в фазе метания определялось методом позных ориентиров, с выделением граничных и промежуточных элементов движения [2].

Фаза торможения выполняется сразу же после вылета копья. Она начинается с постановки ноги на опору в фазе финального усилия. Основной задачей фазы является способность «погасить» всю набранную скорость в предыдущих движений. Опорная нога должна быть достаточно иметь устойчивое положение для выполнения фазы торможения.

Нами в фазе торможения в метании копья были выделены три положения, позволявшие проследить характер изменения траектории звеньев тела и общий центр масс (ОМЦ). Выделены начальное, промежуточное и конечное положения.

Начальное положение определяет полное выпрямление опорной ноги (стопорящее движение) в коленном суставе, выраженное в параметрах нулевого анатомического положения ноги. Из 98 проанализированных видеogramм движения, у 6,1%

метателей происходило не полное выпрямление коленного сустава. Угол отклонения от полного выпрямления доходил до 8 градусов. Ещё у 13,3% спортсменов отмечалась гиперэкстензия коленного сустава с отклонением от нулевого положения до 7 градусов.

Наиболее важными после выпуска снаряда, по нашему мнению, является положение сгибания туловища в поясничном отделе и положение локтевого сустава метаемой руки.

Диапазон поясничного сгибания определяется характером развиваемого усилия, передающегося от общего центра масс через звенья туловища и метаемой руки на копьё. При излишнем сгибании вектор усилия будет низок, что может повлечь за собой травму плечевого сустава. При недостаточном сгибании, усилии, переданное от ног и туловища, будет уменьшаться за счёт торможения плечевого пояса. В наших исследованиях был отмечен наиболее оптимальный диапазон сгибания туловища, равный  $79 \pm 2,3$  градуса. Положение звеньев руки в локтевом суставе относительно друг друга приближены к нулевому анатомическому положению (разгибание 180 градусов).

Промежуточное положение характеризуется достаточно неустойчивым состоянием спортсмена на опоре, так как после стопорения ноги при продолжающемся перемещении верхней части туловища, изменяется положение ОЦМТ. В данном положении увеличивается вероятность получения травмы, если метатель выполнит неправильное приземление и смену ног.

Конечное положение в фазе торможения характеризуется своевременной сменой ног с понижением ОЦМ. Спортсмен старается остатки энергии погасить либо стопорящей ногой с переступанием на опорную ногу, либо просто прыжком вперед, гасящим инерцию движения, либо с помощью падения вперед на грудь. Способ торможения метатели определяют сами. Разным спортсменам может быть удобен тот или иной способ. Главное, чтобы торможение не начиналось своевременно. Если,

начать торможение заранее, то это, в конечном счёте, отрицательно скажется на дальности броска. Если торможение начинать с опозданием, то можно просто сделать заступ, то есть пересечь ограничительную черту, и бросок будет не засчитан. Обычно спортсмены высокого уровня, обладающие высокой скоростью разбега, выполняя финальное усилие ставят левую (опорную) ногу за 1,5-2 метра от ограничительной линии. В противном случае у них просто не будет возможности, погасить при торможении всю оставшуюся инерцию от разбега, и они просто вылетят за ограничительную линию.

**Выводы.** Перед фазой торможения в метании копья ставятся задачи по снижению риска травмирования звеньев тела в результате инерционных действий после выпуска снаряда и удержание тела спортсмена от выхода за ограничительную линию. Исследование угловых параметров движения позволило определить основные диапазоны движения в суставах, что даёт возможность моделировать двигательные действия на основании биомеханических параметров.

## Литература

1 Бондаренко К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. А. Кобец // Наука і освіта. – 2010. – №6. – С. 35–40.

2 Бондаренко К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова /

Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С. 25–27.

# МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Романова В. Б., ст. викл.; Линник А. С., студ.

*Сумський державний університет,*

*romanova1603@gmail.com*

**Вступ.** Здоров'я є основною цінністю суспільного розвитку будь-якої країни. В Україні є реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя. Дана проблема є особливо актуальною для підростаючого покоління, адже якісний стан здоров'я молоді є показником цивілізованості держави. В нашій країні постійно впроваджується заходи щодо збереження здоров'я та підвищення рівня зацікавленості у зміцненні власного здоров'я.

На даний момент молоде покоління, яке не має проблем зі здоров'ям, впевнене, що немає необхідності у його постійному підтриманні та покращенні. Тому, основним завданням соціального виховання є заохочення студентів до бережливого ставлення до власного здоров'я.

Стан здоров'я людини залежить від декількох факторів, а саме:

- 20% – спадковість;
- 20% – зовнішні умови (екологія);
- 10% – діяльність системи охорони здоров'я; – 50% – спосіб життя.

Як можна побачити, спосіб життя є найважливішим фактором, який впливає на загальний стан здоров'я, тому на спосіб життя необхідно звертати увагу.

**Метою дослідження** є знаходження шляхів заохочення молодого покоління до зайняття спортом.

**Виклад матеріалу дослідження.** Існує чітка залежність між здоров'ям людини та її руховим режимом. У більшості студентів незадовільний рівень здоров'я саме через порушення режиму

праці та відпочинку. Крім того, фізичний стан людини безпосередньо впливає на її психологічний стан.

Більшість студентів займається спортом лише на заняттях з фізичного виховання, і лише невелика частина з них займається фізичними вправами додатково. Найбільш привабливими для молоді є колективні та емоційно насичені заняття, саме вони спонукають молодь до активності.

Згідно досліджень, які були проведені Міністерством молоді та спорту, лише кожен шостий студент займається фізичними вправами у вільний час. Для того, щоб змінити даний показник у кращу сторону, необхідно створити відповідну інфраструктуру. Кожен третій студент вважає, що на заняттях з фізичного виховання відсутні вправи, які їм подобаються.

На наш погляд, кожному ЗВО доцільно було б провести ряд заходів щодо покращення організації занять з фізичного виховання (відкриття секцій з популярних видів спорту, корегування навчальних програм, планування занять з урахуванням інтересів студентів, покращення матеріальнотехнічної бази).

Також важливо оптимізувати розклад занять та збільшити обсяг відведених годин для заняття спортом. Для збільшення інтересу студентів до заняття фізичною культурою важливе місце посідає залучення студентів та викладачів до різних програм та навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я.

**Висновки.** Для мотивації студентів до збереження і зміцнення власного здоров'я необхідно з перших курсів доносити важливість заняття спортом, пропагувати фізичну культуру і спорт та стимулювати прагнення бути здоровим.

## Література

1. Навчально-методичні рекомендації «Формування здорового способу життя молоді» від 10.10.2018 [Електронний ресурс]. – Режим :  
доступу :

**СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ,  
ВЛИЯЮЩИХ НА УСПЕШНОСТЬ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Савченко М. Б., к.пед.н.; Занина Т. Н., доц.

*Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)*

*Ростовского государственного экономического университета*

*(РИНХ), Россия (РГЭУ (РИНХ))*

*savchenkoTGPI@yandex.ru*

**Вступление.** Современная художественная гимнастика это один из наиболее зрелищных и изящных видов спорта, популярных как в России, так и за рубежом. Этот сложнокоординационный вид спорта, в котором целенаправленная, многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса является сложным, многогранным процессом, качество которого определяется целым рядом факторов, влияющих на надежность соревновательной деятельности. Важность этой проблемы обусловлена следующими причинами: социальной значимостью спорта, высоким уровнем конкуренции, значительным ростом исполнительского мастерства, это увеличивает вероятность появления ошибок, влияет на спортивный результат.

Одним из самых важных при определении спортивной надежности спортсменов является психологический фактор. Он как бы объединяет все остальные факторы (моральный, биомеханический, медико-биологический) [1].

Управлять формированием надежности следует, воздействуя на все эти тесно связанные между собой группы факторов. Характерно, что достаточно большое количество исследований надежности направлено именно на изучение психологического фактора [1].



Успешность выступлений в ответственных соревнованиях определяется стрессовой устойчивостью и ее недостаточность может привести к срывам, связанным с предельным физическим, психическим напряжением и создает трудности в регуляции своего состояния. Это объясняет ее исключительную важность для обеспечения надежности. Достижение высокого спортивного результата невозможно без эффективного самоконтроля и самооценки, умения управлять своими эмоциями и вниманием. В основе самоконтроля двигательных действий лежит идеомоторная программа, создающая «двигательный образ», а умение управлять эмоциями и вниманием может достигаться путем использования мобилизующих вариантов аутогенной тренировки, как в тренировочной работе, так и перед соревновательным выступлением [1].

В настоящее время ведутся многочисленные исследования проблемы соревновательной надежности, в том числе, и в художественной гимнастике.

Однако практика диктует необходимость дополнительного изучения вопросов педагогического, организационного плана по повышению уровня психологической подготовки в связи с возрастным развитием и повышением спортивного мастерства.

**Цель исследования.** Получить объективную оценку успешности соревновательной деятельности гимнасток.

**Изложение материала исследования.** Для получения объективной оценки успешности соревновательной деятельности гимнасток было проведено социологическое исследование с целью определения наиболее значимых факторов, влияющих на достижение высоких спортивных результатов.

Предварительно были проведены педагогические наблюдения за тренировочным процессом девушек, занимающихся художественной гимнастикой для сбора информации по вопросам тренировочной, соревновательной

деятельности, а также методов регуляции психического состояния гимнасток.

Были разработаны анкеты и проведено анкетирование среди тренеров и гимнасток. Анкетирование проводилось среди тренеров, стаж работы которых составлял от 10 до 15 лет и гимнасток в возрасте 13-14 лет, разряд – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

В процессе анкетирования выяснялось мнение гимнасток по следующим вопросам:

– умение оценивать результативность своей соревновательной деятельности;

– влияние указаний тренера перед выходом на

соревновательную площадку;

– способность определять причины неудачного выступления в соревновании;

– умение регулировать психическое состояние перед

соревнованиями и во время их;

– умение тренера оценивать эмоциональное состояние спортсменки и корректировать его перед и во время соревнований.

Тренерам при заполнении анкеты предлагалось определить: – наиболее значимые факторы, влияющие на результативность выступления гимнасток;

– критерии, по которым оцениваются выступления гимнасток; – методы психологического воздействия, используемые при подготовке к соревнованиям;

– умение анализировать результаты выступления гимнасток.

Анализ результатов анкетирования показал, что и гимнастки и тренеры придают большое значение использованию методов саморегуляции психического состояния как средства повышения соревновательной надежности. По их мнению, это

способствует повышению уровня технической подготовленности, нормализации эмоционального состояния.

Схожими оказались ответы на вопросы о значимости ранга соревнований: у тренеров (53,2%), у гимнасток (51,8%) ответов.

Все респонденты-тренеры, анализируют выступления гимнасток на соревнованиях и причины допущенных ими ошибок и потерь предметов (100% ответов). У опрошенных гимнасток ответы распределились следующим образом:

- 55% могут объективно объяснить свои ошибки;
- 42% делают это не всегда;
- 6% не занимаются анализом своих выступлений.

Такая разница в ответах свидетельствует о том, что тренеры в недостаточной степени требуют такого анализа от своих подопечных.

Весьма значимым фактором, который влияет на надежность, по мнению всех респондентов является эмоциональный настрой спортсменки перед выступлением. Утвердительно на данный вопрос ответили 58% тренеров, у гимнасток соответственно было 56,4%.

На вопрос об использовании методов психической саморегуляции средствами аутотренинга и идеомоторной тренировки 62% тренеров ответили положительно (используют в тренировочном процессе и во время соревнований). Гимнастки в недостаточной мере понимают значимость этого способа регуляции своего психического состояния и поэтому не всегда им пользуются. Из них 43% опрошенных используют данные методы постоянно, 40% спортсменок применяют их периодически и только 8% в своей работе не используют вообще.

**Выводы.** Таким образом, имеется схожесть во мнениях тренеров и гимнасток относительно использования методов психологической подготовки и саморегуляции для повышения надежности соревновательной деятельности.

Однако необходимо отметить, что отсутствует единый подход

в анализе причин допущенных ошибок и потерь предметов гимнастками как в тренировочных так и соревновательных условиях.

### **Литература**

1. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО**

Самокиш І. І., д.пед.н., доц.

*Одеська національна академія зв'язку ім. О.С. Попова  
samokih@i.ua*

**Вступ.** У сучасних літературних джерелах практично відсутні дослідження функціонального стану та функціональних можливостей студентів з урахуванням параметрів фізичного розвитку, фізичної підготовленості та результатів функціональних тестувань в процесі фізичного виховання ЗВО.

На нашу думку, застосування у навчальному процесі функціонального тестування зі зміною потужності за замкненим циклом і спеціальної системи тестів з фізичної підготовленості дозволить більш інтегрально оцінювати рівень функціональних можливостей студентів, що в свою чергу оптимізує навчальний процес фізичного та спортивного виховання, а також фізичної реабілітації.

**Мета дослідження.** Підтвердження ефективності застосування комплексних заходів у напрямі оцінки функціональних можливостей студентів за допомогою педагогічного експерименту та анкетування студентів.

**Виклад матеріалу дослідження, висновки.** Отримані результати педагогічного експерименту показали суттєвий рівень ефективності авторської оцінки функціонального стану та функціональних можливостей студентської молоді експериментальної групи. Дослідження показали, що результати комплексного тестування функціональних можливостей дівчат та хлопців експериментальної групи під час навчання (другий курс) достовірно зменшувались, що в цілому дало можливість скоректувати процес фізичного виховання на третьому курсі та одержати позитивну динаміку функціонального стану та функціональних можливостей студентів наприкінці першого навчального півріччя. Певних вірогідних тенденцій змін результатів комплексної оцінки у студентів контрольної групи, які навчались на другому курсі, не було зафіксовано, що в цілому ускладнювало зміни у напрямі оптимізації навчальної програми з фізичного виховання, спортивного виховання та фізичної реабілітації на третьому курсі навчання.

Отримані результати анкетування засвідчили доцільність введення у навчальний процес фізичного виховання комплексного оцінювання функціонального стану та функціональних можливостей студентів ЗВО.

**Висновки.** Так, більшість студентів (95%) вважають, що комплексне оцінювання значно підвищує ефективність навчального процесу фізичного виховання, 89% респондентів висловилися про безпечність комплексного оцінювання для їх здоров'я. Також було встановлено, що більша частина студентів, які приймали участь у анкетуванні (77%), висловились, що відповідні заходи оцінювання в цілому позитивно впливають на процес фізичного виховання, причому 82% студентів підтвердили зростання зацікавленості у відвідуванні занять з фізичного виховання, спортивного виховання та спортивної реабілітації.

## Література

1. Самокиш І. І. Моніторинг функціональних можливостей студентів вищів у навчально-виховному процесі фізичного виховання: монографія. Одеса: ОНАЗ імені О.С. Попова, 2018. 292 с.
2. Самокиш І. І. Вдосконалення навчального процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів: навчальний посібник. Одеса: ОНАЗ імені О.С. Попова, 2018. 68 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-СПРИНТЕРІВ

Сергієнко В.М., д.фіз.вих., доц.; Нікітенко В. О., студ.

*Сумський державний університет*

*vladislav.vld.nikitenko@gmail.com*

**Вступ.** Сьогодні високі результати в спринтерському бігу залежать від раціонального використання тренувального навантаження та відновлення. Важливе значення в підготовці студента-спринтера займають швидкісно-силові якості. В їх основі лежить одночасний прояв швидкості та силових можливостей легкоатлета [1]. Тому вдосконалення даних якостей за допомогою комплексу спеціальних вправ дасть змогу вирішити проблему у підготовчому процесі та покращить спортивні результати.

**Мета дослідження:** удосконалити тренувальний процес та розвиток швидкісно-силових якостей студентів-спринтерів.

**Виклад матеріалу дослідження.** До головної частини сучасного тренувального процесу відносять швидкісно-силову підготовку, яка спрямована на вдосконалення рухових якостей

спринтерів. Силу і швидкість удосконалюють за допомогою комплексу спеціальних вправ, який у свою чергу поділяє їх на дві групи. До першої відносять вправи, які орієнтуються на майбутнє збільшення потенціалу рухових можливостей студента-спринтера, а друга група спрямована на реалізацію – за рахунок оптимізації режиму виконання рухів спортивної спеціалізації [2]. У дослідженні брала участь група з 15 студентів-спринтерів 18–19 років (другий рік тренування) із рівнем кваліфікації III–II дорослих розрядів. Крім існуючої програми для ДЮСШ із легкої атлетики (2007), бігуни тричі на тиждень виконували також розроблений комплекс спеціальних вправ (табл. №1). Комплекс складається із 6 спеціальних вправ, які студенти-спринтери виконують на гірці. Кут підняття в гору становив від 10 до 15°. На початковому етапі студентспринтери виконували 3–4 серії. Наприкінці досліджуваного етапу цей показник мав позначку від 5 до 8 серій.

Таблиця № 1 – Дозування комплексу спеціальних вправ

Спеціальна вправа	Інтенсивність виконання, %	Довжина відрізка, м	Відпочинок між вправами, хв
Швидкий біг у гору	70–80	60	1–2
Перемінні стрибки на кожний крок у гору	60–70		1–2
Біг високо піднімаючи стегна в гору	70–80		2
Біг підтюпцем по прямій	10–20		1
Біг закидаючи гомілку назад у гору	60–70		1–2
Біг стрибковими кроками в гору	50–60		2

Для перевірки впливу комплексу спеціальних вправ на підвищення рівня рухових якостей бігунів на початку дослідження було обрано контрольні тести: стрибок у довжину з місця, біг на 60, 100 та 300 м. Тестування проводили на початку та в кінці педагогічного експерименту. Отримані результати дослідження висвітлено в таблиці №2.

Таблиця № 2 – Динаміка вдосконалення показників швидкісно-силових якостей студентів-спринтерів,  $n = 15$

Контрольні тести	Початкові дані	Кінцеві дані	Абсолютний приріст показника	t
	$x \pm S$	$x \pm S$		
Біг на 60 м, с	$7,71 \pm 0,11$	$7,51 \pm 0,14$	0,2	4,00
Біг на 100 м, с	$11,70 \pm 0,1$	$11,52 \pm 0,09$	0,18	6,36
Біг на 300 м, с	$41,88 \pm 0,99$	$39,90 \pm 1,1$	1,98	5,27
Стрибок у довжину з місця, см	$193,3 \pm 6,28$	$208,7 \pm 6,63$	15,4	6,28

Результати першого тесту (біг на 60 м) покращилися у середньому на 0,2 с ( $t = 4,00$ ;  $p < 0,001$ ) різниця між початковими та кінцевими даними – 2,66 %. У бігу на 100 м приріст показника – 0,18 с, або 1,56 % ( $t = 6,36$ ;  $p < 0,001$ ).

Результати третього тесту (біг на 300 м) змінилися на 1,98 с ( $t = 5,27$ ;  $p < 0,001$ ), різниця даних становить 4,96 %. Суттєвих змін набув приріст показника стрибка у довжину з місця – 15,4 см ( $t = 6,28$ ;  $p < 0,001$ ). У порівнянні початкових даних з кінцевими, різниця між ними становить 7,96 %.

Виконання комплексу буде мати більшу ефективність, якщо його виконувати у вигляді різних прискорень та стрибків у гору. Інтенсивність навантаження таких спеціальних вправ дуже залежить від кута підняття в гору.



**Висновки.** Характеризуючи отримані результати дослідження спостерігаємо чітку залежність розвитку рухових якостей від комплексу спеціальних вправ. Також варто підкреслити, що у змагальний період кількість виконання серій має бути меншою, ніж у підготовчому. За допомогою спеціальних вправ, які побудовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, тренер має змогу впливати на функціональний стан організму бігуна та досягати високих спортивних результатів. Можна засвідчити про ефективність даної методики вдосконалення рухових якостей студентів-спринтерів.

### **Література**

1. Камперо Е. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. Олімпійська література, 2016. № 4. С. 3–6.
2. Павловская Н. А. Скоростно-силовая подготовка бегунов на короткие дистанции на основе индивидуализации тренировочных нагрузок. Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: сб. Всеросс. науч.-практ. конф., 19–20 окт. 2017 г. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. С. 167–174.

### **УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-СПРИНТЕРІВ**

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.; Стаднік К. В., студ.

*Сумський державний університет*  
*ekaterina.stadnik998@gmail.com*

**Вступ.** Для сучасної легкої атлетики характерний неспинний ріст високих спортивних результатів, до того ж велика затрата не тільки фізичної, але і психологічної енергії. Біг на короткі дистанції демонструє надзвичайно високі потреби до фізичних та психологічних особливостей студентаспринтера, адже

вдосконалення техніки спринтерського бігу залежить не тільки від оптимізації параметрів кінематичних показників бігового кроку, але й також від психологічної готовності до змагальних поєдинків [1; 2]. Тому розвиток психологічних якостей має займати значне місце у тренувальному процесі студентів-спринтерів.

**Мета дослідження:** удосконалення психологічної підготовки студентів-спринтерів.

**Виклад матеріалу дослідження.** До одного із найважливіших завдань психологічної підготовки бігунів на короткі дистанції відносять забезпечення до змагального періоду високого рівня тренуваності. Також, основою високої тренуваності, що демонструє необхідні умови успішного виступу на змаганнях, виступає фізична та технічна підготовка студента-спринтера. Але, також великого значення для досягнення високого результату мають психологічні показники. Стан «спортивної форми» створюється під час довготривалої психологічної підготовки легкоатлета впродовж тренувального процесу, і важливо, щоб цей стан був досягнутий на період активної участі в змаганнях. Підсумком загальної психологічної підготовки є позитивна адаптація до специфічних умов тренувальних і змагальних навантажень, формування та вдосконалення спеціальних особистісних якостей, важливих для даного виду спорту. З кожним роком засоби і способи психологічної підготовки студентів-спринтерів набувають нових тенденцій. Основними серед них є такі психологічні засоби: а) психічна візуалізація (спринтери використовують її для того, щоб передбачити тактику виконання змагальної вправи, стратегію своїх поєдинків із суперниками, урахування навколишніх умов під час проведення змагань); б) упевненість у своїх силах (пояснюється оптимальним рівнем фізичної та психологічної готовності до змагань); в) концентрація (для досягнення високого спортивного результату необхідна психічна та фізична концентрація); г) наполегливість або

психічна стійкість (терпіння та стійка змагальна етика, як неухильність у досягненні мети); д) індивідуальна релаксація (упевненість виборювати перемогу, підготувати себе психічно на змагальні поєдинки); е) ритуали (покладання на релігійність, що забезпечує відданість меті та вірі в свої здібності, конкурентоздатність); є) аутогенне тренування (свідоме зниження почуття хвилювання, тривоги, емоційного напруження під час змагань із викликом образів, які пов'язані з асоціацією спокою). Таким чином, психічна готовність студентів-спринтерів відрізняється різноманіттям та складністю, у той же час наявністю психічних напружень, які характерні для тренувального і змагального процесів.

**Висновки.** Сутність удосконалення психологічної підготовки студентів-спринтерів полягає у різних впливах екстремальних умов змагань і можливостей своєчасно приймати оптимальні рішення в конкретній ситуації та безперервному контролі і регуляції поведінки за допомогою комплексу психологічних засобів. Такий підхід обумовлений, неповторністю змагальних умов, індивідуальністю та своєрідністю особистості спортсмена.

## **Література**

1. Індиченко Л. С., Хауссі О. А., Інваченко В. І. Застосування психологічних факторів у видах легкої атлетики. Журнал легкої атлетики. 2018. № 2. С. 58–62.

## **ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ «ШВИДКІСНОГО БАР'ЄРА» У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.; Цибульник А. В., студ.  
*Сумський державний університет*  
*cibulnikan5@gmail.com*

**Вступ.** Сучасний рівень спортивних результатів у бігу на короткі дистанції безпосередньо залежить від швидкісносилової підготовки легкоатлетів [1; 2]. Ефективне поєднання засобів і методів у такій підготовці є основою оволодіння раціональною технікою бігу спринтерів. Однак методичний підхід застосування спеціалізованих вправ, спрямованих на подолання проявів «швидкісного бар'єра», впроваджується в практику фрагментарно.

**Мета дослідження:** визначити шляхи подолання «швидкісного бар'єра» у бігу на короткі дистанції.

**Виклад матеріалу дослідження.** Загальновідомо, що найбільш важко піддається розвиток швидкісних якостей. У спринті часто спостерігається припинення росту результатів, незважаючи на великий обсяг тренувального навантаження з максимальною швидкістю. Багаторазове виконання одного й того ж руху приводить до утворення рухового динамічного стереотипу, під час якого стабілізуються швидкість і частота рухів, тобто створюється «швидкісний бар'єр», який призупиняє прогрес результатів. Щоб змінити ситуацію спринтерам перш за все необхідно збільшити еластичність і силу м'язових груп, покращити рухливість суглобів, гнучкість і спеціальну витривалість. Для подолання «швидкісного бар'єра» можна рекомендувати різноманітність засобів і методів у тренувальних умовах. 1. Метод повторного застосування швидкісно-силових вправ, що займає провідне місце під час розвитку швидкісних якостей. Необхідно широко використовувати також стрибки і стрибкові вправи без обтяження і з обтяженнями (медболи, мішки з піском, гантелі, гирі, штанги). Вправи з обтяженням виконуються так, щоб за формою і характером вони відповідали рухам, властивим основним біговим навичкам. 2. Метод підвищення швидкісних якостей – повторне виконання бігових вправ із максимально швидкому темпі в звичайних або змінених умовах. Кількість повторів буде залежати від кількості прискорень, що можна виконати з максимальною швидкістю,

але вільно, без скутості рухів. Для цього спринтери мають застосувати групові ігрові і змагальні вправи, такі як спільні старти, прискорення, біг на відрізках. 3. Метод полегшення зовнішніх умов, що дозволяє спортсмену навчитися виконувати найбільш швидкі рухи шляхом зменшення довжини дистанції: біг зі скороченими кроками, використання доріжки з нахилом 2–3°, старти за допомогою тягових пристроїв. Клімат середньогір'я сприяє підвищенню результатів у спринті, подоланню «швидкісного бар'єра». 4. Метод варіативної зміни тренувальних умов і фізичного навантаження: повторне чергування роботи зі звичайним обтяженням і полегшеним опором: біг у гору, з гори і по прямій. 5. Метод подолання «швидкісного бар'єра» шляхом згладжування асиметрії нижніх кінцівок: вирівнювання довжини кроку поштовховою і маховою ногами згідно моторики рухів із збільшенням частоти кроків.

**Висновки.** Використання сучасних методів і засобів в спортивній підготовці бігунів на короткі дистанції призводить до зміни ритмічної структури бігових кроків, що сприяє подоланню «швидкісного бар'єру» та зростанню спортивних результатів.

## Література

1. Катенков А. Н., Анисимова Е. А., Новикова Е. М. Обоснование условий и факторов, определяющих скорость бега на короткие дистанции. Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 83–85.
2. Чикуров А. И., Федоров В. И., Войнич А. Л. Методика направленного асимметрического воздействия в подготовке спринтеров. Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева. 2016. № 4. С. 149–157.

## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ

Сірик А. Є., ст. викл.; Торкіна А. О., студ.  
Сумський державний університет  
ntorkinaM U (airmail, com

**Вступ.** Сучасний спорт можна охарактеризувати як індустрію, у якій використовуються новітні технології. Організатори сучасних Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи стежать хід змагань за допомогою комп'ютерів і телекамер, а результати визначається з точністю до тисячних часток секунди. Навіть успіхи спортсменів багато в чому залежать від матеріально-технічного оснащення [1; 2]. Тому технології забезпечення швидко розвиваються, що викликає зміни структури тренувального процесу, системи спортивної підготовки та проведення змагань лижників-гонщиків.

**Мета дослідження:** розглянути новітні технології, які з'явилися в лижних гонках.

**Виклад матеріалу дослідження.** У лижних гонках використовується багато різного технічного оснащення, від найпростіших до найскладніших розробок. Однією з них є пульсометри, що використовуються для реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС), як під час тренувальних занять, так і в стані спокою. Приймач геопозиціонування GPS необхідний для здійснення фізичних навантажень, пов'язаних із вимірюванням параметрів змагальних трас і для проведення відповідних робіт з моделювання колового тренування. Прилад «відкатник» – призначений для тестування і відбору кращих варіантів мастил і структур ковзних поверхонь лиж у поточних погодних умовах. Така дія заснована на виміру часу проходження відрізка між штирями-відбивачами з точністю до 0,01 с. Система «ALT-timing» – це обчислення проміжних відміток у циклічних видах спорту, що дозволяє вимірювати час з високою точністю до 0,001 с. До складу системи входять безконтактні чіпи для ідентифікації спортсмена на фініші і проміжних відмітках, також станцій-рідерів для установки в

точках хронометражу [2]. Система «Старт-фініш» поділяється на 4 різновиди: 1) «SkiLow»; 2) «SkiLow+»; 3) «SkiMiddle»; 4) «SkiMiddle+»[1]. Обов'язковими елементами системи визначають: системний таймер; секретарська програма (формування стартових і фінішних протоколів); дві котушки (зв'язок системного таймера із всіма приборами на стадіоні); напівавтоматичний фіксатор фінішу (кнопка судді на фініші замість ручного секундоміра); стартове табло (показує на старті номер спортсмена, який повинен стартувати і його час). У стартовому коридорі «SkiLow+» розташовується турнікет, який контролює точний час старту спортсмена, якщо він вирішить стартувати раніше свого часу, табло попереджає гучним звуковим сигналом про фальстарт. Система фотофінішу «SkiMiddle» фіксує час спортсмена за допомогою лазерного променя з великою точністю (краще 0.001 с). Основою системи «SkiMiddle +» є станція зчитування чипів RDS-4x, що надягають на кожну ногу лижника. Така система використовується для масових змагань, там де на фініші можливий щільний потік спортсменів. У даний час на ринку штучних покриттів пропонуються різні варіанти штучних полімерних матеріалів, які можуть бути використані для «зимової» спортивної діяльності лижників-гонщиків, також у літні місяці, в періоди міжсезоння. Основою штучних покриттів є природосумісний суцільнолитий полімерний модуль, який виготовляється з гранул савилену й етилену з добавками.

**Висновки.** Поява нових технологій в лижних гонках – це складний, але вкрай важливий процес для покращання тренувальних занять та організації змагань у сучасних умовах їх проведення.

## Література

1. Нікулін А. Про систему «Старт-Фініш»: «Це перша така система, яка є в Західній Україні». Прес-служба Львівської міської ради. Спорт. Львів, 22.05.2017. С. 1–2. 2. Botnarenco T. Congresul Științific Internațional «Sport. Olimpism. Sănătate» :

studiu privind metodele de evaluare a nivelului pregătirii tehnice a înotătorilor. Chişinău, USLFS, 2016.

P. 8–12.

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.; Чехранов К. О., студ.

*Сумський державний університет stas-  
r@ukr.net*

**Вступ.** У багаторічній підготовці невід’ємним компонентом системи управління тренувальним процесом є реалізація планів підготовки, і особливої гостроти набуває реалізація програм індивідуалізованих навантажень у командних спортивних іграх. У силу специфіки змагальної діяльності основний обсяг функціональних тренувань складають колективні навантаження, але враховується також індивідуальний рівень майстерності кожного гравця, його особливостей спортивної техніки [1]. Техніка гри, це комплекс спеціальних прийомів, що потрібні гандболісту для успішної участі в грі. За напрямком дій техніка поділяється на техніку в захисті і техніку в нападі. В теперішній час однією з тенденцій сучасного гандболу є те, що гравець будь якого ігрового амплуа має вмінати виконувати майже всі види кидків, також може змінювати своє амплуа протягом усієї гри.

**Мета дослідження** – обґрунтувати застосування індивідуального підходу в технічній підготовці гандболістів.

**Виклад матеріалу дослідження.** У багаторічному процесі тренування для вирішення проблем його оптимізації використовується індивідуальний підхід, заснований на обліку біологічної зрілості, рівня моторного розвитку і конституційнотипологічних особливостей спортсменів. Для досягнення високих спортивних результатів необхідно визначити і розвивати оптимальні можливості організму.



Ефективне вирішення проблеми індивідуалізації підготовки гандболістів вимагає комплексної організації досліджень з оцінки індивідуальних особливостей в умовах змагальної діяльності тренувального процесу. Індивідуалізацію вважають перспективним напрямком підготовки гандболістів і трактують як підготовку, здійснювану з урахуванням морфологічних, функціональних і психічних особливостей спортсменів. Не всі реєстровані показники змагальної діяльності потрібні в процесі індивідуалізації, і для оцінки майстерності необхідно розробляти модельні характеристики й оцінювати внесок гравців у результат командної гри. Протягом багаторічної спортивної підготовки гандболістів стоїть проблема вибору ігрового амплуа в команді, яка залишається навіть у командах високої кваліфікації. У зв'язку з цим необхідно вирішувати проблему виявлення індивідуальних особливостей підготовки гандболістів різного амплуа. В системі технічної підготовки, крім загальних положень, існують особливості, характерні тільки для гравців різного амплуа, які визначаються особливостями ігрової діяльності та пов'язані з індивідуальними проявами техніки виконання кидків. Тому важливою проблемою є осмислення аспекту індивідуальності гандболістів у техніці виконання кидків. Феномен індивідуалізації відноситься до всіх видів підготовки гандболістів, але необхідно підкреслити важливість багатоплановості аспекту цієї проблеми. Під час аналізу ігрових дій проводилася оцінка ефективності компонентів змагальної діяльності кожного гравця в залежності від його ігрового амплуа. Загальновідомо, що у тренувальному процесі формується індивідуальний стиль застосування кидків у змагальній діяльності, але лише різноманітність і сукупність технічних прийомів, способів виконання кидків дозволяють досягати успіху в грі. Такий підхід дозволяє виявляти деякі особливості індивідуального виконання кидків, в яких, безсумнівно, виявляються способи виконання кидків, які були переважно продемонстровані в грі. У сучасному гандболі існує

потреба в розробці нових засобів тренування, спрямованих на підвищення ефективності техніки виконання кидків різними способами, як на етапі підготовки до високих досягнень, так і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, де відсутні інноваційні технології індивідуалізації процесу вдосконалення техніки їх виконання. У тренувальному процесі команд гандболістів високої кваліфікації здійснюється збільшення обсягів тренувальних навантажень, і при цьому існують положення, що пов'язані з урахуванням індивідуальних особливостей гравців. Під час планування тренувальних занять гандболістів потрібно враховувати рівень їх фізичної підготовленості, значні коливання показників працездатності та психологічні параметри. У підготовці гравців високої кваліфікації результати досягаються тільки із застосуванням навантажень на рівні граничних спортивних досягнень та з урахуванням індивідуальних особливостей. З урахуванням індивідуальних особливостей гандболістів можна досягти поліпшення показників технічної майстерності та підвищення результативності змагальної діяльності. Головне для підвищення їх ефективності – оптимізувати поєднання тренувальних навантажень, різних за спрямованістю та інтенсивністю. Вплив навантаження на підготовленість гандболістів дозволяє підійти до ефективного управління через індивідуалізацію тренувального процесу з огляду на велику кількість різних видів підготовленості.

**Висновки.** Індивідуалізація тренувального процесу гандболістів є найбільш перспективним напрямком для підвищення ефективності їх технічної підготовки. Рівень сучасного гандболу вимагає розглядати технічну майстерність як вирішальний чинник досягнення високих спортивних результатів. Недостатній рівень індивідуальної технічної підготовки не дозволяє спортсменам ефективно реалізовувати свій руховий потенціал, що значно зменшує можливість досягнення високого спортивного результату.

## Література

1. Bondarenko K., Madzharov A. Programming of the training process in handball on the basis of the functional condition of different systems of the organism. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 3 (87). С. 176–187.

## ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ ГАНДБОЛОМ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.; Холодяков М. А.,  
студ. *Сумський державний університет stas-*  
*r@ukr.net*

**Вступ.** Гандбол розглядають як засіб формування рухових навичок студентів. Для розв’язання цієї проблеми проаналізовано матеріали останніх досліджень науковців і фахівців із гандболу, статей сучасної періодики. Удосконалення рухових умінь та виховання фізичних якостей. Рухові вміння в гандболістів різноманітні й досить складні. Під час навчально-тренувальних занять потрібно враховувати вікові особливості учнів і рівень розвитку фізичних якостей. Разом з тим, рівень підготовленості окремих спортсменів та команди загалом визначає стратегію змагальної боротьби. Ефективне керування тренувальним процесом на сучасному етапі розвитку теорії та методики підготовки спортсменів вимагає методично правильної організації комплексного контролю функціонального стану організму, розвитку рухових якостей під впливом тривалих фізичних навантажень [1, 2].

**Мета дослідження** – визначити та проаналізувати особливості розвитку й удосконалення рухових якостей студентів на заняттях із гандболу.

**Виклад матеріалу дослідження.** На ефективність тренувальної діяльності великий вплив мають основні сторони

підготовленості: фізична, техніко-тактична, психічна. Екстремальний руховий режим, прояв максимальних зусиль та витривалості, координаційної складності дій, нервово-емоційна напруга – є вагомими чинниками, що впливають на підготовку спортсменів до змагальної діяльності [2].

Увага тренера при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних і ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно, за допомогою усвідомленого багаторазового практичного повторення. Багаторазове повторення вправи та її частин під безпосереднім контролем свідомості й при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до вдосконалення та стабілізації рухових операцій, окремих елементів із наступним їх поєднанням у рухову дію. У процесі фізичної підготовки гандболісту потрібно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також здатність проявляти фізичні якості в умовах змагальної діяльності [1]. У процесі тактичної підготовки потрібно теоретично освоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіантність тактичних рішень залежно від ситуації, удосконалювати оптимальні варіанти дій згідно зі своїм амплуа в команді.

У процесі психологічної підготовки виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності. У процесі ігрової підготовки в єдине ціле об'єднуються всі якості, уміння, навички, накопичені знання та досвід для інтегрального прояву в змагальній діяльності.

**Висновки.** Головне на заняттях гандболом – це гра. Якщо всі прийоми техніки доводити до досконалості в кожній стадії вивчення позагрою, то на це піде багато часу. Тому гандболісти

застосовують прийоми в грі, коли ті ще засвоєні мало, і потім знову продовжують удосконалювати їх у спрощених та ускладнених умовах. При вивченні кожного прийому важливо розглядати його за фазами.

## **Література**

1. Игнатъева В. Я., Игнатъев А. В., Игнатъев А. А. Средства подготовки игроков в гандбол. Москва: Спорт. 2015. 160 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев. Олимп. лит., 2014. 624 с.

### **РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Сыроваткина И. А., доц.; Матюшкина Д. А., студ.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного  
экономического университета (РИНХ)»  
syrovatkina.irina@yandex.ru  
darya.matyushkinao111@mail.ru*

**Введение.** Важнейшей составляющей образовательного процесса в современном российском обществе является физкультурное образование. В Федеральном государственном образовательном стандарте (утв. 17.10.2013 № 1155) указаны необходимость «полноценного проживания ребенком всех этапов детства», включая этап младшего дошкольного возраста, и «возрастной адекватности дошкольного образования», что указывает на необходимость создания условий для максимального физического развития детей. В данном документе так же выделена образовательная область «Физическое развитие», которая актуализирует проблему

приобретения у детей опыта в видах деятельности, которые будут способствовать «правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной моторики» [1].

Эффективность обучения дошкольников движениям зависит от организации занятия, применения в нем наиболее рациональных средств, методов, приемов обучения, а также от условий, в которых оно проводится и от развития у детей волевых качеств

**Цель исследования** определить и обосновать педагогические условия развития движений у детей младшего дошкольного возраста.

**Изложение материала исследования.** Понятие «условие» в научной литературе рассматривается как совокупность причин, обстоятельств, различных объектов и т.д. Обозначенная совокупность влияет на развитие, воспитание и обучение человека. Различное влияние условий может воздействовать по-разному: ускорять или замедлять процессы развития, воспитания и обучения, а также воздействовать на их динамику и влиять на конечные результаты.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ детского сада №100 «Рябинушка» г. Таганрога. В исследовании принимали участие две группы детей в возрасте 3-4 лет в количестве 50 человек.

В данном исследовании под «педагогическими условиями» понимается совокупность необходимых и достаточных мер, создающих благоприятную обстановку для успешного решения задач по развитию основных видов движений у младших дошкольников.

Для успешного развития основных видов движений у детей 3-4 лет, были выделены следующие педагогические условия:

□ применение разнообразных имитационно-

подражательных упражнений и игровых заданий для развития основных движений у младших дошкольников;

□ привлечение родителей к организации и проведению игровых упражнений и подвижных игр с детьми в семье.

В рамках реализации первого педагогического условия на протяжении всего периода исследования в экспериментальной группе на занятиях по физической культуре использовались специально подобранные имитационно-подражательные, игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию основных движений у детей 3-4 лет. Все упражнения выполнялись в умеренном режиме, амплитуда движений увеличивалась постепенно.

На занятиях использовались подвижные игры и игровые задания в соответствии с возрастными особенностями детей: «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Птички и кошка», «Кот и мыши», «Принеси мяч», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль» и др.

Реализация второго педагогического условия – привлечение родителей к организации и проведению имитационно-подражательных, игровых упражнений и подвижных игр с детьми в семье. Для привлечения родителей к организации и проведению игровых упражнений и подвижных игр был составлен перспективный план работы с родителями, в который входили консультации, семинары, практикумы, а также спортивные праздники с участием родителей.

В соответствии с задачами исследования были определены критерии и уровни развития основных видов движений детей младшего дошкольного возраста в бальной системе.

Критериями развития основных движений детей 3-4 лет являются:

1. Умение сохранять равновесие при ходьбе, беге по ограниченной плоскости при перешагивании через предметы.

2. Ползание на четвереньках, лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

3. Умение ходить прямо, не шаркая ногами с сохранением заданного преподавателем направления.

4. Умения катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра.

5. Выполнять бросок мяча двумя из-за головы и от груди.

6. Умение подбрасывать мяч вверх подряд 2-3 раза и ловить его.

7. Выполнять метание правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

Оценивание каждого из критериев проводилось по трехбалльной шкале. Высокий уровень развития основных движений ребенка оценивался в три балла, средний уровень – два балла, низкий – один балл. Максимальная оценка по всем критериям составляла 21 балл, минимальная 7 баллов. Шкала оценок была разделена на три оценочных уровня: 15-21 балл – высокий уровень развития основных движений, 8-14 – средний уровень, 1-7 низкий уровень развития основных видов движений.

Полученные на конечном этапе эксперимента данные позволяют отметить, что в экспериментальной группе увеличилось количество детей имеющих высокий уровень развития основных движений на 17,8%, в контрольной на 12,5%, уменьшилось количество детей со средним уровнем развития в экспериментальной группе и увеличилось в контрольной на 3,9%; уменьшение количества детей со средним уровнем развития в экспериментальной группе составило – 8,4%, что на 12,4% меньше, чем на начало эксперимента, а в контрольной количество детей с низким уровнем развития основных движений уменьшилось на 7,6%.

Можно так же отметить, что дети ЭГ стали лучше справляться с предложенными физическими упражнениями, в частности, выполнять ходьбу, не шаркая ногами, соблюдать



равновесие при перешагивании через предметы, соблюдать заданное направление при ходьбе, беге, прыжках, катании мяча.

Что касается КГ, то можно отметить незначительную динамику: большая часть детей демонстрирует сложности в выполнении таких основных движений, как прыжки, метания в изменяющихся условиях.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что процесс развития основных видов движений у детей младшего дошкольного возраста протекает более успешно в той группе, где были реализованы педагогические условия.

### **Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.минобрнауки.рф>. – Дата обращения 04.09.2019.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ТХЭКВОНДО**

Хало П. В., к.техн.н., доц.; Ляхова О. А., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)  
«Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)  
nabard@yandex.ru*

**Актуальность.** В современном социуме наблюдается значительное снижение двигательной активности, в том числе и среди младших школьников. В связи с гиподинамией всего

лишь 6–8 % учащихся школы могут условно считаться здоровыми, при этом у каждого второго наблюдается морфофункциональное отклонение в здоровье, а у 42 % – хронические болезни. Заболеваемость среди школьников по данным ряда исследований (А. Г. Комков, 2008; В. А. Романович, 2010; В.Р. Кучма, С. Б. Соколова, 2018 и др.) выросла за последние 20 лет и составила около 38 % [1, 8].

Основной причиной развития гиподинамии в школьном возрасте в настоящее время является снижение популярности уроков физической культуры в школе, а также, игр связанных с физической активностью в свободное от уроков время. Вместе с тем, особую популярность по данным статистики в современной среде учащихся различного школьного возраста имеют разнообразные виды восточных единоборств [2, 4; 3, 150]. Одним из таких видов спорта является тхэквондо – один из самых популярных и молодых видов спорта, включенный в программу Олимпийских игр. Для занимающихся данным видом спорта важную роль играет физическая подготовка, являющаяся основой в построении тренировок, так как она имеет связь с технической подготовкой, а также реализацией личности. При этом особенное внимание уделяется специальной физической подготовке и развитию такого специального физического качества, как быстрота выполнения упражнений. Сама по себе скорость движений является важным показателем успешности процесса физической подготовки в целом и тесно связана с другими физическими качествами. Об этом свидетельствует и достаточное количество нормативов, тестов, предусмотренных программами учебных заведений, а также спортивных дисциплин.

**Цель исследования:** разработка методики развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста с использованием элементов техники тхэквондо на уроках физической культуры и оценка ее эффективности на

основе педагогического эксперимента и методов математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика развития скоростных способностей на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста будет более эффективна, если, в ее состав включить элементы техники тхэквондо.

В качестве методов исследования были использованы: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения проведение констатирующего эксперимента; применение методов математической статистики.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** учебно-методические и практические пособия, монографии и статьи отечественных ученых в области физической культуры и спорта (И. С. Барчуков, 2013; А. Н. Каинов, 2017; Б. Б. Егоров 2012), методические разработки тренеров специалистов боевых искусств (С. В. Калмыков, 2007; Ю. А. Шулика, 2007; С. В. Степанов, 2009). Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики.

С целью определения степени влияния применения технических элементов тхэквондо на развитие скоростных способностей у школьников 9 лет (девочки), было проведено и организовано педагогическое исследование, которое проводилось с 10 августа 2019 по 20 января 2020 года на базе МБОУ Мальчевская СОШ Миллеровского района.

Численность школьников, участвующих в педагогическом эксперименте – 20 человек. Технические элементы тхэквондо были внедрены на занятиях по физической культуре у экспериментальной группы. Предварительно были изучены программы по физическому воспитанию в школе и тхэквондо. Были подобраны тренировочные средства тхэквондо, которые не противоречат принципам физического воспитания в школе. На начальном этапе экспериментальной методики происходило изучение технических элементов тхэквондо, что потребовало 2

недели активной части эксперимента. Обучение происходило в следующем порядке:

1) стойка готовности – ноги на ширине плеч стопы параллельны (нارانхи-соги); прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (баро-чируги); прямой мах ногой снизу вверх; защита нижнего уровня (арэ-маки); прямой удар ногой вперед (ап-чаги);

2) передняя высокая стойка; прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (банде-чируги); стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» – низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); боковой мах ногой снизу вверх; защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь); боковой удар ногой вперед (доле-чаги);

3) передняя низкая стойка (ап-куби); круговой мах снаружи вовнутрь и изнутри наружу; защита верхнего уровня (ольгульмакки); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); 4) ученический технический комплекс Пхумсе.

С 30 сентября начали применяться связки элементов выполняемые в быстром темпе: 7 секунд упражнение – 1 минута отдых. Комплекс Пхумсе применялся в начале основной части урока. Эстафеты, направленные на развитие скоростных способностей, также дополнялись техническими элементами тхэквондо (в задачи входило добежать в определенную точку и исполнить технический элемент, а затем вернуться обратно). В заключительной части урока использовались подвижные игры и игровые задания, применяемые на занятиях тхэквондо. До и после эксперимента было проведена оценка скоростных способностей: бег на дистанцию 30 м со старта; удары ногами «долио чаги» в течение 15 с; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину толчком двумя ногами.

**Выводы.** В первичной оценке скоростных способностей по всем четырем упражнениям-тестам средние показатели дали возможность сравнивать две группы испытуемых, так как

различия были не достоверными для выбранного уровня значимости  $\alpha \leq 0,05$ . Математическо-статистическая обработка по приросту результата, полученного в ходе проведенного эксперимента показала преимущество в показателях, что позволило сделать вывод об эффективности применения в процессе физического воспитания методики развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста с использованием элементов техники тхэквондо на уроках физической культуры для повышения уровня развития скоростных способностей школьников 9 лет. Таким образом, задачи исследования выполнены в полном объеме. Гипотеза исследования подтверждена.

Результаты исследования были внедрены в учебный процесс МБОУ Мальчевская СОШ. Разработанная методика может быть полезна при составлении программ по физической культуре для общеобразовательных школ.

### **Литература**

1. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века: монография. – М.: ФГАУ НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2017. – 170 с.
2. Хало П.В., Наумов С.Б. Единоборства народов мира / Учебное пособие, Таганрог: изд-во А.Н. Ступина, 2019. – 122 с.
3. Хало П.В., Хмиль О.В. Анализ методов психологопедагогического воздействия в восточных единоборствах // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. III між нар. наук.-метод. конфер., м. Суми, 14-15 квітня 2016 р., – Суми: Сумський державний університет, 2016. - С. 150–152.

### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ**

Хвалебо Г. В., доц.; Канурный А., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)*

**Вступление.** Популярность футбола приводит к тому, что этой игрой начинают заниматься дети с 3-5 лет. Но, если с малышами, в основном, занимаются общей физической подготовкой, то с 8-10 лет уже серьезно подходят к техникотактической подготовке.

По мнению А. А. Шамардина, именно технико-тактическая подготовленность футболиста решающим фактором результативности [2]. Это обуславливается высокой интенсивностью игры, требующей от игрока отличной физической и технической подготовленности. При этом, каждому тренеру важно помнить, что не прочно усвоенные технические элементы игры на этапе начального обучения отрицательно скажутся на дальнейшей технической подготовке футболиста.

**Цель исследования.** Экспериментально доказать эффективность методики обучения техническим элементам футболистов 8–10 лет, используя специальные комплексы упражнений.

**Изложение материала исследования.** В данном возрасте тренеры должны добиваться не столько силы удара, сколько четкого выполнения технического элемента, не допуская небрежности, которая, впоследствии, может привести к небрежности в игре.

Для повышения эффективности тренировочных занятий, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы (ЦНС), морфологические и функциональные изменения мышечной системы [1].

**Изложение материала исследования.** Исследование проводилось в частном футбольном клубе «Адамант» г. Ростов-на-Дону в течение 2018–2019 года, в котором приняли участие

24 юных спортсмена (12 – контрольная группа, 12 – экспериментальная группа).

В ходе педагогического эксперимента велся учет физической и технической подготовленности, который выявлялся с помощью тестовых заданий.

Для определения уровня физической подготовленности использовались тесты из школьной программы по физической культуре, а для определения технической подготовленности – специальные тесты (ведение мяча 30м; оценка точности передачи мяча в шаге внешней частью подъема с расстояния 5м в ворота шириной 1м; жонглирование мяча ногами).

Опираясь на результаты начального тестирования и анализ научно-методической и специальной литературы, была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс ЭГ методика обучения техническим элементам футболистов 810 лет, включающая специально разработанные комплексы.

Тренировочная нагрузка планировалась с учетом возрастных особенностей, уровня общей и специальной подготовленности юных футболистов и периода подготовки, когда варьировались часы общефизической и специальной технической подготовки.

В первый комплекс включены: удары по воротам в правую, затем в левую сторону с 11-ти метровой линии; ведение мяча подошвой с разворотом под себя; подкинуть мяч вверх, принять мяч в первый отскок; ведение мяча до стойки и обратно, при этом мяч должен в ногах передвигаться от одной ноги к другой.

Второй комплекс включает: ведение мяча внешней стороной стопы, до стойки, затем выполнить резкий разворот на 180 градусов, вправо и двигаться обратную сторону; выполняя ведение мяча, перекатывать мяч подошвой из стороны в сторону, подошвой правой ноги, на первое касание, на второе касание подошвой левой ноги; работа в парах стоя на месте, передачи мяч между партнерами в два касания, принять правой подошвой ноги, и выполнить обратную передачу партнеру; нанести удар по воротам, продвигаясь из угла штрафной линии

к 11 метровой отметке. При выполнении заданий и обучении техническим элементам использовался ряд педагогических приемов (создавалась специальная отметка, на которую необходимо ставить ногу при ударе для научения правильному положению опорной ноги; чтобы научить хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивать стопу внутрь, ставили метку мелом или клейкой лентой на соответствующем месте стопы и спортсмен выполнял 10-15 ударов в стену с расстояния 8-10 м, постоянное осуществление контроля над точностью движений; на начальном этапе обучения техническим элементам в футболе, основное внимание уделялось числу повторений и их вариативности), что позволило охватить все разнообразие двигательных действий.

Разработанные комплексы были включены в методику обучения техническим элементам юных футболистов в специальном подготовительном, соревновательном и частично в переходном периодах. В учебно-тренировочном процессе на занятиях комплексы чередовались и использовались в начале основной части тренировки (20-25 минут).

По результатам повторного тестирования были определены общефизическая и техническая подготовленность, и дана их сравнительная характеристика (табл. №1).

Таблица №1 – Динамика результатов в конце эксперимента

Тесты	КГ		ЭГ		t <sub>эмп</sub>		t <sub>эмп</sub>
	до	после	до	после	К	Э	К-Э
<b>Общефизическая подготовленность</b>							
Бег 30 м, с	6,1±1.0	5,92±0.9	6,12±1,1	5.75±0.6	<b>2,55</b>	<b>2,6</b>	1,35
Челночный бег 3 х 10м,	12,15±1,7 5	11.9±1.5	12,1±1,9	11.5±1.5	<b>2,27</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>
Прыжок в длину с места, с	128±0,2	130±0.15	130±0,21	133±0.15	1,87	2,01	1,2



6-ти минутный бег, м	850±0,09	900±0.8	860±0,08	960±0.1	1,95	2,96	2,25
Гибкость, см	3,2±4,5	4,35±5.0	3,1±5,0	6.0±4.0	2,45	2,95	2,25
<b>Специальная техническая подготовленность</b>							
Ведение мяча 30 м, с	7,8±0,4	7,5±0,12	7,9±0,2	7,25±0,2	1,85	2,02	1,25
Передача мяча в шаге внешней частью подъема, балл	3,2±0,4	3,95±0,2	3,1±0,34	4,35±0,2	1,85	2,56	2,05
Жонглирование мяча ногами, раз	6±1,8	8±1,65	5,7±1,8	9,8±1,6	2,34	2,97	2,25

Сравнительный анализ результатов между группами показал, достоверное улучшение показателей в ЭГ в трех тестах общефизической подготовленности и в двух по специальной технической подготовленности ( $P \leq 0,05$ ), что говорит об эффективности, предложенной методики обучения техническим элементам футболистов 8-10 лет, благодаря включенным в нее комплексам специальных упражнений.

**Выводы.** Положительная динамика, полученных результатов, позволят констатировать эффективность предложенной методики обучения техническим элементам, благодаря включенным в нее комплексам специальных упражнений.

Применение, описанных в работе, педагогических приемов, способствовали более четким указаниям для устранения типичных и специфических ошибок, в процессе обучения. А правильное сочетание упражнений в комплексах, в зависимости от изучаемого элемента, и количества повторений, способствовали более быстрому освоению, юными футболистами, технических элементов.

## Литература

1. Бажуков, С. М. Здоровье детей – общая забота [Текст]: монография / С.М. Бажуков. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 125 с.
2. Шамардин, А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов [Текст]: Монография / А. А. Шамардин. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.

### **ВЗАИМОСВЯЗИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Хвалебо Г. В., доц.; Маныч Е. С., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)  
Ростовского государственного экономического университета  
(РИНХ), Россия gkhvalebo@yandex.ru*

**Вступление.** Влияние физической культуры на умственное развитие ребенка огромно, а дошкольный возраст считается наиболее благоприятным периодом для всестороннего гармоничного развития ребенка. При этом наблюдается закономерность: чем больше у ребенка развита способность владения своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания. То есть, симметричные, разнообразные и точные движения способствуют равномерному развитию обоих полушарий головного мозга.

Э. Я. Степаненкова, отмечает, что благодаря двигательной активности на занятиях физической культурой, ребенок познает окружающий мир. Это оказывает благоприятное воздействие на развитие его психических процессов (мышление, внимание, воля, самостоятельность и др.). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для формирования познавательных процессов, тем полноценней осуществляется его развитие [2, 61].

Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений – снижение двигательной активности

детей, а для ребенка потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

**Цель исследования.** Выявить особенности влияния занятий физическими упражнениями на умственное развитие учащихся.

Двигательную активность можно считать одним из факторов интеллектуального развития, поскольку именно она способствует улучшению мозгового кровообращения, активизирует психические процессы, благоприятно воздействует на функциональность ЦНС, в результате чего повышается работоспособность человека [1].

Двигательная активность является средством для снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, и служит фактором стимуляции интеллектуальной деятельности.

**Изложение материала исследования.** Эксперимент проходил в МБДОУ д/с «Голубые дорожки» г. Волгодонска, в котором участвовали 32 ребенка подготовительных групп «Колокольчик» (КГ – 15 детей) и «Незабудка» (ЭГ – 17 ребят).

Используя общепринятые тестовые задания, определялся уровень физической подготовленности испытуемых.

Для оценки динамики показателей умственного развития дошкольников, и в первую очередь мышления, использовались методики – «Вопрос – ответ» по Й. Ерасеку и «Четвертый лишний» по Е. Л. Агаевой.

Проведя анализ научно-методической литературы, и учитывая, полученные на начало эксперимента результаты был разработан и внедрен в занятия по физической культуре ЭГ комплекс упражнений, способствующий развитию словесно-логического мышления.

Педагогический эксперимент проводился в течение восьми месяцев. Занятия по физической культуре проводились 3 раза в неделю по 30 минут.

Основными средствами, способствующими умственному воспитанию, помимо физических упражнений, на занятиях физической культуры являлись еще и специально организованные проблемные ситуации в процессе выполнения заданий, требующие включения интеллектуальных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.), дидактические игры.

Необходимо отметить, что дошкольникам достаточно сложно сочетать усиленную физическую работу с напряженной умственной деятельностью. Учитывая это, были оптимально соединены двигательные действия с дидактическими играми, заданиями и упражнениями, разработаны определенные схемы работы:

1. Работа при малых нагрузках и физических и умственных – предполагает одновременное выполнение двигательных действий и решения заданий дидактической игры.

2. Работа выстраивается по принципу последовательности, когда дидактическая игра или упражнение выполняется перед двигательным действием, или после его выполнения. В этом случае упражнения, способствующие умственному развитию ребёнка, выполняются, когда физическая нагрузка не требует значительных мышечных напряжений.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности, показал, что в ЭГ выше, чем в КГ, хотя достоверных различий не обнаружено.

Контрольный срез по определению уровня развития словесно-логического мышления так же был проведен в конце эксперимента (рис. №1).



Рисунок № 1 – Динамика показателей словесно-логического мышления у дошкольников обеих групп в ходе эксперимента

Анализируя результаты развития словесно-логического мышления, стоит отметить положительную динамику в обеих группах. Однако, уровень развития словесно-логического мышления в ЭГ достоверно ( $P \leq 0,05$ ) выше, чем в КГ. Полученные результаты показывают, что оптимальное сочетание средств физического воспитания и средств, способствующих развитию словесно-логического мышления, используя различные методы физического воспитания, включая проблемное обучение, способствуют активизации мыслительной деятельности детей дошкольного возраста, что делает более успешным процесс развития словесно-логического мышления при обучении различным двигательным действиям.

**Выводы.** Положительная динамика полученных, в ходе эксперимента, результатов тестирования подтвердила, выдвинутую гипотезу, что развитие умственной деятельности у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания на уроке физической культуры будет эффективна, если оптимально сочетать средства физического воспитания и средства, способствующие развитию словесно-логического мышления, используя различные методы физического

воспитания. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, что оказывает положительное влияние на повышение умственных возможностей.

### **Литература**

1. Киселева Э. Р. Интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста [Текст]: Э.Р. Киселева. // Проблемы педагогики. – 2014. – №. 1. – С. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnoe-razvitie-deteydoshkolnogovozrasta-1>.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

## **СЕКЦІЯ 4**

### **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ**

# MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE FOR CHILDREN

## MODERN TECHNOLOGIES OF TEACHING CHILDREN SWIMMING

Polishchuk T., a senior teacher; Pomazanov D., stud.

*Kharkiv National Medical University*

*polischuk.057@gmail.com*

**Introduction.** One of the most important ways of physical development and recovery children are swimming. Swimming, games and water activities – one of the most beneficial types of exercise the health of children, strengthening their nervous system. Therefore the earlier to teach a child to water, teach him to swim, the more fully affect the positive impact of swimming on the development of the entire child's body.

**Objective:** Swimming is seen as a complex skill requiring separate working out of each swimming element: breath holding, immersion, floating, lying, sliding, hand work, foot work, proper breathing . To purchase it, the method repeated swimming exercises in water, representing a combination of learned exercises.

**Presentation of research material.** Components of Success in Qualitative Health Changes and Outcomes Swimming lessons for children are new forms and methods of working with them. Let us dwell on them in more detail. Contrast temperature regime of water in the pool and air. Breathing exercises performed throughout the training program. Exercises on breathing served both as a rest between exercises, and as a method for development of endurance and increase in lung volume [1].

Using exercise to develop motor skills hands and it gave positive results, because developing joint mobility in water, where water acted as a kind of simulator, the level of development of fine motor skills increased, which is one of the indicators of the intellectual

development of the child (speech and thinking develop well). Swimming preparatory exercises ("Asterisk", "Arrow", lying, sliding) were performed using an auxiliary tool, and namely: the supporting belt - the raft, which allowed to increase the effectiveness of mastering the horizontal position of the body in water (a wonderful alternative to the traditional methodology, where exercises on the initial stage of mastering the horizontal position of the body in water performed with partner support) . Only through the use of supporting belts, the training process did not lose appeal for children, because: it was a goal and a game: for unsure children – ideal a solution to overcome feelings of fear; for the more prepared – reception the best way to achieve the correct body position in water. Moreover, the use of a belt eliminated uniformity in the process of occupation, and increased interest. Mandatory familiarization with the nature of movements and studies elements in water with support in place (i.e., the study of foot movements during support for the pool side), as the correct movement of the legs. Gives horizontal position of the body and stability in water. But only then they began to practice the correct movement of the legs in the slip. The formation of swimming exercise skills depending on push forces from the pool edge.

**Conclusions.** Naturally, the question immediately arises about the dosage of the exercises since in the presence of an element of competition, children are highly emotional, resulting in over excitation and fatigue. Reception regulation was quite simple: swimming exercises were performed in pairs (in the traditional methodology it is recommended so that all children perform the exercises at the same time).All this gives a good result, namely, children perform swimming movements depending on their abilities (buoyancy, flexibility, strength), an individual approach to each child is carried out, exercises are performed using a variety of means (swimming boards supporting belts) and most importantly goes optimal reception of regulation of load and rest.



## Literature

1. Горбенко М. І. Розвиток фізичних здібностей студентів засобами плавання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 162–165.

### **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СПОРТИВНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ**

Босько В. М., к.фіз.вих., викл.; Васильєв В. Р., студ.  
*Сумський державний університет*  
*v.bosko@med.sumdu.edu.ua*

**Вступ.** Ефективна модернізація конфігурації розвитку фізичної культури та спорту будується на застосуванні інноваційних технологій. У процесі даної реорганізації досить значну роль займає саме комп'ютеризація даної сфери та впровадження інноваційних технологій, так як базові навички з плавання населення залишаються на даний момент досить на низькому рівні, що і зумовило актуальність теми.

**Мета дослідження:** виявити сучасні технології навчання техніці спортивних способів плавання дітей.

**Виклад матеріалу дослідження.** Нині шкільні навчальні програми із загальноосвітніх предметів є переобтяжені. Фізична активність школярів обмежена в результаті зростаючого розумового і емоційного навантаження, яке може стати основою виникнення психосоматичних захворювань. Урок з плавання, включений в систему фізичного виховання, може сприяти оптимізації відновлювальних процесів в організмі дитини. Його рекомендується проводити після усіх загальноосвітніх предметів в розкладі учбового дня. Таке припущення підкріплюється вимогою до дотримання санітарно-гігієнічних правил і норм проведення занять у басейні [1, с. 94].

Варто зазначити, що плавання є одним із найбільш оптимальних видів рухової активності та володіє зміцнювальною, оздоровчою та психологічною дією.

Досить позитивним результатом, в процесі допомоги навчання плаванню, володіють інформаційні технології: «SwimPro», «Dartfish», «Kinovea», «Тренировки» та інші.

З метою перевірки ефективності засвоєння технічних елементів з плавання рекомендується використовувати відеокамери, які встановлюють на борту басейну. Також тренер може прикріпити плавцеві на певну ділянку тіла маркер, який дозволить зафіксувати траєкторію гребка або інші кінематичні показники. Таким чином є можливість безпосередньо спостерігати та виявляти технічні помилки плавців у динаміці. Комп'ютерний відеоаналіз варто використовувати не лише на етапі досягнення високих результатів, але і під час початкової підготовки для формування раціональної техніки плавання.

Слід відмітити, що дослідження які присвячені застосуванню комп'ютерних технологій у процесі навчання плаванню здебільшого здійснюються закордонними дослідниками. В Україні дослідження даної проблеми було виявлено у роботі О. В. Скалія (2002). Автор створив мультимедійну комп'ютерну програму навчання плавання для учнів молодших класів «Акватренер», яка спрямована на розподілення процесу фізичного виховання, а також науково обґрунтував методика її застосування.

У процесі формування груп навчання плаванню рекомендуємо використовувати не тільки віковий та статевий принцип, але й підхід що базується на графічній побудові соматометричних та плавальних показників, що дозволить різко скоротити час навчання і оволодіння способами плавання.

**Висновки.** Таким чином впровадження інноваційних технологій в процес навчання спортивних способів плавання варто здійснювати за допомогою комп'ютерних технологій, які допоможуть забезпечити аналіз досягнень результатів та

можливість коригування техніки для забезпечення більш прогресивного результату.

### **Література**

1. Гричик Д. В., Солонець Ю. Ю. Інноваційна спрямованість до навчання з плавання молодших школярів у системі шкільного фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(1). С. 93–95.

## **АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Босько В. М., к.фіз.вих., викл.; Якіменко М. С., студ.

*Сумський державний університет*

*v.bosko@med.sumdu.edu.ua*

**Вступ.** Наукові дослідження у галузі фізичного виховання та спорту, а також спортивної медицини [1, 2] підтверджують той факт, що без врахування рівня фізичного розвитку та плавальної підготовленості дитини неможливо побудувати ефективний навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки. Як вважає Р. Eider [2], вимірювання деяких антропометричних показників тіла плавця має бути щоденною процедурою перед проведенням занять.

Таким чином, дослідження даних показників на основі врахування індивідуальних особливостей дітей зі спастичною диплегією та геміпаретичною формою церебрального паралічу становить значний теоретичний і практичний інтерес.

**Мета дослідження:** проаналізувати показники фізичного розвитку та плавальної підготовленості дітей 8–10 років із церебральним паралічем на початковому етапі підготовки.

**Виклад матеріалу дослідження.** На початковому етапі підготовки важливо встановити рівень фізичного розвитку та плавальної підготовленості досліджуваного контингенту.

Для цього визначалися відповідні показники, дані яких представлено у таблицях №1 та №2.

За допомогою статистичних методів (за критерієм Манна-Уїтні) визначалося, чи існують достовірні відмінності між відповідними показниками дітей контрольної та експериментальної груп. При цьому критичне значення критерію Манна-Уїтні для заданої кількості елементів вибірок становить:  $U_{кр}(14; 15) = 59$ .

Таблиця №1 – Антропометричні показники дітей 8–10 років експериментальної та контрольної груп на початковому етапі підготовки

Показник	ЕГ (n=14)	КГ (n=15)	$U_{емп}$	$p$
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Довжина тіла, см	126,5±5,5	130,0±5,5	68	> 0,05
Маса тіла, кг	25,6±2,2	27,9±2,8	60	> 0,05
Індекс Кетле, кг/м <sup>2</sup>	15,9±0,4	16,4±0,3	66	> 0,05
Окіл грудної клітки, см	55,9±1,7	57,9±2,3	47	< 0,05

Як бачимо, показники дітей контрольної групи статистично недостовірно перевищують показники дітей експериментальної групи. Так, різниця у довжині тіла становить близько 3%. Показники маси тіла дітей контрольної групи відрізняються найбільше у межах – 8%. Індекс Кетле та окіл грудної клітки дітей КГ більший за відповідний показник дітей ЕГ на 3% відповідно.

Отримані дані означають відсутність статистично вірогідних відмінностей між показниками довжини тіла, маси тіла та індексу Кетле, за виключенням околу грудної клітки дітей

контрольної та експериментальної груп. Отже, за переважною більшістю антропометричних показників діти контрольної та експериментальної груп не відрізняються.

Також була проведена оцінка початкової плавальної підготовленості дітей досліджуваних вікових груп.

За кожен виконаний вправу виставлялася відповідна оцінка за 5-ти бальною шкалою. Визначення плавальної підготовленості виконувалось з метою виявлення однорідності досліджуваних груп та визначення рухової готовності дітей для подальшого освоєння спортивних способів плавання. Після виконання запропонованих тестів, було засвідчено вміння дітей обох груп триматися на воді та перемішуватися у водному просторі, проте це є недостатній рівень плавальної підготовленості дітей.

Діти не володіли технікою плавання спортивними способами.

Таблиця №2 – Показники плавальної підготовленості дітей 8–10 років експериментальної та контрольної груп на початковому етапі підготовки (бали)

№	Плавальний тест	КГ	ЕГ	$U_{emp}$	$p$
		(n=15)	(n=14)		
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
1	Занурення всього обличчя у воду, 10 с	4,6±0,6	4,8±0,4	94	> 0,05
2	Статичне плавання на грудях, 10 с	4,5±0,5	4,2±0,6	84	> 0,05
3	Статичне плавання на спині, 10 с	4,1±0,5	4,4±0,5	81	> 0,05
4	Ковзання на грудях від стінки басейну, 2 м	4,0±0,8	3,8±0,9	93	> 0,05
5	Базове плавання за допом. ніг та рук, 10 м	3,8±0,4	4,1±0,5	79	> 0,05

Найбільше відрізняються дані, отримані за виконання завдання базового плавання за допомогою ніг та рук: діти експериментальної групи на 7% впоралися з ним краще, ніж діти контрольної групи.

**Висновки.** Встановлено, що результати діагностики показників фізичного розвитку та плавальної підготовленості на початковому етапі підготовки дітей 8-10 років з церебральним паралічем статистично достовірно не відрізнялися ( $p > 0,05$ ), це свідчить про однорідність досліджуваних груп. Виявлено, недостатній рівень плавальної підготовленості дітей з церебральним паралічем.

### Література

1. Гета А. В. Корекція фізичного та емоційного стану дітей 6-7 років з міопією засобами плавання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
2. Eider, P.. Changes in motor skills of children who train sports swimming at the initial stage of school education (in annual training cycle). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015. №12. С 109–119.

## ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ

Коваленко С. Л., викл.; Пономаренко І. О., студ.  
*Сумський державний університет*  
*igorfemssu@gmail.com*

**Вступ.** Ігровий метод широко відомий у фізичному вихованні та спортивному тренуванні, що забезпечує необхідну зацікавленість у навчанні плаванню дітей, дозволяє збільшувати число повторень одних і тих ж вправ, використовуючи різноманітні вихідні положення. За існування різноманітних методичних прийомів, навчання плаванню має певну специфіку,

пов'язану з віковими особливостями, зокрема, розосередженістю уваги, ускладненнями у дотриманні правил поведінки, складністю дисципліни у групах і гендерними відмінностями фізичних можливостей дітей [1]. Опрацювання навчально-методичного матеріалу з плавання засвідчило, що ігровий метод на воді застосовується, в основному, як засіб розваги, але як засіб навчання не достатньо досліджено.

**Мета дослідження:** виявити методичні прийоми щодо ігрового методу навчання плаванню дітей.

**Виклад матеріалу дослідження.** Основною формою діяльності дітей є гра, відповідно впровадження ігрового методу у навчання може облегшувати засвоєння навіть складних елементів не викликаючи з боку дитини протидії. Ігровий метод у сучасному навчанні плаванню стає все більш популярним особливо з дітьми молодшого віку. Тиск води і температурний вплив викликають скутість рухів, з'являється ускладненість дихання, також може бути страх перед глибиною, тому гра на воді допомагає швидше освоїтися з водою, позбутися страху, вивчити плавальні рухи. В процесі цілеспрямованого навчання з елементами гри у дітей формується уява про ознаки і властивості предметів і явищ, що лежать найчастіше в наочних зображеннях і описах. Процес навчання з елементами гри передбачає послідовне виконання ігрових вправ: 1) спрямованих на ознайомлення з властивостями води і пересуванням обличчям, спиною, боком уперед; 2) занурення у воду «Жабенята», «Хто швидше сховається під воду», «Насос»; 3) відкриття очей у воді «Скільки пальців», «Морський бій», «Брід»; 4) правильного дихання «У кого більше бульбашок», «Гойдалка»; 5) спливання й утримання на поверхні води «Поплавок», «Медуза», «Зірочка»; 6) ковзання на воді: «Стрілка», «Торпеда», «Дельфін»; 7) оволодіння стрибків у воду «Солдат», «Бомба», з виконанням різних рухів руками в польоті «Боксер», «Художники». Серед недоліків ігрового методу треба наголосити на таких моментах як, надмірне захоплення дітей грою, що знижує їх зосередженість на правильному виконанні

плавальних рухів, ускладняє можливість дозування навантаження. Тому під час застосування ігрового методу важливо акцентувати увагу дітей на чіткому виконанні рухів які вони розучують. Діти мають свідомо виконувати завдання, розуміючи, що це потрібно для засвоєння важливих елементів техніки плавання. Обсяг ігрових елементів на кожному занятті повинен відповідати рівню підготовленості дітей і сприяти позитивним емоціям від занять, підвищуючи їх ефективність. Одночасно, важливо контролювати рівень емоційності дітей, вносити необхідні корективи, аби утримувати увагу а, в разі необхідності, своєчасно припиняти гру. Оптимізувати заняття з навчання плаванню також можливо лише за умови врахування віку, статі, рівня індивідуальної підготовленості дітей.

**Висновки.** Застосування ігрового методу у навчанні плаванню дітей дозволяє ефективно уникати стресу, підвищувати їх зацікавленість, знижувати острах перед водою та засвоювати основні базові плавальні рухи.

### **Література**

1. Шейко Л. В. Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой. Спортивні ігри. 2017. №1. С. 84–88.

## **ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАННЮ**

Корж Н. О., ст. викл.; Іскрич Я. С. студ.  
*Сумський державний університет*  
*iskrich\_yana@ukr.net*

**Вступ.** У сучасному суспільстві нагальним є проблема здоров'я дітей, їх фізичного розвитку та виховання. Саме фізичне виховання повинно сформувати у дитини раціональне й усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я, тому одним



із найважливіших засобів фізичного розвитку та оздоровлення дітей є заняття плаванням. Правильний вибір технології навчання дозволить дитині найефективніше і швидко освоїтися у водному середовищі [1; 2]. Отже, актуальним є пошук практичних рекомендацій задля подолання водобоязні та створення передумов для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

**Мета дослідження:** інноваційні методи навчання дітей плаванню для розвитку всебічно розвинутої особистості.

**Викладення матеріалу дослідження.** Існує значна кількість технологій навчання дітей плаванню. Процес навчання варто розділяти на такі етапи. Першим етапом є ознайомлення з властивостями води (відбувається під час першого ж контакту дитини з водою, яка підсвідомо починає відчувати щільність, прозорість і в'язкість води). Другим етапом є вдосконалення дітьми умінь та навичок у зануренні, у спливанні, лежанні, ковзанні на воді, здійснюючи вхід у воду. У процесі плавання дуже важливо дотримуватись правильного дихання. Третім етапом є навчання плаванню довільним стилем на відстань до 10 м. Кожна дитина відчуває схильності до певного стилю плавання, зрозуміти до якого саме, допоможе характер довільного руху ніг дитини у воді. Швидке оволодіння найбільш ефективною технікою плавання, дасть дитині можливість відчувати себе набагато впевненіше у вивченні інших стилів. На одному стилі плавання небажано зупинятися, адже різні техніки плавання задіюють різні групи м'язів і дозволяють найефективніше рухатися. Четвертим етапом є удосконалення техніки різних способів плавання, стрибків у воду, пірнання. Одночасно з навчанням плаванню дітям прищеплюються уміння та навички самообслуговування, що дуже важливо для їх всебічного розвитку. Навчання плаванню дітей в басейні проходить в ігровому режимі, що допомагає їм легше засвоїти початкові навички плавання. Для цього використовують нестандартне обладнання та інвентар на заняттях, що дозволить зацікавити дітей та дозволить отримати позитивні емоції, також тонізувати

організм дитини в цілому. Застосування спеціального обладнання на заняттях із плавання повинно бути безпечним, максимально ефективним, зручним, компактним, універсальним, технологічним, простим у виготовленні, естетичним і відповідало віку дитини. Необхідно виокремити різні інноваційні види нестандартного обладнання для навчання дітей плаванню. Так для підтримки дітей на воді необхідно використати пояси зроблені з дощок, «суперканати». Для плавання дистанції під водою, орієнтування в просторі необхідне обладнання вирізані зі старих надувних кіл у формі геометричних фігур і морських тварин.

**Висновки.** Плавання розглядається як комплексна навичка, що вимагає окремого відпрацювання кожного елемента з використанням методу багаторазового повторення плавальних вправ у воді, що представляє собою поєднання вивчених вправ. Займаючись плаванням із спеціальним обладнанням діти швидко адаптуються до води, безболісно долають почуття невпевненості і страху. Водночас дітей учать не тільки долати страх перед водою за допомогою ігор на воді, а також навчають правилам безпеки на воді, тобто – основам плавання.

## **Література**

1. Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8–9 років. Спортивні ігри, 2019. № 1 (11). С. 67–74.
2. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Київ. Олімпійська література, 2019. 216 с

## **ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

Хало П. В., к.техн.н., доц.; Авдеенко Д. Я., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)*

**Актуальность.** Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание. Во всем мире плаванию уделяют большое внимание, так что трудно переоценить его спортивное и прикладное значение. Плавание входит в олимпийскую программу и является одним из основных видов спорта, представленных на чемпионатах мира, континентов и государств. Наряду с этим, проведенные исследования во многих странах мира свидетельствуют о том, что от 30 до 70 % людей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, так как не умеют плавать (А.А. Остальцова и др., 2015) [2, с. 139]. Подобная негативная тенденция существует и в России. По данным «Всероссийского общества спасания на водах» ежегодно погибают на воде в РФ от 10–15 тысяч человек. В настоящее время преобладает установка на обучение детей плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов. В основе этой установки лежит положительный накопленный, опыт, обусловленный достаточно длительной работой по обучению детей плаванию. Однако остается недостаточно раскрытым вопрос о последовательности изучения спортивных способов плавания, влияние особенностей телосложения на процесс обучения плаванию, гендерных особенностей и др.

Мнения специалистов о наиболее благоприятном возрасте начального обучения плаванию, а также о влиянии особенностей телосложения в процессе подготовки новичков противоречивы. Как известно из теории и практики физической культуры и спорта, особенности сенситивных периодов развития физических качеств у мальчиков и девочек имеют некоторые различия. Однако попытки раскрыть проблему

совмещения акцентов педагогического воздействия с сенситивными периодами развития детей при начальном обучении плаванию были обнаружены лишь в нескольких работах (Е. С. Жукова, 1996; Н. Ж. Булгакова, 1999). Практически отсутствуют работы, посвященные начальному обучению плаванию детей различных индивидуально-типологических групп. Вместе с тем известно о популяционной разнокачественности индивидов различных половозрастных групп по конституциональному признаку, а также о широком использовании конституционального подхода в практике физического воспитания (С. И. Изаак, 1997). Отмеченные выше вопросы требуют специальных дополнительных исследований, на базе которых можно разработать методику начального обучения плаванию детей различных типов телосложения.

**Цель исследования:** научно обосновать и разработать методику начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом типа телосложения.

Гипотеза исследования: методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста будет эффективной, если будет осуществляться с учетом особенностей типа телосложения.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** научные работы на тему обучения плаванию (П. П. Капотов, 2018; А. М. Кравцов, 2011; А. А. Федулова, 2011), а также труды ученых в направлении физического воспитания и физиологии (Н. Н. Алипов, 2016; А. О. Дробинская, 2016; А. А. Литвинов, 2014).

С целью подтверждения данной гипотезы был проведен анализ научно-методической литературы, на основе которого выявлены особенности процесса обучения плаванию дошкольников, рассмотрены существующие методики обучения, произведена оценка морфофункциональных особенностей детей 5–6 лет, особенности дифференцированного подхода в физическом воспитании. Для определения типа

телосложения дошкольников, была использована классификация В. Г. Штефко и А. Д. Островского, оценка типа телосложения производилась по методике описанной Ю.О. Лобановой [1, с. 88].

Для подтверждения эффективности разработанной методики начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом типов телосложения было проведено педагогическое исследование с 1 июня по 31 декабря 2019 года. Его участниками были дошкольники 5–6 лет в количестве 22 человек, разделенные на контрольную и экспериментальную группы по 11 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной программе в то время, как в экспериментальной группе были выделены 4 типа телосложения, для каждого из которых была дифференцирована дозировка упражнения для обучения плаванию. Для каждого типа телосложения была разработана индивидуальная программа занятий, направленная на углубленное изучение отстающих элементов плавания посредством подвижных игр. Так для детей астеноидного типа предлагались подвижные игры на воде, способствующие освоению передвижения по дну, погружению и всплытию, согласованию работы рук и ног с дыханием на спине. Для детей торакального типа дополнительно применялись игры на освоение дыхания, скольжения на спине, согласование работы рук и ног на спине с дыханием. У детей дошкольного возраста мышечного типа применялись игры на освоение лежания и скольжения на спине. С детьми дигестивного типа были использованы игры с передвижением по дну и с согласованием работы рук, ног и дыхания кролем на груди. Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве не более 15 человек. Наряду с групповой формой работы, применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Занятия проводятся 2

раза в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 мин. До и после эксперимента было проведено тестирование плавательной подготовленности по трем испытаниям: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; скольжение стрелой; одноминутное безостановочное плавание. До эксперимента различия между группами были недостоверными. После проведения эксперимента средний прирост результата экспериментальной группы по всем тестам был больше. В связи с чем можно сделать вывод, что разработанная методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом особенностей типа телосложения является эффективной.

**Выводы.** Процесс начального обучения плаванию детей дошкольного возраста будет более эффективным, если построение методики начального обучения плаванию детей дошкольного возраста будет осуществляться с учётом особенностей типа телосложения. Результаты исследования были внедрены в учебно-воспитательный процесс групп дошкольников, занимающихся на базе спортивного комплекса «Молекула». Разработанная методика может быть полезна при составлении программ по обучению плаванию для дошкольных воспитательных учреждений.

## Литература

1. Лобанова, Ю. О. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 5–6 лет различных типов телосложения [Текст]: дис. канд. пед. наук / Ю. О. Лобанова. – СПб: СП НИИ ФК, 2007. – 158 с.
2. Остальцова А. А., Павлова А. Н. Опасные ситуации на водоеме в повседневной жизни человека // Материалы всероссийской научной студенческой конференции с международным участием «Грани педагогики безопасности», Екатеринбург, 11 декабря 2015 г. ФГБОУ ВО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2015. – С. 138–139.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ястремская Н. И. магістр; Бондаренко А. Е., к.пед.н., доц.  
*Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины*  
*shema280276@icloud.com*  
*aebondarenko@gsu.by*

**Вступление.** Исследование морфофункциональных особенностей растущего детского организма является одним из аспектов физического воспитания. Подбор средств и методов физической культуры учащихся общеобразовательной школы, необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся [1, с. 47–64]. Следует учитывать фактор изменения работоспособности школьников в зависимости от влияния окружающей среды и сезонных колебаний уровня работоспособности организма. Кроме того, существует взаимосвязь между двигательной активностью школьников и характером улучшения состояния функциональных систем организма и физических кондиций [6, с. 191].

Одним из средств повышения уровня физической работоспособности школьников является оздоровительное плавание. Плавание на уроках физической культуры общеобразовательных школ входит в учебную программу предмета. Наряду с обязательным обучением плаванию, в школах, где есть бассейны либо если бассейны находятся в шаговой доступности, плавание входит в программу третьего урока. В этом случае, наряду с оздоровительным аспектом, программа подразумевает и совершенствование плавательных умений и навыков. Это подразумевает планирование специальных физических нагрузок с использованием методов

контроля уровня работоспособности учащихся. Одним из таких методов контроля является оценка механизмов срочной и долговременной адаптации организма учащихся к плавательной деятельности.

**Цель исследования** состояла в изучении влияния дополнительных занятий плаванием на физическое развитие школьников.

**Изложение материала исследования.** В эксперименте приняли участие 46 мальчиков – учеников 5–6 классов общеобразовательной школы г. Гомеля. Занятия оздоровительным плаванием проводились на третьем недельном уроке по физической культуре.

Проведенный анализ специальной литературы позволил подобрать комплекс тестов, отражающих физическое развитие школьников исследуемого возраста. Нами были использованы следующие тесты: вес тела, длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), кистевая динамометрия.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование уровня физического развития школьников и сравнение с должными нормами (по Бунаку). Данные свидетельствовали, что школьники имеют отставание от должных норм.

Показатели окружности грудной клетки у школьников, до эксперимента имеют отрицательное отклонение от нормы. По нашему мнению, данные результаты могут свидетельствовать о недостаточной аэробной нагрузке, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни. Нагрузки аэробного характера не всегда привлекательны для школьников, из-за своей низкой эмоциональности и монотонии. И их выполнение не вызывает интереса у школьников. Применение дыхательных упражнений в ходе эксперимента способствовало увеличению жизненной емкости легких, что отразилось в увеличении показателей окружности грудной клетки у школьников после эксперимента на 2,76%.



Отмечено, что скорость изменения длины тела, веса, окружности грудной клетки не одинаковы в разных возрастнополовых группах. Так, до 12 лет у мальчиков прирост длины тела больше, чем прибавки в весе, а с 12 лет соотношения меняются. В течение эксперимента вес занимающихся увеличился на 2.66%, длина тела – на 3.02%.

Наряду с незначительным приростом процентного соотношения морфофункциональных показателей, кистевая сила имеет значительный прирост показателя. Сила правой кисти увеличилась в среднем на 19.2%, что отразилось на достоверности различий результата ( $P < 0,05$ ). Несмотря на значительное увеличение силы левой кисти (17,3%) увеличение показателя не имеет достоверности различий результатов ( $P > 0,05$ ). Данный комплекс тестов достаточно полно характеризует физическое развитие исследуемого контингента.

Индекс Кетле дает представление об избыточной массе тела или ее дефиците у обследуемого контингента, в зависимости от возраста и позволяет охарактеризовать гармоничность физического развития и соотношение массы в граммах к длине тела в сантиметрах. В среднем школьном возрасте границы нормы весоростового индекса колеблются от 315 до 336 г/см. По данным нашего тестирования у мальчиков 5-6 классов данные показатели до эксперимента находились в диапазоне 250,9 ± 4.21 г/см, после эксперимента увеличились до 263,24 ± 4.49 г/см ( $P < 0,05$ ). Увеличение длины тела и уменьшения окружности грудной клетки у большинства обычных школьников, по нашему мнению, является показателями общей астенизации населения.

Оценить степень развития мышечной системы помогают силовые индексы. Силовой индекс для мышц кисти рассчитывается как отношение динамометрии кисти (кг) к массе тела (кг), выраженных в процентах. В среднем школьном возрасте силовой индекс должен составлять – 40–50%. Однако, параметр силового индекса в группе школьников, участвующих

в эксперименте на начало исследования, составил 38,42%, что не соответствовало должным нормам. По окончании эксперимента силовой индекс увеличился до 43,45% ( $p < 0,05$ ), что соответствует должным нормам.

**Выводы.** Результаты наших исследований, заключающиеся в тестировании физического развития школьников 5–6 классов, позволяют сделать вывод о степени физического развития учащихся. Необходимо отметить, что большинство школьников (до эксперимента) имеют дисгармоничное физическое развитие преимущественно за счет дефицита массы тела, снижения показателей мышечной силы. В целом, это в совокупности определяется как синдром астенизации детей и подростков. Общий уровень физического развития этих учащихся можно оценить, как «ниже среднего». Использование специальных физических нагрузок оздоровительного плавания в течение проведения экспериментальной работы, позволили повысить уровень физического развития школьников. В результате работы, показатели физического развития школьников стали соответствовать физиологическим нормам или превосходить их.

Экспериментально доказана эффективность использования дополнительных оздоровительных занятий плаванием, способствующих повышению физической подготовленности, улучшению функционального состояния и укреплению физического здоровья школьников – основных составляющих физического состояния.

## Литература

1. Бондаренко, А. Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном / А. Е. Бондаренко / диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины.  
Гомель, 1999. – 142 с.

2. Ворочай, Т. А. Взаимосвязь двигательной активности физического состояния школьников 13–14 лет // Т. А. Ворочай, А. Е. Бондаренко, Е. А. Мочалова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 3 (87). – С. 187–200.

## **СЕКЦІЯ 5**

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### **PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

### **PRAKTYKI JAZZOWE JAKO PRAKTYKI EDUKACYJNE**

Dr. Andrzej Białkowski  
*Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie,*

**Wprowadzenie.** Zagadnienia, nad którymi będziemy się tu pochylić, to nie wszelkie aktywności jazzowe nasycone jakąś edukacyjną troską, ale wyłącznie praktyki nakierowane na budowanie potencjałów odbiorców i miłośników muzyki. Pominiemy tu zagadnienia związane z reprodukcją *profesji*, rozwojem umiejętności artystycznych, twórczych czy organizatorskich niezbędnych do uprawiania zawodu muzyka, koncentrując się wyłącznie na strategiach nawarstwiania wiedzy i umiejętności, rozwijania wrażliwości oraz otwierania na ważne społecznie i indywidualnie doświadczenia związane z tworzeniem, odtwarzaniem, słuchaniem i rozumieniem muzyki. Przywołując tradycyjną, Elliottowską<sup>1</sup> typologią sposobów rozumienia edukacji muzycznej, będziemy eksplorować głównie jej kategorię piątej, traktującą edukację jak przedsięwzięcie zawodowe, które może być realizowane zarówno przez profesjonalnych nauczycieli, jak i przedstawicieli szeroko pojętej wspólnoty muzycznej, pod warunkiem, że są oni odpowiednio zmotywowani i wyposażeni w niezbędną w tym zakresie wiedzę i kompetencje. Jej cechą specyficzną jest możliwość elastycznego i nasyconego indywidualnymi preferencjami, sięganie po możliwości tkwiące w różnych kontekstach i sposobach rozumienia i uprawiania

edukacji<sup>2</sup>, niezależnie od wpisanych w nie specyficzności, i różnic celów. Takie komplementarnie i synergicznie podejście do

---

<sup>1</sup> D. J. Elliott, M. Silverman, *Music Matters. A Philosophy of Music Education*, Second Edition, New York 2015: Oxford University Press, s. 17-18.

<sup>2</sup> Zgodnie z rozumieniem D. Elliotta można tu wymienić takie kategorie, jak: education in, która obejmuje nauczanie i uczenie się słuchania oraz tworzenia

edukowania odbiorców uwypukla w sposób właściwy istotę aktywności, które zamierzamy poddać analizie w dalszej części tego opracowania.

Naszym **celem** będzie tu przyjrzenie się praktycznym działaniom muzyków jazzowych podejmowanym w ramach realnie istniejących projektów artystyczno-edukacyjnych. Poszukiwać będziemy odpowiedzi na pytanie: jakie strategie edukacyjne stosują muzycy jazzowi w toku pracy z młodą publicznością, odwołując się przy tym do doświadczeń gorzowskiego klubu jazzowego „Pod Filarami” i jego sztandarowej inicjatywy edukacyjnej - Małej Akademii Jazzu (MAJ)<sup>3</sup>. Badania terenowe, których rezultaty będziemy relacjonować przeprowadzone zostały w okresie od lutego do lipca 2017. W ich trakcie zrealizowano wywiady z artystami prowadzącymi zajęcia w ramach MAJ, a były to wybitne osobowości polskiej sceny jazzowej (łącznie 10 wywiadów) oraz

---

muzyki, education about, która odnosi się do nauczania i uczenie się wiedzy formalnej (lub informacji słownych) na temat tworzenia, słuchania, historii muzyki, teorii muzyki, itp., education for, która może być rozumiana na dwa sposoby: jako nauczanie i uczenie się przygotowujące do aktywności muzycznej lub jako przygotowanie do kariery jako wykonawcy, kompozytora, historyka, krytyka, badacza, nauczyciel lub praktyka w obszarze muzycznej wspólnoty oraz education through, która pokrywa się z trzema pierwszymi sposobami rozumienia, ponieważ każdy z nich może być realizowany w bezpośrednim lub pośrednim związku z takimi celami, jak poprawa stanu zdrowia, samopoczucia, szczęścia, refleksji krytyczno-społecznej, itp., Ibidem s. 17.

<sup>3</sup> Mała Akademia Jazzu to nieformalna praktyka edukacyjna, która od blisko czterdziestu lat realizuje zajęcia dla uczniów szkół podstawowych i średnich. Zajęcia odbywają się w cyklu dwuletnim i odbywają się na terenie szkół oraz w lokalnym, gorzowskim klubie jazzowym. W ciągu swojego funkcjonowania Mała Akademia Jazzu wykształciła ok. 40 000 absolwentów, a jak nauczycielami były zarówno światowe gwiazdy jazzu, jak chociażby: Freddy Cole, Hans Hartmann, Bred Terry, Jose Torres, jak i gwiazdy polskie: Jan „Ptaszyn” Wróblewski, Urszula Dudziak, Henryk Majewski, Krzysztof Sadowski, Tomasz Szukalski, i inni.

ich uczestnikami (łącznie 232 wywiadów). Dokonano także cyfrowej rejestracji zajęć. Analiza zgromadzonych w ten sposób materiałów pozwoliła wyodrębnić trzy główne strategie edukacyjne stosowane przez „profesorów MAJ<sup>4</sup>”.

**Referowanie materiału badania.** Jako pierwszą, wymienić należy strategię „etosową”, preferowaną przez starszą generację „profesorów MAJ”. Jest ona oparta na przywiązaniu do tradycyjnych wartości jazzowych, do właściwego tej dziedzinie sztuki sposobu pojmowania artystycznej wolności, a przede wszystkim głębokim zaufaniu do charakterystycznych dla jazzów sposobów budowania kompetencji muzycznych, w tym głównie zasad uczenia się od siebie. Artyści – z pełną szczerością i zaangażowaniem – dzielą się z młodzieżą nie tylko własną muzyką, ale także wiedzą, doświadczeniem scenicznym i sposobem postrzegania wydarzeń na współczesnej scenie muzycznej. Pomimo pewnej tradycjonalności, jest to sposób działania budzący wielkie uznanie młodych uczestników zajęć nie tylko ze względu na atrakcyjność artystów, którzy takie podejście w ramach MAJ prezentują, ale także na unikalność i atrakcyjność przesłania.

Pod drugie, odwołując się do szacownej tradycji, wymienić można również strategię „majeutyczną”. Metoda majeutyczna, zwana czasami „położniczą”, to przypisana Sokratesowi, a opisana przez Platona, pozytywna postawa pedagogiczna, jaką jednak można było stosować tylko wobec osób, w których drzemie nieuświadomiona wiedza. Poprzez dyskusję Sokrates starał się pomóc tej wiedzy „przyjść na świat”. Nie był więc osobą pouczającą, a jedynie pomocnikiem, który sam także się uczył. Majeutyka „profesorów MAJ” – to nie tyle dyskusja i debata, ile budzenie emocji, pogłębianie wrażliwości i wyobraźni muzycznej. Znakomicie ilustruje to wypowiedź wybitnego skrzypka jazzowego A. Bałdycha,

---

<sup>4</sup> Profesorowie MAJ, to w naszym przypadku nie określenie statusu akademickiego, ale zwyczajowa nazwa osoby prowadzącej zajęcia w ramach MAJ.

dla którego ten właśnie sposób postępowania określa sens bycia „profesorem MAJ”.

*Moja współpraca z MAJ wynika z chęci podzielenia się muzyką z młodymi ludźmi, którzy są w bardzo niezwykłym okresie rozkwitu swojej osobowości, chęci zainspirowania ich, ponieważ wierzę w przesłanie muzyki improwizowanej, i to jak dalece potrafi ona zmieniać ludzi. [...] Chcę dotknąć jakichś strun, które w nich zadrzają i które uświadomią im ich własną wrażliwość, której być może nawet nie znają, a która może się rozbudzić w zetknięciu z muzyką improwizowaną. [...]. Poszukuję osób, które czują podobnie jak ja, i które na moją muzykę zareagują, a później zabiorą te emocje do domu.*

Po trzecie wreszcie, należy wymienić strategię „interakcyjną”, którą wnieśli do MAJ jej młodszy „profesorowie”. Zajęcia są tu głównie pretekstem do poszukiwania emocji wynikających ze wspólnego muzykowania i bawienia się muzyką, doświadczania, czym jest proces twórczy i jaką radość przenieść może bycie jego realnym uczestnikiem.

Warto zauważyć, że wymienione tu strategie nie tworzą na ogół typów czystych i nie są wyłączną charakterystyką działalności jakiegoś pojedynczego „profesora”. W większości mamy bowiem do czynienia z wzajemnym ich przenikaniem się i dopełnianiem, którą tworzy zróżnicowane i unikatowe dla MAJ kontinuum edukacyjne. Na problem owego przenikania dobrze jest spojrzeć przez pryzmat dorobku Estelle R. Jorgensen. Jej twórczość, a zwłaszcza praca *Picture of Music Education*<sup>5</sup> – to pierwsza w literaturze światowej poważna i przyjęta z uznaniem w środowiskach badawczych próba zmierzenia się z wielością i różnorodnością praktyk muzyczno-edukacyjnych, z którymi mamy do czynienia w pierwszych dekadach XXI wieku. Autorka proponuje szeroki ogląd relacji w obszarze nauczania przez pryzmat obrazów złożonych z par metafor i

---

<sup>5</sup> E. R. Jorgensen, *Picture of Music Education*, Bloomington and Indianapolis 2011: Indiana University Press.

połączonych z nimi modeli edukacyjnej rzeczywistości. Wymienia takie pary, jak: butik i konsumpcja, wieś i wspólnota, artysta i terminowanie, rewolucyjność i transgresja, fabryka i produkcja, ogród i wzrost, terapeuta i uzdrawianie, sąd i reguła, wybrzeże i energia, dom i nieformalność, przewodnik i pedagogika, sieć i spójność. Każda z nich to szczególna szansa spotkania się z jakąś wybraną edukacyjną przestrzenią, jakąś praktyką albo tradycją badawczą, która się z nią wiąże. Unikalną cechą obrazów jest to, że są rodzajem poznawczych kalek, które można na siebie nakładać, analizują bardziej złożone rzeczywistości edukacyjne, obserwując, jak wchodzą ze sobą w interakcję. Taką właśnie złożoną rzeczywistością edukacyjną są strategie „profesorów MAJ”, których genezę analizować można, wykorzystując proponowane przez Jorgensen kategorie. Przykładowo, strategia „etosowa” – to praktyka zorganizowana w oparciu o model nieformalny, mająca wiele wspólnego z takimi metaforami i modelami, jak: artysta i terminowanie, butik i konsumpcja czy ogród i wzrost. Strategię „interakcyjną” natomiast, poza nieformalnym statusem, dopełniają takie kategorie, jak: wieś i wspólnota, rewolucyjność i transgresja czy terapeuta i uzdrawianie.

## **INTRODUCING A SPORTS WAY OF LIFE AMONG STUDENT YOUTH**

Polishchuk T., a senior teacher; Kolesnyk D. stud.

*Kharkiv National Medical University*

*polischuk.057@gmail.com*

**Introduction.** The problem of health of student youth is a complex problem and its solution requires the implementation of social-preventive, social-corrective, social-rehabilitation work. In our time, the period has significantly increased the impact of negative



environmental conditions, which affects well-being. The physiological level of culture has a rapid impact on the human body as well as the overall health. Unfortunately, in today's society, students have begun to overlook the importance of physiological exercise, have been replaced by a variety of gadgets, phones, computer entertainment. The student of the university spends a considerable part of his time in the educational institution, which means that he is in a sitting position. The promotion of an active way of life among student youth is a pressing issue. Today, higher education students spend most of their time studying, social networking and eating junk food, and they do not find time for sports development. Below, we discuss options for introducing and promoting a sporting lifestyle among young people.

**Objective:** To explore ways to promote healthy lifestyles among student youth and to apply marketing measures to this end.

**Presentation of research material.** There are many options for joining a healthy lifestyle: gyms, sports sections, dance clubs, city streets, and video lessons at home. A sports-active person becomes more confident and more organized. Exercise improves the state of the nervous system, the brain quickly solves the task, and information is better absorbed.

In institutions of higher education physical culture promotes the formation of students caring and conscious attitude to their health, nurtures the need for a healthy lifestyle, satisfies the need for motor activity, which is a natural need for the harmonious development of the human body, preservation and promotion of health in all periods. There are various marketing activities, such as: Sports day, tournaments, competitions, games, discounts are announced at gyms or free subscription is issued, but there are still some there are dozens of people who ignore offers of this type. In such cases, marketers, together with professional trainers, develop new techniques and sports to attract as many people as possible, mostly young people, as they are perceived to be innovators.

Fitness is gaining importance every year. The fitness industry offers young people the freedom to choose forms of exercise. It is a

very important fact that the fitness culture covers all aspects of the life of student youth. The advantage of section work is conditioned by the independent choice, voluntariness, conformity of the chosen lesson to the trains and wishes of students. It is important to note that collective attitudes also influence the young person's individuality, and collective activity fosters responsibility.

However, there are also those who do not have time to visit sections, halls or mugs through study or work. For such a better way to promote a sporting lifestyle, there will be short video lengths on the Internet that can be practiced from the comfort of your home. Currently, there are plenty of marathons on social media from coaches. There are both free and paid versions where everyone can find something for themselves.

Manufacturers of appropriate clothing and footwear are also actively involved in the sporting lifestyle. For their target audience, they choose just the students of the age group of 18-24 years, because they are the most active and can bring a good profit to the company

**Conclusion:** According to the above study, we can conclude that today sport is one of the trends in life. Including, students' lives, because most of them are marketing activities of different companies. Of course, physical activity has a good effect on all spheres of human activity, so it is worth paying attention to this aspect of life. There are numerous ways to engage students in a sporty way of spending time. The main thing is the desire of a person to improve himself and to make this effort.

## **SKIING AS MEANS OF STUDENTS` PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

Siryk A. E., a senior teacher; Chimyrys Y. S., stud.

*Sumy State University*  
*yuliya.chimyrys@gmail.com*

**Introduction.** Most of the university careers require good physical and mental skills. First of all, professional activity of youth

depends on such factors as health condition, physical training, students' motivation to work. Overwork caused by complicated educational program, restriction of physical activity, insomnia, bad mood – all these things influence the work performance and therefore successful work of future specialists.

An urgent problem among many countries in the world is the research and further implementation of physical exercises that have a positive impact on health. Special attention is paid to skiing as means of improving cardiovascular and respiratory systems.

**Purpose:** to determine theoretical and methodical principles of skiing as means of students' professional development.

**Presentation of the research material.** Vorona V. and Ratov A. consider that skiing should be widely used in students' academic and extra activities. Experts claim that ski racing is a unique sport, which combines health improvement, professionally applied trainings and great personality development [1].

It is well known that skiing is the best way to involve all groups of muscles for a rather long time. This sport includes exercises where the coordination of various movements is important. Skiing develops strong-willed qualities such as endurance, tenacity and agility. The functional state of cardiovascular and respiratory systems is directly dependent on human endurance. Students who have a high level of endurance are more resistant to any kinds of diseases. Furthermore, skiing is viewed as a form of self-expression, where people have strong abilities to define and organize themselves into communities.

Skiing helps to form a slim figure and as a result to get more attractive appearance. The level of people suffering from overweight and obesity is highly increasing nowadays that is why gym workouts are becoming more and more popular among young people but it's not even comparable with skiing benefits. Fresh air and wildlife allow a skier to heal not only physically but spiritually. Skiing can be used as individual way to burn calories, helping your body to stay in top condition.

Skiing is often called "unrestricted sport". In fact, skiing can be enjoyed by people of any gender and age. There is no need to spend

a lot of money on this kind of sport - comfortable clothing and tools will be enough. You can choose any place for your trainings, usually the most common are parks, forest edges, university playgrounds.

The skiing effect on musculoskeletal system of people of all ages is based directly on the structure of skier movements. It is one of the best sports which give effective workout to your legs and lower body. Let us take for example an exercise a "sliding step", where you need to move from the starting position (legs bent at the knee joints, body leaning forward) to the finish with the imitation of sliding steps. Such elastic movements strengthen the bones and joint apparatus. When you ski the weight of your entire body is carried on your feet. There are many exercises for more experienced skiers such as kicking, jumping from one foot to another, jumping forward with wide arms, etc. Skiing helps to improve flexibility, which helps to avoid muscle strains.

**Conclusions.** Skiing is unique means of physical and mental wellness. A special feature of this sport is its elastic but still easy to repeat movements that have positive effect on all major muscle groups, cardiovascular and respiratory systems. Skiing helps to increase endurance and therefore the potential of young people.

### **References**

1. Ворона В. В., Ратов А. М. Лижний спорт: навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 202 с.

## **РОЛЬ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІТНЕСУ**

Берест О. О., викл.; Маслій М. Ю., студ.  
*Сумський державний університет*  
*mmaslijm@gmail.com*

**Вступ.** ХХІ століття – це століття новітніх технологій, комп'ютерів та мобільних пристроїв, які з одного погляду

покращують та полегшують наше життя, а з іншого впливають негативно на наше здоров'я в цілому. Задля того, щоб не виникали проблеми зі складом тіла, серцево-судинною системою, суглобовою гнучкістю, м'язовою силою та витривалістю тощо, існує напрямок масової, оздоровчої та спортивної фізичної культури – фітнес. Щодо походження та значення цього терміна з англійської «to fit», то це здатність до витривалості, пристосованість, бути в чудовій фізичній формі. Важливою складовою фітнесу є музичний супровід.

**Мета дослідження:** визначити роль та вплив музичного супроводу на заняттях із фітнесу.

**Виклад матеріалу дослідження.** Ще з давніх-давен розглядалося та вивчалось питання щодо впливу музики на поведінку, фізичний та психічний стани людини. Більшість наукових текстів свідчить про те, що музика має дійсно великий вплив на людину в цілому, а також має цілющі можливості. Не є секретом і те, що музичний супровід на заняттях з фітнесу відіграє неабияку роль у покращенні настрою особи, у відволіканні від особистих проблем, у підвищенні фізичного і емоційного тону тощо. Також можна виділити основні функції музичного супроводу:

1) музика передбачає зручність для підрахунку повторень, які необхідно виконати під час певної вправи.

2) музика сприяє заряду позитивної енергії, якщо вона є веселою та енергійною.

3) музика є важливою для тренера та для його підопічного, бо існує так звана пряма пропорційність між двома особами, та й взаємовідносини налагоджуються краще, якщо їх смаки у виборі музики збігаються.

Має місце твердження про те, що вдало підібрана музика для тренування значно підвищує ефективність заняття. У наш час існує безліч видів та напрямів музичного супроводу. Проте важлива не кількість видів музики, а її якість та доречність на

занятті з фітнесу. Для вдалого підбору музичного супроводу для тренування потрібно пам'ятати про ритм, темп та удари музики:

- якщо темп вашого заняття повільний, наприклад виконання вправ на дихання, розслаблення, то й музика повинна бути більш ліричною: джаз, блюз.
- якщо темп вашого заняття помірний, наприклад виконання вправ ходьби, махів, то музичний супровід повинен бути пов'язаний з піснями маршу.
- якщо темп вашого заняття середній, наприклад виконання гімнастичних, танцювальних чи загальнорозвиваючих вправ, то музика повинна бути танцювальною: різноманітні пісні.
- якщо темп вашого заняття швидкий, наприклад виконання бігу, стрибків, то й музичний супровід повинен набрати швидких темпів, щоб супроводжувалося вдале поєднання рухів та музики.
- якщо темп вашого заняття дуже швидкий, наприклад швидкі танці, то музика повинна бути схожою на рок-н-рол, хіп-хоп тощо.

Увесь заряд позитивними емоціями від музичного супроводу на заняттях з фітнесу сприяє гарному настрою та бажанням вивчати й інші предмети в університеті.

**Висновки.** Отже, фітнес – це важлива складова життя, якщо є бажання зберегти та покращити фізичне здоров'я. Різноманітність вправ на заняттях фітнесу вимагають відповідно музичного супроводу, який підвищує ефективність тренування, відволікає від особистих проблем, сприяє заряду позитивного настрою, налагоджує контакт між тренером та його підопічним.

## **ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПРИКЛАДІ ДОСВІДУ США**

Корж С. О., ст. викл.; Філоненко С. С., студ.  
Сумський державний університет  
*filonenkosnezha@gmail.com*

**Вступ.** Сьогодні в Україні на законодавчому рівні закріплений порядок фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Але наукова спільнота не проявила підтримку з приводу впровадженої традиційної системи та процесу залучення молоді до активного способу життя в рамках освітнього процесу. З приводу цього суспільна думка носить більше негативних характер, а науковці прийшли до висновку, що національна організація фізичного виховання студентів, а саме діяльність факультативних та секційних занять, не є ефективною для сучасності, що в свою чергу може стати причиною повної ліквідації такого напрямку соціальної політики як фізичне виховання молоді. Актуальність обраної теми полягає в тому, що на даний момент є необхідність кардинальної модернізації вітчизняної системи фізичної освіти з урахуванням сучасних інновацій у сфері фізичного виховання та спорту, які впроваджені у інших високорозвинених країнах [1; 2], що визначають одним із пріоритетів залучення студентів до здорового способу життя.

**Мета дослідження:** аналіз зарубіжного досвіду у сфері фізичного виховання студентів у руслі здорового способу життя.

**Виклад матеріалу дослідження.** США – це країна, яка веде активну політику пропагування здорового способу життя серед населення, особливо молоді. Студенти є цільовою категорією осіб, стимулювання до фізичної активності якої є пріоритетною складовою системи залучення молоді до участі у спортивних змаганнях, турнірах та секціях. Законодавство США закріплює три форми організації фізичного виховання: 1) функціонування спортивних груп; 2) проведення спортивних змагань та індивідуальний підхід до підготовки їх учасників; 3)

можливість займатися фізичною активністю без здачі нормативів та заліків. Програми з фізичного виховання студентів поділяються на три види за рівнем фізіологічних можливостей людини: 1) низький; 2) середній; 3) високий [2].

Сьогодні програма Каліфорнійського університету передбачає функціонування 96 груп із фізичної підготовки, більшість з яких студент обирає за власним бажанням. Цікавих є те, що в американських університетах фізичне виховання існує не тільки як навчальна дисципліна, а й наукова. Розроблені та впроваджені такі дисципліни як фізіологія вправ, біомеханіка навчання рухів. На теренах США створено Всеамериканську інтернет-платформу «IMLeagues», яка містить близько 90% вишів США. Зареєстровані на ній університети мають змогу ділитися досягненнями та обмінюватися досвідом з іншими освітніми закладами. За останні роки можливості платформи розширилися, адже тепер вона включає дані про понад 100 спортивних клубів і 150 фітнес-центрів [2]. Важливу роль відіграють спортивні клуби, які являють собою недержавні організації, які спільно з кафедрами та відділами проводять заходи пропагування здорового способу життя. Визначальну роль також відіграє школа спорту «Sport enterprises», яка допомагає спортсменам досягти максимальних результатів у змаганнях, отримати академічну освіту та підтримує їх на етапах подальшого тренувального процесу.

**Висновки.** Існуюча система фізичного виховання студентів, їх залучення до здорового способу життя у США є прикладом для впровадження та створення відповідних клубів, шкіл та інтернет-платформ в Україні.

## Література

1. Maznyi D. Physical education organization at higher education institutions of the United States of America. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017. № 1. P. 190–192.



2. Strand B. Healthrelated fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities. 2010. № 5 (2). P. 17–20.

## **ЕКОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ**

Мелешко В. І., к.б.н.. доц.; Самошкін В. В. доц.

*Придніпровська державна академія  
фізичної культури і спорту  
Kafedraabcm1990@ukr.net*

**Вступ.** Фактичне харчування здобувачів вищої освітиспортсменів часто не регулярне, розбалансоване по основним нутрієнтам (білкам, жирам і вуглеводам), містить підвищену кількість жирів тваринного походження. І як наслідок, містить значні кількості холестеролу, що є одною з головних причин розвитку атеросклерозу і серцево-судинної патології.

В середньому жінкам і чоловікам студентського віку необхідно споживати 2200-2900 ккал за добу, і головна частка цієї енергії повинна надходити в організм під час сніданку. Стабільне пропускання сніданків призводить до: гіпоглікемії в крові, і як наслідок, до вірогідного розвитку цукрового діабету 2 типу; порушення і уповільнення швидкості обміну речовин з перспективами появи надмірної ваги; різкого зниження уваги, погіршення пам'яті; виучуваності, низької роботоздатності тощо. (Мелешко, Самошкін, Малютова 2017).

Для пригнічення окисного стресу зручно споживати природні екзогенні антиоксиданти у вигляді біологічно активних добавок (БАД) до їжі, оскільки вони неінвазійні засоби, і спортсмени можуть їх споживати в будь-який приписаний час. Але необхідно знати норму, адже надмірне споживання антиоксидантів здатне спричинити негативний ефект. Існує думка, що краще споживати їжу, яка багата антиоксидантами. В

харчових продуктах антиоксиданти містяться в оптимальних кількостях і співвідношеннях.

(Мелешко, Самошкін, 2019).

**Мета дослідження.** Диференціювати деякі схеми харчування здобувачів вищої освіти, які займаються спортом, за принципами збалансованості і індивідуальності.

Завдання дослідження.

1. Запропонувати сучасні ідеальні рецепти харчування сніданків студентів, які займаються спортом в структурі вищих навчальних закладів України.

2. Проаналізувати рейтинги найкращих харчових джерел природних антиоксидантів для людини.

**Виклад матеріалу дослідження.** Дієтологи вважають сніданок найважливішим прийомом їжі. Британські вчені, протестувавши більше 10 тисяч студентів, вивели формулу «ідеального» сніданку для сучасної людини. На сніданок обов'язково споживати кашу, бажано вівсяну (містить клітковину та розчинні харчові волокна). Для уникнення одноманіття стіл урізноманітнюють омлетами, блинчиками, різними молочними продуктами, вершковим маслом. Відмовляються від сирокоченої ковбаси і здобної випічки.

Кращим ранковим фруктом визначені банани і цитрусові культури.

Ідеальний час для першого прийому їжі з 7 до 9 години ранку. Інгредиенты для приготування сніданку студента: ковбаса варена напівкопчена 1-2 кільця, хліб білий чи житній (довгі шматки) – 1 штука, яйця курячі – 2 штуки, сир твердий (прямокутної форми) 1-2 шматочки, масло вершкове 1 столова ложка, сіль за смаком, масло рослинне для жарки.

«Сніданок нашвидкуруч»: яйця, до яких за смаком добавляють бекон, дієтичні сосиски чи шматочки курячого філе, зелень. Творожний десерт: до 150 г творога добавляють ізюм, тертий банан, шматочки грецького горіха. До вівсяної каші, приготовленої на молоці з вершковим маслом, рекомендується

добавляти бутерброди з сиром. Для солодкоїжок до основного прийому їжі рекомендуються корисні солодощі: джем, пастила, зефір, мармелад. Для любителів випічки ідеально підходить вівсяне печиво. Під час сесії і в період активної мозкової діяльності показаний гіркий шоколад з добавлянням горіхів. Для бажаючих схуднути ідеальний варіант сніданку – гречана крупа з добавлянням рослинної олії. До цього блюда необхідно споживати молочнокислий напій: ряжанку, біфідок чи кефір. Для сніданку ідеально підходить склянка солодкого какао-напою, кружка жирного молока з добавлянням невеликої кількості меду, зелений чай, багатий антиоксидантами.

Рейтинг дієтологів тих оптимальних продуктів, які необхідно споживати після фізичних вправ, наступний: чорний шоколад, какао-молоко, курячі яйця, творог, фруктові смузі(банановий), тунець, сардини та інші.

Дослідження наявності антиоксидантів в продуктах харчування проводилися в Бостонському Університеті в США. Антиоксиданти в десятках найкращих харчових продуктів (кількість антиоксидантних одиниць на 100 г). Фрукти: чорнослив – 5,770; родзинки – 2,830; чорниця – 2,400; ожина – 2,036; суниця – 1,540; малина – 1,220; слива – 0,949; апельсин – 0,750; виноград червоний – 0,739; вишня – 0,670. Овочі: капуста – 1,770; шпинат – 1,260; брюссельська капуста – 0,980; паростки люцерни – 0,930; броколі (суцвіття) – 0,890; буряк – 0,840; червоний перець – 0,710; цибуля – 0,450; зерно – 0,400; баклажан – 0,390.

Наводимо перелік 20 натуральних продуктів, які містять в собі найбільшу кількість антиоксидантів і фітонутрієнтів. Принцип доведення інформації такий. «Ранг. Назва продукту: рекомендована доза – загальна антиоксидантна активність на рекомендовану дозу».

1 унція рівна 28,3 г; 1 склянка рівна 6 унціям за об'ємом, тобто 170 мл. Мілка червона квасоля: ½ склянки висушених бобів – 13727. 2. Дика смородина: 1 склянка – 13427. 3. Червона

квасоля: ½ склянки висушених бобів – 13259. 4. Строката квасоля: ½ склянки – 11864. 5. Садова чорна смородина: 1 склянка культивованих ягід – 9019. 6. Клюква/журавлина: 1 склянка цільних ягід – 8983. 7. Артишок: 1 склянка відвареного – 7904. 8. Чорна малина: 1 склянка – 7701. 9. Чорнослив: ½ склянки – 7291. 10. Червона малина: 1 склянка – 6058. 11. Полуниця і суниця: 1 склянка – 5938. 12. Червоні яблука: 1 штука – 5900. 13. Червоні яблука сорту «Делішез»: 1 штука – 5381. 14. Горіхи пекан: 1 унція – 5095. 15. Черешня: 1 склянка – 4873. 16. Чорні сливи: 1 штука – 4844. 17. Рожева картопля: 1 відварена – 4649. 18. Чорна квасоля: ½ склянки висушених бобів – 4181. 19. Сливи: 1 штука – 4118. 20. Яблука сорту «Гала»: 1 штука – 3903.

**Висновки.** Не рекомендуються до споживання ринкові шкідливі і небезпечні продукти харчування, які приготовлені з використанням прискорених технологій виробництва і харчових добавок.

До списку самих поживних злакових культур для студентської молоді відносяться: запечена вівсяна крупа, просо, лобода, амарант, гречка, овес, кукурудзяні пластівці, мюслі. Природні антиоксиданти у різних кількостях містяться в таких групах продуктів: фрукти, ягоди, овочі, горіхи, м'ясо, спеції/прянощі, чаї, кава, какао, соки-фреші тощо, вибір яких і їх кількості залежать у тому числі і від їх здатності зв'язувати і нейтралізувати вільні радикали (ORAC- Oxygen radical absorbance capacity).

## Література

1. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Особливості харчування студентів вищих навчальних закладів, які займаються спортом. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В.

Пешкової). Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2017. 132–138.

2. Мелешко В., Самошкін В. Використання ергогенних нутрієнтів антиоксидантної дії в спортивній практиці. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпро: ПДАФКІС, 2019; 2: 141–149.

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

Оксьом П. М., к.фіз.вих., доц.; Бережна Л. І., ст. викл.

*Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка oksiom@i.ua*

**Вступ.** Здоров'я студентської молоді є важливою державною, соціально-економічною і політичною проблемою, ефективно вирішення якої визначає майбутнє країни. Стан здоров'я молоді є важливим показником благополуччя суспільства і держави.

Дослідження фахівців свідчать, що майже 80,0% студентівпершокурсників мають відхилення у стані здоров'я і протягом навчання у ЗВО ця ситуація погіршується[2]. Наукові дані показують те, що для сучасної студентської молоді важливими є гроші, освіта та професія, ділова кар'єра та задоволення. Для більшості студентів важливими є прагнення до успішності і фінансового благополуччя, в основі яких лежать збагачення та життєвий успіх, що досягається будь-якою ціною, часто навіть за рахунок свого особистого здоров'я, або здоров'я оточуючих людей. На жаль, здоровий спосіб життя не є одною з основних потреб сучасної студентської молоді [1].

Одним з важливих аспектів цієї проблеми є якість викладання предмету «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти. Як ніколи раніше зараз важливим є використання нових сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі

студентів. Мета їх – забезпечити майбутньому випускнику вищого закладу освіти реальний рівень здоров'я, озброїти його багажем знань, умінь, навиків, необхідних для здорового способу життя, створення активної життєвої позиції і набуття професійного статусу. Під здоров'язберігаючими освітніми технологіями у вищих закладах освіти слід розуміти систему, що створює умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, емоційного, психічного здоров'я студентської молоді Система повинна включати в себе фізкультурно-оздоровчі, освітні, психологічні, педагогічні, медико-біологічні і інші способи, що спрямовані для досягнення мети по збереженню і зміцненню здоров'я [1]. Усі вище перераховані способи необхідно використовувати системно та комплексно, проте реальність показує, що єдиної моделі по збереженню і зміцненню здоров'я студентів у вищих закладах освіти України на сьогоднішній день не існує. Насправді кожен заклад вищої освіти в Україні реалізує свою особисту здоров'язбережувальну політику, на жаль у більшості своїй не завжди добросовісну і вдалу. Піклування про здоров'я студентів часто залежить від того як добре цю проблему розуміє ректор та адміністрація конкретного навчального закладу, від об'єму фінансування та від рейтингу вищого закладу освіти.

**Мета дослідження** – виявити проблеми формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

**Виклад матеріалу дослідження.** З метою виявлення проблем формування здорового способу життя студентів та наскільки добре розвинуті здоров'язбережувальні технології у Сумському державному педагогічному університеті імені

А. С. Макаренка ми провели анкетне опитування студентів 2–4 курсів, що добре були ознайомлені з навчально-виховним процесом з фізичного виховання у виші. В опитуванні прийняли участь 68 студентів, серед них 21 юнаків та 47 дівчат віком від 18 до 21 років. У результаті проведених досліджень були отримані дуже різноманітні думки про поняття «здоровий

спосіб життя» і його складові. Так, серед найважливіших складових здорового способу життя, достатній руховий режим назвали 55,0% студентів, 40,0% – раціональне харчування, 30,0% – відмову від шкідливих звичок, 10,0% – дотримання правил особистої гігієни, 10,0% – загартування, 5,0% – стресостійкість, 5,0% безпечна поведінка в побуті, на вулиці. Також виявлено тенденцію до зниження рівня освіченості студентської молоді про цю проблему Велика кількість студентів не піклується про своє здоров'я, 30,0% – здоровий спосіб життя взагалі не вважають для себе найважливішою цінністю. Разом з тим дослідження показує цікаві дані, що 82,0% опитаних студентів вважають рівень власного здоров'я «добрим», 90,0% студентів вказують на те, що вони не мають шкідливих звичок, 92,0% студентів вважають, що вони намагаються дотримуватись здорового способу життя. Студенти відзначають, що вони отримують дуже мало інформації у стінах університету про здоровий спосіб життя, відсутня корисна інформація про це і на офіційному сайті університету.

Дослідженням виявлено, що постійно займається фізичною культурою та спортом тільки 10,0% студентів, нерегулярно – 55,0%, зовсім не займаються – 35,0% студентів. Основною причиною своєї низької фізкультурно-оздоровчої активності респонденти називають відсутність вільного часу – 60,0%, відсутність умов для занять – 11,0%, відсутність бажання – 29,0%.

Більша частина студентів віддають перевагу розвитку фізичних якостей і тілобудові – 67,0% і тільки 33,0% головним результатом занять фізичною культурою і спортом вважають здоров'я.

Найбільш небезпечними та шкідливими для здоров'я людини факторами 20,0% студентів вважають зловживання спиртними напоями, тютюнопаління – 25,0%, забруднення навколишнього

середовища – 20,0%, неправильне харчування – 22,0%, недостатню рухову активність – 13,0%.

Одним із основних факторів ризику розвитку функціональних розладів на думку студентів є гіподинамія – 52,0%, що в сукупності з нераціональним харчуванням (40,0%) призводить до надлишкової маси тіла у юнаків – 65,0% та дівчат – 75,0%.

Більшість опитаних (65,0%) студентів у вільний від навчальних занять час та час необхідний на підготовку до занять бажають активно відпочивати, але тільки 10,0% бажають займатись у спортивних секціях, 5,0% бажають самостійно займатись фізичною культурою та спортом, 25,0% студентів взагалі не знають чим би вони хотіли займатись.

У великій кількості студентів (45,0%), що прийняли участь у опитуванні виникли сумніви щодо можливості змінити стан свого здоров'я в кращий бік за допомогою занять фізичною культурою та спортом.

**Висновки:** Проведене дослідження показало, що студенти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка у період навчання не мають можливості стати здоровими, гармонійно-розвиненими людьми та бути готовими до активної праці за спеціальністю після закінчення закладу вищої освіти.

В даний час необхідний пошук та впровадження у навчально-виховний процес закладів вищої освіти нових підходів до побудови освітнього процесу. Нові освітні технології в період навчання повинні сприяти збереженню здоров'я студентської молоді і формувати ступінь готовності до самостійної творчої праці.

Проведене дослідження показало необхідність докорінної зміни підходів керівників ЗВО України до формування здорового способу життя студентів під час навчання.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо у необхідності формування у студентів мотивації до здорового



способу життя та світогляду, в якому здоров'я стане найвищою цінністю особистості.

### **Література**

1. Козина Г. Ю., Нархова Е. Н. Медико-социальные аспекты охраны здоровья студенческой молодежи. Москва: ПРИОР, 2002. 42 с.
2. Корягін В. М., Блават О. З., Мудрик І. П. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ. Психологічні, педагогічні та медикобіологічні аспекти фізичного виховання: матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. С. 65–68.

### **ПРАНАЯ МА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ**

Петренко О. П., к.пед.н., асист.; Єременко О. О., студ.

*Сумський державний університет,*

*eremishe99@gmail.com*

**Вступ.** Йога – це один з найпопулярніших видів фізичних вправ у світі, який має багату давню історію та традиції. Вона приносить міцне здоров'я, гнучкість тіла, силу м'язів та гострий розум тим, хто щоденно нею займається. Саме через те, що йога приносить значно більшу користь, ніж проста фізична практика, вона є і залишається стилем життя для мільйонів людей в всьому світу.

Дихання – це головний процес організму. Воно впливає на діяльність кожної клітини організму і, що найголовніше, тісно пов'язане з працездатністю мозку. Дихання пов'язане з усіма характеристиками людського досвіду. Пранаяма демонструє регулярні схеми дихання, порушуючи негативний цикл і змушує людину почувати себе краще. Це робиться, беручи під контроль дихання і відновлюючи природні, розслаблені ритми тіла і розуму.

Під час написання науково-дослідних робіт з йоги важливо окреслити, що йога – це практика, спрямована на поліпшення здоров'я та мозкової діяльності. Це також допомагає уникнути нервозності та одержати енергію, що вкрай необхідно сучасним студентам. Окрім того, йога – це дуже безпечний, простий і здоровий спосіб поліпшити своє здоров'я та самопочуття, що регулює зв'язок між трьома компонентами людського балансу, такими як тіло, розум і душа. Це допомагає підтримувати здоров'я, отримані знання та внутрішній спокій.

**Мета дослідження:** визначити особливості пранаями для її подальшого застосування на заняттях з фізичного виховання.

**Виклад матеріалу дослідження.** Мистецтво контролю дихання – це не що інше, як пранаяма. Слово «пранаяма» складається з двох санскритських слів «прана», що означає дихання і «аяма», що означає припинення дихання. Прана створює ауру навколо тіла. Вона протікає через тисячі тонких енергетичних каналів під назвою «надіс» та енергетичних центрів, які називаються «чакрами». Реалізація робиться навмисно на техніці дихання, щоб змінити її для отримання бажаних результатів. Це йогічна дисципліна є витоком зі стародавньої Індії.

Різноманітне виконання пранаями передбачає різні методи, які використовують характеристики дихання. Нижче наведено чотири характеристики дихання:

- пурака або вдих, наповнення легень;
- речака або видих, спорожнення легень;
- антара кунбхака або внутрішнє затримка дихання; □ баг'я кумбхака або зовнішнє затримка дихання.

Гуру вірять, що кумбхака збільшує тривалість життя людини. Це посилює внутрішню духовну силу, енергійність та життєву силу. У процесі розум заспокоюється, омолоджується і піднімається настрій. Вчителі Аштанга кажуть, що глибоке та ритмічне дихання розпалює внутрішнє енергетичне полум'я та оздоровлює організм.

Основною і базовою пранаямою є уджаї-пранаяма. Це метод повільного глибокого дихання через ніс із короткими затримками перед видиханням і вдиханням («кумбхакі»), без роздування живота. Цю пранаяму можна виконувати в будьякий час дня, і, без джаландхара-бандхи, навіть йдучи чи лежачи. Це сучасний етап пранаями, який використовується йогами під час високих станів медитації.

У цілісній традиції йоги, яку провадив Свами Сатчідананда, пранаяма включена у кожен клас йоги. Типовий сеанс починається з асани, переходить до пранаями і закінчується медитацією.

Інші типи дихальних вправ проводяться із вдиханням та видиханням через різні ніздрі, із різними тривалостями вдихання, видихання та затримок, різкі, рвучкі вдихання і видихання, вдихання ротом із скрученим в трубочку язиком, неплавне вдихання та видихання із затримками посеред процесу тощо.

Сучасні варіанти практики прагнуть інтегрувати поєднання сучасних анатомічних знань з більш традиційними йогічними вченнями, щоб вдосконалити техніку та краще пояснити фізіологічні та психологічні процеси, що відбуваються при практиці пранаями.

Згідно з уявленнями йоги, ці різні дихальні вправи змушують прану протікати різними каналами (наді) та стимулювати різні чакри в тілі. Зокрема, кілька дослідників повідомили, що методики пранаями є корисними для лікування низки порушень, пов'язаних зі стресом.

Переваги пранаями:

- зменшує стрес, різні страхи та психічні розлади;
- поліпшує кровообіг;
- створює зв'язок між тілом і розумом, приносячи необхідну гармонію;
- виліковує ожиріння;
- підвищує апетит;

- виводить токсини з організму і допомагає очистити внутрішню систему;
- заспокоює розум і сприяє уважності;
- виліковує рак молочної залози;
- виліковує проблеми, пов'язані з репродуктивними органами;
- допомагає поліпшити шкіру;
- підвищує потужність пам'яті;
- дає фізичну і духовну енергію;
- зміцнює здоров'я;
- допомагає полегшити симптоми астми; □  
регулярна пранаяма може продовжити життя.

Методики пранаями мають різний вплив, як і різні пози асан. Більшість видів пранаями практикується сидячи витягнувши спину, наприклад, в позі з схрещеними ногами, Позі Героя (на реквізиті, якщо це потрібно) або Позі Лотоса. Ідея полягає в тому, щоб вдихи та видихи були рівними і не напруженими навіть після затримки дихання. У межах класу пранаяма, який може тривати 15 хвилин 90-хвилинного заняття, студенти сидять у зручній позі з схрещеними ногами із закритими очима.

**Висновки.** Йога – це дуже безпечний, простий і здоровий спосіб займатися фізичним вихованням. Вона просто потребує регулярних занять з правильними рухами тіла та дихання. Забезпечуючи міцне здоров'я, вона відповідає нашим фізичним потребам, завдяки знанням вона забезпечує психологічні потреби, а через внутрішній спокій – здійснює духовну потребу, таким чином, це допомагає підтримувати гармонію між усіма трьома складовими людського здоров'я.

Пранаяма – це процедура контролю та прискорення дихання для підвищення здоров'я, налаштування дихання та самопізнання. Якщо зрозуміти і практикувати її, то можна досягти ідеального рівня для збереження фізичного здоров'я.

Перед вивченням вправ на дихання необхідно розібратися в процесі дихання. Процес дихання головним чином включає дві дії, а саме: вдих і видих. З них перший називається «Пурака», а останній «Речака». Ці дві дії тривають безперервно від народження до смерті людини.

Практика йоги пранаями поєднує всі ці елементи в єдиний інтегративний досвід, який вартий інвестицій, і той, який абсолютно породжує як внутрішню живучість, так і стійкість і потужне зовнішнє вираження.

У цій роботі визначено вплив пранаями на фізичний, психологічний та психоемоційний стан студентів і є початковим кроком до створення додаткового виду діяльності на уроках фізичної культури для комплексного покращення самопочуття і здоров'я.

### **Література**

1. Brahinsky, Rachel "Use "Bee Breath" to Get Anxiety to Buzz Off". (12 April 2017). Yoga Journal.
2. Holland, Anne E.; Hill, Catherine J.; Jones, Alice Y.; McDonald, Christine F. (2012). "Breathing exercises for chronic obstructive pulmonary disease". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 10: CD008250. ISSN 1469-493X.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ**

Семенов А. І., ст. викл.

*Харківський національний автомобільно-дорожній  
університет*

*andreycentt@gmail.com*

**Вступ.** Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Хлопці та

дівчата є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни. Не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства.

**Мета дослідження.** Визначити основні напрямки формування в здорового способу життя студентства у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Кабінетом Міністрів України від 1 берня 2017 року № 115 було прийняте розпорядження про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Метою Програми є визначення провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Вчені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу. Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з не дооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функції, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості

споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, токсикоманія, низький рівень рухової активності молоді [1, с. 143].

Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування.

Держава піклується про здоровий спосіб життя студентської молоді. У спільному наказі Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 у пункті 1.11. зазначено: «Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики й ододефіцитних захворювань, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛінфікування» [2]. Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю. Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти. Важливо також, щоб вони спиралися на активізацію участі в даному процесі молоді. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: «здоровим бути модно, стильно і красиво». Вступивши до ВНЗ, студент опиняється в нових соціальних і психофізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі. Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість учбової інформації, посилення ритму життя створюють

додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів. Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Вчорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє до незвичних для нього умов активної навчальної та наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ЗВО можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя.

Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. Тож краще, коли молодь буде цигарку замінювати бігом, а алкоголь — звичайною мінералкою.

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури студентів ЗВО є формування культури здоров'я студентської молоді, знання ними основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі технології. На нашу думку, доцільно ввести у ЗВО для студентів спеціальних медичних груп оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, втрачених у процесі праці (у нашому випадку – розумової праці), тренувальних занять і змагань.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів: своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестра, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів; дотримання режиму розумової праці та відпочинку; удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами вузу; дотримання всіх чинників здорового способу життя; навчання студентів методом самоконтролю за станом організму.



**Висновки.** Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивіда стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципових моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Таким чином, формування здорового способу життя молоді є складним процесом, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

## **Література**

1. Швець Н. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді у Росії. Порівняльна професійна педагогіка. – 2011. – № 2. – С. 141-148.

2. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Спільний наказ

Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 URL

<http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=36#ixzz1u13hS3SK>

**ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗДОРОВОМУ  
СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сірик А. Є., ст. викл.; Сивоконь В. В., студ.  
Сумський державний університет  
*vadim.sivokon.vs@gmail.com*

**Вступ.** Сьогодні інформаційні технології є найбільш популярним засобом не тільки для підвищення інтелектуального та освітнього рівня людини, а й для популяризації здорового способу життя, зокрема студентської молоді.

Багатофункціональність гаджетів задовольняє наші щоденні потреби, спрощує життя в цілому. Тісна інтеграція техніки в життя людини призвела до зміни мислення, відбувся перерозподіл пріоритетів. Розвиток гаджетів – процес незворотний, проте не можна залишати без уваги зниження рівня здоров'я майбутніх поколінь, тому пошук можливостей застосування технічних надбань із користю для здоров'я людини є у наш час актуальним.

**Мета дослідження.** Визначити предметну сферу шляхом аналізу літературних джерел та результатів соціологічного опитування. Отримати напрями використання сучасних гаджетів для популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

**Виклад матеріалу дослідження.** Питання пов'язані із використанням інформаційних технологій у здоровому способі життя відображені у дослідженнях В. Бикова, Ю. Дорошенка, С. Заборовської, М. Жалдака, С. Жданова, В. Кашуби, О. Кисельової, В. Клочка, О. Кузнецової, М. Лаптевої, Л. Панченко, Ю. Рамського, Т. Солодкої, О. Співаковського, Н. Тверезовської, О. Трофімова, С. Футорного та інших.

Бурхливий розвиток інформаційного суспільства призвів як до позитивних, так і до негативних наслідків. Була розроблена велика кількість пристроїв, яскравими прикладами яких є мобільний телефон, комп'ютер та інші гаджети для вирішення вузького кола задач. Ми використовуємо їх повсякденно, проте мало замислюємося про проблеми, які зумовлені використанням

досягнень новітніх технологій. Це може бути як поступовий розвиток небезпечних захворювань, спричинених випромінюванням, так і загрози, що створюються загальними тенденціями, які несуть за собою пасивний вплив, наприклад, розвиток загальної гіподинамії. Без приділення цьому аспекту значної уваги, дані тенденції можуть також стати негативним чинником для здоров'я людства в цілому. Досягнення науковотехнічного прогресу покликані спрощувати життя людини, робити його кращим та більш простим, але якщо звикати до такого стану речей, то буде приділятися дедалі менша увага фізичній активності.

Проаналізувавши статистичні дані, отримані різними компаніями світу, серед яких Міжнародний союз електрозв'язку (ITU), провідна дослідницька та консалтингова компанія Gartner, можна спостерігати тенденцію зацікавленості суспільства у використанні різних високотехнологічних пристроїв. Наприклад, розповсюдженість різних типів телефонів виявився неоднорідним, проте зараз можна казати, що майбутнє – за смартфонами.

Відомо, що в 2008 р. кількість комп'ютерів досягла 1 млрд. Це свідчить про те, що тепер вони не є предметом розкоші, як це було раніше. Зараз значної уваги потребують гаджети для розв'язку специфічних кіл задач (або для вузького спрямування). Вони є досить потужними, якщо розглядати їх можливості в межах конкретного питання.

Отримують потужний розвиток не тільки новітні пристрої, але й процес глобалізації, якій неможливо уявити без існування мережі Інтернет. У 2019 р. за даними ITU Інтернетом користувалися 53,6 % осіб від усього населення планети [2], що свідчить про великі об'єми інформації, які щосекунди циркулюють навколо нас. Це можна розглядати як потужний фундамент для розвитку популяризації ідеї здорового способу життя.

Для досягнення поставленої мети, були використані різні методи, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення даних, що були отримані під час аналізу літературних джерел, методи статистики, зокрема збір, підготовка, зведення, групування, вивчення та аналіз, соціологічні методи.

Ознайомлення із матеріалами дослідження, що було проведено Кашубою В. О. та Футорним С. М. на базі Національного університету фізичного виховання та спорту в м. Києві, дало уявлення про актуальність проблеми погіршення рівня здоров'я молоді, зокрема в Україні. За їх спостереженнями за останні десятиріччя відбулося різке погіршення стану здоров'я студентів, що асоціюється з низкою об'єктивних та суб'єктивних причин, серед яких низький рівень зацікавленості в підтримці здорового способу життя та гармонії духовного та фізичного начал в особистості. Результатом їх дослідження стало створення зовнішнього мережевого ресурсу – освітнього веб-порталу «Здоровий спосіб життя», який був інтегрований у освітній процес, що свідчить про перспективи використання надбань інформаційних технологій на користь для здоров'я [1].

Соціологічні дослідження мали за собою проведення декількох етапів анкетування. На меті першого – виявлення типів гаджетів, які користуються популярністю серед молоді. Результати показали, найчастіше студенти користуються мобільними телефонами. Також важливо було дізнатися, яку інформацію шукають студенти, використовуючи гаджети. 60% респондентів зазначило, що часто це інформація розважального характеру. Не менш важливою була отримана інформація про середній час використання мобільного телефона на день. 65% опитуваних вказало, що він складає понад 4 години. Лише 5% студентів розуміють, що таке проведення часу є шкідливим для здоров'я, тому вони намагаються не користуватися телефоном узагалі.

Другий етап був призначений для встановлення рівня обізнаності щодо приладів, якими користуються студенти. Зміст запитань був заснований на відповідях, отриманих у першому

етапі. Дане опитування показало, що далеко не всі студенти вміють раціонально користуватися надбаннями науково-технічного прогресу. Третій – для запропонування можливості поглянути з іншого боку на звичайні пристрої, якими молодь користується повсякденно. Отримані результати показали, що ідея використання гаджетів для популяризації здорового способу життя виявилася для студентів цікавою та незвичною. Її підтримало 85% опитуваних.

**Висновки.** Проведення аналізу літературних джерел надало уявлення про сенс та потенціал використання надбань досягнень сфери інформаційних технологій із метою популяризації здорового способу життя серед молоді.

Три соціологічні дослідження показали високий рівень зацікавленості студентів в інакшому, більш корисному для здоров'я використанні різноманітних пристроїв, із якими їм доводиться проводити багато часу кожного дня, на відміну від простого вирішення звичайного кола задач.

Якщо брати до уваги бік реалізації запропонованих ідей для впровадження ідеї популяризації здорового способу життя, то він є досить простим, враховуючи рівень розвитку інформаційних технологій та суспільства відповідно. Очікуваним є те, що молодь підтримає новостворену тенденцію та стане тією рушійною силою у процесі поширення ідеї здорового способу життя.

## **Література**

1. Кашуба В. О., Футорний С. М. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк 2016. № 21. С. 81–89.
2. Міжнародний союз електрозв'язку. ITU : Committed to connecting the world: веб-сайт. URL:

## **БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПЕРЕКЛАД»**

Сірик А. Є., ст. викл.; Часовських А. А., студ.  
*Сумський державний університет*  
*annabellbuttell@gmail.com*

**Вступ.** У багатьох ЗВО країни, у тому числі і в СумДУ, проводиться професійно-прикладна фізична підготовка фахівців різних спеціальностей, із метою підтримки оптимального рівня фізичних і психічних якостей індивіда, додатковому розвитку функціональної стійкості організму, а також формування відповідних навичок, зокрема роботі в команді та швидкому прийнятті рішень.

Не стали виключенням і студенти спеціальності «Переклад», які найчастіше страждають від згубного впливу різного типу гаджетів на гостроту зорового сприйняття і стан опорнорухової системи та постійно мають справу із стресовими ситуаціями під час роботи з клієнтами. Більше того, перекладачі часто працюють понаднормово та недосипають, аби вчасно закінчити об'ємний переклад.

Це все разом із перевтомленням, унаслідок високої працездатності та постійної концентрації, обмеженням рухової діяльності та хронічними депресіями погіршують фізичне та психічне здоров'я представників цієї професії.

**Мета дослідження.** У даній роботі ми розглядаємо особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх перекладачів та сконцентруємо нашу увагу на бадмінтоні, як одному з найпопулярніших та найдоступніших видів спорту для систематичних занять в університеті та під час

самопідготовки. Пояснимо важливість і корисний вплив бадмінтону на здоров'я та розвиток індивіда в цілому.

**Виклад матеріалу дослідження.** Задля підтримки нормального функціонування організму майбутніх перекладачів слід звернути особливу увагу на:

- 1) удосконалення та тренування слухових і зорових аналізаторів;
- 2) зміцнення витривалості опорно-рухового апарату і м'язів шийного відділу хребта;
- 3) зниження напруження центральної нервової та серцевосудинної систем;
- 4) розвиток дрібної моторики рук, рівноваги та координації у просторі.

Зрозуміло, що в сучасного студента-перекладача немає стільки часу, аби займатися різними видами спорту одночасно і підтримувати своє тіло в тонусі, з урахуванням перерахованих вище показників. Однак, необхідність у мультизайнятості відпала сама собою, з появою бадмінтону – таких собі ліків від усіх хвороб.

Бадмінтон – це справжня колаборація різних видів фізичних вправ, яка вимагає прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я. Його часто називають «шахами з ракеткою», адже граєць повинен мати вчасну реакцію, швидко передбачити можливі ходи суперника, траєкторію польоту волана. Бадмінтон є своєрідним “університетом” руху людського тіла, серед інших видів спорту, завдяки чому можна стверджувати, що ця гра є моделлю професійно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді [1, с. 5].

**Висновок.** Професія перекладача вимагає високого рівня концентрації та уваги, комунікабельності та вміння працювати у стресових ситуаціях. За якісний переклад часто доводиться

платити власним здоров'ям, тому слід прививати майбутнім фахівцям любов до спорту, а бадмінтон – це один із кроків до балансу між фізичною та психічною складовою життя.

## **Література**

1. Индик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навч.-метод. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Сыроваткина И. А., доц., Кравченко А. А., студ.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного  
экономического университета (РИНХ)»  
syrovatkina.irina@yandex.ru  
annakravchenko2002@mail.ru*

**Введение.** В «Концепции долгосрочного социальноэкономического развития Российской Федерации до 2020 года» особое внимание акцентируется на создании условий, ориентирующих россиян на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом.

В документе «Наша новая школа» говорится о необходимости развития в детях и подростках желание и потребности заботиться о своем здоровье, которые должны основываться на их заинтересованности в учебе, в выборе учебных курсов, связанных с их интересами и склонностями [2].

Но, несмотря на это тенденция к росту заболеваемости учащейся молодежи все еще продолжается. За последние 20 лет уровень заболеваемости детского населения увеличился на 68,4 %, подростков – на 98,4 % [1, 18].



На состояние здоровья влияют различные факторы: организация режима труда и отдыха, питание, но первостепенное значение имеет двигательная активность.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, доля студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 52,7% численности данной категории населения [2, 18]. Такие данные прежде всего обусловлены интенсификацией учебного процесса в вузе и снижением интереса к занятиям. Так же можно отметить и коммерциализацию в сфере физической культуры и спорта. Не всем студентам доступны занятия в досуговых учреждениях на платной основе, во многих видах спорта используется дорогостоящий инвентарь.

В Государственных образовательных стандартах высшего образования серьезное внимание обращается на самовоспитание и самосовершенствование студенческой молодежи. Однако, практика показывает, что данная работа ведется не на должном уровне.

**Цель исследования.** Определить основные способы формирования самостоятельности к занятиям физическими упражнениями студентов педагогического вуза.

**Изложение материала исследования.** Урок физической культуры является основной формой физического воспитания в вузе, однако он не может восполнить необходимый суточный объем двигательной активности. Тем более, что в новых учебных планах значительно сокращены часы, отводимые на аудиторную работу.

Всего на проведение уроков по физической культуре и спорту и на элективные курсы по физической культуре и спорту отводится 400 часов (144 часа «Физическая культура и спорт» и 256 часов «Элективные курсы по физической культуре и спорту»). Непосредственно на проведение уроков по физической культуре приходится 66 часов, 78 отводится на самостоятельную работу студентов. То же наблюдается и

проведению элективных курсов: аудиторная работа составляет 120 часов, самостоятельная – 136 часов.

Такое распределение часов позволяет отметить необходимость приобщения студентов вуза к самостоятельным занятиям физической культурой. В основе приобщения к самостоятельным занятиям физической культурой студентов основным принципом должен являться принцип сознательности, а контроль за проведением самостоятельных занятий студентами должен проводить преподаватель физического воспитания.

Для этого со студентами, желающими заниматься физическими упражнениями дополнительно и во внеучебное время провести собеседование, в ходе которого определить состояние здоровья студента по данным врачебного контроля; уровень физического развития и подготовленности, цели и задачи самостоятельных занятий.

После проведения собеседования и тестовых измерений совместно с преподавателем составить план тренировочных занятий, где должны быть определены индивидуальные комплексы упражнений; сроки замены этих комплексов с учетом адаптации организма к этому комплексу; сроки проведения контрольных испытаний с целью получения данных для коррекции тренировочных планов.

**Выводы.** Таким образом, для рационального обеспечения самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов необходимо: кафедрой по физическому воспитанию провести мероприятия по подготовке к массовой работе о студентами, обеспечивающими индивидуальную работу, провести лекцию и разработать методические материалы по проведению самостоятельных тренировочных занятий, определить преподавателей для проведения консультаций, контроля и учета занимающихся студентами, по возможности создать условия для проведения самостоятельных занятий.

## Литература

1. Полунина Н. В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения // Вестник Росздравнадзора. – 2013. – № 5. – С. 17–24.
2. Постановление Совета Федерации Федерального собрания РФ от 27 октября 2008 г. № 367 СФ «О приоритетах Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года» [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://base.garant.ru/6393671/>  
Дата обращения – 10.01.2020.

## СТЕП-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Петренко О. П., к.пед.н.; Передерій Т. А. студ.  
*Сумський державний університет*  
*perederiy1999@gmail.com*

**Вступ.** Сучасна людина, як ніколи, намагається привернути увагу на свою зовнішність та здоров'я. У наш час, коли прийшли ділові та енергійні люди, заняття фізичним вихованням стали частиною життя кожного.

За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла аеробіка. Систематичні заняття аеробікою не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, а й покращити стан серцево-судинної системи та отримати велике задоволення від занять.

Серед багатьох видів танцювальної аеробіки найпопулярніший – степ-аеробіка, яка є ефективним засобом фізичної підготовки. Степ-аеробіка, один із найпростіших та

найчарівніших стилів та напрямків аеробіки. «Step» в перекладі з англійської означає «крок».

Відмінна особливість полягає в тому, що вона діє на тіло комплексно, делікатно коректує форму ніг і розвиває всі групи м'язів. Тіло стає більш струнким, гнучким, та стійким. Дуже важливо, щоб така аеробіка була досить ефективною для тих м'язових груп, яким дуже важко користуватися: сідниць, задньої частини стегна. Зараз аеробіка на сходовій платформі доступна практично всім.

**Мета дослідження:** охарактеризувати виникнення степаеробіки та її особливості.

**Виклад матеріалу дослідження:** Термін «аеробіка» (від слова «аеробний» – кисень) вперше був введений у 70-х роках минулого століття доктором Кеннетом Купером, відомим американським фахівцем у галузі фізичного виховання. Так він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей будь-якого віку – «Аеробіка». Аеробіка – це звучить як новий вид спорту за аналогією з гімнастикою чи легкою атлетикою", – написав професор А. Коробков у вступі Купера до книги «Нова аеробіка».

З точки зору лікаря, це слово досить містке і точно відображає суть оздоровчих тренувань. Адже кожна людина, перш за все, потребує аеробних вправ, які розвивають здатність організму засвоювати кисень. У цьому процесі провідну роль відіграють системи кровообігу, дихання та тканинного обміну.

У 70-ті роки основною метою аеробіки було зниження ваги. На початку 80-х широко використовувалася система Workout, яку популяризувала Джейн Фонда. Потім з'явилися інші системи (фанк, степ). Залежно від поширеності певних танцювальних елементів, виділяються різні види танцювальної аеробіки: джазову аеробіку, фан-аеробіку, рок-аеробіку, брейкаеробіку тощо. Крім перерахованих вище напрямків аеробіки, фахівці рекомендують використовувати степ-аеробіку.

Степ-аеробіка була винайдена близько 10 років тому американкою Джин Міллер, відомою фітнес-інструкторкою. Після травми коліна, вона адаптувала кроки сходи свого будинку для тренувань для зміцнення м'язів та прискорення відновлення. Ритмічні підйоми та спуски зі сходів дали такий чудовий результат, що, оговтавшись після травми, вона почала створювати на базі її домашнього реабілітаційного комплексу новий тип аеробіки, який отримав назву «степ-аеробіка».

До цього дня для підвищення інтенсивності у багатьох фітнес-клубах танцювальна аеробіка проводиться зі спеціальними платформами – "степами". Степ-аеробіка – це заняття танцями з використанням спеціальної платформи, на якій є пристрої, які дозволяють встановити потрібну висоту. Їм потрібно підніматися і падати в ритмі музики в поєднанні зі звичними танцювальними рухами. Висота степів зазвичай становить 15–30 см. Для початківців висота платформи повинна становити 15–20 см, а для підготовлених 30 см, ширина повинна бути приблизно 50 см. Існує близько 200 способів піднятися на платформу та зійти з неї.

Велика популярність степ-аеробіки обумовлена такими факторами:

- основні рухи – прості і досить доступні людям без особливих зусиль;
- навчання проводиться у звичній обстановці. Кожен практикуючий виконає вправи на своєму постійному місці. Тренер може легко здійснювати контроль та корекцію учнів. Для проведення занять не потрібно великих залів;
- ступінчаста платформа може використовуватися не тільки для тренувань на витривалість, а і як кардіо-тренажер, також застосовуватися для силових тренувань;
- доступна вартість крокової платформи порівняно з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад, тренажерами);

- ступінчасті платформи легко встановлюються у звичайному навчальному залі завдяки простоті транспортування.

Заняття степ-аеробікою вимагають точності рухів, чіткості постановки ніг і всіх частин тіла в цілому, а також відмінного почуття ритму. Рухи ніг повинні супроводжуватися рухами рук. На перших заняттях рекомендовано тримати руки на поясі. А вже згодом поступово з'єднувати різні варіанти рухів руками, що повторюють варіанти рухів ногами – вони краще запам'ятовуються.

Даний вид аеробіки активно впливає на кардіораспіраторну систему. Так само є в класичній аеробіці, в степ-аеробіці навантаження може бути низької інтенсивності, середньої та високої. Для фізіологічному впливу на організм, особи, що займаються з музичним супроводом в 120 акцентів/хвилина прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км/час і є гарним засобом аеробного тренування. Біохімічний ефект занять відповідає ходьбі зі швидкістю км/год, та має низьке навантаження на скелетно-хребетний апарат. Більше того, регулярні заняття аеробікою впливають на психологічне здоров'я.

Найкращий спосіб уникнути травм при заняттях степаеробікою – це правильне технічне виконання рухів. Тіло, піднімаючись на платформу, підтримує пряме положення. Кут вигину коліна залежить від висоти платформи, але він не повинен перевищувати 90 градусів. Коліно відноситься до суглобів, які легко травмуються, тому необхідно мінімізувати навантаження. Занадто велика відстань між платформою та стопами (більше довжини однієї стопи), розміщення лише передньої частини стопи на платформі створює ризик травми ахіллового сухожилля.

**Висновки.** Зайняття степ-аеробікою зміцнюють віру в власну силу, а крім того надають впевненості в собі. Вони також, спрямовані на виховання та підтримання вміння в необхідний

момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні руху виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння економно і вільно рухатися, раціонально витрачати сили у професійній діяльності та в побуті.

Використовуючи різноманітні програми та підвищувати емоційний фон дають змогу заняттям степ-аеробікою утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Використовуючи різні програми аеробіки, можна отримати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення перерахованих вище результатів 90 хв занять аеробікою 2 рази на тиждень цілком достатньо. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації.

### **Література**

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Самер Хадер. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини: дис.. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 195 с.

## **СЕКЦІЯ 6**

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА  
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND  
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE  
IN TRAINING PROFESSIONALS  
OF PHYSICAL EDUCATION**

**СЕКЦІЯ 7**

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF  
DIFFERENT POPULATION GROUPS  
ПЕСОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ДОРОСЛИХ З  
Х-ПОДІБНОЮ ДЕФОРМАЦІЄЮ НІГ  
(ВАЛЬГУСНОЮ  
ДЕФОРМАЦІЄЮ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ)**

Берест О. О., викл.; Лебедева Н. В., студ.  
*Сумський державний університет*  
*0961570026@ukr.net*

**Вступ.** Згідно з статистичними даними Міністерства охорони здоров'я. України, патології опорно – рухового апарату посідають третє місце по поширеності після хвороб серцево-судинної системи та онкологічних захворювань. Серед



патологій опорно-рухового апарату 17 % складають дефекти нижніх кінцівок [2].

У даний час X-подібна деформація ніг є дуже поширеним захворюванням серед дітей, а при відсутності комплексного підходу та раціонального впливу триває та прогресує протягом життя. Дані медичних оглядів вказують на те, що за останні роки, показник поширення деформацій нижніх кінцівок постійно збільшується. Це відбувається через недостатність проведення профілактичних заходів, недостатнє інформування людей про методи усунення даної патології, відсутність комплексного підходу у лікуванні та невикористання методик лікувальної фізичної культури при X-подібній деформації колінних суглобів.

**Мета дослідження** – проаналізувати методи усунення вальгусної деформації колінних суглобів та визначення серед них ролі персонального тренування.

**Виклад матеріалу дослідження.** Вальгусна деформація колінних суглобів є досить поширеною ортопедичною патологією, для вирішення якої потрібен комплексний підхід. При наявності X-подібного викривлення, створюється надлишкова пронація, а вся вага тіла переноситься на латеральний (зовнішній) відділ колінного суглобу. При цьому переважана частина коліна зношується, а інша (медіальна) залишається незмінною. Також починає розвиватися плосковальгусна деформація стоп, що обумовлює неправильне положення тазу, а далі викликає порушення постави. Через викривлення осей хребта та кінцівок відбувається переваження м'язів, які утримують тіло в правильному положенні. Через це може виникати біль, ранній остеохондроз, артроз суглобів, незграбна хода, викривлення хребта, швидка стомлюваність [1].

Існує безліч методів усунення вальгусної деформації колінних суглобів: лікувальна фізична гімнастика, масаж, вправи на тренажерах, носіння ортопедичного взуття і

спеціальних фіксаторів колінного суглоба, коригувальні ремені, оперативне лікування.

Гарні результати дають заняття на тренажерному пристрої «віброрелієва бігова доріжка». При виконанні вправ одночасно здійснюються активні рухові дії в суглобах стопи і м'язах нижніх кінцівок, а також масаж підошовної сторони стопи і вібростимуляція.

З огляду на те, що найчастіше викривлення ніг у дорослих викликано неправильним розвитком м'язів, основний шлях вирішення проблеми - це фізичні вправи.

Фізичні вправи, спрямовані на розвиток м'язів, зв'язок і суглобів ніг, здатні суттєво покращити стан та повністю усунути патологію. Візуальний ефект можна спостерігати через декілька місяців систематичного застосування комплексу вправ. А індивідуальний підхід до кожного клієнта з урахуванням його анатомічних особливостей, статури і рівня підготовки робить персональне тренування одним з найефективніших методів лікування вальгусної деформації колінних суглобів.

Найчастіше діагноз «вальгусна деформація колінних суглобів» встановлюється в дитячому віці, проте Х-подібна деформація ніг може вперше з'являтися і у дорослому віці. При цьому важливе значення відіграє вага людини. При зайвій вазі навантаження на ноги збільшується, це провокує розвиток деформації. Тому паралельно з усуненням деформації ніг за допомогою вправ, необхідно спрямувати зусилля на зниження зайвої ваги. Вроджена чи набута слабкість м'язів і зв'язок нижніх кінцівок – також поширені причини, що провокують виникнення вальгусної деформації колінних суглобів. Найчастіше це відбувається у людей, які страждають гіпотрофією м'язів стегна. Слабкість мускулатури ніг також може виникнути після перенесених неврологічних патологій, таких як інсульт.

У жінок деформація колін частіше виникає в період постменопаузи. Відсутність регулярних фізичних навантажень, сидячий спосіб життя – основні чинники, через які починається

розвиток хвороби. Ці фактори необхідно враховувати при розробці програми тренувань.

**Висновки.** Особливе місце в усуненні вальгусної деформації колінних суглобіву займає персональне тренування, оскільки при систематичному застосуванні дає можливість зменшити вираженість деформації та згодом повністю усунути її. Фізичні вправи здатні впливати на основну причину даної патології та є ефективним та нетравматичним методом її усунення, що не має протипоказань та ускладнень. При проведенні персонального тренування дорослих з Х-подібною деформацією ніг слід приділяти особливу увагу зниженню зайвої ваги, яка є основною причиною розвитку деформації колінних суглобів у дорослих, підвищенню рухової активності та тону м'язів ніг.

### **Література**

1. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2007. 184 с.
2. Булатов А. А., Емельянов В. Г., Михайлов К. С. Плосквальгусная деформация стоп у взрослых (обзор иностранной литературы). Травматология и ортопедия России. 2017. Том 23, № 2. 102–105 с.

## **СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ**

Єрмакова В. О., магістр; Гайдай К. І., магістр  
*Сумський державний університет*  
*vikaermakova24118991@gmail.com*

**Вступ.** Основу будь-якої спортивної діяльності складають два взаємопов'язані аспекти: тренування та змагання. І біатлон не є виключенням. Підготовка юних біатлоністів потребує не лише належних фізичних якостей спортсменів, але й правильного підходу до процесу тренування [1]. Тому варто зрозуміти, як саме організувати тренування спортсменів, аби результати їх діяльності були максимально успішними.

**Мета дослідження:** виявити особливості ефективного тренування юних біатлоністів.

**Виклад матеріалу дослідження.** За високими досягненнями у спортивній діяльності стоїть кропітка та виснажлива робота на тренуваннях протягом багатьох років. Але варто зауважити, що перемоги визначаються не лише тривалістю тренувань, але й якістю їх виконання та правильністю розподілу часу між різними видами вправ. Для досягнення позитивного результату у навчально-тренувальному процесі юних біатлоністів, варто звертати увагу на загальну фізичну підготовку, розвивати та виховувати такі особистісні якості, як концентрація, швидкість, точність, гнучкість, сила волі, вміння оптимально підійти до вогневого рубежу, щоб здійснити максимально точний постріл [1, 162].

Основною формою тренувальних занять у біатлоні є такі види підготовки, як: гоночна, стрілецька і комплексна підготовка. Також до основних видів тренування у біатлонному спорті можна віднести наступні: кросовий біг, тренаж стрілецької діяльності, змішане пересування по пересіченій місцевості, імітація техніки лижних ходів на місці й у русі, пересування на лижоролерах і роликівих ковзанах, стрільба.

Якість тренувального процесу перш за все ґрунтується на встановленні психологічних і фізіологічних закономірностей реагування спортсмена і його організму на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники й дії. Важливо приділяти увагу психологічному аспекту перебігу тренування. Варто відводити час на виховання спортсменів, а саме їх

моральноволевих якостей та розуміти рівень їх вмотивованості. Слід забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів біатлоністів.

Під час підготовки біатлоністів використовують різні методи тренувань. Крім групових, також є ефективним індивідуальне тренування спортсменів, яке дозволяє врахувати окремо особливості кожного. І важливо розуміти якою мірою та скільки часу варто приділяти кожному з методів тренувань. За аналізом літературних джерел було виявлено, що більшу частину часу у підготовці юних біатлоністів варто приділяти загальній підготовці. Час на силову, швидкісну та швидкісносилову підготовку варто розподіляти порівну. Крім того, важливим аспектом у тренуванні біатлоністів є розвиток їхньої гнучкості та координації. Але саме в перші роки занять юних спортсменів увага більшою мірою повинна приділятися різноплановій фізичній підготовці та підвищенню швидкості спортсменів.

**Висновки.** Покращення результатів спортсменів значною мірою залежать від якості підбору вправ та оптимальної побудови тренувального процесу з урахуванням усіх особливостей спортсменів. Щодо юних біатлоністів, то акцент уваги на силові та швидкісні вправи під час тренування є найбільш доцільним у їхній підготовці.

### **Література**

1. Бурла А. О. Удосконалення підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів. Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка : Педагогічні науки. Луганськ, 2017. № 3(307). С. 160–164.

## **РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ**

**Вступ.** Україна знаходиться на шляху інтеграції до європейського суспільства, а тому головні сфери життя держави та суспільства реформуються відповідно до норм європейських стандартів. Стан здоров'я та фізичної підготовки української молоді є достатньо низьким [1]. Саме тому, державна політика у сфері фізичного виховання спрямована на формування в учнів мотивації до зміцнення свого здоров'я та фізичного стану шляхом реформування освіти у сфері фізичного виховання [2], спираючись на міжнародний досвід.

**Мета дослідження:** проаналізувати систему фізичного виховання у загальноосвітніх закладах України та визначення перспектив її вдосконалення.

**Виклад матеріалу дослідження.** Відповідно до статистичних даних Міністерства охорони здоров'я за 2017 рік у процесі навчання кількість учнів з I групою здоров'я, зменшується від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці початкової школи та до 1,5% протягом п'ятого класу. У початковій школі зменшується чисельність групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2 %, за рахунок чого збільшується кількість учнів із I групою здоров'я (хронічні захворювання) від 30,2% до 49,4%. Негативні тенденції продовжуються після переходу дітей в основну школу: питома вага учнів, що мали II групу здоров'я, в п'ятому класі становила 58,0%, що значно перевищувало чисельність I групи – 49,3 % [1, с. 4]. Ця статистика доводить, що стан здоров'я та фізичної підготовки дітей та підлітків погіршується з кожним роком. Основними причинами цього є деградація фізичного виховання, яка зумовлена тим, що молодь невмотивована до розвитку свого здоров'я та фізичної підготовки. Учням просто не цікаво на уроках фізичної культури. Для подолання цієї проблеми

необхідно впроваджувати нові форми та методи викладання. Сучасні уроки фізичної культури повинні бути спрямовані на максимальну активність учнів, а також на зацікавлення їх до розвитку свого фізичного здоров'я й за межами навчального закладу (участь у змаганнях, спортивних гуртках та секціях). У 2015 році рішенням Кабінету Міністрів України була затверджена Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Метою Концепції є відведення фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі у підтриманні здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві. Програмою передбачені наступні засобами підвищення рівня фізичної культури у закладах освіти: матеріально-технічне, організаційне забезпечення; створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності під час занять фізкультурою; популяризація здорового способу життя та інші [2]. В Європейському союзі (ЄС) фізичне виховання є обов'язковим предметом у шкільній програмі, крім того європейські країни намагаються різними способами заохотити молодь до фізичної активності поза звичайними навчальними годинами. Значна увага приділяється позакласним заходам, метою яких є розширити або доповнити заходи, визначені в основній навчальній програмі. Ці заходи, як правило, зміцнюють командну роботу, спілкування, співпрацю та зв'язки між школами та громадськістю. Отже, проаналізувавши вищевикладене можна визначити, що для покращення системи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах України необхідно: запровадження інноваційних способів проведення уроків фізичної культури; проведення змагань між освітніми закладами або серед учнів одного закладу; залучення до заходів

активного відпочинку учнів та вчителів; створення курсів для вчителів фізичної культури щодо підвищення знань у сфері інноваційних методів викладання. Тому вчитель фізичної культури повинен знати і вивчати індивідуальні особливості учнів, розуміти мотиви їх поведінки, приймати їх такими, якими вони є, не «тиснути» своїм авторитаризмом, а розуміти і поважати як особистість. Головна мета фізичного виховання полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до регулярного, щоденного виконання фізичних вправ, а для цього необхідно організувати системну фізкультурно-масову роботу усіма педагогічними засобами, привчати до занять фізичними вправами і спортом за місцем проживання.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу системи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах України, можна зробити висновок, що основною причиною необхідності її реформування є систематичне прогресивне погіршення здоров'я та фізичної підготовки учнів. Для цього необхідно вдосконалити методи викладання фізичної культури, які повинні спрямовуватися на мотивування учнів вести здоровий спосіб життя. За основу можна взяти досвід європейських країн.

## Література

1. Довідка про стан фізичного виховання в закладах дошкільної, загальної середньої, закладах професійної та вищої освіти: Рішення Колегії комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України від 06 липня 2018 року. URL: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/08/Rishennya-Stan-fiz-vihovannya> (дата звернення: 28.12.2019).
2. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80> (дата звернення: 28.12.2019).



## ПРОБЛЕМИ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СПОРТИВНИХ ВІДНОСИН

Корж С. О., ст. викл.; Лиховид А. В., студ.

Сумський державний університет  
*anastasiyalikhovid@gmail.com*

**Вступ.** Врегульований на сьогоднішній день українським законодавством правовий режим у сфері спорту, на нашу думку, не повною мірою відповідає сучасному змісту та особливостям спортивних і тісно пов'язаних з ними інших суспільних відносин. Але серед недоліків правового регулювання спортивних відносин є відсутність відповідної системності законодавства про професійний спорт і належної налагодженості його внутрішніх зв'язків, наявність суперечних та необ'єднаних єдиними принципами правового регулювання законодавчих і нормативних правових актів [1; 2].

Актуальність і практична значимість в даній роботі теми обумовлюється специфікою суспільних відносин у сфері професійного спорту.

**Мета дослідження** – виявлення проблем правового регулювання спортивних відносин контрактних відносин спортсменів-професіоналів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Професійний спорт – сукупність форм заняття спортом і пов'язаних з ними видів діяльності та суспільних відносин (включаючи спортивні, спортивно трудові, підприємницькі, а також здійснювані в спортивних організаціях дисциплінарні і службово-ієрархічні відносини). Невід'ємною частиною правового становища спортсменів є юридичне оформлення відносин, пов'язаних з їх безпосередньою діяльністю.

Вважаємо, що регулювання відносини осіб, які професійно займаються спортом на постійній основі, та їх роботодавців необхідно особливими нормами цивільного права. Це може

мати місце, коли спортсмени самостійні у виборі своїх дій і їх відносини з тренерами будуються на незалежній основі, що включає комерційну складову. Наразі у спортивному середовищі досить складно відмежувати сферу застосування як трудового, так і цивільного права при регулюванні відносин між спортсменом і фізкультурно-спортивною організацією.

Зокрема, неясно правове становище спортсменів – індивідуалів, які тренуються самостійно і лише беруть участь у змаганнях. Або в такому виді спорту, як гольф, спортсмени перераховують за себе внески в спортивний клуб, який забезпечує їм умови для тренувань і заявляє їх для участі у змаганнях. Тому, вважаємо, що в наведених прикладах відносини між спортсменом і фізкультурно-спортивною організацією повинні регламентуватися нормами цивільного права. Необхідно зазначити, що в Цивільному кодексі України неможливо знайти договори, що регулюють відносини, пов'язані з переходами спортсменів із однієї команди в іншу.

Поряд з цим ч. 3 ст. 3 Цивільного Кодексу України, яка фіксує принцип свободи договору, передбачає, що сторони мають право укласти договір, як передбачений, так і не передбачений законом або іншими правовими актами. Отже, укладення договорів про перехід спортсмена із однієї команди в іншу, незважаючи на те, що вони не передбачені ЦК України, можливо, виходячи з принципу свободи договору.

В Україні профільним нормативно-правовим актом, який врегульовує відносини у сфері спорту, є Закон України «Про фізичну культуру та спорт» від 24.12.1993 р. (далі – Закон). У відповідності ст. 38 Закону, професійний спорт є комерційним напрямом діяльності у спорті, який пов'язаний із підготовкою та проведенням видовищних спортивних змагань на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку. Також необхідно указати, що згідно ч. 2 ст. 38 Закону діяльність у професійному спорті спортсменів, тренерів та інших фахівців, яка полягає у підготовці та участі у спортивних змаганнях серед

спортсменів-професіоналів і є основним джерелом їх доходів, провадиться відповідно до цього Закону, Кодексу законів про працю України та інших нормативно-правових актів, а також статутних та регламентних документів відповідних суб'єктів сфери фізичної культури і спорту та міжнародних спортивних організацій. Але, на жаль, у Законі не дається визначення трудового договору спортсмена, а також його особливостей [2, с. 150].

У відповідності до Регламенту зі статусу і трансферу футболістів, який затверджений Федерацією футболу України, контракт є формою трудової угоди між професіональним футбольним клубом та його працівником з усіма додатками, змінами і доповненнями, укладеної відповідно до законодавства України та Регламенту з метою участі у змаганнях. Вважаємо, що саме укладання контракту надає змогу більш чітко визначити та конкретизувати особливі відносини у сфері спорту, ніж звичайний трудовий договір, адже він містить у собі положення, що регулюються як у трудовому законодавстві (забезпечення умов праці, оплата праці, умови запровадження та розміри надбавок, доплат, премій, винагород та інших заохочувальних, компенсаційних і гарантійних виплат ін.), так і у цивільно-правовому законодавстві (наприклад, штрафні санкції за порушення умов контракту, за одностороннє розірвання контракту).

В основі взаємовідносин між професійним спортсменом та спортивною організацією знаходиться не трудовий договір, а цивільно-правовий договір виконання робіт, у відповідності до якого одна сторона (виконавець) зобов'язується відповідно порад тренерів виконувати тренувальну діяльність із метою набуття спортивних навичок, що дають змогу досягти високих спортивних результатів у спортивних заходах та змаганнях, а інша сторона (замовник) бере на себе обов'язок оплатити ці роботи за отримання права користування досягнутими спортсменами результатами. Тобто, відносини функціонування

інституту контрактів у спорті потребують регулювання інструментами цивільного права [1, с. 130].

Погоджуючись із пріоритетністю цивільно-правових норм і норм трудового права в регулюванні контрактних відносин спортсменів-професіоналів, відзначимо, що проблема у визначенні правової природи цих відносин видається глибшою. Говорячи про поліаспектність зазначених відносин, необхідно звернути увагу на наявність норм інших галузей права, реально регулюють дані відносини. Наприклад, в системі цивілістичного і трудового правового регулювання не враховуються відносини, пов'язані, наприклад, із соціальним страхуванням здоров'я і життя професійного спортсмена, учнівські правовідносини, реабілітацію після травм, забезпечення медичними препаратами, спеціальними тренувальними умовами, спортивним спорядженням, по оформленню виїзних документів на спортсмена для закордонних відряджень тощо. Великий пласт в контрактних відносинах складають організаційні, управлінські відносини, врегульовані квазіправовими нормами громадських спортивних об'єднань. В значній мірі це відноситься до такого елементу контрактної угоди, яким є перехід спортсмена з однієї спортивної організації в іншу.

**Висновки.** Таким чином, аналіз проблемних питань контрактних відносин спортсменів-професіоналів дає підстави стверджувати, що контракт про спортивну діяльність необхідно розглядати як цивільно-правовий договір, який є домовленістю спортивної організації та професіонального спортсмена і за яким спортсмен-професіонал зобов'язується систематично на оплатній основі брати участь у тренувальній та змагальній діяльності з певного виду спорту, а спортивна організація зобов'язується створити всі належні умови для провадження такої діяльності і своєчасно виплачувати відповідну винагороду спортсмену-професіоналу.

## Література

1. Кампі О. Ю. Трудові відносини у професійному спорті. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Право. 2017. №44. Том 1. С. 130–133.
2. Чепис О. І., Кекерчень М. І. Контракт футболіста як особлива форма трудового договору. Порівняльно-аналітичне право. 2019. № 1. С. 150–155.

## РОЗВИТОК СПОРТУ НА СУМЩИНІ–2018

Корж С. О., ст. викл.; Чернишова К. Р. студ.  
*Сумський державний університет*  
*chernishova\_dp@ukr.net*

**Вступ.** Уже багато років як серед дітей, так і серед дорослого населення набирає популярності малорухомий спосіб проведення дозвілля та життя в цілому. В епоху розвитку новітніх технологій навіть ведення побуту не потребує значної витрати енергії. Низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як найбільшого скарбу людини, перебування більшості населення в скрутному соціальному та економічному становищі призвели до створення несприятливих умов життя для ведення здорового способу.

**Мета дослідження** – виявити ситуацію з розвитку спорту в Сумській області станом на 2018 рік.

**Виклад матеріалу дослідження.** Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є ефективнішим, ніж лікувальнодіагностичні процедури. Саме тому, в Сумській області, як і в державі в цілому, останні роки ведеться активна робота з формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. На сьогодні Прапор та Гімн України знають практично в усьому світі, і в

цьому достатньо велика заслуга, у тому числі спортсменів та тренерів Сумської області. Сумщина є батьківщиною багатьох олімпійських чемпіонів, переможців міжнародних змагань та потужним осередком виховання майбутніх чемпіонів. Сумщина славиться, зокрема такими видатними спортсменами: Володимир Голубничий (спортивна ходьба), Володимир Куц (легка атлетика),

Леонід Жаботинський (важка атлетика), Олександр Шапаренко (веслування на байдарці), Віта та Валентина Семеренки (біатлон). Згідно статистичних даних за 2018 рік фізичною культурою і спортом займається

186676 осіб, що становить близько 18% до загальної кількості населення. Для занять фізичною культурою і спортом налічується 23 стадіони, 14 плавальних басейнів, 13 лижних баз, дві кінноспортивні бази, 488 спортивних залів, 1526 спортивних майданчиків та футбольних полів, 422 приміщення для фізкультурно-оздоровчих занять, легкоатлетичний манеж, що загалом становить близько 2736 спортивних споруд. З метою розвитку дитячого, дитячоюнацького та резервного спорту збережена мережа дитячоюнацьких спортивних шкіл. На сьогодні працює 49 дитячоюнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), три з яких мають вищу категорію та статус «спеціалізована», а саме: СДЮШОР «Регіональний центр зимових видів спорту» (біатлон, лижні гонки), СДЮШОР В. Голубничого з легкої атлетики та СДЮШОР «Динамо» з хокею на траві. Першу категорію мають 12 спортивних шкіл, другу – 12 відповідно, без категорії функціонують 22 установи.

Сумщина стала першою в Україні з розвитку зимових видів спорту і в складі збірної України найбільша кількість її спортсменів. Зокрема, представляли лижні перегони та захищали честь Сумщини на Зимових олімпійських іграх спортсменки Тетяна Антипенко (Олімпійські ігри-2006 у Турині, Олімпійські ігри-2010 у Ванкувері, Олімпійські ігри-

2014 у Сочі, Олімпійські ігри-2018 у Пхьончхані), Марина Анцибор (Олімпійські ігри-2010 у Ванкувері, Олімпійські ігри-2014 у Сочі, Олімпійські ігри-2018 у Пхьончхані) та їх тренер Іван Терещенко. З кожним роком збільшується представництво спортсменів сумчан, які входять до складу збірних команд України з олімпійських та неолімпійських видів спорту. Якщо у 2016 році їх було 163 особи, то на сьогодні представлено 208 спортсменами.

Провідну роль у розвитку спорту на Сумщині відіграють громадські організації: Обласне фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» України, Обласне фізкультурноспортивне товариство «Спартак», Обласне фізкультурноспортивне товариство «Україна», Сумська обласна організація фізкультурно-спортивне товариство «Колос» та інші. Всеукраїнські спортивні федерації з олімпійських видів спорту представлені в області 27 осередками. Це і Федерація веслування на байдарках та каное Сумської області (ФВ БК СО), Федерація легкої атлетики Сумської області (ФЛАСО), Федерація футболу Сумської області (ФФСО), Федерація кінного спорту Сумської області (ФКССО), Федерація гандболу Сумської області (ФГСО), Федерація фігурного катання на ковзанах Сумської області (ФФКНКСО), Спілка любителів лижних перегонів України (СЛЛПУ), Сумська обласна федерація настільного тенісу (СОФНТ) тощо.

До речі багато з них очолюють достатньо відомі в області особистості. Наприклад, Сумську обласну федерацію настільного тенісу очолює заступник губернатора І. С. Боршош, Федерацію легкої атлетики Сумської області – голова Тростянецької РДА, Ю. А. Бова, Федерацію баскетболу Сумської області – колишній голова правління ПАТ «Суміхімром» Є. В. Лапін, Федерацію футболу Сумської області – А. В. Прохорович. Даний чинник постає ефективним із пропаганди здорового способу життя та сприяє розвитку спорту в цілому. Близько 8 км від центра м. Суми в урочищі

Токарі знаходиться База олімпійської підготовки лижників та біатлоністів Сумської обласної організації ФСТ «Динамо» України. База олімпійської підготовки має досвід проведення спортивних змагань із лижних гонок та біатлону від обласних до національних і міжнародних чемпіонатів. На трасах бази пройшли вишкіл Сумські динамівці-чемпіони і призери міжнародних змагань, учасники олімпійських ігор й чемпіонатів Світу. Серед них члени національних збірних з біатлону: Олена Петрова, Оксана Яковлева, Роман Звонков, Олександр Білоненко, члени молодіжних збірних з біатлону: Сергій Седнев, Тетяна Рудь та ін.

Неможливо оминати увагою розвиток в області такого виду спорту як хокей на траві. Історія розвитку хокею на траві в Сумській області розпочалася у 1978 році у колективі фізичної культури Шосткінського заводу «Імпульс». Перша команда м. Шостки з хокею на траві називалася «Зеніт», на честь спортивного товариства, яке об'єднувало підприємства оборонної промисловості, в тому числі й завод «Імпульс». Завдяки тому, що команд на Україні було мало, команда «Зеніт» стала займати призові місця в чемпіонатах України. На Спартакіаді України також вдало виступила збірна Сумської області (3-місце). Так у Шостці зародився хокей, і як виявилось згодом, цей вид спорту став дуже популярним в області. На сьогоднішній день жіноча школа у Сумах є однією з двох провідних центрів (друга чоловіча – у Вінниці) розвитку хокею на траві в Україні, які відповідно є базами для формування національних чоловічих та жіночих збірних із хокею на траві та індорхокею.

В Сумській області засновано та виплачуються іменні стипендії голови Сумської обласної державної адміністрації талановитим спортсменам (21 спортсмен з олімпійських та 9 – з неолімпійських видів спорту). З 2018 року розмір стипендії становить 150% від мінімальної заробітної плати – для спортсменів дорослої категорії; для спортсменів молодіжної категорії – 120%, юнацької категорії – 100%.



**Висновки.** На сьогоднішній день на Сумщині потужна наявна матеріально-технічна база для занять фізичною культурою та спортом, розвиваються спортивні школи, будуються спортивні майданчики, у місцях масового відпочинку населення проводяться спортивно-масові заходи для залучення громадян до рухової активності. В області активно розвиваються різноманітні види спорту, що дає можливість фактичного залучення до його занять із метою оздоровлення різних верств населення незалежно від віку та стану здоров'я.

### **Література**

1. Про хід виконання Програми розвитку фізичної культури і спорту в Сумській області на 2017–2020 роки у 2018 році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://molod.sm.gov.ua/index.php/uk/2013-04-18-21-51-18>.

### **ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ ВИЗНАННЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ У СПОРТИВНОМУ КАРАТЕ**

Лозовий А. Л., міжнар. експ. 8 рівня EQF;

*Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств,  
uwku.gensec.lozovyy@gmail.com*

**Вступ.** Реформування спортивної галузі та приведення її до європейських стандартів повинно здійснюватися не тільки на глобальному рівні шляхом зміни законодавства, а і на рівні практичної реалізації в кожному конкретному виді спорту. В повній мірі це відноситься до необхідності створення NQF – українського відповідника Європейської кваліфікаційної рамки EQF та системи визнання неформальної та інформальної освіти – VAE (Validation des Acquis de l'Expérience), яка базується на підтверджених результатах неформального навчання, самоосвіти та попереднього досвіду професійної чи волонтерської діяльності в конкретному виді спорту. Реалізації

цих завдань присвячений спільний проект Європейської навчально-сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA та Української Академії Будо і Спортивних Єдиноборств (УАБСЕ), як філії EurEthICS ETSIA в Україні.

**Мета дослідження:** 1) аналіз розвитку та сучасного стану карате з точки зору спорту вищих досягнень; 2) аналіз видів спорту умовної групи «карате» на основі спільності та відмінності їх базових характеристик; 3) визначення головних критеріїв формування національної системи визнання неформальної професійної освіти VAE, як складової NQF для тренерів із карате.

**Виклад матеріалу дослідження.** Європейська навчальносертифікаційна академія EurEthICS ETSIA відносить тренерів із карате до освітнього сектору «В», оскільки їх діяльність пов'язана з підготовкою спортсменів для максимальних результатів у спорті вищих досягнень, у змаганнях із конкретного виду спорту. Для ідентифікації карате як виду спорту були розглянуті, як класичні, так і більш сучасні визначення терміну «вид спорту». Л. Матвеев (1977), зазначає, що кожний вид спорту повинен характеризуватися конкретним предметом змагання, особливим складом допустимих дій і способом ведення спортивного протиборства (технікою і тактикою) та своїми правилами їх проведення. На думку Д. Качуровського, ексголови робочої групи з реформ спорту (2014): «вид спорту – це система змагань, організована за правилами чесного суперництва на регулярній основі і самодостатня, як така».

Підсумкове визначення виду спорту, як окремого суспільного явища, передбачає наявність таких принципів базових ознак: 1) особливі, тільки йому притаманні зміст і спосіб змагальної діяльності; 2) власні правила, регламент та організаційні умови проведення змагань; 3) системна і регулярна змагальна діяльність; 4) самодостатність, що забезпечена відповідною спортивною організацією. Перше офіційне визнання карате, як виду спорту, містять рекомендації 101 сесії МОК 1993 року в

Монако [2], в яких МОК визначає карате, як єдиний вид спорту, що має дві спортивні дисципліни: *традиційне карате* та *генеральне (загальне) карате*. Тобто на базі стилів карате і Будо сформувалися два самостійні, відмінні між собою напрямки еволюції карате. Стильове карате продовжило розвиток як цілісна система, складові якої тісно пов'язані та збалансовані між собою в технічному, фізичному та ментальному аспекті для потреб прикладної бойової діяльності, в якій суто спортивний компонент незначний і має не регулярний характер.

Еволюція *генерального карате* пішла шляхом все більш гіпертрофованого виділення спортивного компоненту та постійно зростаючого впливу іншої самодостатньої та збалансованої системи – спорту вищих досягнень, що призвело до руйнації збалансованості початкової структури і викликало помітний когнітивний дисбаланс. Тому в свою чергу, *генеральне карате* продовжило розвиток двома шляхами, які відрізняються ступенем їх віддалення від Будо та наближенням до спорту. На даний час карате представлене в світі трьома принципово різними напрямками, що мають ознаки окремих видів спорту: 1) *традиційне (стильове) карате* – змагання всередині конкретного стилю, оригінальний зміст і правила яких сформувалися історично; 2) *генеральне (загальне) карате* – система організації змагань, в якій різні стилі можуть змагатися між собою за єдиними правилами, що гарантують максимально можливе збереження структури та самобутності кожного стилю; 3) *спортивне (олімпійське) карате* – сформована під впливом законів спорту вищих досягнень і вимог МОК, система змагань за правилами та регламентом, які вимагають принципових змін відносин у карате, зміщення акцентів у бік видовищності та поступової втрати частини ознак бойового мистецтва.

Сучасний стан карате як виду спорту Україні наглядно відображено в Реєстрі визнаних видів спорту в Україні [1], який містить 13 видів спорту, що мають у назві слово «карате»: один олімпійський вид – *карате WKF* та 12 неолімпійських видів спорту визнаних в Україні. В числі цих 12 видів спорту 5 є

версіями стилю *Шотокан*, 4 версії стилю *Кіокушин* – тобто статус виду спорту отримали різні версії того ж самого стилю, в яких майже повністю дублюються зміст і спосіб змагань, їх правила та регламент. Також Реєстр визнає як види спорту *Косіки-карате* і *Годзю-рю карате* та вид спорту *карате WKS*, який де-юре відноситься до *генерального карате*, але де-факто розвиває в Україні стиль *Шотокан*. В той же час, відмінні між собою всесвітньо визнані стилі *Шито-рю*, *Вадо-рю*, *Госоку Рю*, *Дзесінмон*, *Фудокан* із формальних причин не визнані як види спорту, хоча популярні в Україні і українські спортсмени мають значні успіхи на офіційних міжнародних змаганнях зі *стильового* і *генерального карате*.

Нелогічність та хаотичність ситуації спричинена тим, що діючий порядок визнання видів спорту орієнтований не стільки на оцінку змісту та правил змагань (об'єкт спорту), як на оцінку організації, що його розвиває (суб'єкт спорту).

**Висновки.** Під час формування в Україні національної системи визнання неформальної професійної освіти VAE для тренерів із карате (освітній сектор «В») потрібно враховувати наступне:

– впровадженню в Україні системи VAE за сучасними європейськими підходами заважає діючий порядок визнання видів спорту, за яким статус окремого виду спорту надається подібним за змістом і правилами версіям одного й того ж стилю, в той же час не визнає *генеральне карате* видом спорту;

– вихід із цієї ситуації вбачається у наступному: а) у відповідності з світовими реаліями визнати видами спорту тільки *стильове*, *генеральне* та *спортивне карате*; б) визнати окремими спортивними дисциплінами *стильового* чи *генерального карате* відповідно всі стильові чи мультистильові версії карате, які успішно розвиваються в Україні;

– для стильового, генерального та спортивного карате повинні бути розроблені окремі уніфіковані базові 8-рівневі кваліфікаційні рамки, які містять основні дескриптори, що

забезпечують єдині підходи та критерії оцінки в кожному з них. У подальшому вони можуть стати основою для більш деталізованих програм для кожного стилю чи спортивної дисципліни;

– критерії присвоєння кваліфікації тренера за результатами неформальної освіти в карате повинні враховувати принципи відмінності між стильовим, генеральним та спортивним карате, що виражені у співвідношенні базових елементів Будо і частки та значення спорту, як такого, в кожному з них;

– результати досліджень оформити як пропозиції для реформування фізичної культури і спорту в Україні.

## Література

1. Реєстр визнаних видів спорту в Україні [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material> 2. Note on the principles to be included in the statutes of the World Karate Federation (WKF) with a view to its recognition by the IOC (1993). [Electronic resource] IOC, Access code: <http://www.eurokarate.eu/02recogn/040220.htm>

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ ПЕРШОГО СТУПЕНЮ

Олійникова Я. В., студ.; Поліщук Т. В., ст. викл.  
*Харківський національний медичний університет*  
*yanaleynikova689@gmail.com*

**Вступ.** Сколіоз – досить поширене захворювання в наш час. Однак, не дивлячись на деякі труднощі та неможливість повного виліковування хребта, багатьох людей це не зупиняє займатися спортом.

Хребет є основою всієї опорно-рухової системи організму, адже до нього кріпляться всі інші кістки скелету. Але

найголовнішим є те, що всередині хребта знаходиться спинний мозок, від якого відходять нервові корінці, які керують всіма внутрішніми органами та системами. І якщо хребет неправильно сформувався та має сколіоз, то деякі корінці спинного мозку можуть працювати неправильно або недостатньо, а через це буде порушена робота відповідної системи чи органу. Окрім спинного мозку, впродовж хребта проходять артерії, які беруть участь в кровопостачанні мозку, тому через сколіоз вони можуть передавлюватися і призвести до погіршення роботи головного мозку, порушення зору.

**Мета дослідження.** Метою роботи було дослідження методики реабілітації людей з 1 ступенем сколіозу, визначення правильного розподілу навантажень під час реабілітації.

**Виклад матеріалу дослідження.** 1 ступінь сколіозу характеризується простою дугою викривлення, хребет при цьому нагадує літеру С. Клінічно виражена невелика асиметрія частин тулуба: лопаток, плечей, трикутників талії. Лінія остистих відростків частково викривлена. На відміну від порушення постави, в положенні лежачи при сколіозі 1 ступеню викривлення лінії остистих відростків зберігається. На стороні викривлення плече знаходиться вище за інше, може спостерігатися невеликий м'язовий валик. На рентгенограмі кут Кобба до  $10^\circ$ , стає помітним торсія хребців у вигляді незначного відхилення остистих відростків від серединної лінії.

Для людей, хворих сколіозом 1 ступеню, використовують індивідуальні та малогрупові заняття, застосовують лікувально-фізичні комплекси. Протягом лікувальної гімнастики проводять загальне та спеціальне тренування. За допомогою загального тренування організм людини поступово готують до навантажень. Зазвичай, важкі вправи чергуються з більш легкими. Тобто загальне тренування є підготовкою до спеціального. Дітям з непрогресуючою сколіозною хворобою необхідно давати завдання з навантаженням ( гантелі , пружинний інвентар). Протягом планування вправ необхідно

встановити відповідність навантаження з можливостями хворої людини . Час заняття та складність з часом повинні збільшуватися. Для підвищення функціональних здатностей організму потрібне багаторазове повторення фізичних вправ. Навантаження, що не відповідають можливостям організму можуть лише нашкодити. Інтенсивність, тривалість часу виконання вправ та частоту їх повторень рекомендується збільшувати поступово. Потрібно виконувати чергування вправ малої та середньої інтенсивності , часовий розподіл навантажень , як протягом заняття, так і під час всього курсу реабілітації. Заняття лікувальною гімнастикою повинно тривати 45-60 хв та складатися з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального.

До підготовчого етапу відносять зазвичай ходьбу звичайну, ходьбу з правильною поставою та вправ для всіх м'язів, котрі не турбують хребет. Таким чином, підготовчий етап включає ті вправи, які готують серцево- судинну та дихальну систему, нервово-м'язовий апарат до більших навантажень.

У основному етапі заняття, який займає найбільшу кількість часу, виконують вправи, які сприяють лікуванню хворих людей. Під час цього етапу необхідно уважно слідкувати за станом серцево-судинної та дихальної системи. Основний етап на початку лікування повинен складати 40-45% від загального часу, а наприкінці лікування може сягати 60-75% часу.

На завершальному етапі заняття, який триває близько 5 хвилин, поступово зменшують навантаження завдяки чому відбувається відновлення сил організму. Курс лікувальної гімнастики триває протягом 10 місяців, але може тривати довше. Зазвичай курс складається з трьох періодів: підготовчого (2-3 місяці), основного (6-7 місяців) та завершального (1-1,5 місяців). Курс будується залежно від особливостей хвороби та визначається лікувальними завданнями.

У основному періоді лікувального курсу , який триває до моменту досягнення поставлених результатів, за допомогою

загальних розвиваючих вправ вдосконалюється рухова система людини, підвищується якість рухів, виконується стимулююча та стабілізуюча дія вправ. Використовуються вправи, які впливають на вироблення та зміцнення м'язового корсету, що дозволяє стабілізувати патологію. Можливе проведення корекції наявного дефекту, за допомогою спеціальних коригуючих вправ. Головним завданням лікувально-фізичного комплексу є закріплення навику правильної постави.

Завершальний період лікувального курсу повинен закріпити результати, які були отримані під час лікування, а також вироблення рухового режиму і рекомендацій для самостійних занять.

**Висновки.** В даній роботі була освітлена програма фізичної реабілітації людей хворих на 1 ступінь сколіозу. Особливостями цієї програми є використання комплексу реабілітаційних заходів: лікувальна гімнастика, лікувальний масаж, заняття в басейні. Ці заходи повинні відповідати стану серцево-судинної та дихальної систем. Проводити реабілітацію сколіозу 1 ступеню необхідно тому, що сколіз- це прогресуюча хвороба і патологічний процес дуже швидко розвивається.

### **Література**

1. Андріанов В. Л. Захворювання та пошкодження хребта у дітей та підлітків. Львів: Медицина, 2018. 246 с.
2. Білоусова Т. П. Корекція хребта. Запоріжжя: Медицина, 2017. 348 с.

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТАНЦЮРИСТІВ 12–13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ХОББІ–КЛАСАХ**

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.; Безпала О., студ.  
*Сумський державний університет*  
*npetrenko1972@ukr.net*



**Вступ.** Важливим завданням державної молодіжної спортивної політики є формування цінностей здоров'язбереження, створення умов для гармонійного розвитку молодого покоління. Одним з рішень такого питання є формування спеціальних програм, форм і методик оздоровлення, які враховують запити сучасної молодої людини.

На сучасному етапі танці стали популярним і доступним видом рухової активності. Завдяки такій популярності створюються різні танцювальні клуби і хоббі–класи, в яких займаються люди різних вікових категорій.

У танцях, як і в спорті, для досягнення високих результатів необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості. Належний рівень фізичної підготовленості забезпечує цілісність, послідовність та ефективність тренувального процесу.

Не зважаючи на те, що розроблені методики та існуючі підходи є науково–обґрунтованими і мають практичне значення, питання удосконалення процесу підготовки у сучасних танцях залишаються актуальними і на етапі сьогоднішнього дня.

**Мета дослідження:** обґрунтувати ефективність застосування методики розвитку спеціальної витривалості танцюристів які займаються в хоббі–класах.

**Виклад матеріалу дослідження** Уваги дослідників заслуговують сучасні програми з використанням різними фітнес–технологій. Завдяки своїм особливостям великої уваги привертають заняття з йоги та аеройоги, які мають унікальні програми занять та позитивно впливають на організм тих хто займається.

Аеройога стала популярним видом оздоровчих занять завдяки різносторонньому та позитивному впливу на організм людини і привертає все більшої уваги серед науковців.

Враховуючи загальну структуру тренувальних занять з танців ми розробили методику удосконалення танцювальної

витривалості. Розроблена нами методика є базовою для використання і може змінюватися від мети та завдань на кожне окреме тренувальне заняття (рис. №1).

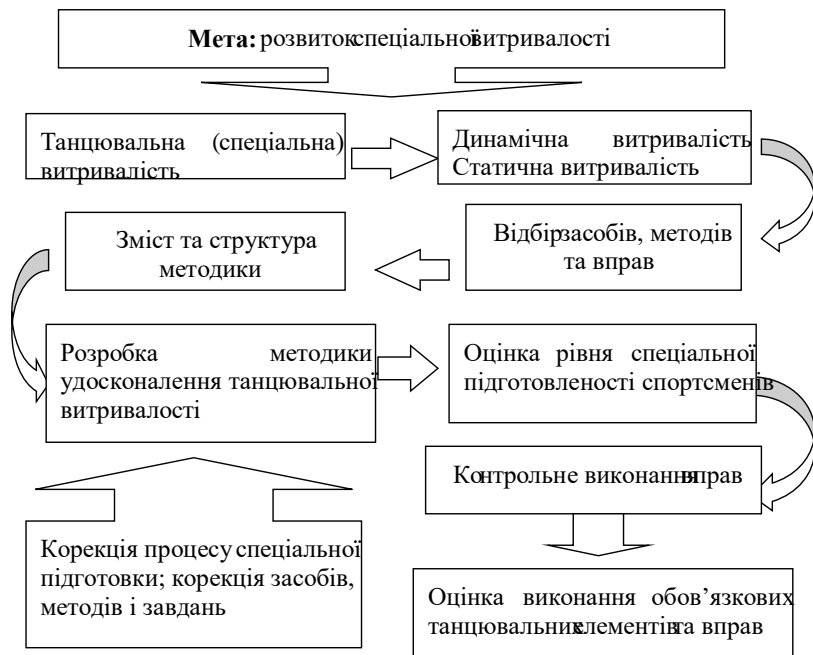


Рисунок №1 – Структурна схема методики розвитку спеціальної витривалості

Відмінною особливістю нашої методики є використання у процесі навчально–тренувальних занять засобів аеройоги.

Аеройога – це одна з сучасних програм фітнесу, заснована американським гімнастом–хореографом К. Харрісоном.

В основі занять є робота з широким і довгим полотном, підвішеним до стелі. Оскільки до аеройоги немає вікових обмежень, цей вид йоги успішно застосовуються в оздоровчій роботі з дітьми.

Аеройога це чудовий спосіб розвитку дитини як емоційно так і фізично, зняти страхи і розумове стомлення [1; 2]. Структура заняття з використанням засобів аеройоги дуже схожа на урок класичної йоги: вітання, настрої на заняття, дихальні практики (пранаями), спрямовані на концентрацію і контроль за диханням.

Комплекс розминки (суглобова гімнастика), призначений для того щоб підготувати тіло і хребет до заняття, розігріти м'язи і суглоби, потім, послідовний комплекс асан (поз) від більш простих асан слід перехід до більш складних.

В кінці заняття – розслаблення (шавасана), може проходити як на підлозі, так і в гамаку (за бажанням).

Основні вправи, що застосовуються на заняттях аеройогою були спрямовані на: вдосконалення постави; розвиток статичної сили (утримання пози на нестабільній опорі); розвиток силової витривалості (силові вправи на всі групи м'язів); тренування вестибулярного апарату і координації (стійки в гамаку на ногах, асани на баланс на підлозі із захопленням гамака); поліпшення гнучкості (асани на розтягування, «шпагат»); підвищення самооцінки (виконання складних акробатичних вправ, таких як «вертоліт» або «перекид»); вдосконалення дихальної системи (пранаями); поліпшення уваги і пам'яті (перевернуті пози в гамаку); корекція психологічного стану, підняття настрою (різні розгойдування, розкручування і «польоти»); поліпшення міжособистісного спілкування (робота в парах).

Заняття за розробленою методикою проводилися за загально прийнятою структурою і склалися з підготовчої основної та заключної частин.

Кожна частина вирішувала відповідні до мети завдання. Розподіл часу в основній частині заняття варіювався залежно від поставлених завдань на кожне окреме заняття.

В кінці заключної частині виконувався блок вправ на гнучкість, який тривав з часу не більше 7 хвилин часу. В основному це вправи на статичний розтяг [1].

Розроблений нами комплекс вправ проводився 3 рази в тиждень і тривав 90–120 хв.

Витривалість дає танцюристу можливість здійснювати точні контрольовані рухи протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою. Вона залежить від досконалості техніки, вміння виконувати рухи вільно, економне, без зайвих енергетичних витрат, від рівня розвитку швидкості, сили, а також вольових здібностей.

Для танцюристів особливо важлива спеціальна силова витривалість – вона допомагає довго підтримувати напругу м'язів, зберігаючи ефективність рухів які виконує спортсмен.

Динамічна витривалість забезпечує підтримку швидкості, вибухового характеру і сили рухів протягом всього танцю.

Статична силова витривалість допомагає довго підтримувати напругу м'язів, що важливо для постійного утримання красивих ліній в танці.

**Висновки.** Розроблена методика розвитку спеціальної витривалості танцюристів направлена на удосконалення роботи серцево–судинної, дихальної та м'язової систем організму, що в цілому сприяє покращенню рівня їх здоров'я, удосконаленню навчально–тренувального процесу з даного напрямку рухової активності.

### **Література**

1. Лопарева М. А. Антигравитационная йога. Базовый уровень : метод. пос. Екатеринбург : Международный университет фитнес-индустрии, 2017. 36 с.
2. Москаленко Н. Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 203–208.

## **РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.; Пищик П. С., студ.  
*Сумський державний університет*  
*Pashapavel12@ukr.net*

**Вступ.** Відомо, що основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а основним завданням є – виховання гармонійно розвинутої особистості. Завдяки фізичним вправам в організмі людини відбуваються позитивні зміни, впливаючи на різні системи та органи людини.

Аналіз досліджень відомих науковців переконливо доводить, що використання засобів волейболу позитивно впливає на функціональний стан та функціональні системи організму школярів. Волейбол є одним із дієвих засобів для розв’язання основних завдань фізичного виховання школярів: укріплення здоров’я, формування рухових навичок та вмінь, розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості [1; 2]. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст гри. Правильно побудований навчально-виховний процес з використанням засобів волейболу, своєчасний педагогічний і лікарський контроль, застосування різних методів позитивно впливають на організм школярів різного віку.

**Мета дослідження.** нашого полягала у визначенні ефективності впливу засобів волейболу на процес фізичного виховання дітей шкільного віку.

**Виклад матеріалу дослідження.** Ця гра є одним з найефективніших способів фізичного виховання. В процесі гри виконуються різноманітні рухи відповідно зі швидкою зміною ситуації, змінюється інтенсивність і тривалість діяльності кожного гравця. Науковими дослідженнями встановлено, що рухова активність молодших школярів (1–2-го класів) у порівнянні з дошкільним періодом життя має тенденцію що до зниження близько до 50 %, а у старшокласників на 75 % [1]. Особливо страждають від дефіциту рухової активності (гіподинамії) учні 5-х та 6-х класів: навчальні навантаження в

них дуже великі та потребують значного напруження сил, а саме в цей віковий період відбуваються складні фізіологічні зміни в організмі.

Зазначається, що оптимальна частота занять для підтримки належного рівня фізичного здоров'я – 3 рази на тиждень по 30–40 хв. Збільшення кількості занять до 5 разів на тиждень має значення при заняттях різними видами спорту. Зменшення ж чисельності занять до двох разів на тиждень може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня здоров'я, але не для його підвищення. Фахівці вказують, що існує 48-годинний період поновлення фізичного стану, що й обумовлює саме триразову періодичність занять упродовж тижня.

Водночас заняття волейболом забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, а саме на рівень фізичної підготовленості та фізичного стану учнів. Останнє сьогодні розглядається як одне з найважливіших завдань, у зв'язку з негативною тенденцією що до зниження рівня функціонального стану школярів.

Значний діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним для школярів різного віку і з різним рівнем фізичної підготовленості. За допомогою волейболу успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в даній грі є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, а також на всі м'язові групи людини.

Застосування в підготовчій частині заняття спеціальних комплексів вправ дає змогу в короткі терміни створити в тих, що займається, таку базу спеціальної фізичної підготовки, на тлі якої успішно розв'язуватимуться завдання навчання руховим навичкам. Характерною відмінністю від загальноприйнятих засобів, уживаних у підготовчій частині занять із волейболу, є те, що разом зі спеціально-підготовчими вправами в комплекси систематично включались основні вправи, які дають змогу моделювати ігрову діяльність волейболістів [1]. Вважається, що

використання спеціально підготовчих комплексів вправ сприяє підвищенню щільності уроку, застосування цих комплексів веде до активізації фізіологічних функцій, до швидшої адаптаційної перебудови систем організму, сприяє ефективному вихованню комплексних проявів спеціальних фізичних якостей волейболіста: стрибучості, динамічної сили м'язів рук і тулуба, спритності, швидкісної витривалості, тобто (що важливо на цьому фоні) – успішнішому оволодінню основними технічними прийомами гри у волейбол. Постійні вправи з м'ячем сприяють покращенню глибинного й периферичного зору, точності й орієнтування в просторі [2]. Заняття волейболом розвивають також миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищують м'язове відчуття та здатність до швидкого чергування напруги й розслаблення м'язів. Заняття рекомендується проводити з малими фізичними навантаженнями. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу школярів до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час.

**Висновки.** Проведений аналіз науково–методичної літератури підтвердив об'єктивні дані про позитивний вплив засобів волейболу на показники функціонального стану організму школярів, а також про можливість використання цієї гри як в урочних так і позаурочних заняттях зі школярами.

### Література

1. Марченко С. І., Денисюк О. О. Рівень прояву специфічних координаційних здібностей юнаків 15 років у процесі занять волейболом. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2018. С. 66–70.
2. Миколаєва І. В., Шіховцов Ю. В., Кудінова Ю. В., Карева Ю. Ю. Сучасний стан проблеми вдосконалення захисних дій у

волейболі. Науково-методичний електронний журнал «Концепт». 2017. Т. 31. С. 1366–1370.

## **ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ДОДАТКОВА ОСВІТА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Петренко О. П. к.пед.н., асист.; Павлова А. П., студ.  
*Сумський державний університет ННІ БТ «УАБС»;*  
*annapavlova0108@gmail.com*

**Вступ.** Розширення можливостей суспільства в цілому і особистості зокрема – повинно бути освітньою політикою держави, технологією соціального розвитку та становлення. Освіта, отримана на всіх етапах навчання: початкова, середня, вища – передбачає додаткове професійне розвиток. У вищій ланці навчання, додаткове підвищення рівня знань, може бути в рамках програми навчальних закладів, має набувати особистий характер для розвитку власних компетенцій [1; 2]. Індивідуальність підвищення професіоналізму обумовлена осмисленим ставленням до рівня свого професійної освіти до перспективи застосування отриманих знань в побудові кар'єри, підвищення кваліфікації, власної значущості та затребуваності в обраній сфері.

**Мета дослідження** – визначити значущість підвищення кваліфікації фахівців у сфері фізичного виховання.

**Викладення матеріалу дослідження.** Поняття «підвищення кваліфікації» має загальну назву «додаткова професійна освіта» (ДПО) Таким є професійна перепідготовка кадрів, підвищення кваліфікації, розвиток культурних і творчих здібностей особистості шляхом самовдосконалення і саморозвитку. Перепідготовку кадрів з вищою фізкультурною освітою здійснюють університети, академії, коледжі та інститути фізичної культури, і так само спеціалізовані факультети педагогічних університетів та інститутів, класичних університетів, підготовка в яких відрізняється своїм змістом.



Соціально-економічні та політичні зміни в нашій країні визначають стратегію педагогічного розвитку і вимагають його радикальної реформи. Але, не дивлячись на велику кількість постанов і організаційних змін в структурах, явних змін в сфері ДПО не відбувається. Програм, що позитивно впливають на мотивацію викладачів самостійно підвищувати свою кваліфікацію, в даний час не досить або вони неефективні. Потрібні конкретні соціальні замовлення на фахівців, необхідних на даному часовому етапі. Стартовою рисою можуть стати найбільші міжнародні заходи і змагання, підсумки їх проведення, результати спортсменів, на всіх рівнях від дитячих, до спортсменів високого класу. Найчастіше, рішення проблеми у нас знаходять «на поверхні», шляхом зняття наставника, тренера команди, яка показала низький результат. Але, як правило, це не є вірним кроком по шляху виникнення проблеми, яка залишається і під новим керівництвом. Виховання фахівців грамотних, ефективних, амбітних – ось завдання для середніх, спеціалізованих та закладів вищої освіти. Але навчання молоді має йти силами вже наявних фахівців. Ось вони і повинні постійно підвищувати свій професійний рівень, крокувати в ногу з часом і попереду нього.

Перехід до нової системи навчання перепідготовки, повинен спричинити за собою структурні зміни в органах, на які буде покладено завдання ДПО і підвищення кваліфікації. Можливість залучення фахівців високого класу з числа професорсько-викладацького складу вітчизняних і зарубіжних навчальних закладів. Методологічна база для ДПО повинна відповідати всім сучасним рівням і міжнародним стандартам. Дослідження та наукові розробки повинні в найкоротші терміни бути застосовані в практичній діяльності фахівців в галузі фізичної культури, виховання і спорту. Програми навчання з використанням інноваційних технологій повинні бути доступні широкому колу фахівців фізичного виховання і спорту. Підвищення кваліфікації може проходити в різній формі: з відривом від виробництва, на онлайн курсах, самостійно, і т. п.

Важливо, щоб в основі концепції системи підвищення кваліфікації, лежала ідея поступального зростання фахівця як особистості і як професіонала. Щоб цей процес здійснювався на протязі всієї його практичної діяльності.

Бути висококваліфікованим фахівцем в галузі фізичного виховання і спорту це потреба сучасного суспільства. Динамічно галузь вимагає стрімкого розвитку, високого рівня тренерсько-педагогічних ресурсів, науково-методологічної та інформаційної основи для зростання і розвитку професіоналізму в цій сфері. Останні зимові олімпійські ігри показали, ефективність вкладення коштів, науково-технічних прогресивних методик в підготовку спортсменів високого класу. Матеріально технічне супроводження спорту високих досягнень на сучасному міжнародному рівні сприяло високим результатам, показаними нашими спортсменами.

Таким чином, розвиток науки в фізкультурно-спортивної галузі, підвищує престиж нашої країни на міжнародній арені. Об'єднує народ всередині країни, розвиває дух патріотизму і гордості за свою батьківщину. Спортивні секції, клуби, команди поповнилися новими початківцями спортсменами, які прагнуть повторити успіх своїх кумирів. А людський ресурс в нашій країні невичерпний, важливо грамотно вибудувати систему: вертикаль підготовки спортсменів. Від спортивно масових та фізкультурних занять до спорту високих досягнень.

**Висновки.** Таким чином, місцева влада повинна направляти зусилля з підвищення рівня професійної кваліфікації кадрів, які забезпечували реалізацію державної політики в сфері фізкультури і спорту. Рівень професійної освіти повинен враховуватися при призначенні на посаду. Залучати фахівців з фізичного виховання та спорту до семінарів і щоб навчань мало систематичний характер, а також щоб курси підвищення кваліфікації ставало звичайною практикою. Однак ця практика поки що давала лише короткочасний ефект, ситуація не змінювалася.

## Література

1. Про фізичну культуру і спорт. URL : [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show /ru/380 8-12/ed19931224](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/rn380-8-12/ed19931224).
2. Український спорт у роки незалежності. URL: <https://nachasi.com/2018/11/08/ukrainian-sport/>

### СПОРТИВНИЙ БРЕНД ЯК ОБ'ЄКТ ПРАВА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ

Репін Д. А., студ.

*Навчально-науковий інститут права Сумського  
державного університету,  
daniil.repin2013@gmail.com*

**Вступ.** Спорт є важливою складовою як будь-якої сфери суспільного життя окремого громадянина, так і держави в цілому. На сьогоднішній день, рівень розвитку спорту безпосередньо впливає і на розвиток суспільства, рівень і якість життя населення, його активність. Але що стосується окремих складових спорту, то в цьому випадку можна сказати, що одним із першочергових питань є захист об'єктів інтелектуальної власності у спорті (брендів, торгових марок тощо).

Сьогодні, у світі зареєстровано мільйони спортивних брендів, і їх кількість щороку тільки збільшується. І вони є головним засобом, який виділяє та відрізняє окремого виробника різноманітних спортивних товарів та послуг.

Для підтримки іміджу бренду та його конкурентоспроможності на ринку потрібні не тільки оригінальність, унікальність та індивідуальність, створені виробником, але й належний правовий захист брендів.

**Метою дослідження** є аналіз сучасного стану правового захисту спортивних брендів в Україні.

**Виклад матеріалу дослідження.** Успіх бренду приносить не тільки прибуток, але й спричиняє деякі проблеми: успішний

бренд є причиною виникнення недобросовісної конкуренції, оскільки він займає монопольне становище на ринку, але, з іншого боку, успішний бренд може бути причиною збільшення правопорушень у сфері прав інтелектуальної власності.

На разі в сучасній Україні термін «бренд» в нормативноправових актах офіційно не визначено, але є тотожне поняття, - торгова марка.

Сучасний стан захисту подібних об'єктів інтелектуальної власності регулюється: Конституцією України, Господарським Кодексом України, Цивільним кодексом України, Законами України (Про охорону прав на промислові зразки», «Про захист від недобросовісної конкуренції», «Про охорону прав на знаки для товарів і послуг»), а також міжнародними актами, які ратифіковані Україною.

Розглянувши питання правового захист спортивного бренду, слід звернути увагу на його елементи: назва, логотип (знак або символ), які виділяють та відрізняють окремого виробника різноманітних спортивних товарів та послуг. У той же час усі ці елементи є об'єктами права інтелектуальної власності.

Крім того існують також і додаткові елементи бренду, а саме: слоган, персонаж, реклама, музика тощо. В умовах сьогодення предметом порушення законодавства може бути будь-що, від окремого зображення в рекламних інтеграціях до музичного супроводження цієї реклами. Головна особливість таких порушень полягає в тому, що відбувається одночасне порушення норм як авторського права, так і права на промисловий знак. Це може бути як одночасно, так і у випадку переходу умовно зображення до торгового знаку.

Так, згідно ст. 4 ЗУ «Про захист від недобросовісної конкуренції», використовувати назву-ім'я, фірмове найменування, торговельну марку, рекламні матеріали, упаковки товарів або інших подібних позначень без дозволу «власника», що почав використання їх або схожих позначень у своїй господарській діяльності, а це в свою чергу може

призвести до змішування з діяльністю цього суб'єкта господарювання та відповідно конкуренції між ними, є порушенням норм чинного законодавства [1].

Але одним із головних негативних аспектів подібного правового захисту є відсутність дієвих правових регуляторів щодо настання відповідальності за порушення щодо товарних знаків, торговельних марок або брендів, які зареєстровані виробниками. Тому, щоб забезпечити ефективну профілактику правопорушень у сфері конкурентних економічних відносин та інтелектуальної власності, необхідно значно збільшити відповідальність, шляхом збільшення штрафних санкцій. Варто зазначити, що ще одним чинником забезпечення може слугувати щорічна звітність про стан охорони об'єктів у сфері інтелектуальної власності, у сфері спорту, які визначають масштаби та поширеність правопорушень як на національному, так і на регіональному рівнях, ґрунтуючись на інформації правоохоронних органів, громадських організацій, включаючи організації захисту споживачів тощо.

**Висновки.** На основі вищевикладеного матеріалу можна прийти висновку, що чинне законодавство дійсно забезпечує деякі особливості виникнення, та функціонування брендів, а також регламентує правові засоби, що повинні спрямуватися безпосередньо на захист брендів як об'єктів права інтелектуальної власності та ті, що необхідно оперативно реалізовувати після вчинення дій, що є правопорушенням. А отже, головним засобом запобігання та протидії неправомірним діям є реєстрація бренду або окремо його компоненту, що є найбільш ефективним засобом захисту прав інтелектуальної власності.

## Література

1. Закон України «Про захист від недобросовісної конкуренції» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1996, № 36, ст.164)

[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/236/96-вр>.

## **ПЕРСОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЖІНОК ПІЗЬОГО ВІКУ**

Рудік А. І., студ.; Сизоненко І. З., студ.  
*Сумський державний університет*  
*anastasiya/rudik1220@gmail.com*  
*innasiz467@gmail.com*

**Вступ.** Варикозне розширення вен нижніх кінцівок – це не рівномірне розширення вен з утворенням на них вузлів та порушенням кровотоку нижніх кінцівок [1]. Це захворювання є одним з поширеніших захворювань в світі. Варикозним розширенням вен нижніх кінцівок хворіє понад 30-20 відсотків працездатного населення розвинених країн. Понад 1 млн людей у Європі страждають на патологію венозної системи [2]. За даними Українського симпозиуму по актуальним питанням флебології варикозного розширення вен (1999) спостерігається у 15–17 відсотків населення України.

Однією з основних причин виникнення варикозної хвороби є наявність патологічного венозного рефлюксу, тобто ненормального відтоку крові зі системи глибоких в систему поверхневих вен. В підвищеній зоні ризику виникнення даного захворювання є люди з ожирінням, жінки під час вагітності, жінки менопаузального віку, особи що мають стоячу або сидячу роботу ( кухарі, перукарі, офісні працівники, хірурги).

**Мета дослідження.** Проаналізувати застосування різних методів фізичної терапії під час впровадження занять із персонального тренінгу.

**Виклад матеріалу дослідження.** Генетична схильність, гормони та стиль життя, що супроводжують кожну людину, створюють ризик для розвитку варикозного розширення вен. Темп життя змушує людей ігнорувати сигнали, що подаються організмом. Клінічна картина починається з непостійного болю, набряку, можуть проявлятися телеангіоктазії на гомілці та локальне розширення вен, з прогресування захворювання виникає постійне відчуттям важкості, судомами в литкових м'язах, виражене розширення вен. Несвоєчасний початок лікування призводить до виникнення ускладнень таких як: кровотечі, тромбофлебіт, трофічні язви.

Персональні заняття з фітнесу та аквафітнесу мають позитивний вплив при лікуванні та профілактиці варикозного розширення вен у жінок. Під час занять з фітнесу всі групи литкових м'язів починають інтенсивно працювати, серце надсилає до них велику кількість артеріальної крові, яка потрапляючи великими порціями вени, видавлює звідти все, що в них застоюлося. Одночасно з цим саме серце витягає з нижньої порожнистої вени всю можливу кров. Все це веде до прискорення кровотоку та усуненню застою в судинах ніг, що допомагає лікувати та профілакувати варикозне розширення вен.

Підійдуть кардіо вправи в спокійному темпі з пильною увагою за станом організму. Слід уникати махів ногами і інтенсивних стрибків та вправ які збільшують тиск в нижніх кінцівках. Необхідно вибирати еліптичні тренажери замість звичайних і не користуватися біговою доріжкою більше ніж 15 хвилин. Бажано не відвідувати степ-аеробіку так як при підйомі на степ збільшується венозний тиск у нижніх кінцівках.

Рекомендовано не використовувати додаткову вагу при силових заняттях. Але силові тренування не є заборонені

повністю. Персональний тренер при роботі з клієнтом з варикозним розширенням вен має рекомендувати виконувати вправи в положенні лежачи з припіднятими ногами вгору. Ноги в даному положенні знаходяться вище голови де тиск в судинах не підвищується, а вени можуть навантажуватися лише під час виконання вправи.

Один із оптимальних варіантів фітнес тренування для жінок 2 зрілого віку будуть заняття на воді. Плавання або аквааеробіка надає чудовий ефект на весь організм. Вода значно полегшує навантаження на ноги, дарує приємну прохолоду, допомагає зняти набряклість. При водних заняттях йде корисне навантаження на серцево-судинну систему і зміцнення слабких судин. Вода має масажний ефект, що не дозволяє крові застоюватися у венах.

Під час занять у воді температура води повинна бути 27-28 градусів, надто холодна вода призведе до звуження судин. В комплекс вправ необхідно включати як найбільше плавань різними стилями. Заняття повинні супроводжуватися комплексом вправ на дошці коли грудною кліткою лягаємо на дошку а ногами виконувати махи, ножиці, колові оберти, згинання кінцівок, зведення розведення ніг. Під час занять у воді гарний ефект надають вправи з бігом, ходьбою, підскоками.

**Висновки.** На сьогоднішній день варикозне розширення вен нижніх кінцівок розповсюджена патологія у всьому світі. Рухова активність відіграє велику роль у виникненні даного захворювання її зниження у повсякденному житті призведе до застою венозної крові у нижніх кінцівках, що призводить до подальшого розвитку хвороби та її ускладнень. Тому персональні тренування у комплексі фізичної реабілітації значною мірою пришвидшують відновлення здоров'я.

Фізична реабілітація при ВРВ повинна проводитися індивідуально з урахуванням клінічного перебігу, періоду хвороби, віку і супутніх захворювань пацієнта.



## Література

1. Комплексне лікування варикозного розширення вен нижніх кінціво. М. У. Муқане, Т. А. Медетбеков, А. К. Канибек, Г. Ж. Семба. Вісник КазНМУ. 2015. № 1. С. 203–204.

## ПРОБЛЕМИ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Самодай В. П., к.е.н., доц.

*Сумський державний педагогічний університет імені*

*А. С. Макаренка*

*mriyawalya@ukr.net*

**Вступ.** Фізична культура і спорт є однією зі складових, що сприяють єднанню людей, вихованню здорового способу життя у молодого покоління, саме тому вони стали одним із пріоритетних напрямків державної політики України. Сфера фізичної культури і спорту також потребує підготовлених фахівців, які змогли б, розрахувати вартість проведення змагань різного рангу, будівництва спортивних об'єктів або, вміння обґрунтувати економічний ефект і доцільність реалізації інвестиційних проектів [1]. Також необхідно зазначити наступне, що в багатьох своїх проявах такий підхід пов'язаний зі знаннями з економічної теорії, менеджменту, макроекономіки в сфері фізичної культури і спорту [2]. Тому, особливе місце займає економічна компетенція, що безпосередньо впливає на формування фахівця фізкультурноспортивної галузі, здатного займатися управлінням різними фізкультурно-спортивними організаціями, а також питаннями розвитку галузі в цілому.

**Мета дослідження:** розглянути особливості економічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в сучасних умовах.

**Виклад матеріалу дослідження.** Необхідність економічної підготовки спортивних фахівців обумовлена низкою причин, як вимогами державного освітнього стандарту вищої освіти, що ґрунтується на формуванні компетенцій, соціальним замовленням на підготовку економічно фахових випускників із фізкультурно-спортивною освітою, тенденціями розвитку сучасної економіки, вимогами роботодавців до рівня економічної підготовленості майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту. В реальній діяльності на даний час сфера спорту стикається з труднощами, як відсутність спонсорів, системи розподілу доходів від проданих квитків, високою ціною внеску для виступу команд, низькою вартістю оренди спортивних будівель, а також пільгами, що пов'язані з податками. Вміння ставити завдання і будувати плани, які необхідно заздалегідь адаптувати до умов спортивного ринку, дозволяє створювати конкуренцію і лідерство, що веде до створення певних бізнес-процесів, які будуть майбутнім успіхом спортивних клубів і команд. Таким чином, у результаті економічної підготовки майбутні фахівці фізичної культури і спорту, повинні знати основи механізму розрахунку основних економічних показників, технологію заповнення фінансової документації спортивної організації, критерії фінансовогосподарської діяльності. Варто також відзначити, що заходи масового спорту не тільки надають прямі економічні вигоди, але і приносять інші блага нематеріального характеру, до них відносяться послуги різних фізкультурно-оздоровчих клубів, фітнес-клубів, секцій бодібілдингу тощо. Більш того, спортивна індустрія включає в себе і сферу виробництва спортивного одягу і взуття, інвентарю, тренажерів та інших спортивних аксесуарів. Майбутній фахівець фізичної культури і спорту повинен володіти економічною компетенцією, знати цінності економічної діяльності в сфері фізичної культури і спорту та вміти реалізовувати економічну діяльність у трьох основних напрямках: дитячо-юнацькі спортивні організації, комерційно спортивні організації і професійний спорт.

Відповідно, основними завданнями економіки фізичної культури і спорту є: накопичення і систематизація економічних знань у даній сфері; створення нових знань і досліджень у сфері економіки рухової активності; виявлення і формулювання економічних проблем у галузі спортивних відносин, а також пошук шляхів їх вирішення; визначення тенденцій у розвитку спорту в Україні та за кордоном, прогнозування їх напрямків і динаміки економічної складової фізичної культури і спорту. В якості основних форм навчання, що сприяють формуванню цінностей економічної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, є різновиди лекцій і семінарів, економічні практикуми, консультації, заліки, іспити, також велику увагу необхідно приділяти інтерактивним формам навчання, що дозволить не тільки отримати нові знання, але і сформувати у них бажання займатися пізнавальною діяльністю. Робота менеджера, директора спортивної школи, тренера-викладача не може бути повноцінною, якщо вони не будуть добре знати різноманітну управлінську інформацію, зорієнтовану як правило, на майбутню професійну діяльність фахівця з фізичної культури і спорту. Тому в даний час у соціально-економічному розвитку України передбачаються глибокі та якісні зміни не тільки в перепідготовці кадрів у фізкультурно-спортивних організаціях і установах, а й у системі освіти в цілому. Отже, в умовах, що змінюються відповідно до професійної підготовки фахівців у закладах вищої освіти констатується чинник необхідності освоєння теорії і практики сучасного управління та ринкової економіки, формування економічного способу мислення в спортивній сфері.

**Висновки.** Оптимальне вирішення питань економіки фізичної культури і спорту в професійній, комерційній, аматорській діяльності має важливе значення під час формування економічної компетентності майбутніх фахівців, особливо у вмінні правильно приймати необхідні рішення та реалізовувати їх в реальності.

## Література

1. Литвин А. В. Формирование профессиональных компетенций спортивных менеджеров. Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера. Малаховка, 2018. С. 65–69.
2. Молдован А. До питання про підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до підприємницької діяльності в реаліях постіндустріального суспільства. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 33. С. 56–62.

### ПЕРСПЕКТИВИ ТА МІСЦЕ ТАЙ-БО-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

Чупрун Н. Ф., к.пед.н, доц.

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди»  
chuprunn@ukr.net*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [1]. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України №42/2016 схвалено Постанову Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» та реалізацію Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

**Мета дослідження** – окреслити особливості використання засобів тай-бо-аеробіки у фізичному вихованні студенток.

**Виклад матеріалу дослідження.** В останні роки у вищих закладах освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів [1; 2]. Можливостям використання різних форм оздоровчої аеробіки в навчальному процесі студенток вищих закладів освіти присвячено дослідження Т. А. Кохан, 2001 (гідроаеробіка); Т. Г. Вялкіної, 2002 (ритмічна гімнастика); К. В. Попової, 2003 (степаеробіка); О. Ю. Фанигіної, 2005 (аквааеробіка); О. В. Старкової, 2006 (танцювальна аеробіка);

О. В. Трофімової, 2010 (фітнес-аеробіка); О. Є. Черненко, 2012 (футбол-аеробіка). Побудова комплексного підходу до проведення занять оздоровчою аеробікою зі студентками вищих закладів освіти обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичної релаксації, збереженням стійкої позитивної мотивації студенток, появою великої кількості напрямків аеробіки.

Основний зміст заняття тай-бо-аеробікою, згідно з думкою фахівців становлять:

✓ удари, стрибки, випадки, що імітують рухи боксера на ринзі;

✓ базові кроки, біг, стрибки, танцювальні елементи; ✓ силові вправи з предметами і без них; ✓ вправи на розслаблення і розтягування.

Фахівці рекомендують найбільш типову структуру заняття при загальній тривалості 60 хвилин, що включає 3 частини: підготовчу, основну і заключну. Засоби тай-бо-аеробіки використовують з метою вирішення низки здоров'язбережувачих завдань:

- профілактика серцево-судинних захворювань;
- збільшення життєвої ємності легень, що, в свою чергу, впливає на тривалість життя;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- регулювання ваги тіла;

- покращення психічного та емоційного стану; – підвищення фізичної та розумової працездатності.

Заняття тай-бо-аеробікою в групах мають на меті не тільки розвиток функціональних можливостей організму, але і розвиток фізичних якостей, насамперед: витривалості, сили. Крім того, досягається позитивний зовнішній ефект: зміцнюються м'язи живота і спини, що забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація, розвивається гнучкість.

Основними відмінностями таких оздоровчих занять на думку науковців є:

- утримання близької до субмаксимальної (180 – вік) частоти серцевих скорочень на протязі не менше 50 % часу всього заняття;
- відсутність системи змагань, що дозволяє виключити зайві фізичні навантаження на психоемоційну систему та підвищити стресостійкість;
- низький відсоток травматизму за рахунок підбору доступних фізичних вправ, орієнтованих на психофізичні особливості студенток.

Крім того, в процесі оздоровчих тренувань студенти, взаємодіють між собою, що дозволяє їм набути впевненості в собі й своїх силах, стати більш відкритими і товариськими, впевненими у собі та здобути навички самозахисту.

**Висновки.** На даний час тай-бо-аеробіка є популярним засобом фізичного виховання серед сучасної молоді. Систематичні заняття вправами аеробного характеру є одним із найбільш ефективних способів зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості. Позитивний вплив засобів тай-бо-аеробіки обумовлено морфофункціональною перебудовою в організмі, яка відбувається на основі вдосконалення адаптаційних механізмів на всіх рівнях організму.

Рухова активність є важливою складовою способу життя студентської молоді і тісно пов'язана зі станом їх здоров'я та

фізичною підготовленістю. Саме тому, доцільно запроваджувати сучасні, популярні серед студентів види рухової активності, зокрема, заняття тай-бо-аеробікою.

### **Література**

1. Redko, T. M. (2015). Problema zberezhennya zdorovya studentiv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoyi osvity [The problem of preserving the health of students at the present stage of the development of the higher education system]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriya «Pedahohichni nauky», 45-48 [in Ukrainian].
2. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. Journal of Physical Education and Sport. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011. doi: 10.7752/jpes.2016.03159.

Наукове видання

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко  
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 17,43. Обл.-вид. арк. 16,32.

Видавець і виготовлювач  
Сумський державний університет, вул.  
Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.