

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра спортивних дисциплін і туризму
Лицей №3 імені В'ячеслава Чорновола
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ
III РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ

15 квітня 2021 р.

УДК 796.011.1.012:37.015.31:796

Ш 70

Організаційний комітет:

Кондрацька Галина Дмитрівна – завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, доцент (голова оргкомітету);

Лук'янченко Микола Іванович – директор навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор;

Чепелюк Анна Вікторівна – доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук;

Ластов'як Наталія Ярославівна – директор ліцею №3 імені В'ячеслава Чорновола Дрогобицької міської ради;

Піць Богдан Миколайович – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу, викладач.

Шляхи розвитку рухової активності молоді України:

Ш 70 матеріали III регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 квітня 2021 р. – Дрогобич : Півсвіт, 2021. – 172 с.

ISBN 978-617-7835-70-6

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на III регіональну науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.011.1.012:37.015.31:796

ISBN 978-617-7835-70-6

© Автори статей, 2021
© Півсвіт, 2021

ЗМІСТ

Передмова. Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді	6
---	---

НАПРЯМ І

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галина Кондрацька, Володимир Спариняк. Рухова активність складова здорового способу життя учнівської молоді	7
Наталія Мацола, Геннадій Жерж. Проблеми формування мотивації до здорового способу життя у дітей і молоді	14
Світлана Будинкевич, Галина Зварич, Малай Анна. професійно – педагогічна підготовка вчителя фізичної культури в період дистанційного та змішаного навчання	18
Анна Чепелюк, Олександра Табачинська. Заняття фізичними вправами, одна з умов здорового способу життя учнівської молоді	23
Оксана Фігура, Іванна Німчук. Бочча як шанс на повноцінне життя	28
Олена Мусієнко, Василь Кудибин. Вплив оздоровчих тренувань на гемодинаміку організму	32
Олександр Лемешко, Андрій Вовденко, Віталій Бечкало. Теоретичні аспекти, сучасний стан і перспективи розвитку спортивного и оздоровчого туризму у прикарпатському рекреаційному регіоні	36
Роман Федорищак, Марина Комарницька. Аналіз сучасного стану здоров'язбережувальної діяльності в закладах середньої освіти	41
Оксана Фігура. Комплексна реабілітація постінсультних хворих у ранньому відновному періоді	45

Ніна Грибок, Ігор Явір. Особливості фізичної реабілітації хворих з міофасціальним больовим синдромом.....	49
Світлана Герасименко, Іван Попович. Рухова активність як чинник збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.....	54
Наталія Іваніків, Лілія Малик. Відновлювальне лікування пацієнтів із вестибуло- кохлеарними порушеннями.....	58
Світлана Герасименко, Ігор Кутельмах. Аналіз рухової активності хлопців 2-х класів.....	63
Наталія Закаляк, Наталія Данилів. скандинавська ходьба як вид фізичної активності і метод фізичної реабілітації.....	68
Vitaliy Fil, Pona Hrom. Psychophysiological reactions of the human body at different stages of fatigue.....	72

НАПРЯМ II ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДІ

Наталія Кізло, Ірина Гурін. Плавання, як засіб розвитку фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.....	77
Роман Проць, Людмила Проць, Тетяна Шуптар. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів.....	83
Василь Романський, Тарас Болонний. Формування фізичної культури особистості студентів коледжу нафти і газу.....	88
Анна Чепелюк, Анастасія Дуб, Єлізавета Ветриченко. Засоби тренування, що застосовуються в підготовці велосипедистів.....	93
Аліна Логин, Наталія Логин, Оксана Тарасюк. Плавання як засіб фізичного розвитку школярів.....	100
Олександр Лемешко, Роман Сосяк, Сергій Овчаренко. Проблемне навчання і функції рухової навички.....	109

Анатолій Веселовський, Божена Онисько. Методологічні положення системного підходу особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів на основі спортивних ігор.....	114
--	-----

НАПРЯМ ІІІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Марія Чопик. Вплив фітнес-технологій на формування інтересу старшокласниць до фізичного виховання.....	120
Світлана Будинкевич, Аліна Сарай. Текволі сучасний стан та перспективи розвитку.....	125
Роман Чопик, Микола Герчук. Роль особистісно-педагогічної саморегуляції у професійному становленні майбутніх учителів фізичної культури.....	129
Роман Кушнір, Любов Мисів. Інновації як засіб підвищення мотивації до занять з фізичного виховання учнівської молоді.....	135
Ольга Хомич, Христина Пелешак. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні молоді.....	139
Галина Кондрацька, Вікторія Дуб. Сучасні види фізичних вправ у процесі занять велосипедним спортом.....	144
Богдан Піць. Сучасне заняття з предмету «фізична культура» та «фізичне виховання» в коледжі у контексті реалізації освітніх стандартів.....	150
Галина Кондрацька. Інновації у фізкультурній освіті.....	153
Марія Горечко. Інноваційність – ключова компетентність нуш, її впровадження на уроках фізичної культури.....	160
Відомості про авторів.....	167

ПЕРЕДМОВА

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Що таке рухова активність? Багато молодих людей не ставлять такі запитання, оскільки вважають, що доволі достатньо рухаються. Однак, на фоні сучасної пандемії не заперечним залишається той факт, що рух це життя.

Наступне питання що таке життя? Це вміння організувати власну рухову активність. Отже все що пов'язане з живими організмами потребує руху.

Авторський збірник присвячений різновидам рухової активності. Кожен із авторів намагався запропонувати власні дослідження, які дають змогу ознайомитись з теоретико-методичними підходами до розв'язання проблеми рухової активності сучасної молоді.

Особливість укладених матеріалів полягає у достатньо глибокому проникненні кожного дослідника у практику життя для порівняння і виявлення доволі оригінальних способів розв'язання проблеми формування здорового способу життя молоді.

Цінність збірки матеріалів полягає у виявленні різноаспектних пропозицій зі сторони авторського складу.

Бажаємо всім використати зібрані матеріали як приклад для збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя сучасної молоді.

НАПРЯМ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галина Кондрацька

*доктор педагогічних наук, завідувач кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Володимир Спариняк

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** В цій роботі ми досліджували вплив рухової активності та ведення здорового способу життя на здоров'я студентів. Описано усі аспекти здоров'я, його становлення і формування, від яких чинників воно залежить та в які періоди життя як воно розвивається разом із веденням здорового способу життя. Розкрито чинники впливу на спосіб життя людини: режим дня, сон, праця і відпочинок, рухова активність, правильне харчування, загартовуючі процедури. Описано рівень знань і умінь сучасних учнів та студентів до ведення самостійного здорового способу життя, вміння їх самостійно дозувати і контролювати його.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість, рухова активність, учнівська молодь.*

***Abstract.** In this study, we investigated the effects of physical activity and healthy living on student health. Describes all aspects of health, its formation and formation, from which factors lead to the fact that during the period of life, as it develops along with a healthy lifestyle. Factors influencing human life are revealed: daily routine, sleep, listening and rest, physical activity, proper nutrition, hardening of procedures. The level of knowledge and content of modern pupils and students to lead an independent healthy lifestyle is described, their content is to be dosed and controlled independently.*

Key words: health, healthy lifestyle, physical fitness, physical activity, student youth.

Актуальність дослідження. Нажаль сучасний стан здоров'я та рівень фізичної підготовки молоді знаходиться на низькому рівні, виникають різноманітні захворювання, вади та дефекти, які раніше не були характерні серед учнівської молоді, яка мало рухається, не задовольняє рухову потребу свого організму і через це виникає гіпокінезія, яка відображається на здоров'ї та самопочутті людини. Більша частина молоді є безграмотною в плані самостійного ведення здорового способу життя, що зовні яскраво відображається, з кожним роком відсоток учнівської молоді з негативними звичками (алкоголізм, куріння, наркоманія, ігроманія й інші) лише зростає незважаючи на їх негативні наслідки. З віком і з часом бажання і мотивація до занять руховою активністю згасає, з'являються нові зацікавленості та проблеми.

Результати дослідження Дутчак М., Благий О. підтверджують думку, що здоров'я людини залежить від різних чинників, які впливають у різній мірі: соціальні, психологічні, екологічні, побутові тощо. Часті і систематичні заняття фізичною активністю тепер серед молоді не є популярною і поширеною, звичкою. На думку дослідників лише 26% опитаних молодих регулярно займаються фізичними вправами, 57% займаються деколи, 14% молоді взагалі не займаються [1].

Їх думку підтримує Коваль В. і зазначає що розвиток основ здорового способу життя у старшокласників за допомогою фізичної культури є ефективним способом, який формує знання, розвиває фізичні кондиції та розумову працездатність. Проте необхідно дотримуватися індивідуального підходу та особливостей розвитку школярів. Учні старшого шкільного віку свідомо ставляться до фізичних вправ, знають для чого вони ними займаються, іноді вони оволодівають складними координаційними та технічними елементами із певною метою самореалізації [3]. Цюпак Ю. і Гайволя Р. схиляються до думки, що з учнями старшого шкільного віку заняття з фізичними вправами необхідно індивідуалізувати між хлопцями та дівчатами [7].

Згідно статистики досліджень, Линець М., Андрієнко Г., вважають, що худорляві люди мають більші шанси прожити довге та щасливе життя ніж ті які мають надлишкову вагу. Загартована

людина за допомогою води, повітря, сонця краще за інших адаптується до несприятливих чинників навколишнього середовища, легше переносить захворювання, емоційні стани [5].

На думку Кабацької О. позашкільний час відкриває для школярів великі можливості у плані проведенні свого вільного часу та дозвілля, у них появляється значно більше часу, який можна використати як активний відпочинок та зміцнення здоров'я [2].

Кузьменко В. доводить що для формування здорового способу життя у підлітків необхідно чергувати навантаження з відпочинком, уникати та зводити до мінімуму психічні перенавантаження, харчуватися корисною, натуральною і збалансованою їжею, слідкувати за режимом сну, спати 7-9 годин на ортопедичному матраці, дотримуватися індивідуального водно-сольового балансу [4].

На думку Отравенка О. сучасне суспільство характеризується високими темпами росту освіти в якому створюються сприятливі умови для розвитку школяра. Фізична культура яка безпосередньо впливає на учня змінює його фізичну форму і психічний стан. Фізична культура змінює сприйняття особистості зовнішнього світу і себе у ньому, формує своє ставлення до здоров'я, рівня працездатності, знання здорового способу життя тощо [6].

З'ясовано що підлітки володіють доволі вузьким світоглядом про шляхи формування здорового способу життя, на запитання про нього вони відповідають доволі простими реченнями, не повністю, часто не усвідомлюючи цінність сказаного, це свідчить про малу обізнаність учнів, недостатній рівень знань, умінь і навичок щодо самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження. Дослідити сучасний рівень рухової активності і здоров'я молоді, дізнатися про їхні негативні звички та причини їх виникнення.

Завдання:

1. Переконувати і заохочувати молодь вести здоровий спосіб життя;
2. Дізнатися рівень знань молоді щодо самостійного ведення здорового способу життя;

3. З'ясувати і проаналізувати теперішній стан здоров'я молоді.

Результати дослідження. Для визначення рівня рухової активності учнівської молоді було проведено анкетне опитування. В дослідженні брали участь 48 студентів 21-22 років, спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

На перше запитання «з чим у вас асоціюється здоровий спосіб життя» ми отримали такі відповіді: 50% студентів відповіли, що в них асоціюється з активною руховою діяльністю; 37,5% у них з раціональним режимом дня і в 12,5% з відсутністю шкідливих звичок.

На наступне запитання «чи дотримуються студенти здорового способу життя» були надані такі результати: 62,5% з них відповіли, що «так» дотримуються і 37,5% відповіли, що інколи дотримуються.

На запитання про «скільки часу триває ваш нічний сон» були отримані такі дані: 75% студентів відповіли, що сон триває від 8 до 10 годин; у 12,5% він триває до 6 годин і в 12,5% мають тривалість сну від 6 до 8 годин.

Відповіді на питання «чи дотримуетесь правильного харчування» були отримані такі показники: 62,5% відповіли, що вони скоріше дотримуються ніж недотримуються; 25% відповіли «ні» недотримуються і 12,5% скоріше недотримуються ніж дотримуються.

Наступне питання «чи є у вас шкідливі звички» студенти відповіли, що у 50% з них їх немає і у 50% вони є, але їх небагато.

Ставлення студентів до інших людей у яких є шкідливі звички виявляється у наступному співвідношенні: 50% мають нейтральне ставлення до способу життя; 37,5% студентів байдужі до способу життя інших людей, що не впливає на їх ставлення до людини» і 12,5% відповіли, що негативно ставляться.

Наступне запитання звучить так «як часто ви займаєтесь спортом, фізичною культурою, руховою активністю» були отримані такі відповіді: 50% займаються декілька раз на тиждень; 25% кожен день; 12,5% деколи; 12,5% не займаються.

Кількість часу яку студенти у день в середньому проводять на вулиці є такою: 50% проводять від 1 до 3 годин; 25% від 3 до 5 годин; 12,5% до 1 години; 12,5% проводять 5 і більше годин.

Наступне питання «яке ставлення ваших батьків до здорового способу життя» отримані такі дані: 37,5% воно позитивне; 37,5% воно нейтральне і в 25% воно є нормальним.

На питання «чим ви зазвичай займаєтеся у вільний час» студенти дали такі відповіді: 50% проводять час із рідними, друзями, колегами; 25% проводять його за електронними гаджетами і пристоями та 25% дали іншу відповідь: «проведення часу за електронними гаджетами і час з рідними», «всі відповіді підходять».

Причиною на думку студентів яка найбільше заважає вести здоровий спосіб життя була на 100% причинна мотивації та потреби.

«Чи дає вам вища освіта на належному рівні знання про ведення здорового способу життя» на це питання студенти відповіли по наступному: 75% відповіли, що так дає; 25% вказали, що не знають.

Відповіді на питання «як ви оцінюєте власний стан здоров'я» були наступними: 62,5% вважають його нормальним а 37,5% добрим.

Отримані результати на питання «яка на вашу думку причина того, що студенти вживають алкоголь і тютюн» 37,5% вважають, що це вплив на них найближчого оточення; 37,5% дали іншу відповідь таку як «усі відповіді правильні» і 25% вважають, що вони хочуть почуватися дорослими і крутими.

На питання «які на вашу думку продукти є корисними для людського організму» всі студенти дали 100% однакову відповідь, це є: різноманітні каші, овочі і фрукти та молочні продукти.

Запитання «якими знаннями необхідно володіти, щоб вести здоровий спосіб життя» отримані 100% однакові дані відповідей: знання фізичних вправ та їх вплив на організм, знання режиму розпорядку дня і знання, що пов'язані з продуктами харчування та їх приготуванням.

На таке питання «від яких чинників, на вашу думку, найбільшою мірою залежить ваше здоров'я» студенти відповіли так: 100% вказали, що від режиму дня; 75% генетику; 62,5% довкілля; 50% медицина і 12,5% пасивний відпочинок.

Види спорту на думку студентів які найбільш гармонійно розвивають тіло людини, студенти вказали такі з них: 87,5%

вибрали плавання; 62,5% гімнастику; 37,5% футбол; 37,5% велоспорт; 25% легка атлетика; 12,5% баскетбол.

На питання «назвіть і перелічіть ваші негативні звички та причини їх виникнення» ми отримали такі відповіді: «звичок немає», «багато часу проводжу за телефоном і комп'ютером», «моїми поганими звичками є: недосипання і неправильне харчування. Недосипання виникає користування смартфоном і читання вночі. Неправильне харчування виникає через гастрономічні вподобання до гострої, жирної та солодкої їжі», «багато часу проводжу за комп'ютером і це погано впливає на зір та поставу. Також до негативних звичок студентів варто віднести ігromанію, лихослів'я, недотримання режиму дня, відпочинку, загартування.

На питання «якою ви бачите здорову людину» студенти дали такі відповіді: «яка не вживає алкоголь та тютюн і яка займається руховою активністю», «без шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики), правильне харчування, добре самопочуття», «здорова людина як на мене це особистість котра є квінтесенцією поняття здоров'я. На сам перед це стійка психіка, високі моральні якості, здорове тіло, достатній рівень соціалізації.

Відтак, варто зазначити, що людина яка піклується про всі аспекти власного здоров'я є щасливою, емоційно стабільною, у хорошій фізичній формі, без шкідливих звичок, дотримується режиму дня, праці, відпочинку, достатньо часу проводить на свіжому повітрі, має достатній рівень рухової активності і займається улюбленим видом спорту., Тому варто пам'ятати - здоров'я – найвища цінність, хочеться тільки, побажати щоб молоді люди починали замислюватися над підходами до власного способу життя і здоров'я, не тоді, коли захворіють, а значно раніше.

Висновок. На основі викладеного матеріалу з'ясовано важливість систематичного підходу до формування рухової активності та здорового способу життя для студентської молоді.

Як виявилось рівень знань студентів щодо самостійного ведення здорового способу життя є достатнім. Студенти володіють здоров'язбережувальними компетентностями і критеріями його оцінки. З'ясовано, що основна проблема пов'язана з бажанням, потребою і мотивацією.

Виявлено, що теперішній стан здоров'я студентів знаходиться в межах норми, про це свідчать як суб'єктивні так і об'єктивні показники, на фоні багатьох інших студентів регіону і цілої України цей показник є доволі високим.

Список літератури.

1. Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, випуск 91. ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. 2011. С. 147-149.

2. Кабацька О.В. Методика формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі. Збірник наукових праць «Педагогічні науки», випуск 56. 2010. С. 174-180.

3. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя. Наука і освіта. 2013р. С.149-153.

4. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя. 2003. С.1-20.

5. Линець М., Андрієнко Г. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів. 1993. 131 с.

6. Отравенко О.В. Створення моделі здорової успішної особистості в загальноосвітніх навчальних закладах шляхом упровадження інноваційних технологій. Вісник Луганського національного університету ім. Т.Шевченка, випуск 8 (1). 2013р. С.114-121.

7. Цюпак Ю., Гайволя Р. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, випуск 4. Східноєвропейський національний університет ім. Л.Українки. 2015. С.126-128.

Наталія Мацола
старший викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка
Геннадій Жерж
студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ І МОЛОДІ

***Анотація.** Висвітлено проблеми формування мотивації до здорового способу життя молоді. Здійснений аналіз сучасного стану речей щодо здорового способу життя та проблем, пов'язаних із погіршенням здоров'я людини.*

***Ключові слова:** мотивація, здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь.*

***Annotation.** The problems of formation of motivation for healthy lifestyle of youth are highlighted. Current situations regarding healthy way of life and problems, which are connected with the change of man's health for the worse, are analysed.*

***Key words:** motivation, health, healthy way of life, youth.*

Актуальність дослідження. Збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя майбутньої генерації сьогодні визнані проблемами загальнодержавного масштабу [6].

Проблема здоров'я людини стала однією з найактуальніших питань сьогодення. За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі: соціально-економічна криза; глобально-економічні проблеми; несприятливі екологічні фактори; шкідливі звички; низький рівень медичного забезпечення; недостатня рухова активність та відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я.

Одним з найбільш ефективних засобів протидії цим факторам є дотримання правил здорового способу життя. Однак, успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я можливе лише в тому випадку, коли молода людина поруч із правильно організованою руховою активністю буде систематично дотримуватись і інших складових збереження здоров'я.

У педагогічній науці існує низка досліджень, які присвячені проблемам здорового способу життя та вказують на можливі шляхи її розв'язання, а саме: Бахмудова Б.М., Вільчковський Е.С., Власюк Г.І., Хоменко Н.М., Оржеховська В.М., Бойченко Т.С., Дубогай О.Д. та інших. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г. Ареф'єв, О.М. Вацеба, Г.І. Власюк, Л.В. Волков, М.С. Герцик, О.С. Куц, Б.М. Шиян та інші.

Мета дослідження полягає у вивченні проблем формування здорового способу життя серед населення та виявлення основних причин, які гальмують цей процес.

Результати досліджень. Здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень в житті, що сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності в навчальній і професійній діяльності [2].

Аналіз сучасного стану речей щодо здорового способу життя та проблем, пов'язаних із погіршенням здоров'я нації, дозволяє виділити низку причин, які негативно позначаються на цих процесах. Серед них слід назвати: соціальну нестабільність, безробіття, тотальну міграцію, погіршення екологічної ситуації через неконтрольованість і некваліфіковане ведення господарства, появу та поширення важких, часто невиліковних хвороб, що набирають характеру пандемії. У час становлення нового суспільного устрою спостерігається явище соціальної дезадаптації людини до нових умов, що тягне за собою збільшення кількості суїцидальних випадків, психічних та нервових захворювань, масової втечі у віртуальний світ існування через алкоголь та наркотики.

В Україні спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед дітей та молоді. За несприятливих соціокультурних умов дитяче та підліткове середовище спрямоване на прилучення до нікотину, алкоголю, різних

наркотиків, на ранні сексуальні зв'язки, що різко погіршують стан фізичного і психічного здоров'я підлітків. Гостро постала проблема репродуктивного здоров'я молоді.

Тому так гостро і стоїть на сучасному етапі завдання для всіх керівників фізичної культури, до вихователів, вчителів, батьків, людей які ведуть здоровий спосіб життя, формувати у молодого покоління цінності здорового способу життя.

Єдиним способом розв'язання проблеми формування здорового способу життя вважають кардинальну зміну поглядів людини на причини і наслідки нездоров'я, здобуття нею знань основ здорового способу життя. Формування здорового способу життя – спонукання до включення в повсякденне життя індивіда різних нових форм поведінки, корисних для здоров'я, відмова від шкідливих звичок. Необхідне підвищення ролі особистісних якостей людини у свідомому прийнятті принципів здорового способу життя.

Методи формування здорового способу життя можуть бути різними. Це методи переконання, методи вправ, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування і покарання.

Під методом переконання розуміється такий вплив на молодь, за якого фактором виховання є слово – розповіді, лекції, бесіди, диспути, телебачення.

Без сумніву, основним методом формування здорового способу життя могло б бути телебачення, якби воно рекламувало фізичну культуру і здоровий спосіб життя хоча б на рівні 15%, так як рекламує жуйки, засоби від лупи, миючі засоби тощо.

Метод вправ – це спосіб виховання молодого покоління через організацію відповідної виховної діяльності на заняттях фізичними вправами, іграми тощо [4,5]. Учнівській та студентській молоді в закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності особистого здоров'я, високої працездатності та довголіття.

Особливе місце у системі педагогічних впливів займає приклад – як позитивний, так і негативний.

Позитивний приклад батьків, поради вчителів, викладачів, тренерів, людей які ведуть здоровий спосіб життя і усвідомлюють його цінності, є одним з основних методів виховання. Позитивний приклад стимулює формування у молоді переконань і навичок

поведінки, сприяє високій результативності формування здорового способу життя. На цих прикладах молоде покоління краще усвідомлює переваги здорового способу життя, відбувається формування особистісної ціннісної системи.

Для покращення зацікавленості даним питанням, в такій роботі з молоддю раціонально використовувати такі форми роботи: тести, опитувальники, брей-ринги, семінари тощо. Застосування новітніх форм роботи з молоддю із використанням ресурсів мережі Internet, засобів масової інформації (проведення телевізійних форумів, веб-форумів, онлайн конференцій та ін.) з метою масового охоплення цільової аудиторії, утворення можливостей прямого спілкування з експертами, висловлення громадської думки.

Висновки. Основні завдання реформування освіти в Україні на утвердження здорового способу життя це – підвищення рівня поінформованості, розширення знань підлітків і молоді про здоров'я, здоровий спосіб життя; формування в них цінностей і життєво важливих переконань; напрацювання необхідних практичних навичок відповідальної поведінки щодо свого життя і здоров'я, а також здоров'я і життя оточення.

В контексті досліджуваної проблеми, особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури, саме з оздоровчим типом мислення, здатних формувати в молоді мотивації до здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Список літератури.

1. Гнутель Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах. Тернопіль: АСТОН, 2004. 263 с.
2. Лєко Б.А. Здоровий спосіб життя – реальна норма чи недостатній ідеал. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. С. 27-31.
3. Леонтева О. Педагогічні умови і шляхи формування ЗСЖ підлітків. Рідна школа. 2004. №3. С.15-16.
4. Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Моделирование воспитательных систем: теория – Брехман И.И. Валеология – наука про здоров'я. М.: ФиС, 1990. 280с.
5. практика. М.: Физкультура и спорт, 1995. 289 с.
6. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І., Андрушак Л.І. Концепція освіти «Рівний – рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України // Методика освіти «Рівний – рівному»: Навч.-метод. посібник. К: Наш час, 2007.

Світлана Будинкевич
старший викладач кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Галина Зварич
вчитель фізичної культури вищої категорії,
старший вчитель
лицею №3 імені В'ячеслава Чорновола
Дрогобицької міської ради

Ганна Малай
студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ПРОФЕСІЙНО – ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У даному дослідженні окреслено основні форми самоосвіти сьогодення. Визначені головні чинники які сприяють підвищенню професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури, такі як самоосвіта та самовиховання. Виділено властивості, які характеризують професіоналізм вчителя.

Ключові слова: самоосвіта, фізична культура, чинники, властивості, професіоналізм, підготовка, вчитель.

Abstract. In this study, the main forms of self-education today. The main factors that contribute to the professional and pedagogical training of physical education teachers, such as self-education and self-education, have been identified. The properties that characterize the professionalism of the teacher are separated.

Key words: self-education, physical culture, factors, properties, professionalism, training, teacher.

Актуальність дослідження. Сучасна ситуація стану фізичного виховання у загальноосвітніх школах в Україні свідчить про серйозні недоліки у зниженні в учнів інтересу до знань на уроках фізичної культури. В умовах пандемії, за умови

дистанційного та змішаного навчання, гостро стоять питання мотивації молоді до занять фізичними вправами. Вчитель фізичної культури в ускладнених та мінливих трансформаційних змінах і соціально-психологічних умовах сьогодення знаходиться в пошуку власного оптимального підходу, що мотивує і зумовлює розвиток у них потреби до самовиховання та самоосвіти.

Потреба в дослідженні самоосвіти, самовиховання вчителів фізичної культури під час пандемії зумовлена радикальними змінами в країні. Соціальні вимогами до покращення морального, психічного та фізичного стану дітей потребують використання нестандартних підходів. Виховання у дітей потреби до самостійних занять фізичними вправами та спортом, які будуть впливати на формування успішної, самодостатньої особистості. Важливим завданням вчителя фізичної культури є вміння зацікавити та стимулювати сучасних дітей до занять. Використання інформаційних технологій, інтернет ресурсів сприятиме вирішенню багатьох завдань.

Тому, **метою** нашого дослідження є особливості самоосвіти, самовиховання вчителя фізичної культури в умовах дистанційного та змішаного навчання.

Результати дослідження. Важливо щоб вчитель фізичної культури впливав на самовиховання учня. Водночас до цього часу залишається недостатньо окресленим поняття «самовиховання».

Ряд науковців трактує дане поняття так:

Артюшенко А. під «самовихованням» розуміє прагнення людини виховати себе [1];

Елканов С. визначає «самовиховання» як свідому цілеспрямовану діяльність людини з удосконалення своєї особистості [2];

Матвієнко М. так формулює поняття «самовиховання» – це свідомо розмірена робота над собою, спрямована на формування таких якостей особистості, які відповідають вимогам суспільства та особистій програмі розвитку [3].

До професійної діяльності вчителів фізичної культури ставляться певні вимоги, а саме володіння комплексом фахових та особистісних якостей. Саме ці чинники спонукають вчителя фізичної культури до пізнання нового в своїй галузі, вдосконалення, розвитку творчості, яка б активізувала

професійний потенціал. Гостро стоїть питання у формуванні в учнів поваги до вчителя, щоб він був взірцем для наслідування.

Зазначимо, що ідеального зразку проведення занять дистанційно, особливо з фізичної культури не існує. Рекомендовано феноменологічну (гуманістичну) парадигму в основі якої лежать формування професійних та соціальних компетентностей, де усі рівноправні суб'єкти освітнього процесу. Не інституціональна парадигма передбачає дистанційне навчання. Тому особливої уваги потребує професійне самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури яке відбувається у двох взаємопов'язаних формах – самоосвіта (накопичення, оновлення, переробка інформації) і самовиховання (саморозвиток і вдосконалення). Заміна репродуктивних інформативних форм на продуктивні методи та форми навчання. Потрібно відходити від стандартів, важливим критерієм є сприйняття дітей та прийняття себе. Самоосвіта – самостійне і систематичне опрацювання питань, які пов'язані з підвищенням їх наукової і методичної кваліфікації. Передбачаються наступні форми самоосвіти [3]:

- робота над науковою і методичною літературою, методичними посібниками та монографіями з питань фізичного виховання;

- участь у роботі семінарів, конференціях, педагогічних читань;

- вивчення та узагальнення передового досвіду його теоретичне обґрунтування;

- опрацювання, складання методичних розробок з окремих тем;

- робота на онлайн-платформах: Prometheus, EdEra, На Урок, Всеосвіта та інші;

- участь у вибінарах, які розкривають важливі питання компетентнісного навчання, використання досвіду та практичні поради в умовах дистанційного навчання;

- використання спецпроектів, інтерактивних підручників, семінарів, відео, інформативної креативності, що дозволить розвинути творче мислення та нестандартні вирішення завдань.

Завдання вчителів фізичної культури – систематичне поглиблення своїх знань в фаховій, науковій і методичній літературі з різних видів спорту, всебічно ознайомлюватись з

психологічними основами освітньої і виховної ефективності навчання.

У процесі самоосвіти велику увагу необхідно приділяти впровадженню дидактичних принципів: систематичності, послідовності, доступності, які визначають кінцеву мету самоосвіти. Поєднання навчання, підвищення знань, умінь і навичок, використання засобів навчання, нестандартне використання спортивного інвентарю і обладнання.

Важливе власне удосконалення орієнтоване на розумову діяльність, що сформує відповідні основи щодо характеру, стилю, спрямованості мислення, покликаних спрямувати як операційний засіб дій, так і емоційні важелі, сприяти позитивному переживанню та стимулюванню розумової діяльності.

Слід розуміти, що вихід за рамки застарілих, невживаних понять і уявлень, вміння долати вузькість, односторонність мислення, глибоко осмислювати вже відомі факти і події, не допускати консерватизму, бути досить мобільним і гнучким в оцінці швидкоплинних ситуацій. Неусвідомлене самовиховання зазвичай має епізодичний характер, здійснюється без чіткого плану і розгорнутої програми, що набагато знижує його результативність.

Значно, що в умовах дистанційного навчання найефективніше є самовиховання молоді – системна і свідoma діяльність людини, спрямована на її саморозвиток і формування власної базової культури.

Головною метою самовиховання на сучасному етапі є досягнення згоди із самим собою, знаходження сенсу життя, самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей, природних здібностей та активне оволодіння інтегративними знаннями та вміннями, розвиток творчих здібностей молоді, набуття ними пошукових дослідницьких умінь і навичок, формування досвіду творчої діяльності та самоорганізації навчальної роботи.

Проаналізувавши професійно-педагогічну діяльність вчителя фізичної культури, ми виділили наступні властивості, які характеризують його професіоналізм: висока інтелігентність, інтелектуальність; глибока духовність; національна свідомість, громадянська зрілість; самокритичність, моральна чистота; глибина і щирість переконань; доброта, педагогічний такт; творчо-

практичний склад розуму, постійне прагнення до самоосвіти; досконале знання свого предмету; психолого-педагогічна ерудиція; захопленість своїм фахом, глибока обізнаність з роботою школи, міцний зв'язок з нею; педагогічна цілеспрямована активність, розвинуте методичне мислення; наявність індивідуального стилю в роботі, міцно сформовані професійні вміння; володіння різноманітною педагогічною технікою, науково-дослідницьке спрямування всієї діяльності тощо.

Висновки. У даній статті теоретично обґрунтовано особливості самовиховання особистості вчителя фізичної культури до професійно-педагогічної діяльності, виділено дві взаємопов'язані форми розвитку особистості вчителя фізичної культури – самоосвіта і самовиховання. Окреслено основні форми самоосвіти, важливо щоб усі учасники пізнавальної діяльності, розуміли та рефлектували з приводу того як вони розуміють та діють. Встановлено, що використання вчителем інтерактивних підходів в навчанні потребує взаємної дій вчителя і учня та мають орієнтуватись на гуманістично-інноваційний напрям в освіті.

Список літератури.

1. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання”. К., 2003. 20 с.

2. Елканов С.Б. Основы профессионального воспитания будущего учителя. М., 1989. 189 с.

3. Матвієнко М.І. Навчально-пізнавальна аспекти у підготовці майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журн. № 1.: спец. вип. за мат. II міжн. наук.-пр. конф. Донецького нац. ун-ту. 2010. С. 644-650.

Анна Чепелюк
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка
Олександра Табачинська
студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, ОДНА З УМОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У даній статті описано значення занять фізичними вправами у збереженні і зміцненні здоров'я учнівської молоді. Доведено що уроки фізичної культури є невід'ємною частиною збереження та зміцнення здоров'я учнів та однією з умов ведення здорового способу життя.*

Виділено, види занять фізичними вправами, котрі доступні кожному, а саме: ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу, оздоровчий біг, їзду на велосипеді.

Описано рекомендації до занять фізичними вправами для учнівської молоді.

***Ключові слова:** учнівська молодь, фізичні вправи, спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

***Abstract.** This article describes the importance of exercise in maintaining and enhancing the health of young students. It has been proven that physical education lessons are an integral part of maintaining and strengthening the health of students and one of the conditions for a healthy lifestyle.*

There are types of physical exercises that are available to everyone, namely: morning hygienic gymnastics, health walking, health running, cycling. Recommendations for physical exercises for young students are described.

***Keywords:** student youth, exercise, sports, health, healthy lifestyle.*

Актуальність дослідження. Відомо, що здоров'я, це найцінніше багатство людини, адже лише здорова людина може почуватися щасливою, життєрадісною, сповненою сил та енергії.

У період сьогодення стан здоров'я молодого покоління потребує особливої уваги. Однією з умов, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я є фізична активність.

На сучасному етапі розвитку суспільства приділяється багато уваги фізичній підготовці особистості. Адже саме рівень здоров'я – нерідко є головним показником працездатності в процесі життєдіяльності особистості.

Метою дослідження є визначення значення фізичної активності у збереженні і зміцненні здоров'я учнівської молоді.

Результати дослідження. Усі люди, а особливо молодь, повинні дбати про своє здоров'я. Перш-за-все це стосується учнівської молоді, які багато часу присвячують навчанню, багато часу проводить вдома за комп'ютерами, комп'ютерними іграми, а це призводить до малорухомого способу життя. Саме тому, вчителі фізичної культури зазвичай знаходять нові методи та нестандартні підходи для популяризації здорового способу життя серед учнів.

Під час уроків фізичної культури, для покращення мотивації до занять фізичними вправами, учні виконують різні види вправ, які розвивають спритність, гнучкість, швидкісно-силові якості, важливого значення надається вправам для розвитку координації рухів. Виконання фізичних вправ на уроках допомагають привести до оптимального стану нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і суглоби. В результаті учні краще орієнтуються в просторі, їх рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і психічно-емоційних навантажень. Такі вправи як, легка пробіжка, прискорена ходьба тонізують організм учня в цілому. Різні види обертань та махів руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випади ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках добре впливають та зміцнюють опорно-руховий апарат.

Уроки фізичної культури є невід'ємною частиною збереження та зміцнення здоров'я учнів та однією з умов ведення здорового способу життя.

Ще однією, не менш важливою, складовою здорового способу життя, є заняття різними видами спорту. Науковцями доведено, що заняття спортом об'єднують учнів, зміцнюють

здоров'я, загартовують характер і роблять їх впевненішими у собі, а також покращують розумові здібності учнів. Такі заняття розвивають в учнів такі навички як швидкість, спритність, координацію, витривалість, силу та робить учнів більш стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища. Досягнення учнями певного результату в обраному виді спорту приносить учням масу позитивних емоцій, та мотивує до занять.

На нашу думку, займатись фізичними вправами або обраним видом спорту повинні усі учні. Займатися фізичними вправами чи спортом важливо, тому що від цього залежить їх здоров'я та здоров'я майбутнього покоління. Відношення до занять фізичними вправами чи спортом повинно бути зваженим, і визначатися за станом фізичного здоров'я, тому що, не для усіх корисними можуть бути одні й ті ж вправи.

До занять фізичними вправами, котрі доступні кожному та не вимагають спеціального обладнання чи інвентарю, а можуть виконуватися в дома, на вулиці, в парку, на майданчику, на стадіоні, відносимо: ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу, оздоровчий біг, їзду на велосипеді.

<i>ВИД ЗАНЯТЬ</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ</i>	<i>УМОВИ</i>
<i>Ранкова гігієнічна гімнастика</i>	Сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. При виконанні вправи необхідно дотримуватись правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно. Не потрібно виконувати їх у швидкому темпі, з великим навантаженням.	Бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном.

<p><i>Оздоровча ходьба</i></p>	<p>Природна і посильна ходьба під час якої працюють усі м'язи, добре вентилюються легені. Здорова людина щодня повинна ходити 5-10 км, половину із них прискореним кроком, котрий є основою тренувального ефекту ходьби. Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізують сон, покращують травлення.</p>	<p>На свіжому повітрі, у парку, на майданчику, на стадіоні.</p>
<p><i>Оздоровчий біг</i></p>	<p>Систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння. Корисно знати, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь.</p>	<p>На свіжому повітрі, у парку, на майданчику, на стадіоні.</p>
<p><i>Їзда на велосипеді</i></p>	<p>Один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Їзда на велосипеді знімає втому, є джерелом енергії, сприяє позитивним емоціям, поліпшенню настрою.</p>	<p>У парку, на стадіоні, на майданчику.</p>

Для учнівської молоді фізична активність охоплює ігри, пересування, фізичну освіту та організовані фізичні вправи під час уроків фізичної культури в навчальному закладі та занять обраним видом спорту в секціях. Для покращення кардіореспіраторної тренованості і тренованості м'язів, здоров'я серцево-судинної системи і метаболічного здоров'я, зменшення виразності симптомів тривожності і депресії, учням рекомендовано:

- ✓ Учнівська молодь повинна мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня.
- ✓ Фізична активність в кількостях, більших, ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я.

- ✓ Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною (з використанням кисню). Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень.

Висновки. Збереження та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, активний відпочинок – все це входить в функції занять фізичними вправами. Заняття фізичними вправами та спортом є найкращою профілактикою серцево-судинних захворювань, захворювань нервової системи, легень, опорно-рухового апарату. Учнівська молодь якщо не вмє і не бажає рухатися розраховується передчасною втратою та погіршенням стану свого здоров'я. Регулярні заняття фізичними вправами дуже корисні для збереження та зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя.

Список літератури.

1. Чепелюк А., Кондрацька Г., Ніконець А. Формування потреби здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. Здоров'я людини у сучасному суспільстві. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Сімферополь: Кримський інститут бізнесу, 2012. С. 116-120.

2. Чепелюк А.В., Іваніків Н.М. Проблеми збереження фізичного здоров'я дитини. Актуальні питання гуманітарних наук: *міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка* / [редактори-упорядники В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич: Посвіт, 2018. Вип. 18. С. 77-83.

3. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>

4. <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>

5. <https://www.phc.org.ua/news/yak-zdorove-kharchuvannya-ta-fizichna-aktivnist-vplivayut-na-yakist-zhittya>

Оксана Фігура
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка
Іванна Німчук
студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

БОЧЧА ЯК ШАНС НА ПОВНОЦІННЕ ЖИТТЯ

Анотація. В статті розглядається використання гри бочча для реабілітації хворих з церебральними паралічами. Детально описуються правила гри та наводиться вплив гри на фізичний розвиток та м'язовий тонус.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, бочча, реабілітація.

Abstract. The article deals with the use of Boccia game for rehabilitation of patients with cerebral palsy. Details describe the rules of the game and the influence of playing physical development and muscle tone.

Key words: children's cerebral palsy, Boccia, rehabilitation.

Актуальність дослідження. Останнім часом у загальному комплексі реабілітаційних заходів пацієнтів з дитячим церебральним паралічем усе більша увага приділяється ігровій діяльності. Рухлива гра як засіб реабілітації має низку якостей, серед яких важливе місце займають висока емоційність учасників, задоволення від м'язової роботи в грі, від почуття бадьорості й енергії, від можливості дружнього спілкування в колективній грі, від досягнення поставленої в грі мети. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику й нервово-психічну сферу пацієнта з церебральним паралічем. Однією з ігор, яка в даний час досить широко використовується, є гра бочча.

Мета дослідження. Описати правила гри бочча та значення застосування цієї гри для реабілітації хворих з церебральними паралічами.

Результати дослідження. Бочча – гра, яка з'явилася ще в Стародавній Греції й була по-справжньому інклюзивною – в неї грали і діти, і дорослі, незалежно від рівня фізичної підготовки. Поступово вона перетворилася в один з найбільш активно

розвиваючих видів спорту для людей з дитячим церебральним паралічем та іншими ураженнями опорно-рухового апарату. Ця гра являє собою реабілітаційний процес, оскільки націлена на фізичний розвиток і підтримку м'язового тону. Постійні заняття розвивають спритність, витривалість, концентрацію, сприятливо позначаються на самосвідомості людини, тому що створюють привід для гордості собою, своїми досягненнями, допомагають позбутися від почуття неповноцінності й відчуття впевненість в собі [6].

Бочча – це спортивна гра, яка спрямована на точність і належить до розряду ігор з м'ячем, які близькі до боулінгу, петанку та боулзу, що мають спільні джерела в античних іграх, поширених на території Римської імперії. Назва гри походить від латинського слова *bottia* – «м'яч». Керівним органом є BISFed – Міжнародна федерація бочча. Перший чемпіонат світу з цієї гри пройшов в 1975 році в Монако. У 1984 році вона стала паралімпійським видом спорту в якому можуть брати участь люди з важкими порушеннями опорно-рухового апарату. В Паралімпійських Іграх в Пекіні у таких змаганнях брали участь 88 спортсменів-інвалідів з 19 країн. В даний час понад 50 країн мають свої регіональні та національні програми [1].

Правила гри бочча. Спеціально розмічений майданчик (корт) для гри в бочча, який має розміри 12,5 x 6м і з усіх боків оточений вільним простором шириною два метри. Поверхня майданчика плоска і рівна. У грі використовуються шкіряні м'ячі двох кольорів – червоні та сині, діаметр – 27см, вага – 275г, а також одна біла куля меншого розміру, яка називається Джеком.

На початку гри проводиться жеребкування, гравець який виграв отримує право почати першу партію кидком білої кулі. Мета гри – розташувати свої кулі ближче до Джека в порівнянні з кулями противника, причому дозволяється вибивати своїм м'ячем м'ячі суперника. Коли всі м'ячі викинуті на корт, рефері оголошує кінець партії і нараховує очки тій команді (гравцеві), чия куля (кулі) виявляється ближче до Джека [2]. У певних випадках дозволяється використання пристосувань для кидання куль, а також допомогу асистентів, що обмовляється в правилах, затверджених у 2000 році CP-ISRA. Участь у змаганнях із бочча допускаються спортсмени, змушені пересуватися в колясці, що обумовлено наявністю важкої форми дитячого церебрального паралічу або інших неврологічних захворювань [4].

Матчі проводяться в трьох розрядах:

- 1) поодинокі – один на один, з шістьма кулями у кожного з гравців;
- 2) парні – двоє на двоє, з трьома кулями у кожного гравця;
- 3) командні – троє на троє, з двома кулями у кожного гравця.

Гра складається з 4 партій в індивідуальних і парних змаганнях і з 6 партій – в командних. Після закінчення всіх партій очки кожного гравця (команди) підсумовуються, перемагає команда з більшою кількістю очок. При рівній сумі очок призначається додаткова партія, за результатами якої визначається переможець [5].

Бочча – це і розважальний, і змагальний вид спорту. Змагання проводяться на різних рівнях: місцеві, регіональні, національні та міжнародні (Рис.1) . Розклад міжнародних змагань виглядає такими чином:

- Регіональний чемпіонат;
- Міжнародний чемпіонат;
- Кубок Світу;
- Паралімпійські ігри.

За підсумками перелічених змагань спортсменам нараховуються очки та визначається їхня позиція у Світовій Рейтинговій Системі. В даний час Рейтинговий список налічує близько 350 гравців [7].



Рис.1. Під час змагань з боччі.

Реабілітаційна ціль цієї гри спрямована на роботу з плечовим поясом і тулубом. У таких пацієнтів спостерігається серйозне обмеження в діапазоні функціональних рухів верхньої кінцівки, атетоз, спастика. При цьому статичний і динамічний контроль над тулубом

дуже слабкий, пацієнти відчувають великі труднощі у відновленні вертикального положення при виконанні різних рухів. В даному випадку реабілітація відповідає принципам мобілізуючої гімнастики, яка спрямована на удосконалення наявних та формування нових моторних функцій, досягнення досконаліших форм пересування та освоєння важливих навичок. Це в рівній мірі відноситься і до хворих з не церебральним походженням захворювання, які відчувають нестачу м'язової сили, стомлюваність і нездатність утримувати спину у вертикальному положенні після закінчення кидка [3].

Бочча є досить цікавою грою не тільки для людей з інвалідністю, а й для тих хто немає ніяких порушень. Ця гра не тільки дозволяє розвинути моторику та координацію рухів, а й робить людину сильнішою.

Висновки. На сьогодні бочча допомагає тисячам людей по всьому світу віднайти сенс життя. Вона активно впливає на настрій і самосвідомість. Гра бочча відкриває двері для участі в регіональних, і міжнародних змаганнях, а це: поїздки в інші міста і країни, спілкування з новими людьми, можливість подивитися світ своїми власними очима, а не через маленький екран телевізора у себе вдома.

Список літератури.

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т. Детские церебральные параличи. К.: Здоровья, 1988. 323 с.
2. Бойко О.Я., Козлова Е.С. Бочче. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / под ред. О.Я. Бойко. Екатеринбург, 2010. 32 с.
3. Мельникова А.А., Мороз Г.А., Олиниченко В.Г. Использование игры бочче для реабилитации пациентов с ДЦП и локомоторными нарушениями нецеребрального происхождения. Biomedical and biosocial anthropology. 2013. № 21. С. 128-130.
4. Немкова С.А. Детский церебральный паралич: современные технологии в комплексной диагностике и реабилитации когнитивных расстройств. Москва: Медпрактика. М, 2013. 439 с.
5. Семенова К.А. Детские церебральные параличи. Неврология детского возраста (под общ. ред. Г.Г. Шанько и Е.С. Бондаренко). Минск, 1990. С. 165-206.
6. Boccia - an overview and history of the sport [Elektronik resource]. Mode of access : <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/z9ppv4j/revision/1>
7. Spisra international boccia rules [Elektronik resource]. Mode of access: http://www.bisfed.com/wp-content/uploads/2014/01/competition_rules_english1.pdf

Олена Мусієнко
кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та
методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Василь Кудибин
студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ НА ГЕМОДИНАМІКУ ОРГАНІЗМУ

Анотація. Використання в одному занятті вправ динамічного характеру, які здійснюються в аеробному та аеробно-анаеробному режимах тренувань, статичних вправ Хатха-Йоги та релаксації ефективно впливають на покращання стану фізичного розвитку й сприяють оздоровленню організму в цілому. Вони сприяють кращому функціонуванню окремих органів та систем, а конкретна послідовність частин заняття значно прискорює відновлювальні процеси після отримання фізичних навантажень.

Методика занять, планування фізичних навантажень різної потужності на кожному занятті дадуть змогу ефективно використовувати запропоновану систему занять з метою оздоровлення.

Ключові слова: оздоровчі тренування, структура, гемодинаміка.

Abstract. The use of dynamic exercises in one session, which are carried out in aerobic and aerobic-anaerobic training regimes, static Hatha Yoga and relaxation exercises effectively improve physical development and contribute to the health of the body as a whole. They contribute to the better functioning of individual organs and systems, and a specific sequence of parts of the lesson significantly accelerates the recovery process after exercise.

Methods of training, planning of physical activity of different power at each session will allow you to effectively use the proposed system of classes for recovery.

Key words: health training, structure, haemodynamics.

Актуальність дослідження. Існує проблема ефективного залучення молоді до занять фізичними вправами. Студентки, що

вступають на перший курс вищого навчального закладу у більшості випадків не зорієнтовані до занять з фізичного виховання. Така ситуація потребує наукового підходу до підбору засобів залучення до занять, видів рухової діяльності та оптимальних фізичних навантажень строго регламентованих, залежно від рівня фізичного здоров'я.

Метою нашої роботи було розробити систему оздоровчих тренувань та випробувати її ефективність в умовах занять з фізичного виховання, встановивши її вплив на гемодинаміку організму.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи пульсометрії, вимірювання АТ, методи розрахунку ХОК, СО, МСК, метод функціональних проб.

Види фізичних навантажень планували залежно від рівня фізичного здоров'я (РФЗ). Функціональний стан серцево-судинної системи (ССС) визначали методом пульсометрії та за результатами низки функціональних проб.

Результати досліджень. Для перевірки ефективності розроблених нами програми та методики оздоровчо-тренувальних занять був організований і проведений педагогічний експеримент.

В головному експерименті взяли участь дві групи здорових студенток Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Контрольна група (I), яка об'єднувала 22 студенток, займалась фізичним вихованням протягом навчального року за Державною програмою. Експериментальна – (II) група (21 студентка) за запропонованою нами.

На початку навчального року у всіх обстежуваних були визначені рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем.

Після семестрових занять за вищевказаними програмами були проведені повторні дослідження функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а після тренувань протягом двох семестрів визначався фізичний розвиток та фізична підготовленість студенток.

На початку і в кінці навчального року проводився медичний огляд обстежуваних, а також аналізувались результати педагогічних спостережень і суб'єктивна оцінка, тих що займались.

Заняття за запропонованою системою проводили протягом навчального року двічі на тиждень, по дві академічних години. Кожне заняття складалось із шести частин. Навантаження після кожної частини контролювали за частотою серцевих скорочень.

У першій частині заняття (розминка), тривалість якої становила 10 хв, проводили вправи в русі: різні види ходьби, пересувань, стрибків, бігу та танцювальних кроків у режимі помірної потужності з метою адаптації організму до наступної роботи.

У другій частині заняття (15 хв) виконували вправи на всі м'язові групи, потоковим методом, при вертикальному положенні тіла, у великому та субмаксимальному режимах потужності, спрямовані на розвиток аеробної працездатності, координації рухів, гнучкості та сили м'язів рук і ніг.

У третій частині заняття (15 хв) пропонували вправи на великі м'язові групи (у горизонтальному положенні тіла), що проводили потоковим методом у режимі великої потужності з метою розвитку витривалості, гнучкості та сили м'язів ніг, червоного преса і спини.

У четвертій частині заняття (20 хв) проводили статичні вправи Хатха-Йоги, при горизонтальному положенні тіла, в ізометричному режимі потужності, спрямовані на поліпшення функціонального стану внутрішніх органів та систем організму, а також на розвиток гнучкості та сили м'язів.

П'ята частина занять (10 хв) – це релаксація із психо-регулюванням, спрямованим на послідовне розслаблення окремих груп м'язів (з метою відпочинку), прискорення відновлювальних процесів в організмі та регулювання емоційного стану.

У шостій частині заняття (10 хв) проводили статичні вправи Хатха-Йоги, головно в положенні сидячи, спрямовані на внормалізування функціонального стану організму після релаксації та на розвиток гнучкості.

Отже, на кожному занятті виконували динамічну роботу в помірному, великому та субмаксимальному режимах потужності,

яка сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, та статичну роботу ізометричної потужності, що нормалізує функції всіх внутрішніх органів та систем організму, активізує процеси після динамічної роботи, а також сприяє розвитку фізичних якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).

Результати та їхню динаміку протягом заняття (окремих його частин) показано на рис. 1.

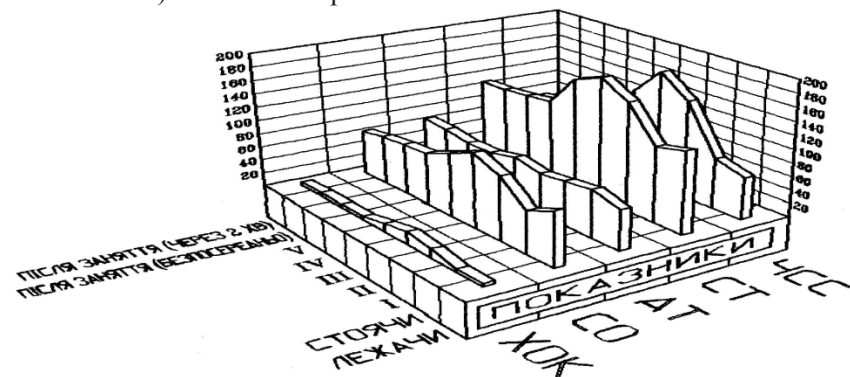


Рис. 1. Зміни показників гемодинаміки протягом заняття.

Проведені дослідження дали змогу визначити закономірності та особливості функціонування серцево-судинної та дихальної системи залежно від потужності роботи, характеру м'язових скорочень та положення тіла під час виконання вправ.

Фізичний стан студенток можна поліпшити шляхом цілеспрямованого впливу на організм фізичних навантажень.

Тренувальний вплив на серцево-судинну систему мають вправи в аеробному та аеробно-анаеробному режимах. Вправи Хатха-Йоги та релаксації, які виконують після динамічних вправ, прискорюють відновні процеси в системі кровообігу.

Запропонована структура оздоровчо-тренувальних занять показала свою ефективність по відношенню до функціонального стану ССС і дихальної системи. Визначені закономірності та особливості розвитку втомі і відновлення при різних видах м'язової роботи в конкретній послідовності є надійною фізіологічною основою для підвищення тренувального ефекту.

Список літератури.

1. Менхин Ю.В. Нагрузочность упражнений и способы её определения в некоторых видах спортивной деятельности. Теор. и практ. физич. культ. 1991. № 6. С. 38-41.
2. Меркулова Р.А., Хрущев С.В., Хельбин В.Н. Возрастная гемодинамика у спортсменов. М.: Медицина, 1989. 112 с.
3. Озолинь П.П., Крауя А.А., Канцанс Я.В. и др. Комплексное исследование гемодинамики и гематологии у спортсменов. Теор. и практ. физич. культ. 1984. № 11. С. 15-16.
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 151 с.
5. Пирогова Е.А. Самоконтроль физического состояния. К.: Реклама, 1985. 12 с.

Олександр Лемешко

*старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Андрій Вовденко

*вчитель фізичної культури
лицею №4 імені Лесі Українки
Дрогобицької міської ради*

Віталій Бечкало

*студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ, СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ПРИКАРПАТСЬКОМУ РЕКРЕАЦІЙНОМУ РЕГІОНІ

Анотація. У тезах розглядаються перспективи подальшого розвитку туризму в Прикарпатському рекреаційному регіоні. Аналізується сучасний стан масового і спортивного туризму у даному регіоні. Науково обгрунтована важливість впровадження дисципліни

професійно практичної підготовки до навчальних планів факультетів фізичного виховання у підготовці фахівців туристичної галузі.

Ключові слова: спорт і рекреаційний туризм, навчальний процес, підготовка фахівців.

Abstract. The article reviews the prospects future development of recreational tourism in Carpathian region. Analyzes the current state and sports tourism in the region. Research proved importance of introducing professional courses of practical training curriculum to physical education in training tourism industry.

Key words: sport and recreational tourism, educational process, training of professionals

Актуальність дослідження. До початку пандемії туризм був найбільш розвинутою та однією з найдинамічніших галузей світової економіки. У ній зайнято більше 10% світових трудових ресурсів, виробляється близько 10% світового валового національного продукту, а частка світових інвестицій становить 7% [1]. Україна одна з найбільших країн Європи, яка межує з Росією, Білоруссю, Польщею, Словаччиною, Угорщиною, Румунією та Молдовою через ці країни до нас будуть слідувати туристичні потоки. Отже, на даному етапі необхідний аналіз стану спортивного та оздоровчого туризму у Прикарпатському рекреаційному регіоні.

Мета дослідження. Вивчення історії, теоретичних аспектів, процесів, сучасного стану та перспектив розвитку туристичної діяльності, а так само системи підготовки кваліфікованих кадрів для проведення туристичних заходів.

Методи дослідження. Методи теоретичного дослідження, педагогічного спостереження.

Результати дослідження. Привабливим для туристів є помірний континентальний клімат з певними особливостями в Карпатах - найбільшій гірській системі України, яка простягається смугою 270 км в довжину і 100-110 км в ширину. Найвища точка України - гора Говерла (2061м), розташована у Чорногірському масиві Українських Карпат. Унікальним краєм є наше Прикарпатті. Основними рекреаційними ресурсами якого є бальнеологічні курорти Трускавець, Східниця та Моршин, ландшафтні пам'ятки - Скелі Довбуша та унікальний скельний оборонний комплекс - дерев'яна давньоруська фортеця Тустань IX-XIII ст., Мальовничі куточки Сколівських Бескидів і Бескиду з найвищою вершиною

Львівської області - г. Пікуй. Дрогобич розташований фактично в центрі рекреаційного району Прикарпаття і межує з Львівською, Славське-Сколівським, Верхньодністровських рекреаційними районами. Три-чотири години їзди автомобілем, або залізницею, переносять туриста в Яремчанський-Ворохтянський, Верховинський і Косівський рекреаційні райони, де є можливість здійснювати категорійні спортивні маршрути по основним карпатським хребтах - Черногора, Горгани, Боржава та Сколівських Бескидах.

Основним видом рекреаційної діяльності району Прикарпаття є санаторно-курортне лікування. Тут функціонують курорти міжнародного значення Трускавець та Моршин. Сучасний Трускавецький курорт є членом FEMTES - Всесвітньої курортної федерації, яка в 2003 році визнала український курорт одним з кращих у світі. Новий поштовх розвитку Трускавця дав Закон України "Про спеціальну економічну зону туристсько-рекреаційного типу "Курортполіс Трускавець", який набув чинності 1 січня 2000 року. Завдяки цьому проекту, який розрахований на двадцять років є можливість більш ефективно використовувати всі природні та мінеральні ресурси, залучати інвестиції та активізувати інновації.

Сьогодні формується бальнеологічний курорт Східниця з надзвичайно потужними запасами мінеральних джерел (17 джерел і 32 свердловини типу "Нафтуса"). У перспективі Трускавець та Східниця об'єднаються в єдиний курортполіс. Введення в дію канатної дороги між Трускавцем і Східницю дасть поштовх для розвитку потужної туристично-рекреаційної інфраструктури, яка не оmine і Борислав.

Перспективним у регіоні є розвиток сільського (зеленого) туризму. Села Дрогобиччини знаходяться в особливій зоні. Частина сіл розташована в рівнинній місцевості, а частина в гористій. Але маючи унікальні природні ресурси ми стикаємося з двома проблемами. Перша - сільський житловий фонд, у тому числі і той, який знаходиться в місцях розвитку зеленого туризму, надзвичайно неоднорідний за планувальним і технічним характеристикам, рівню інженерної оснащеності і тому подібне. Тому сьогодні необхідно здійснити категоризацію житлового господарства з подальшою стандартизацією пропозицій житла.

Другою проблемою є те, що сьогодні в секторі зеленого туризму майже повністю відсутня екскурсійна робота. Але саме екскурсія є джерелом нової інформації, нових вражень і відчуттів, організації дозвілля.

Розвиток планового і спортивного (самодіяльного) туризму в Україні припадає на 60-ті роки минулого століття. Основна частина населення України проводила свій вільний час в межах України. У 60-х - першій половині 80-х років рекреаційне обслуговування набуває в Україні масовий характер. З часу проголошення України незалежною державою і формуванням ринкової економіки почався новий етап у розвитку рекреаційно-туристичного господарства. Відсутність до 1993 року важелів державного впливу для регульованого розвитку туристичної індустрії призвело до руйнування важливих складових частин галузі, розпаду соціально орієнтованого внутрішнього туризму, в тому числі і спортивно-оздоровчого. Була зруйнована система напрацьованих зв'язків і турів, підготовки і використання досвідчених кадрів [4].

Тому, сьогодні виникла потреба відновлення чіткої системи організації туристичних подорожей по території України та за її межами. Вже зроблені перші кроки: у січні 2001 року відновила свою роботу Федерація туризму України, 24 квітня 2001 туристичний актив Львівській області обрав обласну Федерацію туризму. Наприкінці 2001 року оновлено повноваження Львівської обласної маршрутно-кваліфікаційної комісії.

На даному етапі головне завдання - розробити і запровадити системний підхід до проведення молодіжної політики, сприяти духовному та фізичному розвитку підростаючого покоління. Універсальним інструментом для втілення вищезазначених завдань ще з часів Відродження і Просвіти вважалися подорожі по рідному краю. Туризм, як вид діяльності, який здійснюється в тісному контакті з природним оточенням, є дієвим засобом екологічного виховання, любові до рідного краю. Саме в цьому аспекті туризм має суттєві пріоритети і досягнення. Сьогодні для підняття рівня розвитку шкільного, молодіжного та спортивного туризму до школи повинен прийти вчитель, в першу чергу - учитель фізичної культури, який вміє, а головне, має право здійснювати

туристичну, спортивну, красназавчу та оздоровчу роботу на відповідно високому професійному рівні.

Висновки. Основними перспективними рекреаційними ресурсами Прикарпатського регіону є бальнеологічні курорти Трускавець, Східниця, Моршин, рекреаційні райони - Львівський, Славське-Сколівський, Верхньодністровських і сусідні з ними Яремченський-Ворохтянський, Верховинський, Косівський.

Перспективним у досліджуваному регіоні є розвиток сільського (зеленого) туризму, для подальшого розвитку якого необхідно вирішити питання стандартизації пропозицій житла та організації екскурсійної роботи.

На даному етапі гостро стоїть проблема забезпечення туристичної діяльності кваліфікованими кадрами, для вирішення якої в інституті фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка впроваджується комплекс організаційно-методичних заходів.

Список літератури.

1. Діхтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. Навчальний посібник. К.: Науковий світ, 2003. С.5-9.
2. Лемешко О.С., Філіпов З.І. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали III Міжрегіональної науково-практичної конференції. Львів, 2002. С. 3-6.
3. Подготовка общественных туристских кадров. Учебные планы и программы. – М.: Профиздат, 1968. С.25-29.
4. Школа І.М., Ореховська Т.М., Козменко І.Д., Лошенко І.Р., Кравчук Р.В. Менеджмент туристичної індустрії. Навчальний посібник. Чернівці: ЧТЕІ КНТЕУ, Зелена Буковина, 2003. С.19-45.

Роман Федорищак

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Марина Комарницька

студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. В статті окреслено методи підвищення рівня здоров'язбережувальної діяльності: фізичні вправи; особиста гігієна, дотримання норм, правил життєдіяльності. З'ясовано сучасний стан здоров'я школярів в період карантину та світової пандемії; теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено методіку покращення здоров'я дітей.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальна діяльність, фізичні вправи, учнівська молодь.

Abstract. In the article separately methods of increase of level of health-preserving activity: physical exercises; personality hygiene, observance of norms, rules of life. The current state of health of schoolchildren during quarantine and the global pandemic has been clarified; theoretically substantiated, developed and experimentally tested methods of improving children's health.

Key words: health, health-preserving activity, physical exercises, student youth.

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження працездатності.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення у діяльності

різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10%. А за даними Міністерства освіти і науки України, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий [1].

Мета дослідження: на основі проведених аналізів досліджуваної проблеми і вивчення проблеми здоров'язбережувальної діяльності в закладах середньої освіти обґрунтувати, та розробити зміст, форми, методи, засоби для покращення здоров'я учнівської молоді.

Результати дослідження. Гуманізація освіти, орієнтація на особистість дитини потребує турботи про її здоров'я. Важливою складовою ефективною системи освіти є забезпечення здоров'я дітей та їх здатності навчатися. При цьому посилюються вимоги до стану здоров'я дітей в умовах інтенсифікації освітніх програм, диференціації навчання, впровадження нових педагогічних технологій в період дистанційного навчання. Актуальність проблеми індивідуального і суспільного здоров'я молоді набула державного значення, бо саме молодь, як перспективна частина суспільства, розбудовуватиме майбутнє. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжне середовище переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки держави. Як зазначається у Білій книзі національної освіти України, “особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді”

Державну політику у сфері збереження, зміцнення й охорони здоров'я підростаючого покоління окреслено у ряді нормативно-правових документів, зокрема у Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті, акцентовано увагу на пріоритетних завданнях системи освіти, розв'язання яких має сприяти навчанню людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2019–2021 роки наголошується, що виховання здоров'я підростаючого покоління, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, вироблення навичок

здорового способу життя і поведінки в період частих впроваджень нокдаунів – є нагальним і незаперечним завданням сучасної української освіти [2].

Можна зробити висновок що в сучасному суспільстві рівень фізичного здоров'я учнівської молоді постійно падає.

На основі проведених аналізів після того як в світі йде боротьба з пандемією обумовленою корона вірусом ми бачимо що деякі українські школи не мають елементарних засобів гігієни, а учні не мають звички дотримуватись певних вимог.

Відсутні антисептики, серветки, та дезінфікуючі засоби, що і призводить до поширення хвороби не тільки корона вірусу, а й інших інфекцій.

Брак уроків фізичного виховання, не освіченість працівників сфери освіти, не приучення дітей до здорового способу життя, а саме гігієни та регулярні виконання фізичних вправ.

Проблема навчання і виховання здорової людини, створення здорових умов для навчання розглядалися багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти можна знайти в працях Ж.К. Гельвеція, Я.А. Каменського. Ж.Ж. Руссо

Серед класиків вітчизняної педагогіки які розділяли увагу проблеми здоров'я можна виділити Ушинського, Виготського, Сухомлинського.

Т.Є. Борисенко вказує на те, що сутність здоров'я зберігаючи технологій полягає у проведенні корегуючи психологічних, педагогічних, реабілітаційний заходів, з метою поліпшення якості життя, формування більш високого рівня її здоров'я. А також формування навичок, та особистісних вмінь.

На здоров'я молодого покоління також впливає певна кількість чинників вважає біолог О. Кирильчук.

Вчителі ліцею №3 імені В'ячеслава Чорновола міста Дрогобич вирішили провести експеримент для визначення розвитку фізичного стану школярів. Для цього вони запропонували провести певні змагання в які включали перелік завдань пов'язаних зі спортом. Дівчаткам потрібно було надути 4 кульки за 1 хвилину, а хлопчикам пробігти в мішку відстань на 18 метрів за 7 с., або пробігти 200 метрів за 30 секунд. В результаті цього експерименту було виявлено що більша половина учнів немає достатньої

фізичної підготовки; оскільки не виконали поставлене завдання за певний час, що є мірою для виміру фізичного здоров'я у віці 15-16 років. Деякі учні відмовились від виконання завдання посилаючись на погане самопочуття.

В ході проведення експериментального дослідження можна побачити, що в сучасному суспільстві рівень фізичного здоров'я школярів знаходиться на рівні нижче середнього. Більшість з них мають низький імунітет, задишку, супутні хвороби.

Оскільки контролювати процес виконання фізичних вправ дистанційно є досить складно, виникає потреба у пошуку нових форм проведення занять, а також шляхів мотивації до занять. За даними нашого дослідження найбільш важливими навичками є сформувані у дітей вміння самостійно займатися фізичними вправами. При цьому вони мають оволодіти використанням рядом Інтернет ресурсів в YouTube, Facebook та інші, інформація яких на сьогоднішній день стали загальнодоступними, де фахівцями рекомендовано ряд тренувань, комплексів які можна виконувати в домашніх умовах.

Висновок: в ході проведеного дослідження для виходу з цієї проблеми потрібно провести низку відповідних заходів: перш за все компетентне навчання вчителів, педагогів не лише фізичного виховання для правильної подачі матеріалу для виконання фізкультхвилин та фізкультпауз не лише у початковій школі; удосконалити володіння Інтернет ресурсами, та вмінням використовувати їх у навчальному процесі.

Привчання учнів загальноосвітніх шкіл до спорту, до особистої гігієни, до збереження здоров'я. В кожній школі має бути секція, гурток в якій мали б можливість займатись усі бажаючі безкоштовно, не зважаючи на їх матеріальні статки. Фінансове навантаження несли б Держава, місто, громада тощо. Адже з'ясувалось що діти не відвідують спортивні секції не тому, що відсутнє бажання, а саме через неплатоспроможність батьків.

Відповідно навчати, допомагати, розвивати. Ввести в програму більше уроків фізичного виховання, прогулянки на свіжому повітрі, фізкультурні паузи серед уроків, ці всі дії в подальшому можуть забезпечити гармонійний розвиток дитини, добре здоров'я, сильний імунітет для подальшого навчання

Список літератури.

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

2. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті. Указ президента № 347/2002 від від 17 квітня 2002 року. <https://osvita.ua/legislation/other/2827/>

3. Рибалко Л.М., Пермяков О.А., Синиця Т.О., Остапов А.В., Йопа Т.В. Організація здоров'язбережувального середовища // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : збірник наук. пр. 2020. № 69. Т.3. С. 106-111.

3. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Запоріжжя, 1999.

Оксана Фігура

викладач кафедри

фізичної терапії, ерготерапії

*Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ У РАННЬОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

***Анотація.** У статті розглянуто одне з найпоширеніших захворювань нервової системи – інсульт: фактори ризику та періоди перебігу. Визначено основні шкали та методи фізичної реабілітації постінсультних пацієнтів.*

***Ключові слова:** інсульт, реабілітація, фізичний терапевт, ерготерапевт.*

***Abstract.** The article deals with one of the most common diseases of the nervous system – stroke: risk factors and periods. The main scales and methods of physical rehabilitation of post-stroke patients are determined.*

***Key words:** stroke, rehabilitation, physical therapist, ergotherapist.*

Актуальність дослідження. В даний час інсульти є однією з найчастіших причин інвалідності і смертності серед населення в нашій державі. Згідно з офіційною статистикою, в Україні стається до 150 тис. інсультів на рік (понад третина з них - у людей працездатного віку), 30-40% хворих на інсульт помирають впродовж місяця після події і до 50% - впродовж 1 року від початку захворювання, 20-40% хворих, що вижили,

стають залежними від сторонньої допомоги (12,5 % первинної інвалідності), і лише близько 20% повертаються до повноцінного життя [4]. На сьогодні спостерігається негативна тенденція до збільшення частоти захворюваності на інсульт. Так, за останні 10 років захворюваність на мозковий інсульт в Україні зросла на 5% [6].

Мета дослідження. Розглянути фактори ризику та періоди перебігу захворювання інсульт та визначити основні шкали та методи фізичної реабілітації постінсультних пацієнтів.

Методи дослідження: огляд і аналіз джерел літератури за темою дослідження.

Результати дослідження. За визначенням ВООЗ, *інсульт* – це клінічний синдром швидкого розвитку ознак фокальної чи глобальної втрати мозкових функцій, що тривають 24 години і більше або призводять до смерті при відсутності несудинних причин.

На першому місці серед чинників, що спричиняють інсульт є артеріальна гіпертензія і гіпертонічні кризи. Аналізуючи статистичні дані можна стверджувати що, 12,5 млн. жителів України потерпає від цього захворювання і лише 18% хворих отримують адекватне медикаментозне лікування. На 34% зростає ризик виникнення інсульту, коли у людини спостерігається стійке підвищення діастолічного артеріального тиску (ДАТ) на 5 мм рт.ст.; при підвищенні ДАТ на 10 мм рт.ст. ризик зростає на 56%. В наш час при наявній великій кількості і доступності (завдяки програмі Уряду «Доступні ліки») гіпотензивних середників цей фактор ризику мав би нівелюватися [2].

Поряд з цими факторами, мають значення тютюнопаління і зловживання алкоголю, захворювання серцево-судинної системи (миготлива аритмія, інфаркт міокарда в анамнезі, аневризма лівого шлуночка, штучний клапан серця, ревматичне ураження клапанів серця, міокардіопатії, бактеріальний ендокардит), цукровий діабет (часто іде поряд з АГ і нерідко не діагностований), хвороби крові, прийом оральних контрацептивів (препарати з вмістом естрогенів більше 50 мг достовірно підвищують ризик ішемічного інсульту) [5].

У перебігу інсульту з точки зору відновлення функцій і завдань реабілітації виділяють 4 періоди:

- **гострий період** (перші 3-4 тижні);
- **ранній відновний період** (перші 6міс), який поділяється на : перший (до 3 міс), коли в основному відбувається відновлення об'єму рухів і сили в паретичних кінцівках; другий (від 3 до 6 міс), на який доводиться пік відновлення складних рухових навичок;
- **пізній відновний період** (від 6 місяців до 1 року);
- **резидуальний період** (після 1 року) [4,6].

Темпи відновлення пацієнтів у ранньому відновному періоді найбільш швидкі, максимально ефективна в цей час рухова реабілітація.

На сьогодні у реабілітації постінсультних хворих використовують мультидисциплінарний і проблемно-орієнтовний підходи. Фахівцями з фізичної терапії та ерготерапії накопичено значний арсенал засобів і методів постінсультної реабілітації, грамотний підбір яких дозволяє інтенсифікувати процес відновлення порушених функцій та мобілізації. Вважається, що реабілітаційні заходи можуть бути ефективні у 80% осіб, які перенесли інсульт (у 10% відзначається повне самостійне відновлення рухового дефекту, а у 10% реабілітаційні заходи є безперспективними).

Перед тим як розпочати втручання, проводиться оцінка пацієнта з використанням шкал (шкала інсульту Національного інституту здоров'я (NIHSS); Канадська неврологічна шкала; бал Оргогоза; шкала спастичності Ашфорта; індекс мобільності Рівермід; індекс Бартела та тест балансу Берга; шкала MoCA та шкала MMSE—для оцінки когнітивних функцій). Рання терапевтична оцінка сприяє отриманню початкових прогностичних ознак щодо відновлення функціонування (рухливості пальців/кінцівок протягом 48 годин) або повсякденної активності, а також, дозволяє визначити найбільш оптимальні та індивідуальні методи терапії [3].

До основних **методів відновного лікування**, які застосовують для реабілітації хворих після перенесеного інсульту у ранньому відновному періоді є:

Кінезіотерапія - лікування рухом (позиціонування, дихальна гімнастика, пасивні і активні вправи).

Гідрокінезіотерапія - поєднання виконання фізичних вправ в умовах ефекту космосу (антигравітаційного середовища),

хімічного та температурного фактора води з лікувальною і профілактичною метою.

Ортезування верхньої і нижньої паретичних кінцівок використовується з метою тимчасової іммобілізації цих кінцівок, профілактики розвитку контрактур.

Дзеркальна терапія - це реабілітаційне лікування, при якому дзеркало поміщають між руками так, що зображення рухів неушкодженої кінцівки створює ілюзію нормального руху в паретичній кінцівці. Така система дозволяє стимулювати різні ділянки мозку, що відповідають за рух, чутливість і біль.

Когнітивне тренування - це тренування пам'яті, мислення, уваги, читання, писання, рахування.

Сенсорне тренування використовується для різноманітного впливу на всі органи відчуття, які спрямовані на відновлення сприйняття схеми тіла, чутливості ураженої половини тіла і на зменшення наслідків синдрому ігнорування (неглекту).

Ерготерапія - навчання побутових навичок, адаптації пацієнта в повсякденній діяльності, основною метою якого є забезпечення максимальної незалежності пацієнта від оточуючих, здатності до самообслуговування, самостійного пересування. У арсеналі ерготерапевта є безліч адаптивних пристосувань, кількість яких постійно збільшується [1,3,6].

В даний час все більш поширеними є використання **роботизованих технологій** (використовують автоматизовані пристрої, щоб допомогти ураженим кінцівкам у виконанні повторюваних рухів, допомагаючи відновленню сили і функції), а також **віртуальна реальність** (комп'ютеризована терапія, що включає взаємодію з моделюванням середовища у реальному часі).

Висновки. У відновленні постінсультних хворих використовується комплексна фізична реабілітація. Інсульт часто супроводжується втратою тієї чи іншої функції або їх у комплексі. Пацієнти з перенесеним інсультом заново адаптовуються до суспільства, повсякденного життя, вчать самообслуговуванню, переміщенню та продуктивної активної діяльності. У відновленні втрачених функцій пацієнта та поверненні його до соціуму фізичні терапевти та ерготерапевти відіграють ключову роль.

Список літератури.

1. Ерготерапія в реабілітації хворих з перенесеним інсультом [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/2327/3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/5740/1/783-Article%20Text-1577-1-1020161013%20%281%29.pdf>

3. Камаева О.В., Буракова З.Ф., Зычкова О.Б. Мультидисциплинарный подход в ведении и ранней реабилитации неврологических больных: методическое пособие. Часть 1. Мультидисциплинарный подход. Организация Инсультного Блока. Санкт-Петербург, 2003. 33с.

4. Наш інсульт був нам наукою [електронний ресурс]. Режим доступу: https://zn.ua/HEALTH/nash-insult-byl-nam-naukoy-298331_.html

5. Рокошевська В.В. Фізична реабілітація хворих після перенесеного мозкового геморагічного інсульту в умовах стаціонару / методичний посібник. - Л.: ПП. Сорока Т. Б., 2010. 96с.

6. Фізична реабілітація - важливий крок до незалежного життя після інсульту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/34553>

Ніна Грибок

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Ігор Явір

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ

Анотація. У статті розглянуті сучасні підходи щодо фізичної реабілітації хворих з міофасціальним больовим синдромом з явищами гіпермобільності хреботно-рухового сегмента в шийному відділі хребта на стаціонарному етапі лікування пацієнтів.

Ключові слова: хворі з міофасціальним больовим синдромом, гіпермобільність хребетно-рухового сегмента, остеохондроз шийного відділу хребта, м'язові болі, міорелаксація, міокорекція, міотонізація, фізична реабілітація.

Abstract. *In the statistics, the current progress towards the physical rehabilitation of ailments with myofascial pain syndrome with hypermobility of the spine-cuff segment in the large extension of the ridge on the stationary lumbar*

Key words: *ailments with myofascial pain syndrome, hypermobility of the spinal-cranial segment, osteochondrosis of the spinal ridge, muscle pain, muscle relaxation, myocorectomy, myotonicisation.*

Актуальність дослідження. Больові синдроми шийного відділу хребта є мультидисциплінарною проблемою, яка є актуальною для сучасної медицини внаслідок великих економічних втрат, пов'язаних з їх високою поширеністю серед осіб найбільш працездатного віку [5]. В останні роки у світі зростає тенденція до збільшення хронічної патології хребта, інвалідизації хворих і омолодження цих явищ. Прояви остеохондрозу хребта, міофасціальні больові синдроми виявляються у 30-80% дорослого населення, переважно у віці 25-55 років, досягаючи 90% у загальній структурі неврологічних захворювань [6]. За даними Міністерства охорони здоров'я України хвороби кістково-м'язової системи в загальній структурі захворюваності населення за останні 5 років становили: серед дорослих – 8%, серед підлітків – 6%, а серед дітей – 3% [8].

Актуальність гострих і хронічних м'язових болів настільки висока, що в ряді високорозвинених країн створюються асоціації фахівців з м'язово-скелетної терапії, випускаються спеціальні журнали і монографії. Міофасціальні больові синдроми, зумовлені неспецифічним ураженням поперечно-смугастих м'язів і фіброзних структур, надзвичайно поширені в клінічній практиці. Їх частота серед дорослого населення досягає 15-30%, а в окремих професійних групах – 40-90% [1]. Характерною особливістю подібної патології є наявність змін в м'язих, переважно м'язово-сухожильно-периартикулярних структурах, в так званих міофасціальних тригерних точках (МТТ) [7].

Мета дослідження. Описати сучасні підходи щодо фізичної реабілітації хворих з міофасціальним больовим синдромом з явищами гіпермобільності хребетно-рухового сегмента в шийному відділі хребта на стаціонарному етапі лікування пацієнтів.

Результати дослідження. Проблема хронічних міофасціальних больових синдромів актуальна у пацієнтів різного віку, так як клініка протягом патологічного процесу, значною мірою, залежить від існуючих вікових змін у функціонуванні нервової системи і супутньої вікової патології. Як наслідок, зростають витрати держави на лікування, утримання хворих через тимчасову або повну втрати працездатності. Провідне місце в лікуванні та профілактиці вертеброгенної патології займає медична реабілітація або відновна терапія, згідно з визначенням ВООЗ, покликана відновлювати порушені функції організму, підвищувати якість життя і зберігати працездатність населення [2].

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури [1,2,3,4,7,8] виявив, що для відновлення статокінематики хребта у цих пацієнтів фахівці використовують такі методи лікування:

- лікувальну фізкультуру;
- медикаментозне та фізіотерапевтичне лікування;
- мануальну терапію;
- лікувальний масаж і різні види тракційного лікування.

В даний час методики відновного лікування хворих з міофасціальним больовим синдромом з явищами гіпермобільності хребетно-рухового сегмента (ХРС) в шийному відділі хребта базуються, в основному, на застосуванні медикаментозної терапії, зміцненні «м'язового корсету» шиї і плечового пояса [7]. Разом з тим, поодинокі публікації з питання фізичної реабілітації цих пацієнтів суперечливі, фізичні вправи підібрані спонтанно, без урахування особливостей біомеханіки шийного відділу хребта, його деформацій і проявів міофасціального больового синдрому [8].

На підставі аналізу публікацій важко уявити ефективність того чи іншого методу, спрямованого на відновлення порушених функцій, виходячи зі стадії патологічного процесу і толерантності пацієнтів до фізичного навантаження. У зв'язку з цим представляється можливим розробити і науково обґрунтувати поєднане застосування різних засобів фізичної реабілітації цього контингенту хворих.

На підставі вивчення клінікобіомеханічних порушень в шийному відділі хребта нами була розроблена програма фізичної реабілітації хворих міофасціальним больовим синдромом з

явищами гіпермобільності ХРС на стаціонарному етапі для поліпшення якості життя. Характерними клініко-біомеханічними особливостями хворих з міофасціальним больовим синдромом з явищами гіпермобільності ХРС були: виникнення великої кількості хворобливих тригерних точок у м'язах шиї і плечового пояса, що проявляються болем, спазмом і зниженням сили м'язів, обмеженням обсягу рухів. Рентгенологічно визначається гіперлордозування або гіперкіфозування шийного відділу хребта, наявність гіпермобільних ХРС на різних рівнях хребта, особливо на рівні С4-С5 і С3-С4. Порушення стабільності уражених ХРС шийного відділу хребта (гіпермобільність), а також активація тригерних точок в ділянці шиї і плечового пояса призводить до хронічної хвороби, до погіршення якості життя пацієнтів.

Фізична реабілітація хворих проводилася в 3 етапи. Перший етап (2-3 дні) – спрямований на міорелаксацію. Завданнями фізичної реабілітації на цьому етапі було купірування болю і зниження м'язового спазму за рахунок інактивації тригерних точок фізичними вправами, ішемічною компресією, ППР, корекцією положенням, масажем і дихальними вправами.

Другий етап (10-14 днів) – міокорекція і створення оптимального рухового стереотипу. Завданнями 2-го етапу було відновлення нормального крово- і лімфообігу в ділянці патологічного вогнища з метою стимуляції регенеративно-репаративних процесів, усунення патобіомеханічних змін хребта і зміцнення м'язів шиї і плечового пояса. Засобами фізичної реабілітації на цьому етапі були фізичні вправи різної спрямованості (на релаксацію м'язів, ізометричні, ізотонічні, з використанням фітболів), масаж і рефлекторні дії – ППР, постреципрокна релаксація (ППР) та інактивація ТТ в поєднанні з точковим масажем.

Третій етап (4-6 тижнів) – міотонізація і закріплення нових статокінетичних настанов. Завданнями цього етапу були подальше зміцнення м'язів шиї і плечового пояса з метою стабілізації гіпермобільних ХРС шийного відділу хребта і відновлення оптимального динамічного стереотипу. До засобів фізичної реабілітації на цьому етапі додавалися спеціальні вправи в залежності від характеру деформації хребта (гіполордоз або гіперкіфоз), вправи з дозованим опором і обтяженням, на

гімнастичних снарядах і з гімнастичними предметами, вправи і плавання в басейні.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було розроблено і науково обґрунтовано поєднане застосування різних засобів фізичної реабілітації для даного контингенту хворих. Доведено ефективність запропонованих методів, та їх поєднання які спрямовані на відновлення порушених функцій.

Список літератури.

1. Андреев В.В., Кодзаев Ю.К., Порхун Н.Ф., Порхун Ф.Н. Миофасциальный синдром. Особенности распределения и механизм формирования миофасциальных триггерных. Изд. Мануальная терапия, 2013. № 3. С. 109-112.

2. Дорошенко Е.Ю. Застосування засобів стретчингу в процесі фізичної реабілітації футболістів з пошкодженнями верхніх та нижніх кінцівок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. 2015. № 7. С. 11-16.

3. Лазарева Е.Б. Физическая реабилитация при хирургическом лечении вертеброгенных пояснично-крестцовых синдромов : [монография]. К., 2012. 328 с.

4. Миляев В.П. Комплексная программа физической реабилитации спортсменов при миофасциальном болевом синдроме: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 2013. 25 с.

5. Пенину Жиль. Мышечное напряжение. М.: Медпресс, 2012. 398 с.

6. Трофименко Н.А. Миофасциальный болевой синдром: Популярно об остеохондрозе, сколиозе, радикулитах, межпозвонковых грыжах и миофасциальных болях. К. ЧП «Смотрич», 2004. 108 с.

7. Фергюсон Л.У. Лечение миофасциальной боли. Пер. с англ. под общ. Ред. М.Б. Цыркунова, М.А. Ерёмушкина. М.: МЕДпресс-информ, 2008. 544 с.

8. Харченко Г.Д. Застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів, які займаються стрільбою з лука, на етапах тренувально-змагальної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорт, Київ. 2006. № 2. С. 75-77.

Світлана Герасименко

*кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри
теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Іван Попович

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розкрито роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Встановлено, що основним чинником здорового способу життя студентської молоді є рухова активність.

Ключові слова: студенти, здоров'я, рухова активність.

Abstract. The paper highlights the role of motor activity in the vital activity of students. It is established that the main factor of students' healthy lifestyle is physical activity.

Key words: students, health, physical activity.

Актуальність дослідження. Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (Г.Л. Апанасенко, С.А. Савчук, Є.О. Котов). Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку захворювань (Н.І. Фалькова, І.Р. Боднар, В.І. Філінков).

Мета дослідження. Здійснити аналіз наукової літератури та визначити значущість рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів.

Результати дослідження. З позицій сьогодення, рухова активність набула актуальності у зв'язку з виникненням у суспільстві проблем здоров'я із зниженням рухової активності людини [3].

А. Сухарев рухову активність умовно поділяє на три складові:

- активність у процесі організованої рухової діяльності;
- фізична активність під час навчання, побутової та трудової діяльності;
- фізична активність у вільний час.

Зазначені складові пов'язані між собою і визначають загальний обсяг добової рухової активності [6].

У різних вікових періодах життя людини змінюється її рухова активність. Її рівень і потреба в ній є індивідуальними і залежать від багатьох факторів:

- фізіологічних;
- соціально-економічних;
- культурних.

За даними М.Я. Віленського, у великій кількості людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, є обмежена рухова активність. Це притаманне і студентам, у яких співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності становить за часом у період навчальної діяльності 1:3, а по енерговитратах 1:1, у позаурочний час відповідно 1:8 і 1:2. Автором також встановлено, що в середньому рухова активність студентів у період навчальних занять (8 місяців) становить 8000–11000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000–4000 кроків, а в канікулярний період 14000–19000 кроків. Очевидно, що рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу в рухах, тому що в цей період вони вільні від навчальних занять.

Виходячи з цього, можна зазначити, що рівень їхньої рухової активності в період навчальних занять становить 50–65%, у період іспитів – 18–22% біологічної потреби. Це свідчить про реально існуючий дефіцит рухів протягом 10 місяців на рік.

Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. Відомо, що понад 80% маси тіла людини становлять скелет та м'язи – її руховий апарат, а отже, основною функцією тіла людини є рух [5].

Гіпокінезія або дефіцит рухів, рухової активності супроводжується розвитком в організмі людини явищ, несприятливих для його здоров'я.

Передовсім:

- порушується енергетичний обмін речовин (ожиріння, спотворення метаболізму в тканинах);

– знижується стимулюючий вплив м'язової діяльності на роботу основних функціональних систем організму – серцево-судинної та дихальної.

Спостерігається зниження опірності організму до негативного впливу окремих чинників зовнішнього середовища. Внаслідок гіпокінезії:

- знижується фізична працездатність;
- погіршується координація рухів;
- зменшуються фізіологічні резерви систем;
- знижується тонус м'язів.

Недостатній рівень розвитку мускулатури призводить до:

- порушень постави;
- деформації опорно-рухового апарату.

Гіпокінезія впливає і на кісткову тканину:

- зменшуються її маса та щільність;
- відмічається підвищене виділення мінеральних речовин, передусім кальцію;

- спостерігається порушення процесу утворення фосфорних і калієвих структур.

Особливо значні зміни відбуваються в серцево-судинній системі:

- частішають серцеві скорочення;
- зменшується загальна кількість крові;
- скорочується ємність судинного русла;
- вповільнюється швидкість загального току крові.

Систолічний тиск крові знижується, а діастолічний – підвищується. Серце людини, яка веде малорухомий спосіб життя, не витримує навіть невеликих фізичних навантажень, не маючи можливості реагувати на них за рахунок сили міокарда, тобто збільшення систолічного викиду, воно зазвичай реагує на навантаження надмірно високою частотою скорочень.

Від малорухомого способу життя страждає система травлення: вона стає в'ялою, оскільки знижується активність секреторної та рухової функції шлунка. Такий спосіб життя підвищує схильність до розвитку виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Під впливом гіпокінезії у складі мікрофлори кишечника починають переважати форми, що посилюють гнилісні процеси, що поступово призводять до самоотруєння та передчасного старіння організму [2].

На рівні внутрішньоклітинного обміну гіпокінезія викликає зниження відтворення білкових структур: порушуються процеси транскрипції і трансляції (зняття генетичної програми та її реалізації в біосинтезі). Під час гіпокінезії знижується імунологічна активність, а також стійкість організму до перегрівання, охолодження, нестачі кисню.

Отже, в організмі людини практично нема жодної системи, яка не зазнавала б негативних наслідків від дії гіпокінезії. Обмеженість рухової активності небезпечна також і тим, що спочатку людина не тільки не помічає жодної небезпеки для здоров'я, а й суб'єктивно навіть відчуває певний «комфорт». Проте під впливом гіпокінезії з'являються незначні функціональні розлади, які відтак трансформуються у стійкі прояви захворювань.

Компенсувати зазначені порушення в організмі людини можна шляхом залучення її до рухової активності.

Висновки. Рухова активність – життєва необхідність людини, без неї вона не може зберегти своє здоров'я. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку.

Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфофункціональних змін в організмі і зниженню працездатності студентів. Виходячи з цього, великого значення набуває проблема особистого вибору людини щодо ведення здорового способу життя, що забезпечує формування і збереження власного здоров'я.

Список літератури.

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікеев; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2012.

2. Беляв В.С. Здоровье, экология, спорт. М., 1995.

3. Герасименко С.Ю. Рухова активність як чинник збереження та зміцнення здоров'я студентів. Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» // Збірник наукових праць – Переяслав-Хмельницький, 2014.

4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.

5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні. Київ. / Олімпійська література. М., 2009.

6. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Здоровье, 1976. 62 с.

Наталія Іваніків

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Лілія Малік

студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ВІДНОВЛЮВАЛЬНЕ ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ВЕСТИБУЛО-КОХЛЕАРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

***Анотація.** У статті представлено актуальність вестибуло-кохлеарних порушень, як проблему комплексного характеру. Виділено декілька причин виникнення вестибуло-кохлеарних порушень у людей молодого працездатного віку і частим обмеженням або втратою працездатності хворих. Зазначено важливість належної уваги диференційованій діагностиці різних форм запаморочення. Описано вестибуло-кохлеарні порушення за локалізацією виявлення патологічного процесу.*

***Ключові слова:** вестибуло-кохлеарні порушення, запаморочення, порушення рівноваги, вестибулярний апарат, анамнез захворювання.*

***Abstract.** The article presents the relevance of vestibulo-cochlear disorders as a complex problem. There are several causes of vestibulo-cochlear disorders in people of young working age and frequent disability or incapacity of patients. The importance of due attention to the differentiated diagnosis of various forms of dizziness is noted. Vestibulo-cochlear disorders by localization of pathological process detection are described.*

***Key words:** vestibulo-cochlear disorders, dizziness, imbalance, vestibular apparatus, medical history.*

Актуальність дослідження. Лікування вестибуло-кохлеарних порушень (ВКП) є однією з актуальних проблем медицини, що лежить на стику неврології, вертеброневрології і отоневрології (В.І. Бабіак, В.Р. Гофман, Я.А. Накатіс, 2002; О.В. Веселаго, В.А. Парфенов, М.В. Замерград, 2005). Це пояснюється постійним зростанням ВКП у людей, переважно, молодого працездатного віку. ВКП мають погану суб'єктивну переносимість, що істотно знижує якість життя, або викликає втрату

працездатності хворих (Н.С. Алексеева, 2000; А.Б. Гехт, 2001; Д.Р. Штульман, 2001; Г.А. Іванічев і співавт., 2010).

Мета дослідження. Виділити причини виникнення вестибуло-кохлеарних порушень у людей молодого працездатного віку та описати вестибуло-кохлеарні порушення за локалізацією виявлення патологічного процесу.

Результати дослідження. Незалежно від етіології і локалізації ураження ВКП характеризуються порушенням слухової і вестибулярної функції в різній послідовності і ступеню вираженості (В.А. Парфенов, М.В. Замерград, 2005). Основні симптоми - шум, дзвін, відчуття закладеності і пульсації у вухах з однієї або обох сторін, порушення рівноваги, швидке заколисування в транспорті - супроводжуються вираженими вегетативними проявами - нудотою, блювотою, зміною ритму дихання, пульсу, коливанням артеріального тиску, посиленням потовиділення, зблідненням або почервонінням обличчя, шиї (В. Tighilet, S. Trottier, M. Lacour, 2005).

Однією з основних причин виникнення ВКП є міофасціальний больовий синдром (МФБС) шийної локалізації (В.В. Барташевич, 2005; Г.А. Іванічи, 2007; Г.А.Іванічев і співавт., 2010). Виникаючі при цьому порушення кровообігу в вертебробазиллярному басейні, як і рефлекторні невральні реакції, призводять до вивільнення активності супраспинальних і спінальних механізмів рефлекторної регуляції з одночасним пригніченням збудливості вестибулярного аналізатора (І.Р. Шмідт, 2001; А.Б. Ситель, М.А. Бахтадзе, Н.В. Сидорська, 2003; В.В. Беляков, 2005). Механізмом розвитку ВКП при МФБС шийної локалізації у ряду хворих є дисбаланс і дефіцит пропріоцепції із зони міофасціального триггерного пункту і суглобово-зв'язкових структур. При цьому підвищення збудливості вестибулярного апарату може не спостерігатися (Г.А.Іванічев, 2007).

Ступінь розробленості проблеми – є традиційні (переважно, медикаментозні) методи лікування ВКП часто виявляються недостатньо ефективними і при тривалому застосуванні можуть несприятливо впливати на процеси вестибулярної компенсації і реабілітації пацієнтів (С.А. Афанасьєва, Ф.Е. Горбачова, R. Swartz, P. Longwell, 2005).

В існуючій науковій літературі, присвяченій даній

проблематиці, відомості щодо відновлювальної терапії немедикаментозними методами з використанням природних і преформованих, фізичних, лікувальних факторів рекреаційних зон, в тому числі курортів відсутні. Актуальність і практична значущість розробки методів відновного лікування ВКП хворих шийним МФБС природними факторами курортної зони, а також відсутність літературних даних із зазначеної теми стали причиною для моделювання та реалізації додаткових наукових досліджень.

Вестибуло-кохлеарні порушення (ВКП) складають одну з актуальних проблем медицини, що лежить на стику неврології, вертеброневрології і отоневрології (В.І. Бабіяк, В.Р. Гофман, Я.А. Накатіс 2002; О.В. Веселаго 2010). Це пов'язано з постійним зростанням ВКП, ураженням людей молодого працездатного віку і частим обмеженням або втратою працездатності хворих (А.Б. Гехт 2001; Н.С. Алексєєва 2009).

До теперішнього часу в клінічній практиці не завжди приділяють належну увагу диференційованій діагностиці різних форм запаморочення (В.А. Толмачова 2007). Це може стати причиною неправильної діагностики вестибулярної патології і призначенням неефективного лікування, а, отже, зниження працездатності і якості життя пацієнта. Мало розроблений загальноприйнятий і доступний для широкого застосування алгоритм обстеження хворих з урахуванням можливих причин ВКП (Е.В. Ротермель 2007).

Клінічно ВКП, незалежно від етіології та локалізації ураження, характеризуються порушенням слухової і вестибулярної функції, що виявляється в різній послідовності і ступеня вираженості. Така клінічна симптоматика обумовлена тісною анатомічною близькістю периферичних відділів слухового і вестибулярного аналізаторів (В.А. Парфьонов, М.В. Замерград 2005; D. Gortan 2000).

Провідними симптомами ВКП є запаморочення, нудота, блювота, порушення рівноваги, зміна ритму дихання, пульсу, коливання артеріального тиску, посилення потовиділення, збліднення або почервоніння обличчя, шиї. Негаразди із вестибулярним апаратом часто проявляються синдромом заколисування (А.В. Амелін, Ю.Д. Ігнатов 2001; В. Tighilet, S. Trottier, M. Lacour 2005).

Симптоми ВКП відносяться до суб'єктивних відчуттів хворого. Тому при скаргах на «запаморочення» пацієнт може мати на увазі найрізноманітніші стани - відчуття обертання, падіння, переміщення свого тіла або навколишніх його предметів, стан нудоти, тривоги, загальної слабкості і передчуття втрати свідомості, а також нестійкість при ходьбі і порушення ходи (К.А. Kerber 2006).

Зазвичай скарги на запаморочення можна віднести до однієї з чотирьох категорій: справжнє запаморочення, непритомність і переднепритомний стан, порушення рівноваги, невизначені відчуття («туман в голові», почуття легкого сп'яніння, нудота). Часто відчуття, що описуються хворим як запаморочення, не пов'язані з ураженням вестибулярної системи. Таке запаморочення називають не вестибулярним (А.С. Шермет 2001; LR Caplan, RJ Wityk, T.A. Glass 2004).

Виявлення причини запаморочення у кожного конкретного пацієнта нерідко представляє складну діагностичну задачу і вимагає від клініциста міждисциплінарного мислення, а ретельно зібраний анамнез часто представляє велику значимість, ніж інструментальні методи дослідження. Неправильне трактування запаморочення; незнання його причин веде до неправильної тактики ведення хворого. Часто саме відчуття запаморочення є основною причиною звернення пацієнта до лікаря (В. Шмирев, А. Васильєв, І. Переверзєв 2010)

Нерідко запаморочення розцінюється як прояв гіпертонічної кризи, вертебрально-базилярної недостатності або, при швидкому його розвитку, як гостре порушення мозкового кровообігу. Однак дослідження показують, що запаморочення частіше є наслідком різних захворювань периферичного вестибулярного апарату, міофасціального больового синдрому, а також психогенних розладів (В.А. Толмачова 2007; Ю.Е. Азімова, М.В. Маргуліс, П.Р. Табеева 2010) .

Таким чином, ВКП не є специфічними і не можуть бути виділені в самостійну нозологічну форму. ВКП це функціональна відповідь внутрішнього вуха і інших відділів слухового і вестибулярного аналізатора на багатофакторні патологічні впливи (М.Р. Дике, Дж.Д. Худ 1987; Н.В. Бойко 2005; Н. Lee, GT Whitman).

За локалізацією виявленого патологічного процесу, ВКП поділяються на периферичні і центральні (А.Б. Гехт 2001).

Для периферичних ВКП характерний раптовий початок при наявності порушень слуху, часто односторонніх. Інтенсивні прояви симптомокомплексу тривають кілька днів.

Вогнищева неврологічна симптоматика не виявляється. Центральні ВКП відрізняються поступовим початком, тривалістю в кілька тижнів, поєднуються з помірними порушеннями рівноваги (R. Yamaguchi, H. Kurita, K. Kobayashi et al., 2001).

Відмінною особливістю периферичних ВКП є виражене погіршення при поворотах голови. У той час як, при центральних повороти голови погіршення не викликають. Тому основу діагностики ВКП становить докладне розпитування хворого з подальшим аналізом скарг, анамнезу захворювання і ретельно інструментальним обстеженням (Р.Я. Абдуллаєв, В.Г. Марченко, В.І. Калашников 2006; R. Berguer, L. Flynn, R. Kline, L. Caplan 2000).

Висновки. В результаті аналізу проведеного дослідження виділено причини виникнення вестибуло-кохлеарних порушень у людей молодого працездатного віку і частим обмеженням або втратою працездатності хворих. Важливою є належна увага до диференційованої діагностики різних форм запаморочення. Описано вестибуло-кохлеарні порушення за локалізацією виявлення патологічного процесу.

Однак, незважаючи на впровадження нових методів обстеження та нейровізуалізації структур внутрішнього вуха і мозку причини і патогенетичні механізми ВКП залишаються предметом наукових дискусій.

Список літератури.

1. Алексеева Н.С. Головокружение, обусловленное патологией шейного отдела позвоночника. Лечащий врач. 2009. № 7. С.60-63.
2. Белова А.Н., Щепетова О.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. М.: Антидор, 2002. 440 с.
3. Berguer R. L., Flynn M., Kline R.A., Caplan L. Surgical reconstruction on the extracranial vertebral artery: management and outcome. J. Vase. Surg. 2000. Vol. 31. P. 9-18.
4. Brandt T., Daroff R.B. The multisensory physiological and pathological vertigo syndrome. Ann. Neurol. 1980. №7 P. 195.
5. Dix M.R, Hallpike C.S. The Pathology, Symptomatology and Diagnosis of Certain Common Disorders of the Vestibular System / M.R. Dix, C.S. Hallpike // Ann. of Otolaryngology. 1992. Vol. 61. P. 987-1016.

Світлана Герасименко

*кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри
теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Ігор Кутельмах

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ХЛОПЦІВ 2-Х КЛАСІВ

Анотація. У статті представлені результати дослідження рухової активності хлопців 2-х класів. Використовувався метод визначення добової рухової активності (Фремінгемського методика).

Ключові слова: рухова активність, учні, Фремінгемська методика.

Abstract. The publication contains the results of investigating motion activity of schoolboys 2th grades. The method of defining a daily motion activity (Framingham study) was used.

Key words: physical activity, schoolchildren, Framingham method.

Актуальність дослідження. Однією із важливих умов збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей є рухова активність (РА).

Під руховою активністю мають на увазі загальну сумарну кількість рухових дій, які виконуються в процесі життєдіяльності [5].

Мета дослідження. Проведення дослідження рухової активності хлопців 2-х класів.

Результати дослідження. Аналіз РА хлопців молодшого шкільного віку проводили відповідно до притаманного режиму рухової активності дітей. Для цього здійснено визначення часових відрізків різних видів РА в добовому режимі дня хлопців 2-х (n-26) класів. Для фіксації часу та змісту РА хлопців 2-х класів було використано карту РА.

За своїм змістом та інтенсивністю види РА поділяються на такі рівні:

– базовий (сон, відпочинок лежачи);
– сидячий (прийом їжі, перегляд телепередач, виконання домашніх завдань, читання, малювання, настільні та комп'ютерні ігри);

– низький (гігієнічні процедури, стояння з невеликою рухливістю, пересування на всіх видах транспорту й пішки, навчальні заняття в школі (крім уроків ФК);

– середній (прогулянки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика, активна поведінка на перервах у школі);

– високий (спеціально організовані заняття фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, лижах, велосипеді, самокаті, роликах тощо).

Відповідно до програми дослідження оцінку рухового режиму хлопців 2-х класів проводили з урахуванням можливого впливу спеціально організованих заходів оздоровчого змісту, а саме:

- хронометраж РА в навчальний день з уроком ФК;
- навчальний день без уроку ФК;
- вихідний день.

За змістом притаманного виду РА проведено розподіл, представлений у (Табл. 1), (Табл. 2), (Табл. 3).

Таблиця 1

**Розподіл змісту РА хлопців 2-х класів
у день з уроком ФК (%)**

Рівні РА	Час витрачений на РА, % від добового часу
Базовий рівень	41,07
Сидячий рівень	18,11
Малий рівень	29,17
Середній рівень	6,97
Високий рівень	4,68

аблиця 2

**Розподіл змісту РА хлопців 2-х класів
у день без уроку ФК (%)**

Рівні РА	Час витрачений на РА, % від добового часу
Базовий рівень	40,06
Сидячий рівень	19,48
Малий рівень	30,78
Середній рівень	8,07
Високий рівень	1,61

Виходячи з результатів тривалості РА на окремих її рівнях, звертаємо увагу на деякі особливості. РА на базовому рівні, що передбачає відпочинок лежачи й сон, учасники дослідження витрачають 41,07% від загальної добової кількості часу в режимі днів навчання в школі, що підтверджує наведені дані в спеціальній літературі за цим питанням [2; 4]. На відміну від навчальних днів, у режимі вихідного дня на базовий рівень РА хлопці 2-х класів витрачають 46,84% часу доби, що дає підставу говорити про більшу тривалість відпочинку лежачи та загально менш активне проведення часу [2; 3].

Таблиця 3

**Розподіл змісту РА хлопців 2-х класів
у вихідний день (%)**

Рівні РА	Час витрачений на РА, % від добового часу
Базовий рівень	46,84
Сидячий рівень	23,84
Малий рівень	9,24
Середній рівень	18,27
Високий рівень	1,81

Щодо тривалості РА сидячого рівня, що пов'язано з читанням, малюванням, витрати часу на настільні й комп'ютерні ігри, перегляд телебачення, переміщення в транспорті, прийом їжі дещо менший за тривалістю, аніж базовий рівень, а загальна тривалість цього рівня РА становить 18,11% загальної тривалості часу в режимі навчальних днів.

У режимі вихідного дня, підтверджується загальна тенденція більш тривалого проведення часу на базовому та сидячому рівнях, порівняно з навчальними днями і становить 23,84% від добової кількості часу. Це свідчить про те, що у вихідні дні діти більше схильні до сидячого способу життя [2; 3].

У структурі добової РА на малому рівні – це час на виконання гігієнічних процедур, навчальні заняття в школі (крім уроку ФК), пересування пішки, перебування в положенні стоячи з невеликою рухливістю, що загалом є значною частиною часу доби й становить 29,17% загальної тривалості витраченого часу в режимі навчальних днів.

У режимі вихідного дня спостерігаємо значне зменшення перебування учнів на малому рівні РА, порівняно з навчальними днями, що становить 9,24% від загальної добової кількості часу. Виявлено зменшення РА малого рівня у вихідні дні, яке переважно пов'язане з відсутністю навчальних занять у закладах загальної середньої освіти [2; 3].

Тривалість РА середнього рівня, під час якої учень здійснює прогулянки, ранкову гімнастику, рухливі ігри на перервах у школі, у хлопців 2-х класів становить 6,97% від загальної тривалості добової кількості часу в режимі навчальних днів.

У режимі вихідного дня тривалість РА середнього рівня становила у хлопців 2-х класів 18,27% добової кількості часу.

Для забезпечення високого рівня здоров'я дітей особливого значення набуває РА високого рівня, РА, яка переважно залежить від побудови та організації урочних і неурочних форм освітнього процесу [2; 3; 6], що включає участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, роликах й ін.

Аналіз змісту РА високого рівня хлопців 2-х класів у режимі дня з уроком ФК дає підставу стверджувати, що найбільшу її тривалість спостерігали саме в режимі навчального дня з уроком ФК.

Аналіз загальної тривалості РА високого рівня в режимах різних днів є недостатньою й визначає ситуацію щодо малорухливого способу життя хлопців 2-х класів, що стає причиною зниження рівня фізичного стану та виникнення проблем зі здоров'ям дітей різного віку [2;3].

Висновки. Підсумовуючи отримані дані, акцентуємо увагу на тому, що в режимі навчального дня без уроку ФК і в режимі вихідного дня хлопці 2-х класів мають недостатню за тривалістю РА високого та середнього рівнів.

Розв'язання проблеми недостатньої рухової активності високого рівня може бути вирішена за рахунок створення і впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій у режим навчального дня без уроку фізичної культури і в режим вихідного дня в якості позакласних занять, забезпечуючи таким чином оптимальний рівень РА хлопців 2-х класів.

Список літератури.

1. Світлана Герасименко, Марія Рошко. Рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Матеріали II регіональної науково-практичної конференції «Шляхи формування рухової активності молоді України». Дрогобич : Посвіт, 2020. С. 81–84.

2. Світлана Герасименко, Марія Рошко. Аналіз рухової активності учнів 2-х класів / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 47–50.

3. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3:39-42.

4. Іваній І.В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій [автореферат]. Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка; 2012. 20 с.

5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

6. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2011. 205 с.

Наталія Закаляк

кандидат медичних наук, завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Наталія Данилів

студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ І МЕТОД ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Результати вивчення наукових досліджень ідентифікують скандинавську ходьбу як оздоровчу форму фізичної активності. Тренування скандинавською ходьбою мають сприятливий вплив на ряд важливих функціональних параметрів, такі як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, максимальне споживання кисню, фізичну працездатність, корекцію надмірної ваги. Скандинавська ходьба стає важливим елементом реабілітаційних програм як метод активної кліматотерапії і реабілітації хворих кардіологічного профілю.

Ключові слова: скандинавська ходьба, нордична ходьба, ходьба з палками, фізична активність, кардіореабілітація.

Abstract. The results of scientific research identify Nordic walking as a sensitive form of physical activity. Nordic walking training has a beneficial effect on a number of important functional parameters, such as heart rate, blood pressure, maximum oxygen consumption, physical performance, correction of overweight. Nordic walking is becoming an important element of rehabilitation programs as a method of active climatotherapy and rehabilitation of patients with cardiac profile.

Key words: Nordic walking, walking with sticks, physical activity, cardiorehabilitation.

Актуальність дослідження. Скандинавська ходьба (англ. Nordic Walking) - це вид фізичної активності, при якій природна ходьба посилена додаванням активного використання спеціально розроблених палиць. При цьому зберігається біомеханіка і постава правильної ходьби. Виконання правильної техніки дає можливість значно інтенсифікувати акт ходьби шляхом збільшення м'язової роботи верхнього плечового пояса [2].

Мета дослідження. Описати вплив занять скандинавською ходьбою на ряд важливих функціональних параметрів організму.

Результати дослідження. Об'єктом наукового інтересу скандинавська ходьба стала з початку 1990-х років. У перших опублікованих результатах досліджень [5] було показано, що після 12 тижнів тренувань з палицями рівень МПК (максимальне споживання кисню, англ. VO₂ max - maximal oxygen consumption) в середньому збільшився на 8%, м'язова витривалість збільшилася на 37%, проти 14% в групі ходьби без палиць. Окрім того, ходьба з палицями викликала велику прихильність до фізичної активності учасників експериментальної групи. Подальші дослідження авторів (S. Haertel, N. Widmann, J. Gnam, 2011) підтвердили значний приріст ЧСС (частоти серцевих скорочень), збільшення споживання кисню і більшу витрату енергії при тренуваннях скандинавською ходьбою в порівнянні зі звичайною ходьбою у досліджуваних різних вікових груп, різної статі і з різним ступенем початкової фізичної підготовки.

Останні дослідження науковців у сфері фізичної культури і здоров'я підтверджують виражений оздоровчий вплив скандинавської ходьби в різних вікових групах[1,6].

При вивченні оцінки фізичних здібностей і складу тіла у юнаків, які ведуть малорухливий спосіб життя, відзначені більш виражені зміни в зниженні ваги, поліпшення складу тіла і збільшення витривалості в групі, що займалися скандинавською ходьбою порівнянні з групою, яка регулярно бере участь в уроках фізкультури [4].

За останні кілька років вченими проведено ряд біомеханічних досліджень скандинавської ходьби, присвячених аналізу навантаження на нижні кінцівки, а також питанням біоелектричної роботі м'язів під час ходьби з палицями. Одне з таких досліджень, яке підтверджує теорію про те, що скандинавська ходьба полегшує навантаження на ноги, є робота, проведена J. Willson і співавт. [7]. Результати показують, що нордична ходьба дещо знижує середню вертикальну силу реакції опори на землю і на колінний суглоб, що є позитивним ефектом для осіб з ортопедичною патологією.

Фінські вчені порівняли вплив скандинавської і звичайної ходьби на м'язи у 55 жінок, офісних працівників, що тренувалися протягом 12 тижнів, які показали, що електрична активність м'язів верхньої

частини тіла (області шиї, плечей, верхньої частини спини) була значно вищою при ходьбі з палицями. Тренування скандинавською ходьбою дозволили зменшити неприємні симптоми в шиї і плечах, збільшили рухливість верхньої частини тіла [3]. При порівняльному аналізі електроміограми досліджуваних під час скандинавської ходьби виявили велику активність м'язів верхніх кінцівок (триголовий м'яз плеча, м'яз променевого згинача зап'ястя і розгинача пальців), ніж м'язів нижніх кінцівок.

Вивчення і аналіз результатів наукових досліджень показує, що скандинавську ходьбу чітко ідентифікують як оздоровчу форму фізичної активності. Оскільки тренування скандинавською ходьбою мають сприятливий вплив на важливі функціональні показники організму людини, такі як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, максимальне споживання кисню, толерантність до фізичних навантажень, корекцію надмірної ваги, то це привернуло увагу вчених до питання можливості використання скандинавської ходьби у первинній та вторинній профілактиці різних захворювань.

Зокрема актуальним питанням сучасної кардіореабілітації є потреба впровадження нових технологій медичної реабілітації у сферу кардіології. І відносно новий напрямок фізичної активності - скандинавська ходьба, викликає особливий інтерес як метод активної кліматотерапії і реабілітації хворих, в тому числі кардіологічного профілю. Конкурентні методи - це шанс залучити ширшу групу людей, які потребують реабілітаційних заходів після гострого інфаркту міокарда і коронарного втручання.

Популярна в Європі «Nordicwalking» знайшла своє застосування і в санаторно-курортній реабілітації для оздоровлення пацієнтів. З точки зору фізіології скандинавську ходьбу можна розглядати як аеробне тренування, під час якої в роботу включається верхній плечовий пояс, і ефективність звичайної ходьби потенціюється за рахунок використання спеціальних палиць. Цілеспрямований вплив регулярних з поступово зростаючим навантаженням занять скандинавською ходьбою в комплексі реабілітаційних заходів забезпечило включення в роботу м'язових груп, тренування дихальної та серцево-судинної систем. В результаті цього у хворих відбувається підвищення сили збуджувального процесу в корі головного мозку, зростає рухливість нервових процесів і їх

рівноваженість [6]. При цьому зростає загальний тонус центральних і периферичних нервових утворень, вдосконалюється їх регуляторна функція, стимулюються моторно-вісцеральні рефлекси, відбувається інтенсифікація всіх вегетативних функцій, в тому числі кровообігу і дихання. У літературних джерелах наведені дослідження, в яких показана можливість використання скандинавської ходьби в процесі реабілітації у пацієнтів, які перенесли інфаркт міокарда [4,5].

Висновки. Результати досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних авторів підтверджують сприятливий вплив фізичних тренувань аеробного спрямування, зокрема методу скандинавської ходьби і дозованої ходьби, в комплексних реабілітаційних програмах на позитивну динаміку клінічної картини, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, показники якості життя і толерантності до фізичних навантажень.

Список літератури.

1. Дейнеко В.В., Крысюк О.П. Восстановительное и оздоровительное влияние Северной ходьбы на здоровье женщин пенсионного возраста. Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Матер. науч.-практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. медицины и техн. Здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2012. С. 82.
2. Станский Н.Т., Алексеенко А.А., Колошкина В.А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: метод. рекомендации. Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова. 2015. 32 с.
3. Antilla K., Holopainen G., Jokinen S. Pole walking and the effect of regular 12-week pole walking exercise on neck and shoulders symptoms, the mobility of the cervical and thoracic spine and aerobic capacity. Final project work for the Helsinki College. 1999. P. 40-64.
4. Figard-Fabre H., Fabre N., Leonardietal A. Efficacy of Nordic walking in obesity management. Int J Sports Med. 2011. 32(6). P. 407-414.
5. Haertel S., Widmann N., Gnametal J. Analysis and Comparison of Energy Expenditure. In Walking And Nordic Walking At Self-imposed Speed. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2011. 43. P.329- 334.
6. Kukkonen-Harjula K., Hiilloskorpi H., Manttarietal A. Self-guided brisk walking training with or without poles: a randomized-controlled trial in middle-aged women. Scand J Med Sci Sports. 2007. 17(4). P. 316-323.
7. Willson J., Torry M.R., et al. Effects of walking pole sonlo were xtremity gait mechanics. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2001. 33(1). P. 142-147.

Vitaliy Fil
*candidate of biological sciences,
Head of the Department of Anatomy,
Physiology and Valeology of Drohobych
Ivan Franko State Pedagogical University*

Ilna Hrom
*Graduate of the master's degree of Drohobych
Ivan Franko State Pedagogical University*

PSYCHOPHYSIOLOGICAL REACTIONS OF THE HUMAN BODY AT DIFFERENT STAGES OF FATIGUE

Abstract. The materials highlight the features of psychophysiological reactions of the body to fatigue after dosed physical activity. It is established that most indicators of the cardiovascular system, exception for the systolic blood volume, increase with fatigue. Respiration rate after exercise increased by 43% compared to rest. The vital capacity of the lungs did not have a clear tendency to increase or decrease. Analysis of the switching attention speed in students with different fatigue showed that the time of switching attention increases with slight fatigue. The reaction rate in students also decreased after physical activity, indicating insufficient stability of the nervous and muscular system in the event of fatigue.

Key words: fatigue, physical activity, pulse, arterial pressure, vital capacity of lungs, switching attention speed

Introduction. Due to the increase in the amount of information, the intensification of all aspects of human life in a modern civilized society, the problem of fatigue becomes one of the most important [7]. This condition, which occurs as a result of work in the absence of recovery processes, is manifested in reduced efficiency, body systems dysfunction.

Fatigue is a signal of possible exhaustion of the working body and a preventive mechanism protecting it from overexertion. However, fatigue occurring during physical or mental work is a stimulant mobilizing both the body's reserves and recovery processes. This has an impact on the development of its working capacity [2].

Fatigue is a very complex phenomenon, which includes both psychological and physiological factors [9]. Fatigue should never be

considered as a whole or a process. Fatigue consists of numerous components and acts on the whole body within its central nervous system and muscles.

The study of the development mechanisms of human skeletal muscle fatigue is an integral part of the sports physiology and physical education [6]. This issue is especially relevant due to the need to individualize the approach to the dosage of physical activity.

Fatigue can be caused by a variety of mechanisms, ranging from the accumulation of metabolites within muscle fibers to the formation of inadequate motor control in the motor cortex [8].

Currently, the problem of diagnosing fatigue is relevant, as the determination of the fatigue level will help, on the one hand, to prevent the development of fatigue, and, on the other hand, in the development of functional capabilities of the body, creating sustainable motivation for physical activity and selecting of tools, methods, organizational forms for classes, search for new forms of physical activity to maintain and strengthen own health [3].

However, despite numerous works on the problem of fatigue, there is still no common understanding of this phenomenon, and the diagnosis of fatigue is a significant difficulty. Therefore, the need to study the features of psychophysiological reactions occurring during fatigue is obvious.

The aim of the study is to investigate direction and severity of psychophysiological changes in the body at different stages of fatigue.

Material and methods of research. 48 students of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University participated in the study. The indicators of the cardiovascular system (heart rate, blood pressure) and respiratory system (vital capacity of the lungs, respiratory rate) were determined in subjects. SV, CO, ER, and respiratory minute volume were calculated. These indicators were determined at rest. After that, the study was performed alternately on a bicycle ergometer; the physical activity had the same intensity (duration 10 min, pedaling speed 20 km/h).

After determining the heart rate, systolic and minute blood volumes, the endurance ratio (ER) was calculated.

During the performance of work, external manifestations of fatigue were registered: decrease in work productivity (decrease in pedaling frequency), shortness of breath, excessive sweating, skin reddening.

The studied parameters of the cardiorespiratory system were recorded at rest and in the first minute after the end of dynamic work.

The next step was to take an online reaction rate test. The reaction rate test instantly detects a tired person. The reaction is measured in milliseconds. A reaction in the range of 150 ms to 270 ms is considered a good result. Response rates above 270 ms are poor. The reaction rate is defined as the average of 10 or more attempts.

By the number of mouse clicks for each of the time intervals (10 attempts or more) received a result that reflects the nervous processes strength and mobility. The stability of the reaction rate from the first to the last attempt, or its progressive increase provides information about the good functional state of the neuromuscular system. The decrease in the number of clicks in each subsequent attempt indicates the weakness of the excitation force and mobility of the main nervous processes.

The Horbov-Schulte table was used to estimate the rate of attention switching after exercise. It was used to determine the concentration and rapid response. The subject is asked to indicate black numbers in ascending order, and indicate the red numbers in descending order. The numbers from each color group must be specified in turn - first 1 black, then 24 red, 2 black -> 23 red -> 3 black -> 22 red, etc.

Results of the research and their discussion. The obtained results are consistent with the data of literature sources [1, 4, 5, 9]. When comparing the indicators of the cardiovascular system, it was found that all indicators, except for systolic blood volume, increase with fatigue. Heart rate increases by 44%, systolic and diastolic blood pressure increased by 11% and 9%, respectively. A pulse pressure increases with increasing blood pressure, which is 16% of baseline. As the systolic blood volume decreases with fatigue, the minute blood volume is found to increase, but the increase is insignificant and is only 4%.

As for the respiratory system, it is undoubtedly an increase in respiratory rate is the optimal response in the event of fatigue. Respiration rate after exercise increased by 43% compared to rest. The vital capacity of the lungs did not have a clear tendency to increase or decrease. There was an increase in VC in some students, the decrease, on the contrary, was detected for the others. However, in relation to the group of subjects, VC decreased slightly, which is 3% of the resting state.

It should be noted that the examined students showed different stages of fatigue, despite the same physical activity. Most students showed minor physiological fatigue (81.25%). However, nine students (18.75%) had significant fatigue in terms of cardiovascular performance and respiratory rate. After exercise, they experienced significant reddening of the skin, shortness of breath and increased heart rate.

In the second part of the experiment, we determined the psychophysiological response of the body to determine the stages of fatigue. Studying the speed of switching attention in students with different fatigue, we obtained the following results.

Thus, the total amount of time spent on the test at rest was 213.00 ± 12.17 s. And the general time increased and was equal 253.60 ± 12.10 s in this tested group at insignificant fatigue.

Studying the obtained data of testing the reaction rate of students, we found that the time interval between clicks was 244.36 ± 10.72 ms at rest in the group of subjects at 10 attempts. The best result was 213 ms. After physical activity, this group of students had an average time interval of 454.21 ± 11.78 ms with the best result 376 ms.

Analyzing the descending type of clicks received by us testifies to insufficient stability of nervous and muscular system at event of fatigue.

Conclusions. When comparing the indicators of the cardiovascular system, it was found that all indicators, except for systolic blood volume, increase with fatigue. Heart rate increases by 44%, systolic and diastolic blood pressure increased by 11% and 9%, respectively. A pulse pressure increases with increasing blood pressure, which is 16% of baseline.

Analysis of the switching attention speed in students with different fatigue found that the total amount of time spent on the test at rest was 213.00 ± 12.17 s. And, the general time increased and was equal 253.60 ± 12.10 s at this tested group at insignificant fatigue. The time interval between clicks was 244.36 ± 10.72 ms in the group of subjects. The best result was 213 ms. When fatigue occurred in this group of students, the average time period was 454.21 ± 11.78 ms with the best result 376 ms.

Literature:

1. Беренштейн Г. Ф., Польовий Д. О., Нурбаева М. М. До методики оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Теор. і практ. фіз. культ. 1993. № 11, 12. С. 29-30.
2. Клебан С., Вовканич Л. Особливості розвитку втоми м'язів спортсменів-спринтерів під час виконання статичних та динамічних навантажень. Збірник тез доповідей за результатами наукової конференції студентів ЛДУФК «День студентської науки» 2015. С. 83-84.
3. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. К.: КНЕУ, 2003. 367 с.
4. Макарова Г. А., Якобашвілі В. А., Локтев С. А. Показники крові в системі оцінки функціонального стану організму спортсменів. Теор. і практ. фіз. культ. 1991. № 8. С. 45-48.
5. Патент на винахід 58754 Україна, МПК 7 А61В5/02. Спосіб визначення адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму. Маліков М. В. Запорізький державний університет. № 200210799; Опубл. 15.08.2003, Бюл. № 8. 10 с.
6. Самсонова А., Барникова И., Крестинина А. Неинвазивные методы оценки композиции мышечных волокон. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Т. 1, № 118. С. 323–326.
7. Сичов С. О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. № 12. 2009. С. 173-175.
8. Enoka R.M., Duchateau J. Muscle fatigue: what, why and how it influences muscle function. J Physiol, 586. Pt 1. 2008. pp.11-23.
9. Lyons M., Al-Nakeeb Y., Nevill A. The impact of moderate and high intensity total body fatigue on passing accuracy in expert and novice basketball players. Journal of Sports Science and Medicine. 2006. 5, pp. 215-227.

НАПРЯМ II

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДІ

Наталія Кізло

*доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Ірина Гурін

*студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У роботі розглядається проблема стану рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Виконаний порівняльний аналіз фізичної підготовленості у педагогічному експерименті свідчить про те, що застосування рухливих ігор на заняттях плаванням сприяло розвитку фізичних якостей. Показники фізичної підготовленості в експериментальній групі виросли по відношенню до контрольної.*

***Ключові слова:** учні, плавання, фізична підготовленість, фізичні якості, рухливі ігри.*

***Abstract.** The paper considers deals with the problem of the condition of the level of physical preparedness of primary school students. Comparative analysis of physical fitness in the pedagogical experiment shows that the use of motion games during swimming classes contributed to the development of physical qualities. Indicators of physical fitness conditions in the experimental group increased in comparison to the control group.*

***Key words:** students, swimming, physical preparedness, physical qualities, motion games.*

Актуальність. Ми з вами маємо можливість спостерігати, як за останні декілька років змінюється система освіти в Україні. Оновлено закон «Про освіту» (2017р.), розроблено і впроваджено у

освітній процес Концепцію «Нової української школи», основною метою якої є формування всебічно розвиненої особистості здатної творчо мислити, бути ініціативною та дбати про своє здоров'я.

Як зазначено у Типовій освітній програмі початкової освіти, а саме у розділі «Фізкультурна освітня галузь», що метою цієї галузі для загальної середньої освіти є формування в учня / учениці стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму [3].

Основною спрямованістю Програми є оздоровчо-рекреаційна діяльність учнів, адже велика частина українських школярів має відхилення в стані здоров'я.

За даними поглибленого дослідження стану здоров'я сучасних школярів та чинників, що на нього впливають, проведеного фахівцями ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України» (педіатр, отоларинголог, ендокринолог, психоневролог, окуліст, психолог), виявлено значне погіршення здоров'я дітей за період їхнього навчання в школі. За час навчання у молодшій школі більш поширеними ставали хвороби органів дихання, на друге місце виходили ендокринопатії, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його придаткового апарату. Аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів з I групою здоров'я (здорові) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці молодшої школи та до 1,5% протягом п'ятого класу ($p < 0,05$). Крім того, у молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2%, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%. Загалом, за даними досліджень, лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я. Лише у 18–24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо. Таким чином, за даними проведених досліджень, діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності та

низькому рівні функціонального резерву серця. Саме тому у віковій групі дітей шкільного віку реєструється найвища поширеність хвороб та починає накопичуватись хронічна патологія [6].

Можемо констатувати, що маємо тенденцію до погіршення стану здоров'я школярів вже у початкових класів. Тому вчителям фізичної культури необхідно активізувати рухову діяльність молодших школярів, застосовуючи вправи оздоровчої спрямованості.

Ситуація, що склалася обумовлена і тим, що сучасний рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану дітей і підлітків [4].

Сучасному учневі для успішної навчальної, побутової, спортивної та іншої діяльності необхідно володіти відповідним рівнем розвитку усіх рухових якостей, що знаходять своє відображення у державних тестах і нормативних оцінках фізичної підготовленості населення України. Одним із шляхів покращення цього завдання є підвищення ефективності і якості фізичного виховання усіх громадян України і в першу чергу - школярів.

Процес розвитку фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку досить складний і має свої особливості. Від рівня розвитку фізичних якостей в значній мірі залежить і рівень фізичної підготовленості молодших школярів [2]. Правильний вибір засобів, методів, способів організації та проведення уроку буде сприяти кращому розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1-4 класів в умовах трьох уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6-10 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

Поза сумнівом фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку людини, становленні її як особистості. Специфіка фізичного виховання, як бачимо, це систематичний процес, який полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів.

Отже, вирішення завдань щодо фізичного вдосконалення особистості покладено, насамперед, на освітній процес, що потребує принципово нових підходів до навчання, виховання та підготовки до самостійного життя підростаючого покоління, постійного оновлення форм і методів навчання з метою більш ефективного їх впливу на розвиток особистості учня [5].

Низка авторів для удосконалення координаційних здібностей пропонують під час уроків фізичної культури використовувати вправи різних видів спорту. Усе це вимагає розширення арсеналу засобів, які необхідно впроваджувати на уроках фізичної культури з метою оптимізації процесу розвитку координаційних здібностей дітей різного шкільного віку. На нашу думку, до таких високоефективних вправ, що сприяють розвитку координаційних здібностей можна віднести плавання.

Серед різноманітних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності учнів молодшого шкільного віку можемо виділити заняття у воді, які мають виражену оздоровчу спрямованість. Загальновідомо, що плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить в зміст програми фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, залучаючи в роботу всю м'язову систему, плавання сприяє гармонійному розвитку організму дитини [1].

Разом з тим, для повноцінного проведення занять плаванням необхідні басейни, специфічне обладнання, що у значній мірі ускладнює організацію і проведення занять у шкільних умовах. У зв'язку з цим, у шкільній програмі з фізичної культури на уроки плавання, які заплановані переважно у початкових класах, відводиться невелика кількість годин. Все це вимагає від викладача застосування ефективних методик оволодіння різними способами плавання.

Результати дослідження. З метою дослідження впливу занять плаванням на рівень фізичної підготовленості школярів 9-річного віку було проведено педагогічне дослідження.

Суть дослідження полягала у тестуванні дітей 9-річного віку м. Дрогобича (контрольна група), та їх однолітків, які займаються плаванням на уроках фізичної культури м. Трускавця (експериментальна група) і розробці методичних рекомендацій, щодо вдосконалення процесу контролю за станом фізичної підготовленості юних школярів.

У ході проведеного педагогічного тестування у контрольній групі на 1-му етапі дослідження нами була визначена середня арифметична: у бігу на 30м – 5,98 сек.; у стрибку у довжину з місця – 145,25см; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи – 22,5 разів; у підтягуванні на руках – 3,85 разів; у човниковому бігу 4х9м – 12,12сек.

У експериментальній групі на цьому ж етапі нами була виведена наступна середня арифметична: у бігу на 30м – 6,38 сек.; у стрибку у довжину з місця – 141,25см; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 23,9 разів; у підтягуванні на руках – 4,6 разів; у човниковому бігу 4х9м – 12,04сек.

Проаналізувавши отриманні результати можна сказати, що на початку педагогічного експерименту контрольна група випереджає експериментальну групу за наступними тестами: біг 30м; стрибок у довжину з місця. Але у тестах на згинання рук в упорі лежачи, підтягування та човниковому бігу кращий результат був у експериментальної групи.

На 2-му етапі дослідження, у змісті експериментальної програми для експериментальної групи ми застосували заняття з плавання (з обов'язковим проведенням рухливих ігор у воді), а для дітей контрольної групи ми використовували традиційну програму навчання: загальноприйнятий урок фізичної культури.

За отриманими результатами у контрольній групі нами була визначена середня арифметична: у бігу на 30м – 5,87сек.; у стрибку у довжину з місця – 146,75см; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 23,2 разів; у підтягуванні на руках – 4,55 разів; у човниковому бігу 4х9м – 12,06сек.

У експериментальній групі на цьому ж етапі нами була визначена наступна середня арифметична : у бігу на 30м – 6,03сек.; у стрибку у довжину з місця – 146,35см; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 27,2 разів; у підтягуванні на руках – 6,25 разів; у човниковому бігу 4 х 9м – 11,89сек.

З метою виявлення динаміки розвитку досліджуваних параметрів контролю фізичних якостей учнів 9 років (3 клас), нами був використаний метод педагогічного тестування, який був застосований для одержання конкретного результату з метою характеристики рухових якостей.

Висновки. Спостереження за процесом навчання і результати особистих досліджень свідчать, що запропонована методика навчання плаванням покращилась за рахунок правильного підбору рухливих ігор. Всі ці фактори дозволили прискорити і якісно здійснити процес навчання і покращення показників фізичного розвитку. При застосуванні плавання, як засобу фізичного виховання, спостерігаємо інтенсивне зростання показників розвитку фізичних якостей, що підтверджує нашу гіпотезу про ефективність занять у водному середовищі.

Список літератури.

1. Алабин В. Г., Зверник В. И., Масловский Е. А. Учиться бегать, прыгать, плавать. Минск: Беларусь, 1974. 200 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоровье, 1985. 80 с.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти [Електронний ресурс] Режим доступу http://nus.org.ua/wpcontent/uploads/2017/08/NewSchool_Presentation-final_18-08-2017.pdf
4. Масауд Р. Режим рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів (24.00.02): Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. НУФВСУ. К., 1998. 16 с.
5. Мудрик Святослав. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. С.184-187.
6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516 с.

Роман Проць

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Людмила Проць

викладач фізичного виховання
Дрогобицької філії ТОВ «Медичне училище «Медик»

Тетяна Шуптар

студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТЗАЛЬНИХ АРБІТРІВ

***Анотація.** У статті проаналізовано сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. Визначено значення фізичної підготовленості в арбітражі футзалу. Розкрито методику тестування фізичної підготовленості футзальних арбітрів на основі тесту ФІФА та власного багаторічного досвіду і практики.*

***Ключові слова:** фізична підготовленість, футзальний арбітр, арбітраж футзалу.*

***Abstract.** The article analyzes the modern requirements for physical fitness of futsal referees. The importance of physical fitness in futsal arbitration is determined. The method of testing the physical fitness of futsal referees on the basis of the FIFA test and own long-term experience and practice is revealed.*

***Key words:** physical fitness, futsal referee, futsal refereeing.*

Актуальність дослідження. Сучасний футзал відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю змін ігрових ситуацій. Безумовно, усі учасники футзальних змагань розуміють, що відмінна фізична підготовленість рефері є однією із вагомих передумов якісного арбітражу. Щоб арбітраж був кваліфікованим, варто ретельно готуватися до матчів. Фізична підготовленість дуже важлива для арбітрів. Вони, незважаючи на психологічну напруженість, зобов'язані бачити усі порушення і правильно їх визначати, а для цього їм необхідно весь час займати

оптимальну позицію, на комфортній відстані від моменту та під вдалим кутом огляду події, при цьому не заважаючи гравцям. Таким чином, високі вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів обумовлюють необхідність її тестування.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів та визначити значення фізичної підготовленості в арбітражі футзалу.

Результати дослідження. Для тестування фізичної підготовленості арбітрів у сучасному футзалі, Міжнародна федерація футболних асоціацій (ФІФА) рекомендує двічі за сезон проводити спеціальний тест. Його називають – тестом FIFA. Станом на 2021 рік спеціальний фітнес тест для футзальних арбітрів передбачає три етапи. Арбітри, які виконали вимоги першого етапу після проміжку від 2 до 4 хвилини переходять до складання другого, а які виконали вимоги двох після відновлення від 6 до 8 хвилин – до третього.

На першому етапі – арбітри повинні виконати швидкісний спринт, який складається з двох серій по 20м. Відновлення між серіями – максимум до 90 сек. Результати повинні бути не більше 3,3 с. У випадку, якщо арбітр не вклався у часові рамки з будь-якої причини – він має тільки одну додаткову спробу! Після першої спроби арбітр кроком (так щоб не заважати іншим) повертається до старту. Вимоги до розмітки при його проведенні наступні: 2 старту (якщо велика кількість арбітрів, то можна і більше 2-х), конуси для розмітки ставимо навпроти дальніх вусиків зони заміни футзального майданчика (відстань 20м). За 1,5м перед стартом ставимо фішки, які позначають зону розбігу. Перед стартом і під час старту слід одну ногу поставити на лінію зони розбігу або ближче до стартової лінії, але не далі від зони розбігу – бо в такому випадку спринт не зараховується!

На другому етапі арбітри складають CODA (Change of Direction Ability) тест. Це тест на координацію, швидкість, техніку бігу і здатність швидко змінювати напрям руху та здійснювати переміщення різними способами. Він є різновидом човникового бігу, під час якого футзальні арбітри за 10 сек. повинні подолати : 10м спринт – 8м приставним кроком – 8м приставним кроком (іншим боком) – 10м спринт. У випадку, якщо рефері не вклався у часові рамки з будь-якої причини – він має тільки одну додаткову

спробу! Вимоги до розмітки при проведенні CODA тесту наступні: 2 старту (якщо велика кількість арбітрів, то можна і більше 2-х), конуси для розмітки ставимо навпроти дальнього вусика зони заміни футзального майданчика (старт і фініш), на середній лінії (обмежувач для зміни напрямку бігу) і 8м від середньої лінії, у напрямі старту (для приставного кроку), відстань між стартом і середньою лінією 10м. За 0,5м перед стартом ставимо фішки, які позначають зону розбігу. Перед стартом і під час старту слід одну ногу поставити на лінію зони розбігу або ближче до стартової лінії, але не далі від зони розбігу – бо в такому випадку тест не зараховується!

Найдовшим і найбільш виснажливим є третій етап – ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test) тест. ARIET тест слід бігти під спеціальний аудіо запис (біп сигнали). Цей тест на спеціальну витривалість і враховує специфіку діяльності футзального арбітра на майданчику. Якщо ширина майданчика 20м і більше, його можна бігти впоперек майданчика. На одній боковій лінії розмічаємо стартові коридори, на другій – коридори для розвороту; 2,5м за стартовою лінією (у протилежну сторону від лінії розвороту) ставимо фішки, які обмежують зону відновлювальної ходьби; 12,5м від стартової лінії (у напрямі лінії розвороту) ставимо коридори для розвороту при бігу приставним кроком. Техніка задачі тесту наступна: після першого сигналу біжимо від стартової (бокової) лінії до протилежної (бокової) лінії розвороту 20м і зворотно 20м, при розвороті необхідно наступити на лінію розвороту, як підказка для взяття темпу буде звучати *проміжний* сигнал (чекати його не слід і якщо арбітр не вклався у *проміжний* сигнал – це не помилка), після цього – 2,5м відновлювальної ходьби в одну сторону і зворотно (5 сек.), далі, знову по стартовому сигналу 12,5м бігу приставним кроком в одну сторону і 12,5м зворотно (другим боком), після цього – 2,5м відновлювальної ходьби в одну сторону і зворотно (5 сек.). І таким же чином продовжуємо, але відповідно до стартових сигналів (біпів), які на кожному етапі мають певний рівень швидкості (Speed Level), подані у Таблиці 1. Так на першому етапі слід пробігти перші 40м (20+20)м за 13 сек., а 25м (12,5+12,5)м приставним кроком вкласти за 12 сек., що відповідає рівню швидкості 8-1 та 8-2 відповідно. Якщо ж взяти двадцятий етап, то

пробігти 40м (в сумі це вже буде 1 275м) слід за 9 сек., а 25м приставним (сумарно 1 300м) – вкласти у 10 сек., що відповідатиме рівню швидкості 15.5-3 та 15.5-4 відповідно. При цьому не можна порушувати наступні вимоги:

1. Старт – тільки статичний (без розбігу), в протилежному випадку – попередження!
2. Стартувати необхідно по сигналу, якщо раніше – попередження!
3. Фінішувати до сигналу або з сигналом, якщо пізніше – попередження!
4. Якщо арбітр не використовує приставний крок на дистанції 12,5м – попередження!
5. Проміжний сигнал – це орієнтир для арбітрів, чекати його не потрібно, і попереджати за його недотримання – теж не потрібно!
6. Два попередження – арбітр знімається з тесту!
7. Якщо арбітр очевидно не добіг – він знімається з тесту!
8. Повторна спроба для перескладання ARIET тесту під час поточного тесту ФІФА – не надається!

Таблиця 1. ARIET

Speed Level / рівень швидко-сті	Distance (m) / дистанція (м)	Time (mm:ss) / час (хв:с)	Speed Level / рівень швидко-сті	Distance (m) / дистанція (м)	Time (mm:ss) / час (хв:с)	Speed Level / рівень швидко-сті	Distance (m) / дистанція (м)	Time (mm:ss) / час (хв:с)
8-1	40	00:13	13.5-3	560	04:22	14.5-3	1 080	08:21
8-2	65	00:30	13.5-4	585	04:37	15-1	1 105	08:36
10-1	105	00:47	13.5-5	625	04:52	15-2	1 145	08:50
10-2	130	01:03	13.5-6	650	05:07	15-3	1 170	09:05
12-1	170	01:19	13.5-7	690	05:23	15.5-1	1 210	09:19
12-2	195	01:34	13.5-8	715	05:38	15.5-2	1 235	09:34
13-1	235	01:50	14-1	755	05:53	15.5-3	1 275	09:48
13-2	260	02:05	14-2	780	06:07	15.5-4	1 300	10:03
13-3	300	02:20	14-3	820	06:22	15.5-5	1 340	10:17
13-4	325	02:36	14-4	845	06:37	15.5-6	1 365	10:31
13-5	365	02:51	14-5	885	06:52	16-1	1 405	10:46
13-6	390	03:06	14-6	910	07:07	16-2	1 430	11:00
13-7	430	03:22	14-7	950	07:22	16-3	1 470	11:14
13-8	455	03:37	14-8	975	07:37	16-4	1 495	11:29
13.5-1	495	03:52	14.5-1	1 015	07:52	16-5	1 535	11:43
13.5-2	520	04:07	14.5-2	1 040	08:06	16-6	1 560	11:57

ФІФА вимагає від арбітрів виконання рівня не нижче 15.5-3.

Можемо стверджувати, що непідготовленій людині виконати вимоги цього тесту буде вкрай складно. Слід зазначити, що для успішного складання арбітрами тесту FIFA є важливою і їх розминка перед ним. З власного багаторічного досвіду і практики пропонуємо арбітрам перед даним тестом проводити 20-ти хвилинну розминку наступного змісту:

1. 7 хвилин біг підтюпцем (повільно піднімаючи пульс до 70% від максимальної ЧСС – орієнтовно 130-140 уд/хв). З врахуванням чисельності групи арбітрів і порівняно малих розмірів футзального майданчика, бігти пропонуємо один за одним (колоною), для зручності можна поставити 4 обмежувальних конуси (приблизно 5м по діагоналі від кутового сектора).

2. Динамічні вправи – 13 хвилин. Майданчик розмічаємо наступним чином: зону між штрафними площами (орієнтовно 30м) ділимо на 3 частини (орієнтовно відрізки між фішками по 10м). 1-ий і 3-ій відрізки – зони динамічних вправ, 2-ий – зона для бігу підтюпцем. Також, бажано розмітити коридор для кожного з арбітрів. Після 3-го відрізка – біжимо зворотно 30м підтюпцем до стартової позиції. Динамічні вправи виконуємо у такій послідовності: колові рухи руками вперед, колові рухи руками назад; біг приставним кроком правим боком, біг приставним кроком лівим боком; біг схресним кроком правим боком, біг схресним кроком лівим боком; біг з вистрибуванням вгору, з відштовхуванням однією ногою, почергово правою лівою з перекатом стопи з п'ятки на носок; біг з вистрибуванням вгору, з виносом стегна вперед з перекатом стопи з п'ятки на носок; відведення стегна в сторону, приведення стегна назовні; скручування з виносом стегна, біг спиною; біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад; біг приставним кроком вперед – в сторону (2 кроки вправо, 2 кроки вліво («пласіровка»)), біг приставним кроком назад – в сторону (2 кроки вправо, 2 кроки вліво); біг приставним кроком (2 правим боком – 2 лівим боком); випади: вперед і всередину, вперед, вперед і в сторони; стрибки в кроці (біг «оленячим» кроком): звичайним кроком, вперед і всередину, вперед і в сторони; прискорення: 10м, 20м, 30м; човниковий біг (10м-10м-20м-20м).

Висновки. У статті доведено, що відмінна фізична підготовленість рефері є однією із вагомих передумов якісного арбітражу. Рекомендовано арбітрам перед проходженням тесту проведення 20-ти хвилинної розминки (7 хвилин бігу підтюпцем та виконання динамічних вправ протягом 13 хвилин), котра сприятиме успішному складанню арбітрами тесту FIFA.

Список літератури.

1. Кондрацька Г.Д., Проць Р.О., Веселовський А.П. Проблемні питання підготовки футзального арбітра. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. Вип. 9 (28). С. 195–200.

2. Петров В.Д., Абдула А.Б. Физическая подготовка футбольных арбитров. Харьков. 2007. 96 с.

3. Проць Р., Дуцяк О., Герчук М. Управління грою і виховне значення арбітра у футзалі. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*: мат. регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 14 травня 2020 р. – Дрогобич : Посвіт, 2020. 112 с.

4. Fitness Tests for Match Officials 2020. FIFA Approved Fitness Tests. Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women). <https://resources.fifa.com/image/upload/fitness-tests-for-match-officials-en-ver-2020.pdf?cloudid=fxfvp6qbo2lcvjq5lvh>

Василь Романський

*викладач фізичного виховання вищої категорії
Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу*

Тарас Болонний

студент Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ НАФТИ І ГАЗУ

***Анотація.** Вдосконалення процесу фізичного виховання студентів коледжу. Автором запропоновано методологію оцінки здоров'я і сформованості компонентів фізичної культури особистості студентів.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, особистість, культура, оцінка.*

***Abstract.** The purpose of studying – perfection of college students' physical education process. The authors proposed the evaluation methodologies of health and student's physical culture components.*

***Key words:** physical culture, personality, culture, valuation.*

Актуальність дослідження. Фізичне виховання студентів – один з найважливіших компонентів освітнього процесу не тільки у вищих навчальних закладах, а й у закладах фахової передвищої освіти. Відомо, що рівень фізичної підготовленості і здоров'я обумовлює успішність професійної діяльності фахівця.

Досягнення успіху в майбутній професійній діяльності студентів багато в чому залежить від рівня їх фізичного стану.

Потенційні можливості фізичної культури дозволяють ефективно вирішувати такі питання, як розвиток професійних значущих психофізичних якостей, поліпшення адаптаційних можливостей організму, підвищення фізичної працездатності, формування здорового способу і стилю життя.

Але кожна професія диктує свій рівень розвитку психофізичних якостей, свій перелік професійних прикладних умінь і навичок. Тільки загальна фізична підготовка майбутніх фахівців не може повністю вирішити завдання спеціальної підготовки до певної професії. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці молоді до праці.

Реалізація професійної та прикладної спрямованості в процесі фізичного виховання забезпечує збереження здоров'я студентів, якісну підготовку до майбутньої професії, стабільно високу працездатність і, до певної міри, профілактику професійних захворювань.

Необхідність і ефективність фізичного виховання з професійною спрямованістю при підготовці молоді до праці підтверджена багатьма дослідженнями.

На даний час все більше уваги приділяється питанням професійної прикладної фізичної культури. Особливе значення при цьому надається розвитку прикладної його функції, тобто фізичної підготовки. Однак, ряд дослідників вказують, що ці питання залишаються недостатньо вивченими і проблема якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності в даний час зберігається. У спеціальній методичній літературі недостатньо розкриваються особливості процесу професійної освіти майбутніх фахівців в аспекті формування фізичної культури. Існує проблема недостатньої інформації програмно-методичного забезпечення процесу формування і вибору засобів формування психофізичної

готовності з урахуванням специфіки майбутньої трудової діяльності.

Традиційно організований процес фізичного виховання студентів не забезпечує формування належного рівня професійних важливих якостей і властивостей особистості, формування мотивації до здорового способу життя і професійної майстерності.

Таким чином, актуальність проблеми зумовлена необхідністю розробки методичної системи діяльності викладача з формування професійної прикладної фізичної культури особистості студентів нафтогазового профілю.

Мета і завдання дослідження - визначити значимість фізичної культури для ефективної реалізації професійних завдань підготовки фахівця; вивчити особливості професійної діяльності фахівців нафтогазового профілю для виявлення професійних важливих фізичних якостей, рухових умінь і навичок; визначити оптимальний зміст, спрямований на формування фізичної культури особистості студентів нафтогазового профілю; здійснити підбір засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на розвиток професійних важливих фізичних якостей, рухових умінь і навичок; розробити програмно-методичне забезпечення дисципліни.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів спеціальності «Гірництво».

Предмет дослідження – зміст та організація процесу формування фізичної культури особистості у майбутніх фахівців нафтогазового профілю.

Результати дослідження. Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості, яка включає в себе операційний, мотиваційний і практико-діяльнісний компоненти. Вдосконалення процесу фізичного виховання майбутніх фахівців коледжу присвячено в даний час чимало досліджень. Однак недостатньо розроблені методи оцінки здоров'я і рівня розвитку компонентів фізичної культури особистості. Не завжди спостерігається комплексний розвиток компонентів фізичної культури особистості майбутніх фахівців в рамках занять з фізичної культури. Проблема дослідження полягає в питанні, яким чином організувати викладання дисципліни «Фізична культура» для студентів не фізкультурних спеціальностей, щоб воно було головним фактором формування фізичної культури особистості майбутніх фахівців?

З точки зору автора, при плануванні занять з фізичної культури необхідно формувати матричну модель у вигляді перетину процесів і підсистем для формування завдань, необхідних для виконання педагогом і студентами. Постановку цілей і використання бюджету часу на рівні навчальних занять слід проводити шляхом накладення глобальних цілей дидактичного процесу та обсягів часу на отриману матрицю завдань, в рамках чого слід надавати пріоритети в тих чи інших напрямках навчально-тренувальної діяльності студентів і її результатами.

Розподіл бюджету часу і навчальних дій в рамках заняття необхідно проводити шляхом застосування наступних управлінських актів педагога:

- визначати послідовність результатів виконання завдань заняття;
- розподіляти тимчасові ресурси на виконання дидактичних завдань;
- визначати послідовність робочих процедур (навчальних дій студентів).

Не менш важливе завдання, що стоїть перед педагогом з фізичної культури мати якомога ширший арсенал засобів фізичної, технічної і тактичної підготовки студентів. Відомо, що в рамках навчальних занять з фізичної культури застосовують як вправи, спрямовані в основному на розвиток фізичних якостей і також на вдосконалення спортивної техніки, так і вправи, які одночасно сприяють розвитку фізичної та технічної підготовленості.

Крім підбору арсеналу засобів фізичного виховання, педагог з фізичної культури повинен регулярно оцінювати фізичний стан студентів і результати їх навчально-тренувальної діяльності.

Об'єднання результатів досліджень, які раніше проводилися в галузі фізичного виховання, і результатів, отриманих автором, дозволило створити методичну систему формування фізичної культури особистості студентів коледжу.

Під нею будемо розуміти сукупність цілей, змісту, методів, засобів і організаційних форм, необхідних для створення цілеспрямованих педагогічних взаємодій суб'єктів освітнього процесу, орієнтованого на формування всіх компонентів.

Відомо, що постановка цілей фізичного виховання відбувається на трьох рівнях: глобальному, загальному і

приватному. Глобальні цілі корелюються з вимогами державного освітнього стандарту і тенденціями розвитку системи освіти. Загальна мета – формування фізичної культури особистості студентів. Приватні цілі досяжні в рамках навчальних та самостійних занять.

Посилаючись на розроблену модель методичної системи, автор спроектував технологію формування фізичної культури особистості студента.

Вона полягає в оптимальному підборі організаційних форм дидактичного процесу, відборі методів і засобів навчання, контролю та діагностики, що відповідають меті та завданням заняття, дозуванні часу на виконання певних видів завдань. При плануванні занять і дидактичного процесу в цілому необхідно застосовувати процесний підхід.

Проведені авторським колективом на базі коледжу педагогічні експерименти підтвердили ефективність методичної системи і технології формування фізичної культури особистості майбутніх фахівців.

Висновки. Експерименти показали, що запропонована автором методична система і технологія формування фізичної культури особистості студентів ефективна в умовах коледжу завдяки гнучкому підбору методів і засобів фізичного виховання, регулярної педагогічної діагностики та безперервного контролю навчальної діяльності та фізичної підготовленості студентів.

Методична система формування фізичної культури особистості студентів коледжу включає в себе цілі, зміст, методи, засоби та організаційні форми занять. Технологія формування фізичної культури особистості майбутніх фахівців передбачає комплексний розвиток всіх її компонентів, їх регулярну діагностику і безперервний контроль навчальної діяльності студентів.

Список літератури.

1. Осіпцов А., Пристленська Г., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації [Текст]. Молода спортивна наука України НВФ “Українські технології”. Вип. 10. 2006. С. 313-318.

2. Романенко В.О. Формування готовності до ефективної професійної діяльності засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. К. Вінниця, 2001.

Анна Чепелюк
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Анастасія Дуб
тренер велосипедного спорту
Дрогобицької СДЮШОР «Медик»

Єлізавета Ветриченко
студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В ПІДГОТОВЦІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Анотація. Для різносторонності процесу підготовки велосипедисти, окрім тренувань на велосипедах також працюють над удосконаленням фізичних якостей. Важливими для розвитку фізичних якостей є визначені засоби тренування. Доведено що ці засоби сприятимуть покращенню результатів тренувального процесу. Описано такі основні групи засобів тренування велосипедистів: змагальні вправи, спеціальні вправи, вправи на велостанках, спеціально-підготовчі вправи без велосипеда.

Ключові слова. велосипедисти, засоби, фізична підготовка, тренувальний процес, фізичні вправи, змагальні вправи, вправи на велостанках.

Abstract. In order to diversify the training process, cyclists, in addition to training on bicycles, also work on improving physical qualities. Certain means of training are important for the development of physical qualities. It has been proven that these tools will help improve the results of the training process. The following main groups of means of training cyclists are described: competitive exercises, special exercises, exercises on bicycle machines, special preparatory exercises without a bicycle.

Keywords. cyclists, tools, physical training, training process, physical exercises, competitive exercises, exercises on bicycle machines.

Актуальність дослідження. У велосипедному спорті з розвитком суспільства та технічним прогресом виробились свої тенденції тренувань. У 60-х на початку 70-х рр. до цього додалися альтернативні тренування, такі як оздоровчий біг. У 70-80-х рр

з'явилися перші спроби запровадити спеціальну програму тренувань велосипедистів, яка охоплює методи з інших видів спорту, наприклад, з важкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор. Все це в результаті принесло хороші результати. Для різносторонності процесу підготовки велосипедисти, окрім тренувань на велосипедах також працюють над удосконаленням фізичних якостей. Важливими для розвитку фізичних якостей є силова підготовка, робота в залі, біг, походи в гори, плавання. У 80-их і 90-их рр. тренування в тренажерному залі стали частиною підготовчої програми велосипедистів [1].

Мета дослідження. Визначити засоби тренування у підготовці велосипедиста, які сприятимуть покращенню результатів тренувального процесу.

Результати дослідження. Тренування спортсменів проводяться шість разів на тиждень, один день вихідний. Саме тому, для покращення результатів спортсменів велосипедистів потрібно розглянути різноманітні засоби фізичних вправ у процесі тренувальних занять.

Засоби тренування, що застосовуються в підготовці велосипедистів, поділяються на такі основні групи:

<i>змагальні вправи</i>	включають змагання у всіх видах велосипедного спорту і тренувальні форми змагальних вправ
<i>спеціальні вправи</i>	на велосипеді включають вправи на велотренажерах, велостанках, фігурну їзду, ігри на велосипедах, їзду в манежах і залах, їзду по льоду і засніжених дорогах
<i>вправи на велостанках</i>	можна використовувати велостанки всіх систем, але найбільший ефект, що тренує досягається на трехролікових велосипедних верстаках типової конструкції зі вільно переміщається, незакріпленим велосипедом
<i>спеціально-підготовчі вправи без велосипеда</i>	відносяться вправи, що мають схожість з їздою на велосипеді по структурі рухів, напрямку прикладених зусиль, амплітуді рухів, швидкості рухів, величиною м'язових зусиль, роботі м'язів, енергетичним витратам, впливів на серцево-судинну систему

Розглянемо детальніше виділені групи вправ.

Вправи на велостанках. При навчанні педалювання стоячи, старту з місця, ривка і фінішному кидка займаються доцільно додатково вправлятися на велостанках різних систем із закріпленим велосипедом і гальмівним пристроєм.

Для подальшого вдосконалення техніки педалювання слід застосовувати шосейний велосипед з вільним ходом. Він дає можливість, не сходячи з велостанка, до деякої міри змінювати величину навантаження шляхом зміни передавального співвідношення.

Перевага цього велосипеда полягає в тому, що його безінерційна система дуже чутлива до зусиль. Варто велосипедисту на якісь соті частки секунди вимкнутися з роботи, як верхню ділянку ланцюга миттєво провисає, а короткочасне припинення передачі зусиль на педалі змушує ту саму ділянку верхньої ланцюга вібрувати. Таким чином, шосейна передавальна система як би підкреслює помилки в техніці педалювання і дозволяє без спеціальної апаратури досить точно знаходити недоліки в педалюванні. Трековий велосипед, що має інерційну систему передачі, навпаки, згладжує помилки гонщиків в техніці педалювання, їх важче виявити і виправити [2].

Велосипедистам, що спеціалізуються в гонках по треку, в тренуваннях на велостанках можна застосовувати трекові велосипеди, обладнані тріскачкою.

Щоб забезпечити необхідну варіативність навантажень, достатньо обладнати велостанок найпростішим гальмівним пристроєм або встановити на задньому ролику маховик з диска вагою 5-7кг. Добре, якщо ступінь гальмування буде мати певні градації. У міру зростання тренуваності і збільшення сили спортсмена величина гальмування повинна поступово зростати.

На перших тренуваннях можна рекомендувати роботу на велостанках від 8 до 15 хв. з повторенням її до 2-4 раз в одному занятті. Для створення оптимальних м'язових відчуттів у всіх зонах педалювання, можна використовувати велостанок з гальмівним пристроєм з частотою педалювання 60-80 об/хв.

Основний метод тренування, що сприяє підвищенню частоти педалювання і якнайшвидшому вдосконаленню техніки педалювання - метод прискорення. Ефект від застосування цього методу залежить перш за все від дотримання таких вимог:

1. У кожному прискоренні частота педалювання може зростати до тих пір, поки зберігається правильна техніка педалювання.

2. Прискорення, що виконуються на незагальмованому велостанку, чергуються з прискореннями, виконуваними на загальмованому одного і іншого варіанту.

3. Частота педалювання на незагальмованому велостанку по можливості повинна підтримуватися і при педалюванні на загальмованому [4].

Спеціально-підготовчі вправи без велосипеда. Вони сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності.

Спеціально-підготовчі вправи велосипедиста поділяються на шість груп за принципом роботи м'язів, що беруть участь в подоланні основних зон педалювання.

До загально-підготовчих вправ відносяться гімнастичні вправи без предметів і з предметами, на снарядах, вправи на гнучкість, розтягування і розслаблення м'язів і інші вправи. Зазвичай їх включають в розминку, в основну частину тренувальних занять, щоденну ранкову гімнастику. Спрямованість вправ, інтенсивність і дозування їх залежать від рівня фізичного розвитку, періоду навчально-тренувальних занять, завдань майбутньої тренування.

До силових тренувань велосипедистів відносять вправи зі штангою, дисками, еспандерами, гантелями та іншими обтяженнями. Чергування вправ на швидкість з вправами силового характеру сприяє швидкому зростанню сили без зниження швидкісних можливостей, а при розслабленні забезпечує більш швидке відновлення.

Також серед ефективних засобів тренувань велосипедистів є біг. Його застосовують майже у всіх заняттях в підготовчій, основній або заключній частині, а також у спеціально-бігових тренуваннях. Рекомендується проводити біг з малою і середньою швидкістю (пульс 130-150 уд/хв), та чергувати його зі звичайною і спортивною ходьбою. По можливості бігати слід на відкритому повітрі, що сприяє розвитку дихання при мінімальному стомленні нервової системи, покращує обмін речовин, підвищує опірність організму до різних простудних захворювань [3].

У підготовчій частині заняття біг становити для шосейників і гонщиків-переслідувачів – 6-8км, для спринтерів – 2-3км. У заключній частині тренування тривалість бігу для шосейників – 10-12км, для спринтерів – 4-5км. Спеціальні бігові тренування для шосейників можна включати 2-3 рази на тиждень, а для підлітків-спринтерів досить 1-2 занять. Тренування з використанням бігу включає прискорення, біг зі старту, з ходу і з місця, біг з гандикапом, під ухил з швидкою зміною напрямку, біг з ривками по сигналу.

Стрибки в довжину, висоту, потрійні і інші стрибкові вправи широко використовуються в підготовчому велосипедистів як в підготовчій, так і в основній частині тренування. Від заняття до заняття потужністю стрибків повинна підвищуватися, число повторень їх збільшуватися, час виконання скорочуватися. У кожній серії доцільно давати різні стрибки. Щоб підвищити емоційність стрибкових вправ і тим самим знизити витрати нервової енергії, їх можна проводити у формі ігор і естафет на місцевості і в залі.

Рекомендована кількість стрибків на тренуваннях в сумі повинна приблизно дорівнювати для шосейників і переслідувачів 800-1000, для юнаків – 600-700, для підлітків і спринтерів – 200-300. Стрибкові вправи необхідно чергувати з силовими. Перед виконанням стрибка або серії стрибків слід виконати ряд вправ на розтягування і розслаблення [1].

Ще одним із видів підготовки у велосипедному спорті це лижний спорт. Лижні тренування слід проводити для гонщиків всіх спеціалізацій. Заняття відбуваються за такою схемою: підготовча частина, навчання техніці лижного спорту, проходження дистанції і заключна частина. Бігати на лижах підліткам слід 1,5-2 години, спринтерам – 2-2,5, юнакам - 2,5-3, юніорам - 3,5-4 години. Ходьба на лижах проводиться з інтенсивністю пульсу до 150-170 уд/хв. Один-два рази на місяць рекомендується проводити змагання або контрольні тренування: для підлітків – 3-5км, для юнаків (і спринтерів) - 10км, для юніорів – 15-18км.

У підготовці велосипедистів застосовують вправи з обтяженням для розвитку м'язової сили. При їзді на велосипеді гонщик розвиває великі зусилля (200-250кг), особливо при русі проти вітру, в гору, ривку, кидку, старт з місця. Основний принцип

в силовому тренуванні - цей не допустимість форсованої підготовки, особливо для підлітків. При виконанні різних вправ з обтяженнями потрібно стежити за поставою, а перш за все за правильним диханням. Тимчасова затримка дихання веде до негативних зрушень в організмі, тому у всіх вправах з обтяженнями велосипедист повинен відпрацьовувати навик вільного і невимушеного дихання. Щоб прискорити процес постановки дихання, потрібно вправи з обтяженнями періодично чергувати з їздою на обваженні або спеціально загальмованому велосипедному верстаті. Виконуючи на велостанке роботу, рівну навантаженні підйому в гору або при старті з місця, необхідно стежити за правильним диханням [4].

Для розвитку силових якостей велосипедисту потрібно у перші 30-45 днів підготовчого періоду виконувати вправи з обтяженням малої ваги. Перед вправами зі штангою або іншими обтяженнями обов'язкова спеціальна розминка з дисками від штанги, еспандерами або гантелями. Основний засіб розвитку силової витривалості у підлітків - спеціально-підготовчі вправи, що виконуються з малою вагою до втоми (присідання, жим ногами лежачи на спині, ривки і ін.). Щоб силові вправи не впливали негативно на розвиток швидкості, необхідно після кожної вправи з обтяженням виконувати швидкісні короточасні вправи (біг підтюпцем, стрибки зі скакалкою, різні стрибки на одній і двох ногах, короточасні прискорення на велосипедному станку).

Зі спортсменами, що готуються до виступу на шосе і в гонках переслідування, заняття з силової спрямованістю доцільно проводити 2 рази на тиждень. На першому занятті триває робота над вдосконаленням силової витривалості із середнім і малим обтяженням, на другому - основна увага повинна приділятися розвитку вибухової сили з великими і середніми обтяженнями. Для підтримки досягнутого в підготовчому періоді рівня силової підготовленості гонщику необхідно 1-2 рази на тиждень включати в тренування загально-підготовчі і спеціально-підготовчі вправи, а також різні стрибкові вправи. Загальна тривалість таких занять не більше 45-60хв [1].

Спортивні та рухливі ігри часто застосовують на тренуваннях в підготовчому періоді. Вони сприяють покращенню емоційного та психологічного стану велосипедиста. Ігри проводяться в кінці основної частини уроку після ходьби і

бігу. Таке поєднання дозволяє збільшити навантаження на організм при менших затратах енергії.

Для підготовчого періоду можна рекомендувати баскетбол, ручний м'яч, волейбол, спеціальний футбол, де замість звичайного м'яча використовується набивний м'яч. Вага його може коливатися, як правило, від 2 до 5кг в залежності від віку та підготовленості спортсменів. На перших тренуваннях гра без відпочинку не більше 8-10хв. Ігри слід проводити за спрощеними правилами. У міру зростання загальної витривалості велосипедистів спортивним і рухливим іграм відводиться все менше місця. Тільки циклічні вправи в повній мірі здатні викликати необхідні позитивні зрушення в роботі серцево-судинної системи і стимулювати перебудову дихальних, енергетичних та інших процесів організму спортсменів.

Висновки. У результаті проведеного дослідження визначено засоби тренування у підготовці велосипедистів, доведено що ці засоби сприятимуть покращенню результатів тренувального процесу. Описано такі основні групи засобів тренування велосипедистів: змагальні вправи, спеціальні вправи, вправи на велостанках, спеціально-підготовчі вправи без велосипеда. Рекомендовано застосовувати виділені групи засобів тренувального процесу для урізноманітнення занять та підвищення мотивації на досягнення результату.

Список літератури.

1. Крилатих Ю.Г., Мінаков С.М. Підготовка юних велосипедистів. М. ФиС, 1992. 201с.
2. Полищук Д.А. Велосипедний спорт. К. Олимпийская литература, 1997. 343с.
3. Чепелюк А.В., Дуб В.Л. Застосування інноваційних засобів рухової активності на етапі осінньо-зимової підготовки велосипедистів. *Стан освітнього процесу в умовах викликів сьогодення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 12 лютого 2021р). Дніпро: Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С.164-166.
4. <https://telegraf.com.ua/sport-cat/drugie-vidyi/5283278-kak-proishodit-podgotovka-velosipedistov-zimoy-rasskazyivaet-yana-belomoina.html>

Аліна Логин

*вчитель фізичної культури
лицею №4 імені Лесі Українки
Дрогобицької міської ради*

Наталія Логин

*старший тренер відділення плавання
Дрогобицької ДЮСШ імені Івана Боберського*

Оксана Тарасюк

*старший викладач фізичного виховання
Дрогобицького механіко-технологічного коледжу*

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

***Анотація.** Розкрито значення плавання як засобу фізичного розвитку, загартування, формування позитивних рис характеру школярів. Показано поетапне навчання плаванню на уроках фізичної культури. Зроблено методичні рекомендації для ефективного проведення занять з плавання з молодшими школярами.*

***Ключові слова:** плавання, фізичний розвиток, школярі, урок фізичної культури.*

***Abstract.** The importance of swimming as a means of physical development, hardening, formation of positive character traits of schoolchildren is revealed. The step-by-step teaching of swimming in physical education lessons is shown. Methodical recommendations for effective swimming lessons with junior schoolchildren have been made.*

***Keywords:** swimming, physical development, school, physical education lesson.*

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день гостро стоїть питання здоров'я молоді, проблема здорового способу життя та дозвілля. Ця проблема обговорюється на різних рівнях. На нашу думку ця проблема найбільш ефективно вирішується засобами фізичної культури та спорту. Тому питання фізичної підготовки молоді є досить актуальним, і вимагає постійного вивчення.

Молодший шкільний вік є важливим періодом у житті кожної дитини. Саме у цьому віці формується здоров'я дитини, відбувається розвиток основних фізичних якостей, удосконалення рухових умінь і навичок. Тому головним завданням даного періоду є зосередження уваги на фізичному розвитку кожної дитини [1,3].

Плавання є одним з ефективних засобів загартування людини, яке сприяє формуванню стійких гігієнічних навиків. Температура води завжди нижче температури тіла людини, тому, коли людина знаходиться в воді, її тіло виділяє на 50 –80% більше тепла, ніж на повітрі. Заняття плаванням збільшує опір до впливу температурних коливань, сприяє збільшенню опору до застудних захворювань. Плавання усуває порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвиває майже всі групи м'язів. Заняття плаванням зміцнює апарат зовнішнього дихання, сприяє правильному ритму дихання, збільшує життєву ємність легень, оскільки щільність води ускладнює виконання вдиху та видиху. Плавання зміцнює нервову систему, покращує сон, апетит, досить часто лікарями рекомендується як лікарський засіб. Заняття плаванням широко використовуються у лікувальній фізкультурі та медицині при порушеннях обміну речовин, серцево-легеневій недостатності, контрактурах суглобово-м'язового апарату [4].

Таким чином науковці підкреслюють важливість занять плаванням в житті кожної людини. Відтак, психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток, а й на формування особистості [4]. Особливо можна виділити вплив плавання на організм дитини. Навичкам плавання дітей потрібно навчати з грудного віку, вони зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, розвивають витривалість, силу, швидкість, рухомість суглобів, координацію рухів, своєчасно формують «м'язовий корсет», формують правильну поставу, попереджують викривлення хребта, збудливість та подразливість. Діти, які систематично займаються плаванням, помітно відрізняються від своїх однолітків, які не займаються плаванням, вони мають більший зріст, мають більші показники ЖЄЛ, гнучкості, сили, менше хворіють [2,4].

Плавання є унікальним видом фізичного навантаження і відноситься до найбільш масових видів спорту. Ця унікальність пов'язана з руховою активністю в неадекватному середовищі (водному середовищі). При цьому організм людини піддається подвійній дії: з одного боку на нього впливають фізичні вправи, з

іншого водне середовище. Ці особливості так само обумовлені фізичними властивостями води: її щільністю, в'язкістю, температурою,

З огляду на те, плавання є одним із найважливіших засобів фізичного розвитку, науковці рекомендують застосовувати його як рекреаційний засіб для молодших школярів [4,5].

Аналіз науково-методичної літератури, з проблематики фізкультурно-оздоровчих занять із плавання, дозволив виділити декілька напрямків розвитку плавання:

- ✓ навчання техніки плавання;
- ✓ формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять плаванням;
- ✓ оздоровчий вплив занять плаванням на організм дітей 6-9 років [4].

Молодший шкільний вік це період, коли необхідно залучати дітей до занять у басейні. Дослідники рекомендують розпочинати освітній процес в школі із навчання дітей молодшого шкільного віку плавання. По-кроково засвоювати водне середовище, подолання страху, а також з опанування початкових навичок плавання [4]. При цьому закладаються такі навички, як вміння дихати, статичне плавання, ковзання, ковзання з роботою ніг, пірнання та стрибки з бортика.

Мета дослідження – розкрити плавання як засіб фізичного розвитку школярів.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь учні 3-4 класів Дрогобицького ліцею № 4 імені Лесі Українки. Базою для проведення дослідження були уроки фізичної культури з плавання в малому басейні Дрогобицької ДЮСШ імені Івана Боберського.

Плавання надає своєрідний, властивий тільки цьому виду спорту, вплив на організм дитини. Знаходячись у воді, дитина переживає відчуття, багато в чому схожі з станом невагомості. Ця дозволяє дитині знаходитися у воді в розслабленому антигравітаційному стані, причому в своєрідному горизонтальному положенні. Щоб утриматися на поверхні води і подолати вплив деяку відстань, доводиться виконувати специфічні рухи, подібних яким немає ні в якому виді спорту.

Дослідники рекомендують під час проведення занять із плавання необхідно дотримуватися наступних методичних принципів:

- фізіологічне навантаження має відповідати загальному рівню фізичної підготовки кожної дитини;
- передбачати вплив занять плаванням на весь організм учнів;
- включення у кожне заняття загально-розвивальних і спеціальних вправ;
- врахування принципу поступовості та послідовності підвищення або зниження фізичного навантаження;
- дотримання принципу чергування скорочення м'язових груп, які беруть участь у виконанні фізичних вправ і навантажень, при підборі вправ [4,5].

Згідно літературних джерел в Україні існує три програми початкового навчання плавання, зокрема 17-годинна, 26-ти годинна та 36-годинна. У нашій роботі ми застосовували за основу 17-годинну програму навчання плавання, яка складалася із підготовчої, основної та заключної частин. Даний курс є ефективним варіантом для успішного навчання дітей до пропливання 25-метрових дистанції кролем на грудях і на спині.

В основу 17-годинної програми покладено паралельне вивчення спортивних способів плавання кролем на грудях та на спині.

На початку навчання з молодшими школярами нами проводилися бесіди на наступні теми: «Оздоровче значення занять плаванням»; «Вплив фізичних вправ на організм людини»; «Гігієна фізичної культури й спорту»; «Загартування»; «Виконання режиму дня і харчування»; «Використання спортивного й нестандартного обладнання»; «Ігри, які застосовуватимуться на заняттях плаванням». Крім того на кожному занятті з дітьми наголошувалося на тому, що покращення рівня здоров'я відбувається лише за умови систематичних занять.

У період навчання молодші школярі складають низку заліків, які служать стимулом для якісного проходження програмного матеріалу. Таким чином, по завершенню першого етапу учні оволодівали навичками, що дозволяють їм впевнено й безпечно відчувати себе у воді.

Перед початком занять плаванням проводиться перевірка плавальної підготовленості учнів. Перших двох уроків плавання є достатньо для того, щоб діти ознайомилися з технікою безпеки при

проведенні занять, із правилами поведінки в басейні, а також «ознайомилися» з водним середовищем і вільно себе почували у воді. Інколи у дітей спостерігається страх води, тому на першому етапі навчання плаванню особлива увага приділялася вправам, що сприяють подоланню даного страху. Для цього ми використовували переважно пересування дітей по дну басейна попарно, тримаючись за руки в одну й іншу сторону, спочатку кроком, потім бігом, виконували також стрибки. Вище наведені вправи допомагали дітям не лише пересуватися по басейну, але й навчали їх тримати рівновагу, опиратися об воду і відштовхуватися від неї (долонею, передпліччям, стопою). Нерідко застосовували ігри для ознайомлення з водою, наприклад: «Хто швидше»; «Хто вище»; «Карасі та коропи»; «Морський бій». У ході таких ігор діти навчаються без страху входити у воду, плескатися, стрибати, не боятися бризок, котрі можуть попасти в лице, очі. З метою ознайомлення молодших школярів із витискаючою силою води на уроках плаванням застосовувалися вправи на занурення у воду з головою, із закритими й відкритими очима. У процесі виконання таких вправ діти навчалися повністю занурюватися у воду, відкривати очі під водою, що, у свою чергу, у подальшому допоможе орієнтуватися під водою.

При проведенні вище згаданих вправ було відзначено, що частина дітей спочатку боялася занурювати голову у воду, лягати на воду. Таких дітей ми переводили на мілку частину басейну і займалися з ними індивідуально. При цьому ми використовували роздільний метод навчання, вивчаючи вправу по елементах, а іноді з підтримкою друга або вчителя. Наприклад, вправу «занурення у воду» виконували послідовно: спочатку опускаючи голову до підборіддя, потім до рівня очей, повністю під воду, тримаючись за бортик (дно басейну) або за руку товариша. Особливо уважно і чітко пояснювали, як слід лягати на воду, акцентуючи увагу на м'якості присідання, нахилах вперед (або назад при вивченні положення «лежачи на спині»), м'якому відштовхуванні двома ногами від дна і м'якому підніманні тазу та ніг до поверхні води. При проведенні індивідуального навчання дітей широко застосовувалися вправи «поплавок», «медуза», плавальні дошки. Починаючи з першого заняття плаванням, ми привчали дітей відкривати очі у воді, говорячи їм, що очі звикають до води дуже

швидко, забороняли протирати очі руками, пропонували позбавлятися від неприсмих почуттів в очах морганням. Використовували й ігри із зануренням під воду, наприклад, «Хто швидше сховається під воду?», «Вмивання», «Водолази». Мета вищезгаданих ігор полягала в удосконаленні навичок пірнати, відкривати очі, орієнтуватися під водою, затримувати дихання під водою на певний час, відчувати витискаючу силу води, а також навчання розпізнавати різноманітні предмети під водою. Вже з 2-го уроку молодші школярі роблять спроби виконати ковзання на грудях. На четвертому занятті проводили залік, на якому оцінювали правильність виконання ковзання.

Техніку виконання спортивних стилів плавання ми оцінювали за п'ятибальною системою:

5 балів отримує учень, який правильно виконав усі елементи техніки (тіло у воді має обтічність і врівноваженість; ноги виконують рухи зверху донизу, при цьому не згинаючи сильно ноги в колінах, правильне виконання рухів ногами допомагає швидкому пересуванню рук; дихання ритмічне, вдих виконується своєчасно; в цілому рухи можна охарактеризувати, як невимушені, вільні);

4 бали – наявні невеликі помилки у виконанні окремих елементів у рухах або їх узгодженні при кращому пересуванні вперед, відсутня напруга й скутість;

3 бали – наявні суттєві помилки у виконанні окремих елементів техніки або їх узгодженість; пересування вперед від гребків середнє по величині, помітна зайва м'язова напруга;

2 бали – виконання окремих елементів техніки з великими помилками; рухи незграбні; пересування вперед погане;

1 бал – учень не пливе до кінця контрольного відрізка або порушує правила змагань певним стилем плавання.

На 5-му уроці проводиться залік у ковзанні на грудях із затримкою дихання на вдиху. З огляду на це багато уваги приділялося вивченню правильного дихання, відпрацьовуванню занурення у воду із затримкою дихання на вдиху. Варто зазначити, що починали з вивчення дихання на суші, проводячи його у вихідному положенні, стоячи в нахилі з поворотом голови вбік (праворуч або ліворуч), не піднімаючи голову догори. Пізніше вище описану вправу виконували у воді на мілкому місці,

тримаючись однією рукою за бортик. У подальшому дихальні вправи виконували як тренувальні.

На 6-му уроці проводився залік у ковзанні на спині, а на 8-му – діти повинні проплисти 10-12-метрові відрізки лише за допомогою ніг на спині.

На сьомому уроці діти почали вивчати кроль на грудях та на спині в повній координації. Протягом занять плаванням виявилось, що молодшим школярам важко з'єднувати рухи ногами, руками і дихання. На суші діти відпрацювали дану техніку, однак у воді виконання даного завданням виявилось не таким легким. Тому, кожного заняття діти отримували домашнє завдання, суть якого полягало у тому, щоб навчитися імітувати рухи ніг, рук або голови. На наступному занятті перевірялося виконання домашнього завдання спочатку на суші, а потім у воді.

Починаючи з восьмого уроку молодші школярі плавають на спині з роботою ніг, на грудях із роботою ніг на затримці дихання. Вивчення стрибків ми починали на 8-9 заняттях. На 13 уроці ми почали вивчати старти з бортика басейну з виходом кролем на грудях або на спині. На останньому уроці провели залік на пропливання 12 - метрових відрізків зі старту.

На другому етапі навчання засвоювалася й удосконалювалася техніка спортивних стилів плавання з урахуванням ігрової спрямованості.

Ігровий та змагальний методи переважно використовують на етапі початкового навчання плаванню для підвищення емоційності занять. Адже змагальний метод передбачає досягнення перемоги, демонстрацію максимального рівня фізичної та психологічної підготовленості у боротьбі; а ігровий - варіативне застосування отриманих умінь і навичок у зв'язку зі зміною умов гри, прояв ініціативи й прийняття самостійних рішень в ігрових ситуаціях тощо. До основних засобів навчання плаванню належать: загально-розвивальні вправи; підготовчі вправи; спеціальні вправи.

На третьому етапі проводили перевірку вміння плавати. Заняття – урок плавання тривало 45 хвилин і складалося з підготовчої, основної та заключної частин. Так, підготовча частина (яка займає 25-30% всього часу) передбачала організацію, пояснення завдань і змісту заняття, показ та пояснення нового

матеріалу, виконання загально-розвивальних, імітаційних вправ на суші та підготовчих вправ у воді. В основній частині заняття (55-60% всього часу) вивчався новий програмний матеріал та удосконалювалися набуті навички, а також проводилися різноманітні ігри й естафети. Заклучна частина заняття (10-15% всього часу) передбачала зниження фізичного й емоційного навантаження. Дана частина включає повторення пройденого матеріалу, довільне самостійне плавання, організований вихід із води, підведення підсумку, організований вихід з басейну.

В продовж занять плаванням на уроках фізичної культури нами проводилися різноманітні бесіди, ігри, вправи, які в майбутньому мають сприяти залученню молодших школярів до самостійних занять, збільшенню рухової активності й кращому засвоєнню фізичних вправ, гармонійному розвитку фізичних якостей та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя і фізичного вдосконалення.

Висновки. Аналіз літературних даних дозволив установити, що саме у період молодшого шкільного віку закладається основа подальшого фізичного розвитку дітей. У вищезгаданий період спостерігається формування основних умінь і навичок, а також рис характеру. Більшість дослідників у своїх працях зазначають про необхідність урахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, а також вказують на необхідність пошуку нових методів і засобів підвищення фізичної підготовленості молодших школярів. Зокрема серед ефективних засобів на особливу увагу заслуговують фізичні вправи у воді, що пояснюється тим, що плавання сприяє перерозподілу м'язового напруження і зміцнення м'язів, підвищенню діапазону адаптивних реакцій кардіореспіраторної системи дітей, витривалості й гнучкості, а також стимулює обмінні процеси організму.

Проведене авторське дослідження пропонує рекомендації для навчання і вдосконалення занять плаванням молодших школярів на уроках фізичної культури та дає підстави стверджувати, що плавання позитивно впливає на фізичний розвиток молодших школярів: серцево-судинну систему, адже горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насосу у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозний кровообіг, що, у свою чергу, сприяє збільшенню систолічного

об'єму крові під час плавання, а тому полегшує роботу серця; органів дихання (сприяє збільшенню життєвої ємності легень завдяки виникненню необхідності долати опір води під час видиху, а також виробленню глибокого й узгодженого з рухами дихання); опорно-руховий апарат (сприяє виправленню порушень постави й деформацій хребта), зокрема заняття плаванням застосовують при сколіозі та інших порушеннях, коригуючи цим самим деформацію хребта різноманітними вправами, які змушують його вигинатися у протилежний бік та розвантажують хребет від тиску на нього ваги тіла); підвищує життєвий тонус організму так як воно сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів дитини, адже під час плавання працюють майже всі м'язи тіла, особливо плечового поясу; сприяє розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, спритність тощо.

Список літератури.

1. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Спортивний вісник Придніпров'я [науково-практичний журнал]. Дніпропетровск, 2011. № 2. С. 21-23.

2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. Москва. 2014. 320 с.

3. Дубогай О. Д., Панчелов Б. П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К. Оріяни, 2001. 205 с.

4. Деревянко В., Сілкова В., Перець Т., Силантьєв Д. Методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. «Плавання в школі». Київ. 2012. 45с.

5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К. Олімп. л-ра. 2008. 232с.

Олександр Лемешко
старший викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Роман Сосняк
вчитель фізичної культури
лицею №4 імені Лесі Українки
Дрогобицької міської ради

Сергій Овчаренко
студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ПРОБЛЕМНЕ НАВЧАННЯ І ФУНКЦІЇ РУХОВОЇ НАВИЧКИ

Анотація. *Тези присвячені питанням теорії і практики навчання рухових навичок. У роботі здійснений логіко-методологічний аналіз: проблемності навчання як принципу дидактики, рівнів проблемності у пізнавальній активності та самостійності, принцип доступності його вимоги, правила і умови легкості у навчанні рухових діям; природи розвитку системи протиріч, діалектичні протиріччя та розвиток регуляції системи рухів і дій; психофізіологічних механізмів регуляції рухів, зокрема, енергетичної, м'язової синергії, регулятори рухів простором дії, предметом та їх смислові й символічні регулятори. Використані системний аналіз рухової дії, педагогічний експеримент, методи проблемності, моделювання, спостереження і самоспостереження піддослідних.*

Ключові слова: *проблемність навчання, рухова навичка, проблемні дії, сенсорно-перцептивна сфера, регулятори рухів, вольові стани.*

Annotation. *This article is devoted to the theory and practice of movement skills training. During the research logical and methodological analysis was carried out: training problematics as the principle of didactics, levels of problematic of the cognitive activity and independence of the availability principle, its requirements, rules and conditions in the process*

movement skills training; nature of the conflicts system, dialectic contradictions and the development of the regulation of movement and action systems; psychophysiological mechanisms of movements regulation, in particular energetic and muscle synergies, motor system regulators in spaces, subject and their sense bearing and symbolic regulators. In this research systematic analysis of movement skills, pedagogical experiment, problematical methods, modeling, observation and introspection of experimental subject.

Keywords: *problematic training, movement skills, problematical actions, sensory-perceptual sphere, movement regulators, volitive states.*

Актуальність дослідження. Сучасний стан розробки проблем педагогіки і її розділу навчання рухових дій може сприяти створенню нових засобів і методів, які дозволяють досить повно розвивати психомоторні можливості людини і формувати її особистість. Необхідно відзначити і те, що все частіше виникають педагогічні питання, розробка яких вимагає залучення теорій психології та фізіології, їх методів і результатів конкретних досліджень, питань, зв'язаних із з'ясуванням умов реалізації педагогічного принципу доступності при засвоєнні рухових навичок людини. Засвоєні звички й навички "розвантажують" свідомість людини від обмірковування кожного руху і цим заощаджують час і енергію.

Мета дослідження - вивчити особливості навчання рухових дій, які створюються застосуванням проблемності перед початком дії або під час її виконання, на успішність розвитку людини.

Методи дослідження. Системний аналіз у проблемному навчанні дозволяв розглядати рухову дію як функціональну систему в педагогічному процесі навчання навичок й удосконалюванням її системи рухів. Діями вирішуються різні види задач; в одних випадках локомоторне переміщення власного тіла в просторі з різною швидкістю і на різні відстані, або стрибки - "метання" власного тіла стрибок у висоту, довжину і, нарешті, метання снарядів.

Результати дослідження. Проведено психолого-педагогічний експеримент. Мета психолого-педагогічного експерименту полягала в тому, щоб одержати об'єктивні і точні дані про особливості рухів у процесі виконання рухової дії і її взаємозв'язку з елементами системи рухів. В експерименті наші випробувані були поставлені в дуже складні проблемні ситуації, що вимагають максимальної концентрації творчого мислення,

мобілізації енергії учня, але виявляти їхній не тільки в навчанні, але й у змаганнях. Завдання для кожного випробуваного підбиралися розмірно можливостям, тобто враховувалися індивідуальні особливості. Це дозволило реалізувати принцип доступності в навчанні і регулювати доступність завдань, уникати стресових ситуацій, побічних, що не має відносини до навчальної діяльності, задач і проблем.

Педагогічний експеримент складався з десяти серій досліджень. *Перша* серія досліджень розв'язувала задачу вивчення вибіркої регуляції ритму дії балістичного типу. *Друга* - визначала вплив системи розроблених проблемних задач дії, що орієнтують спрямованість проблемних зусиль, які приурочені до регуляторів рухів у дії. *Третя* - задачу з'ясувати результативність проблемних задач дії, розбудованих на психофізіологічних механізмах їх регуляції на зміну ритму дії, тобто його оптимізацію. *Четверта* - особливості розв'язування проблемних задач у формі словесних формулювань, що припускають певну послідовність рухів, і приводять до вирішення протиріч між образами й рухами.

П'ята - з'ясовувала умови, що підвищують продуктивність діяльної сторони розуму в дії, шляхом спеціально організованих проблемних дії - рішення рухової задачі, що вимагає підпорядкування рухів заданими еталоном в утруднених умовах. *Шоста* - вивчала особливості впливу проблемної задачі на засвоєння гармонійного ритму складної дії. *Сьома* - вивчався ритм рухів розбігу в формах, що склалися в процесі навчання й тренування, тобто за традиційними методиками. *Восьма* - вивчалися засоби активізації почуття гармонії ритму рухів розбігу в стрибках у висоту, основані на гармонізації простору дії з опорою на гармонійну пропорційність прирощувань довжини кроків. *Дев'ята* - формувалися спеціалізовані сприймання рухів і дії у проблемному навчанні, а в змаганнях учні використали новоутворення спеціалізованих сприймань. *Десята* - визначала рівень впевненості в успіхові тих, хто навчався за традиційними методиками.

Проведено 558 дослідів, у яких брало участь більше 600 осіб у віці від 14 до 18 років і у тому числі спортсмени високої кваліфікації, зареєстровано більше 5000 тис. рухів бігу, стрибків і метань випробуваними в дослідженнях в природних умовах і змаганнях.

Отже, проблемне навчання рухових навичок і його зміст описуються системою суджень, зокрема, проблемність являє собою: 1) принцип дидактики і його зміст – керівництво дій учителя, 2) педагогічну категорію, що визначає характер активності учня усвідомлення проблеми, створення гіпотези випробовування припущення тощо, 3) рівні проблемності, 4) його функції та 5) критерії його реалізації.

Серед багатьох психофізіологічних механізмів регуляції рухів найбільшою продуктивністю у навчання рухових навичок відзначаються такі регулятори: 1) механізми енергетичної регуляції рухів, 2) регулятори м'язових синергій, 3) регулятори рухів у просторі, 4) регулятори рухів у діях із предметом, 5) смислові регулятори рухів і 6) регулятори рухів у формі символів

Шкала образів, що відображають функції психофізіологічних регуляторів під час навчання рухових дій, швидше й продуктивніше утворюється, якщо використовуються: а) проблемні ситуації утворюють вольові стани, активізують розумову діяльність, спрямовану на пошуки інформації для вирішення задачі, шляхів і засобів, і учень виходить за межі відомого, у невідоме, те, що треба засвоїти; б) проблемні задачі - словесні формулювання дій припускають послідовність рухів і вирішують протиріччя рухами, вони виступають як потреби, задаються учню ззовні, або він сам їх формулює; в) проблемні дії припускають вирішення рухових задач при незвичних умовах: розмірах рухів, перцептивних доповнень і сенсорних переключувань і інших труднощів, вимагають корекцій у вирішення рухової задачі.

Висновки. Установлено, що традиційна методика навчання рухових навичок, як показали наші дослідження, передбачає утворення: а) переважно на регуляторах дій, в основі яких міститься уявлення про енергетичні впливи на систему рухів; б) регуляторах дій, розбудованих на просторових уявленнях рухів; в) частково на всіх інших: предметних, смислових та символічних регуляторах рухів.

Ці данні свідчать, що методики навчання будуються на випадково утворених уявленнях, які і стають регуляторами рухів без урахування їхніх природних психофізіологічних механізмів.

До складу психофізіологічних механізмів регуляції рухів входять: 1) механізми енергетичної регуляції рухів, 2) регулятори

м'язових синергія, 3) регулятори рухів у просторі, 4) регулятори рухів у діях з предметом, 5) смислові регулятори рухів і 6) регулятори рухів у формі символів. Відображення їх у свідомості цих утворює шкалу образів – безпосередніх регуляторів рухів і дій.

Сукупність образів рухів – їх шкала може утворюватися, спираючись на прояви потужності, швидкості, темпу, відстані і т.п. - складаючи систему регуляторів рухів. Установлено, що образи еталонів рухів можуть бути побудовані на основі закономірності гармонійної пропорційності - "золотому перетині" - прирошуванні (чи убування) величин процесу виконання дій. Біг по розмітці довжини кроків із збільшенням довжини кожного кроку рівного пропорції "золотого перетину", приводить до достовірного збільшення швидкості бігу з низького старту в післядії. Відношення збільшення завжди залишається постійним і дорівнює - 1,618. Це і є метричний ідеал раціонального й економічно вигідної дії. Відносини "золотого перетину" просліджуються і між метричними показниками окремих елементів системи рухів. Це відносини збільшення довжини кроків розбігу при стрибках у висоту.

У складі рухової навички, як закріплені вправами уміння, з погляду принципів розробки й застосування до них проблемного навчання, поділяються на такі види: сенсорні навички пов'язані з гостротою чутливості і точністю сприймання; орієнтувальні навички виявляються в спостережливості й орієнтуванні в ситуації дії чи діяльності; навички антиципації й контролю рухів, дій; та самоконтролю і може здійснюватися залежно від наявності прогнозу: найближчого, віддаленого і перспективного розвитку дії.

Список літератури.

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М.: Изд-во АПН РСФСР 1960. 498 с.

2. Клименко В.В., Омельчук В.Ф. Фізкультура і естетичне виховання. К. Радянська школа, 1987. 136 с.

3. Клименко В.В. Психологія спорту. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. К.: МАУП, 2007. 432 с.

4. Лемешко О.С., Попович С.П. Елементи проблемного навчання руховим діям. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. С.194-199.

Анатолій Веселовський

*доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Божена Онисько

*студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПОЛОЖЕННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ СПОРТИВНИХ ІГОР

***Анотація.** У роботі представлено методологічні положення та теоретичну модель формування спортивної культури студентів на основі застосування спортивних ігор. Розкриваються структурні (мета, завдання, зміст, суб'єкт і об'єкт фізичного виховання) та функціональні (види навчально-пізнавальної діяльності, засоби, вищої школи методи і форми її організації) компоненти функціонування цієї моделі, наводяться критерії та показники розвитку спортивної культури.*

***Ключові слова:** спортивна культура, фізичне виховання, засоби фізичного виховання, методи фізичного виховання, спортивні ігри.*

***Annotation.** The paper presents a theoretical model of students' sports culture formation based on the use of sports games. The structural (purpose, tasks, content, subject and object of physical education) and functional (type of educational and cognitive activities, means, higher school methods and form of its organization) components of functioning of this model are revealed, criteria and indicators of development of sports culture are given.*

***Keywords:** sports culture, physical education, means of physical education, methods of physical education, sports games.*

Актуальність дослідження. Участь в спортивній діяльності дозволяє студенту розвивати фізичні якості, збагачує його досвідом міжособистісних відносин, забезпечуючи успішну соціалізацію, сприяє високій організації життєдіяльності, формування характеру і вольових якостей, особистісної рефлексії та здатності до життєвого самовизначення, призводить до розвитку почуття власної гідності, зростання поваги до себе як особистості.

Висока емоційна привабливість і педагогічна ефективність спортивної діяльності є важливим підґрунтям її застосування в особистісно-орієнтованому фізичному вихованні студентів.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розробки змістовного і технологічного забезпечення студентів на основі застосування дисципліни «Спортивні ігри». Вирішення цієї проблеми виступає в якості мети нашого дослідження.

Відповідно до методологічних положень системного підходу особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів на основі спортивних ігор розглядається нами як педагогічна система, що характеризується якісною своєрідністю мети і завдань, та обумовлених їх змістом особливостей структурних (зміст, суб'єкт і об'єкт фізичного виховання), функціональних (засоби, методи і форми організації процесу фізичного виховання, види занять) компонентів. Результатом її функціонування є підвищення рівня розвитку спортивної культури студентів. До її структурних компонентів відносяться мета, завдання, зміст, суб'єкти та об'єкти фізичного виховання.

Мета дослідження. Мета, завдання і зміст особистісно-орієнтованих занять студентів на основі спортивних ігор, розподіл годин за компонентами, розділами за темами, розподіл годин за видами занять, а також контрольний розділ, представлені нами у вигляді робочої програми. При її розробці ми орієнтувалися на освітню програму та навчального плану підготовки бакалаврів (240 кредитів ЄКТС), навчальні програми зі спортивних ігор для учнів ДЮСШ, та на представлені в навчально-методичній літературі підходи до організації особистісно-орієнтованих занять студентської молоді.

Результати дослідження. Перейдемо до обґрунтування тих змін, які були внесені нами в робочу програму. В якості мети занять виступає формування спортивної культури особистості, яка забезпечує, з одного боку, фізичну і психічну готовність випускників вузів до майбутньої професійної діяльності, з іншого готовність до ефективного використання спортивних ігор як виду спортивної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.

Завдання занять сформульовані нами з урахуванням їх спрямованості на формування окремих структурних компонентів спортивної культури студентів. До них відносяться: формування

мотивації занять спортивними іграми; розвиток властивостей особистості, що визначають стійкі позитивні відносини до різних сторін спортивного життя (впевненість в собі, емоційна стійкість, цілеспрямованість і наполегливість), до прийнятих в спорті гуманістичним нормам, традиціям, зразкам поведінки, до спортивного стилю життя; збереження і зміцнення фізичного здоров'я, фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму і розвиток фізичних якостей з урахуванням вимог спортивних ігор і вимог майбутньої професії; навчання теоретичним, практичним і організаційно-методичним знань основ фізичної культури і спортивних ігор; навчання умінням та навичкам техніки і тактики спортивних ігор, організації занять цими видами спорту для досягнення життєвих і професійних цілей.

Вирішення цих завдань вимагає доповнення змісту робочої програми варіативним компонентом, що включає теоретичні, організаційно-методичні та практичні основи спортивних ігор. При цьому базовий компонент робочої програми зберігається, що відповідає вимогам Державного освітнього стандарту.

Необхідними структурними компонентами системи особистісно-орієнтованого фізичного виховання є викладачі та студенти як суб'єкти і об'єкти управління. Вони повинні відповідати за своїми особистісними характеристиками тим вимогам, які пред'являє особистісно-орієнтоване фізичне виховання.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розробки змістовного і технологічного забезпечення студентів на основі застосування дисципліни «Спортивні ігри». Вирішення цієї проблеми виступає в якості мети нашого дослідження.

Відповідно до методологічних положень системного підходу особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів на основі спортивних ігор розглядається нами як педагогічна система, що характеризується якісною своєрідністю мети і завдань, та обумовлених їх змістом особливостей структурних (зміст, суб'єкт і об'єкт фізичного виховання), функціональних (засоби, методи і форми організації процесу фізичного виховання, види занять) компонентів. Результатом її функціонування є підвищення рівня розвитку спортивної культури студентів.

Перейдемо до обґрунтування тих змін, які були внесені нами в робочу програму. В якості мети занять виступає формування

спортивної культури особистості, яка забезпечує, з одного боку, фізичну і психічну готовність випускників вузів до майбутньої професійної діяльності, з іншого – готовність до ефективного використання спортивних ігор як виду спортивної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.

Необхідними структурними компонентами системи особистісно-орієнтованого фізичного виховання є викладачі та студенти як суб'єкти і об'єкти управління. Вони повинні відповідати за своїми особистісними характеристиками тим вимогам, які пред'являє особистісно-орієнтоване фізичне виховання.

В особистісно-орієнтованому фізичному вихованні на основі спортивних ігор застосовуються такі види навчально-пізнавальної діяльності, як: навчальна діяльність; навчально-тренувальна діяльність; змагальна діяльність.

До результативних критеріїв, що відображає рівень і динаміку розвитку спортивної культури студентів, відносяться: теоретичні знання в області: а) фізичної культури; б) спортивних ігор (інформаційний компонент); організаційно-методичні вміння і навички організації самостійних занять: а) фізичними вправами; б) спортивними іграми (операційний компонент); рівень розвитку фізичних якостей (фізичний компонент); рівень оволодіння способами виконання технічних прийомів спортивних ігор (операційний компонент).

Процесуальними критеріями розвитку мотиваційного і соціально-психологічного компонента спортивної культури є: обсяги фізичної активності студентів, що проявляються у навчальних заняттях; самостійні, за особистою ініціативою заняття у позанавчальний час; участь в офіційних змаганнях зі спортивних ігор в якості судді, спортсмена, організатора.

Інтегральним критерієм розвитку спортивної культури є результати змагальної діяльності зі спортивних ігор. Вони істотно залежать від ступеня озброєності знаннями, вміннями і навичками спортивної діяльності (інформаційний і операційний компонент), фізичної підготовленості (фізичний компонент), фізичної активності у навчальний і у позанавчальний час (мотиваційний компонент) і відношення до спортивного життя (соціально-психологічний компонент).

Інтегральна рейтингова оцінка рівня розвитку спортивної культури студентів складається на основі оцінювання всіх вищенаведених критеріїв. Застосування рейтингової системи оцінювання (замість традиційної п'ятибальної) дозволяє в повній мірі задіяти змагальні мотиви: студенти займаються фізичними вправами не заради заліку, який вони свідомо можуть отримати завдяки високій інтегральній рейтинговій оцінці, а для того, щоб бути в числі перших за рейтингом. Це передбачає гласність, доведення результатів контролю до всіх учасників освітнього процесу.

Виділяються три послідовні етапи, які відрізняються один від одного за переважною спрямованістю на формування окремих структурних компонентів спортивної культури, за відповідним цієї спрямованості змісту, за засобами, методами та формами організації фізичного виховання, це етап базової підготовки, другий навчально-тренувальний етап та третій етап спортивного вдосконалення.

Рішення завдання формування мотиваційного, соціально-психологічного компонентів і фізичного компонента спортивної культури здійснюється на всіх етапах через включення студентів в усі види навчально-пізнавальної діяльності. Етапи особистісно-орієнтованого фізичного виховання пов'язані відносинами включення (переходи до наступних етапів припускають в якості обов'язкової умови проходження попередніх етапів) і представляють в своїй сукупності необхідну і достатню кількість послідовних кроків, які забезпечують вирішення його стратегічної мети формування спортивної культури студентів.

Висновки. Розроблена нами модель особистісно-орієнтованого фізичного виховання на основі спортивних ігор є цілісною, оскільки відображає цілісний зміст процесу фізичного виховання: жоден з її структурних і функціональних компонентів, взятий окремо, не вирішує завдання формування спортивної культури студентів, але всі компоненти в сукупності є достатніми і необхідними для досягнення цієї мети; діяльнісною, що відбивається в спрямованості на формування спортивної культури студентів, пов'язаної з певним конкретним видом спортивної діяльності; особистісно-орієнтованою, яка проявляється в спрямованості на формування спортивної

культури студентів з урахуванням індивідуальної своєрідності їх освітніх потреб та здібностей; інтегральною, яка об'єднує формування всіх структурних компонентів спортивної культури студентів; прогнозованою, що дозволяє передбачити результати її застосування у фізичному вихованні студентів.

Список літератури.

1. Пристинский В Н. Профессионально-педагогическая подготовка студентов факультетов физического воспитания в учебных группах по спортивным играм: Дисс. канд. пед. наук:13.00.04. Одесса, 1991. 227 с.

2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров'я і фізична культура. 1–11 класи. К.: Початкова школа, 2001. 112 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших пед.учебных заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Академия, 2002. 520 с.

4. Цюсь А.В. Дифференцированный подход в процес се профессиональной подготовки учителя физической культуры: Дисс. канд. пед. наук: 13.00.01. К., 1994. 179 с.

НАПРЯМ ІІІ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Марія Чопик

*вчитель фізичної культури
вищої кваліфікаційної категорії,
«старший учитель», Новояворівського закладу
загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів №1*

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Анотація.** В тезах розкриваються питання з удосконалення фізичного виховання учнів старших класів – дівчат 10-11 класів із застосуванням фітнес-технологій на основі опитування старшокласниць Новояворівського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 1. До опитування залучені: 28 дівчат основної медичної групи 10 класу та 20 школярок, які навчаються в 11 класі. Мета дослідження полягала у виявленні потреби застосування фітнес технологій у фізичному вихованні та встановленні впливу фітнес програм на формування інтересу старшокласниць до фізичного виховання в школі.*

Результати дослідження показали, що дівчата обізнані з різноманітністю фітнес програм, які зараз існують поза межами загальноосвітніх шкіл; вважають, що запровадження фітнес програм під час уроків фізичної культури є позитивним фактором, який дасть можливість підвищити фізичну підготовленість, поліпшить відвідування уроків фізичної культури в 10-11 класах; позитивно вплине на корекцію статури та оцінку з фізичної культури. Опитування дало можливість виокремити фактори, які перешкоджають впровадженню деяких фітнес програм в школах, а саме: негативний стан матеріально-технічної бази та потребу осучаснення існуючої; неякісно та нерационально складений розклад уроків; велика завантаженість спортивного залу; підготовка учнів старших класів до складання зовнішнього незалежного оцінювання та нерозуміння з боку батьків.

***Ключові слова:** старшокласниці, фітнес-технології, урок фізичної культури.*

***Abstract.** The abstracts reveal the issues of improving the physical*

education of high school students - girls 10-11 grades with the use of fitness technology based on a survey of high school students Novoyavorivsk secondary school I-III degrees № 1. The survey involved: 28 girls of the main medical group 10th grade and 20 schoolgirls studying in the 11th grade. The purpose of the study was to identify the need for the use of fitness technology in physical education and to establish the impact of fitness programs on the formation of interest of high school students in physical education at school.

The results of the study showed that girls are aware of the variety of fitness programs that now exist outside of secondary schools; believe that the introduction of fitness programs during physical education classes is a positive factor that will increase physical fitness, improve attendance at physical education classes in grades 10-11; will positively affect the correction of physique and assessment of physical culture. The survey made it possible to identify factors that hinder the implementation of some fitness programs in schools, namely: the negative state of the material and technical base and the need to modernize the existing one; poor and irrational lesson schedule; high load of the gym; preparing high school students for external independent assessment and misunderstanding on the part of parents.

Key words: *high school students, fitness technologies, physical education lesson.*

Актуальність дослідження. Сучасний період фізичного виховання в школі – це етап активного упровадження інноваційних педагогічних технологій. Передумовами для впровадження інновацій у фізичне виховання можуть бути багато чинників, серед яких: реформування фізичного виховання в рамках освітньої реформи «Нова українська школа»; втрата інтересу у школярів до традиційних видів спорту та поява новітніх варіативних модулів у чинній навчальній програмі з фізичної культури; зниження показників здоров'я та фізичної підготовленості в учнів середніх та старших класів; поява широкого різноманіття нових видів рухової активності у фітнес-індустрії України. Тому вважаємо, що наше дослідження є актуальним.

Актуальність нашого дослідження підкреслено й науковими працями вітчизняних вчених: Беляк Ю.І., 2010 [1]; Воловик Н.І., 2015 [2]; Літус Р.І., 2017 [3]; Потужній О.В., 2019 [4]; Чеховська Л.Я., 2018 [5] та ін.

Мета дослідження полягала у виявленні потреби застосування фітнес технологій у фізичному вихованні та встановленні впливу фітнес програм на формування інтересу старшокласниць до фізичного виховання в школі.

Результати дослідження. Для вирішення мети дослідження використано наступні методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи – опитування за допомогою анкетування, неформальні бесіди та математична обробка результатів дослідження.

Аналіз джерельної бази дозволяє констатувати, що на сьогодні значна кількість вітчизняних та зарубіжних науковців звертають увагу на упровадження новітніх технологій у фізичне виховання, а також виокремити чинники, які впливають на удосконалення фізичного виховання із застосуванням фітнес технологій.

За результатами опитування ми виявили, що дівчата у старшому шкільному віці цікавляться сучасними фітнес-технологіями. Серед різних видів фітнес програм старшокласниці знають такі програми, як: аеробіка (88,6%), степ-аеробіка (44,4%), аква-аеробіка (38,9%), Зумба (22,1%), Пілатес (16,8%), флай-фітнес (12,2%), Боссу (9,1%), джампінг (6,7%), спінбайк-аеробіка (5,1%), Кенгоджамп (0,4%) (рис. 1).

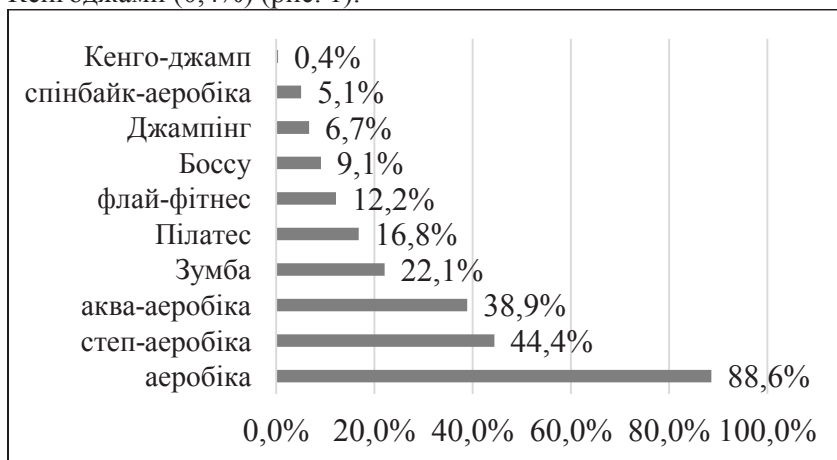


Рис. 1. Обізнаність старшокласниць із різноманіттям фітнес програм.

Серед опитаних дівчат відвідують заняття з фітнес-технологій 50,1 %, а 49,9 % не займаються жодним видом рухової активності через систематичну зайнятість та підготовкою до складання зовнішнього незалежного оцінювання. Про те, респондентки зазначають, що не всіма видами фітнес програм вони мають змогу займатися.

Так, 68,2% дівчат стверджують, що їм цікаво було би під час уроків фізичної культури займатися аеробікою; 24,6% хотіли би, щоб під час уроків був упроваджений комплекс загально-розвивальних вправ зі степ-аеробіки. Варто зазначити, що 7,2% дівчат вважають застосування фітнес технологій в уроці фізичної культури марною тратою часу (рис. 2).

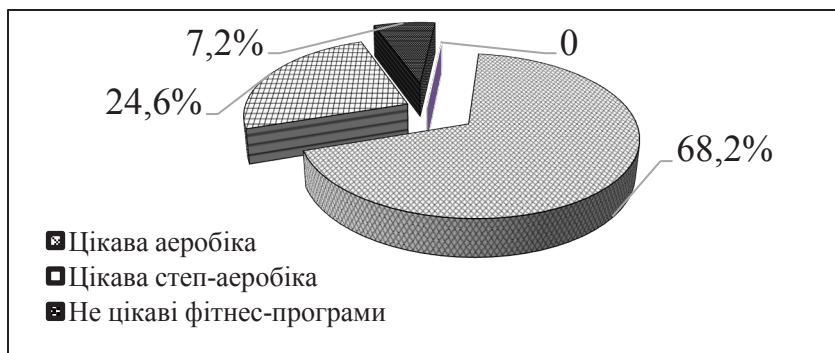


Рис. 2. Думка респонденток щодо застосування фітнес програм під час уроків фізичної культури.

Ми також встановили, що бажання старшокласниць упроваджувати фітнес-технології під час уроку фізичної культури та відвідувати фітнес клуби у вільний від навчання час суттєво відрізняються. Лише 12,6% у вільний від навчання час відвідують заняття з використанням фітнес-технологій.

Дівчата переконані, що запровадження фітнес програм під час уроків фізичної культури є позитивним фактором, який дасть можливість підвищити фізичну підготовленість (12,8%); поліпшить відвідування уроків фізичної культури в 10-11 класах (24,3%); позитивно вплине на корекцію статури (48,7%) та оцінку з фізичної культури (14,2%).

У неформальних бесідах дівчата стверджують, що є низка причин, які унеможливають упровадження сучасних фітнес-технологій та фітнес програм у заклади загальної середньої освіти. Це:

- ❖ негативний стан матеріально-технічної бази та потреба в осучасненні існуючої (наявний в школі спортивний інвентар та обладнання застарілі та травмонебезпечні. Окрім цього вони не придатні до використання для аеробіки, степ-аеробіки чи інших фітнес програм);

❖ велика завантаженість спортивного залу (на одному уроці у спортивному залі школи, як правило, займаються учні з двох чи навіть з трьох класів одночасно);

❖ неякісно та нераціонально складений розклад уроків (переважно розклад складений таким чином, що в спортивному залі одночасно займаються учні різних за віком класів);

❖ підготовка учнів старших класів до складання зовнішнього незалежного оцінювання (підготовка до незалежного зовнішнього оцінювання вимагає підготовки в репетитора, і це співпадає з уроками фізичної культури за розкладом);

❖ нерозуміння з боку батьків (батьки забороняють відвідувати секції з фізичної культури в позаурочний час, а наполягають на підготовці до зовнішнього незалежного оцінювання).

Висновки. Таким чином, ми виявили обізнаність дівчат старших класів із сучасними фітнес технологіями, фітнес-програмами, а також з'ясували можливість застосування під час уроків фізичної культури в школі. Окрім цього, нам вдалося з'ясувати думку учениць 10-11 класів про те, які чинники перешкоджають упровадити в освітній процес сучасні фітнес технології.

Список літератури.

1. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес-програм. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2010. Вип. 14, т. 4. С. 20-24.

2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 48 с.

3. Літус Р.І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 262–265.

4. Потужній О.В., Постернак І.В. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. Молодий вчений. Київ, 2019. № 4.1 (68). С. 164-167.

5. Чеховська Л., Грибовська І., Маланчук Г. Особливості "Vikinibodyguide" як інноваційної фітнес-програми. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10-11 травня 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 151-153.

Світлана Будинкевич
старший викладач кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Аліна Сарай
студентка першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

ТЕКВОЛІ СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Анотація. Встановлено причини виникнення гри Текволі. Здійснено аналіз, правил інвентарю та обладнання для цієї гри. Окреслено перспективи та популяризації гри Текволі в Україні та світі.

Ключові слова: текволі, текбол, футбол, волейбол, настільний теніс, стіл текборд, партії, сети, спорт, ігри.

Abstract. The causes of the game Tecvola have been established. An analysis of the rules of inventory and equipment for this game. Prospects and popularization of the game Tecvola in Ukraine and the world are outlined.

Key words: tequoli, techball, football, volleyball, table tennis, table board, parties, networks, sports, games.

Актуальність дослідження. Відомо, що рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Вона є важливим елементом людського життя, для збереження, покращення здоров'я та самопочуття.

У сучасному світі спорт – це важливий елемент, що сприяє розвитку суспільства, але уже замало того, що спорт допомагає нам залишатися здоровим, покращує настрій. Однією з вимог сучасної людини до спорту є потреба в видовищі. Беручи до уваги даний критерій, постійно робляться спроби з вдосконалення вже існуючих видів спорту чи формування нових.

Деякі види спорту зародились ще до нашої ери. Одним з нових, експериментальних видів спорту є текволі. Проблема

полягає у малій кількості інформації про цю цікаву гру, що забезпечує широкий спектр можливостей для самовираження.

Мета дослідження. Охарактеризувати текволі, як один з нових видів спортивних ігор, визначити динаміку та основні тенденції розвитку.

Результати дослідження. Передумовою виникнення текволі було розроблення гри текбол. У 2014 році колишній професійний гравець у футбол Габор Боршанї та програміст Віктор Хусар придумали гру. Цей вид, поєднував футбол та теніс. Основна ідея полягала в тому, щоб розробити новий спосіб гри в футбол – безконтактний і який базувався б виключно на технічних навичках [2].

На початку грали футбольним м'ячем на столі для настільного тенісу. Згодом удосконалили, та придумали, вигнутий стіл, який отримав назву – текборд (teqboard). На розробку та дизайн цього столу незвичайної конструкції витратили чотири роки.

Через рік після створення, текбол офіційно визнали видом спорту та створили міжнародну федерацію. Інші види спорту чекають цього десятиліттями. Саме можливість рости через інтернет і соціальні мережі спіяла популяризації цього виду спорту. У 2018 році було проведено чемпіонат світу з текболу. У ньому взяло участь 40 пар [3].

За допомогою текбоарда свою техніку на тренуваннях відточували Неймар, Феліппе Коутінью, Марсело, Даніел Алвес та інші зірки футболу. Багато клубів англійської прем'єр ліги використовує його для тренування гравців. Серед них «Челсі», «Саутгемптон» і «Евертон».

За рік спроба замінити футбольний м'яч волейбольним, виявилась вдалою. Прихильники волейболу отримали можливість поуправлятися в техніці у незвичний спосіб. Дана гра поєднала у собі волейбол та настільний теніс. Батьківщиною (Teqvoly) текволлі є Угорщина.

Щоб грати у текволі, потрібна команда, яка складається з двох осіб. Варто зауважити, що учасниками команди можуть бути суто чоловіки чи жінки, або ж може бути змішаною, у якій один учасник – чоловік, а інший – жінка (міксти). Протистояння може

бути між чоловічою та жіночою командами, чого немає в інших різновидах.

В залежності від турніру, правила гри у текволі варіюються. Проте, в основному, матч триває до перемоги у двох партіях. Кожна з партій складається з двох ігор до восьми очок. В партії є право на здобуття 2 очок, якщо команда не набрала 6 очок (команда оголошує, що наступне розігрування оцінює в два очки, в разі поразки втрачає вже зароблене попередньо очко).

Подачі та атакуючу удари в стрибку гравці можуть виконувати лише з-за меж ліній текборду. М'яч в таких випадках не має потрапляти на край столу, також є забороною у цій грі торкання столу. Після подачі м'яч може торкнутися столу лише один раз. Суперник має в розпорядженні не більше трьох торкань для розіграшу відповідної атаки: прийом – передача – удар (дозволяється грати руками, ногою, головою, грудьми, коліном). Усе як в інших видах волейболу, відмінністю є відсутність блоку [2].

Стіл (текборд) виготовляють із ДСП або ж схожого матеріалу. Фарбують у зелений, темно-синій, або чорний колір. Довжина столу 3м, ширина 1,5м, кривизна ігрової поверхні (виміряється від землі) найвища 76см, тоді як найнижча 56,5см. оргскло яке розділяє стіл на дві рівні ігрові частини висотою 14,9см.

Корт це – шестикутник утворений системою ліній. Розташування базових ліній 2,5м від кінця столу та шириною 1,5м, від базових до середньої лінії, яка знаходиться на відстані за 3,5м від столу, розміщені вершини бічних ліній довжиною 5,315м, ширина усіх ліній 5см. Розмір ігрової зони мінімум 16м у ширину та 12м у довжину. Вільний ігровий простір 7м [1].

Незважаючи на те, що Текволі це молодий вид спорту, він доволі швидко сподобався спортсменам-аматорам і професіоналам. У 2018 році колишній французький футболіст гваделупського походження Вільям Галлас, який став популяризатора цієї гри, зіграв у текволі з князем Монако – Альбером II. Представниками текволі є також Луїш Фігу, Карлес Пуйоль, Крістіан Карамбе, які популяризують та поширюють його по всьому світу [2]. Георг Грозер – німецький волейболіст угорського походження який мешкає в Будапешті – підтримує своїх земляків та активно

поширює текволі. У соціальних мережах він регулярно поширює відео, що стосуються гри.

На думку деяких гравців текволі є передбачуваним, а обмеження в правилах та розміри майданчика (текбоарда) не залишають багато можливостей для маневрів. У початківців та любителів у яких ще не відточена техніка замало динаміки, але професійні волейболісти грають у цю гру досить видовишно.

Вперше в 2019 році в Угорщина (Будапешт) пройшов чемпіонат світу з текволі. У чемпіонаті взяло участь вісім команд – чоловічі і змішані – які змагались в одному дивізіоні. Вступний внесок становив п'ятдесят євро. Проживання, харчування, транспорт та приз у розмірі 25 тисяч доларів проспонсорували організатори турніру. Переможцем першого чемпіонату Світу з текволі стала команда з Польщі [3].

В Україні, текволі з'явився у нас завдяки Петру Стратійчуку, який став засновником Всеукраїнської федерації текволі у нашій державі. Першим містом України, котре отримало текбоард стали Чернівці. Незадовго після цього, столи для текволі приїхали до Миколаєва і Полтави. В перспективі є розповсюдження текбоарду на території всієї держави. Федерація текволі України ставить собі за мету організацію турнірів різного формату. Усі ці заходи проводяться для популяризації текволі серед населення країни.

Українські спортсмени та активісти доволі активно взялися за популяризацію цього виду спорту, створили збірну України, що дає можливість представляти нашу країну в світі.

Вперше в Україні змагання з текволі було проведено на Кіровоградщині. У місті Кропивницький три дні проходив I відкритий турнір з текволі серед молодіжних і дорослих команд. До проведення турніру долучилось і обласне відділення НОК України. Переможцями турніру стали Сергій Лавров та Володимир Орлик, серед жінок Віталіна Ворона і Наталія Жадова [3]. Великі турніри, такі, як чемпіонат світу, транслювалися на платних платформах, що підігриває глядацький інтерес до цього виду спорту.

Висновки. Встановлено, що передумовою виникнення гри текволі було створення гри текбол. З'ясовано, що текволі є доволі цікавим та незвичайним видом спортивних ігор, що дозволяє

відточувати техніко-тактичну майстерність в обмеженому часі та просторі. Такі заняття покращують фізичний та функціональний стан гравців професіоналів, любителів та людей з обмеженими можливостями. Слід зазначити, що в світі та в Україні, фахівці вважають доцільним рекомендувати заняття з текволі для спортивних шкіл, навчальних закладах, фітнес клубів, готелів, пляжних зон відпочинку, паркових та міських майданчиках, розважальних закладах – це допоможе зробити текволі масовим і доступним. Отже, перспективи цього нового, експериментального, виду спорту можна сказати є доволі обнадійливі.

Список літератури.

1. www.teqvolyaustria.at
2. <https://www.volleyball.ua/news/6850-grozer-raskruchivaet-tekvoli-eto-gibrid-voleibola-i-nastolnogo-tennisa>
3. <https://noc.kr.ua/2019/11/27/na-kirovogradshhyni-vpershe-provedeno-zmagannya-z-tekvoli/>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/https://news.myseldon.com/ru/news/index/219106476>

Роман Чопик

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Микола Герчук

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

РОЛЬ ОСОБИСТІСНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Представлено результати теоретичного дослідження проблеми впливу особистісно-педагогічної саморегуляції на професійне становлення майбутніх учителів фізичної культури.

Розкрито концептуальні підходи до тлумачення сутності дефініції «саморегуляція». Окреслено випадки, в яких саморегуляція як особистісна здатність для майбутнього вчителя фізичної культури вважається необхідною. Визначено основні напрямки формування здатності до саморегуляції особистості майбутнього вчителя фізичної культури. Показано, що психолого-педагогічні основи саморегуляції містять у собі здатність керувати і контролювати пізнавальні процеси особистості.

Ключові слова: саморегуляція, професійне становлення, вчитель, фізична культура.

Abstract. The results of a theoretical study of the problem of the influence of personal and pedagogical self-regulation on the professional development of future teachers of physical culture are presented. Conceptual approaches to the interpretation of the essence of the definition of "self-regulation" are revealed. Cases are outlined in which self-regulation as a personal ability for a future physical education teacher is considered necessary. The main directions of formation of ability to self-regulation of the personality of the future teacher of physical culture are defined. It is shown that the psychological and pedagogical foundations of self-regulation include the ability to manage and control the cognitive processes of the individual.

Key words: self-regulation, professional development, teacher, physical culture.

Актуальність дослідження. Становлення молодого людини як майбутнього фахівця і педагога-професіонала здійснюється в процесі професійної підготовки. У ЗВО закладаються основи майбутньої професійної діяльності. Безсумнівно, успіх подальшої педагогічної діяльності, що реалізовується на основі загальної задоволеності своєю особистістю і професійними досягненнями, багато в чому залежить від уміння самого вчителя регулювати свою професійну поведінку, свою професійну діяльність і особистісні властивості. Регулювання майбутнім учителем власних можливостей відповідно до вимог професійної діяльності опосередковано рівнем сформованості у нього особистісно-педагогічної саморегуляції.

Мета дослідження. Розкрити концептуальні підходи до тлумачення сутності дефініції «саморегуляція» та визначити основні напрямки формування здатності до саморегуляції особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. «Саморегуляція – (від лат. *regulare* – приводити в порядок, налагоджувати) це процес зняття суб'єктом діяльності різноманітної вихідної інформаційної невизначеності до рівня, що дозволяє йому ефективно здійснювати цю діяльність» [1].

Значний внесок у вирішення проблем саморегуляції зробили вчені, які досліджували прояв цього феномена в різних видах діяльності. Так, зокрема, Б. Ломов відзначав, що, «вивчаючи педагогічну діяльність, психологія розкриває механізми психічної регуляції діяльності, тобто ті процеси, які забезпечують адекватність діяльності її предмета, засобів і умов» [5, с. 58].

О. Мазурова і Н. Казанченко в ході своїх досліджень із студентами-спортсменами виявили, що фундаментом опору несприятливим факторам є сформована робоча домінанта. Якщо студент-спортсмен має підвищену невразливість, то він може сприяти ігноруванню тих чинників, які ускладнюють досягнення позитивного результату. Дану здатність забезпечують розвиток таких психологічних характеристик як: емоційно-сенсорна стійкість; концентрація уваги; вольові якості [3].

Сучасні зарубіжні психологи Ю. Куль, П. Каролі, Ж. Дьєфендорф саморегуляцію визначають як «процес, що дозволяє суб'єкту керувати власною поведінкою в умовах, що змінюються». На думку, Ю. Куля, саморегуляція входить в структуру вольової регуляції як система, що функціонує на двох рівнях: самокерування і самоконтроль [6].

Вітчизняні психологи О. Конопкін, В. Моросанова, А. Осницький під саморегуляцією розуміють внутрішню цілеспрямовану активність людини, що реалізується за рахунок системної участі різних явищ і рівнів психіки. Так, В. Моросанова пов'язує саморегуляцію з процесами ініціативності і висунення особистістю цілей діяльності, а також процесами управління досягнення даних цілей [4].

Поряд з тим, учені наголошують, що значний вплив на формування вказаних психічних процесів має відношення самого студента до методів саморегуляції. Дану установку важливо конструювати з на етапі первинної професіоналізації, далі зберігати її і перетворювати. Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо знати не тільки прийоми саморегуляції, а й розуміти їх вплив на особистісно-професійне становлення професіонала. Саме в період

професійної підготовки, коли відбувається процес становлення особистості, саморегуляція діяльності та саморегуляція особистості досягають найвищого рівня сформованості.

Захист і благополуччя свого психічного і фізичного здоров'я, успіху у виконанні діяльності повністю залежить від самої особистості. У зв'язку тим досить вагомим і значущим аспектом діяльності майбутніх педагогів є саморегуляція, як здатність організувати, керувати і контролювати власні психічні процеси, стани і поведінку в цілому.

Саморегуляція як особистісна здатність, для майбутнього вчителя фізичної культури вважається необхідною в таких випадках: виникнення нової, незвичайної проблеми, вирішення якої потребує неординарного підходу та емоційної стійкості; підвищення емоційного і фізичного напруження, що може привести до імпульсивної поведінки педагога; педагог і його дії оцінюються і постійно перебувають під контролем його колег, батьків дітей, сім'ї та інших людей.

Формування здатності до саморегуляції особистості майбутнього вчителя фізичної культури необхідно здійснювати за такими основними напрямками: вироблення морально-стійкої позиції по відношенню до себе самого, що є основою формування особистісної та професійної зрілості; придбання базових професійних знань, уявлень про педагогічну діяльність та власні спортивні можливості; актуалізація особистісних ресурсів за рахунок способів самодослідження; розвиток рефлексивної здатності - постійного переосмислення свого і чужого позитивного і негативного життєвого (спортивного, професійного) досвіду.

З огляду на це, для оволодіння навичками усвідомленого саморегулювання важливо познайомити студентів не тільки з феноменом саморегуляції, а й показати, як працює механізм саморегуляції, в структуру якого входять три компонента. Нормативний компонент – це моральні знання, моральні поняття, професійні вимоги до особистості і діяльності вчителя фізичної культури; оцінний компонент – це оцінка і самооцінка, усвідомлені критерії оцінки особистості, діяльності, спілкування вчителя; регулятивний компонент – це наші почуття, відносини, переконання, що регулюють поведінку, діяльність; поведінковий компонент –

вольові процеси, самоконтроль, самокорекція поведінки, особистості і діяльності [2].

Всі факти життєвого шляху, успіхи та перемоги, які пов'язані з досягненням особистістю більш високого соціального статусу, а також високих спортивних нагород, статистично частіше пов'язані і з більш високою самооцінкою, яка впливає на процес формування особистісно-педагогічної саморегуляції майбутнього вчителя.

Важливою особливістю самооцінки є те, що саме вона надає певну спрямованість всьому процесу саморегулювання особистісно-професійного розвитку особистості. Рівень самооцінки є однією з детермінант якості і ефективності діяльності, особливо для студентства. При низькому рівні самооцінки студент починає використовувати різні способи психологічного захисту, намагається уникнути самостійності у виконанні діяльності, небажання щось змінювати у собі і педагогічній діяльності, загалом. Все це веде до породження почуття безпорадності, байдужості, інколи навіть і комплексу неповноцінності та страху отримати підтвердження своєї некомпетентності. Занижена самооцінка веде до пасивності, тривожності, невпевненості в собі.

При неадекватно високому рівні самооцінки студенти переоцінюють свої здібності і можливості, беруть на себе нездійсненні завдання і також отримують розчарування, що може супроводжуватися агресивністю.

Середній рівень самооцінки створює більш вигідні передумови до активної діяльності, оскільки, володіючи таким рівнем самооцінки, молоді люди схильні інтерпретувати будь-яку, навіть негативну інформацію про себе та свою діяльність як позитивну для себе. Такий рівень самооцінки дозволяє розглядати невдачі як можливість подальшої роботи над собою, як напрямок подальшого саморозвитку.

Таким чином, загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від конкретних умов, індивідуальних особливостей суб'єкта: від характеристик нервової діяльності до його особистісних якостей, звичок в організації своїх дій. Також, слід зауважити, що формування регуляції здійснюється в «розумовому плані» як внутрішня цілеспрямована активність суб'єкта, результатом якої є цілісна внутрішня модель діяльності в єдності всіх її елементів, в тому числі і власне виконавських. Така модель, повинна узгоджуватися

з метою педагогічної діяльності та з об'єктивними умовами і суб'єктивними можливостями вчителя.

Отже, психолого-педагогічні основи саморегуляції містять у собі здатність керувати і контролювати пізнавальні процеси, такі як сприйняття, увага, пам'ять, мислення, мова і уява, а також керувати власні емоції, вчинки, поведінку, які виявляються при вирішенні педагогічних задач на уроках фізичної культури. Залежно від виду діяльності та умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними психічними засобами (чуттєві конкретні образи, уявлення, поняття та ін.).

Висновки. Саморегуляція відображає певний рівень інтелектуального, морального розвитку особистості майбутнього вчителя, його емоційно-вольових і мотиваційних компонентів. Процес саморегуляції є детермінованим реальним досвідом спілкування, взаємодією з навколишнім середовищем. Розвиток досвіду усвідомленої регуляції діяльності суб'єкта визначає успішність самореалізації, адаптації, професійної діяльності в цілому. При наявності і активному вдосконаленні у майбутнього педагога системи саморегуляції виникає тенденція до більш усвідомленого прояву себе, розуміння себе як суб'єкта діяльності, в результаті чого зменшується конфліктність людини, підвищується впевненість в собі, поліпшується професійне самопочуття.

Список літератури.

1. Александров А.А. Аутотренинг: справочник. СПб.: Питер, 2007. 272 с.

2. Богданова Г.С. Характеристика педагогічних умов підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2013. № 8(2). С. 18-24.

3. Носко М.О., Белих С.І. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно-зорієнтованого фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2013. Вип. 109. С. 220-222.

4. Осницкий А.К. Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека. Субъект и личность в психологии саморегуляции : сб. научн. тр. / под ред. В.И. Моросановой. Ставрополь, 2009. 350 с.

5. Чайка В.М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія / за ред. Г.В. Терещука. Тернопіль: ТНПУ, 2006. 275 с.

Роман Кушнір
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

Любов Мисів
*студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту
фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

ЗНАЧЕННЯ ІННОВАЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглянуто суть поняття інновації. Визначено що використання інновацій у фізичному вихованні сприяє мотивації, цілеспрямованості та усвідомленості процесу навчання, розвитку та виховання особистості учнів. Доведено що застосування інновацій спрямоване на якісне поліпшення системи освіти, до якої відносять нововведення та сприяє підвищенню мотивації до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, учні, інновації, мотивація.

Abstract. The article considers the essence of the concept of innovation. It is determined that the use of innovations in physical education contributes to the motivation, focus and awareness of the learning process, development and education of students. It is proved that the application of innovations is aimed at qualitative improvement of the education system, which includes innovations and helps to increase motivation for physical education.

Key words: physical education, students, innovations, motivation.

Актуальність дослідження. У теперішній час не має жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, адже фізична культура – це матеріальні і духовні цінності як суспільства в цілому так кожної людини окремо.

У сучасному суспільстві все частіше говориться про

фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості.

Історично фізична культура складалася перш-за-все під впливом вимог суспільства в різносторонній фізичній підготовці майбутнього покоління до професійної діяльності [3].

Зазначимо, в період становлення сучасної систем освіти, розвитку та виховання фізична культура стає основним (базовим) чинником формування рухових умінь і навичок особистості.

Інновації набувають важливого значення для будь-якої професійної діяльності особистості, саме тому, стають предметом вивчення, аналізу і впровадження.

Метою дослідження є визначити значення інновацій для підвищення мотивації до занять з фізичного виховання учнівської молоді.

Результати дослідження. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих вчителів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління [2].

Детальніше розглянемо, що ж таке інновації.

В педагогіці поняття «інновація» з'явилося порівняно недавно і тепер уже міцно увійшло до педагогічного ужитку [5].

Існує декілька визначень, близьких за сенсом, а саме:

- процес поліпшення шляхом внесення яких-небудь нововведень;
- нова ідея, метод або пристрій;
- успішне використання нових ідей.

Поняття «інновація» утотожують зі словами «нововведення», «відкриття» чи «винахід», усі відрізняються за сенсом, але у будь-якому випадку всі поняття пов'язані з результатом – творчої діяльності, креативністю. На думку фахівців-науковців відмінною ознакою інновацій є втілення їх на практиці [4].

Головна відмінність слова «інновації» від інших понять в тому, що вона дозволяє створити додаткову цінність, пов'язана з впровадженням, а саме, не є інновацією до того моменту, поки вона успішно не впроваджена і не дала результат.

Таким чином, інновації – це впровадження чого-небудь нового, однозначно корисного та результативного.

До інновацій відносяться усі пов'язані з передовим досвідом, численні організаційні перетворення у сфері фізичної культури і спорту, освіти, досягнення науки і техніки та їх впровадження в практику.

Процес фізичного виховання з використанням сучасних засобів, методів та способів можна розглядати як інноваційний, оскільки його мета полягає в передачі учням нових для них знань, формуванні нових властивостей особистості [6].

Визначальними перевагами інноваційних засобів рухової активності можна виділити: універсальність (система застосовується в багатьох видах спорту, оскільки цілісна фізична підготовленість необхідна всім), результативність (багатозначний аспект, як для високих показників, так і для безперервної мотивації, спортсмени можуть неупереджено аналізувати їх між собою та контролювати власні зусилля), та доступність (відсутність вузької спеціалізації найбільш наближає методику до реального життя та дає змогу зміцнити здоров'я) [3].

На уроках фізичного виховання учні мають бути мотивовані на позитивний результат і доброзичливе відношення один до одного. Такий ефект може бути досягнутий лише при комплексному використанні усього арсеналу методів та засобів навчання.

На уроках фізичного виховання особливе місце відводиться силовій і загальній фізичній підготовці, яка полягає в підвищенні фізичних можливостей організму учня. Урок побудований так, щоб при високій щільності він був емоційно насичений і містив елементи гри. Учні отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без шкоди здоров'ю. У кінці уроку учні отримують домашнє завдання на освоєння техніки рухів, розвиток рухових якостей, контроль за його виконанням здійснюється у кінці вивчення теми (чверті, семестру). На уроках учні вчать правильно виконання рухів, що впливає не лише на фізичний, але і особистий розвиток учня. Для результативності занять з фізичного виховання з використанням інновацій на уроках застосовують спосіб кругового тренування.

На заняттях фізичного виховання учні набувають як і технічних навичок так і навички організатора. З цією метою рекомендується учням самостійно готувати огляд спортивних

новин в місті, країні, світі; розробляти комплекси загальних розвиваючих вправ для розминки; створювати індивідуальну програму навчання техніки вправ.

Висновки. Використання інновацій у фізичному вихованні сприяє мотивації, цілеспрямованості та усвідомленості процесу навчання, розвитку та виховання особистості учнів. Використання інновацій спрямоване на якісне поліпшення системи освіти, до якої відносять нововведення та сприяє стимулюванню учнів на досягнення результату.

Список літератури.

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури . Фізичне виховання в школі. 2007. № 3. С. 22-24.

2. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. дис. д. пед. наук. К., АПН України, 2005. 701 с.

3. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник . Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

4. Методичні рекомендації інноваційні-педагогічні технології та організація навчально-виховного і методичного процесів у школі. Кіровоград. 2012. 54 с.

5. Педагогічний словник / під ред.. Ярмаченко М.Д., К.: Педагогічна думка, 2001. 514 с.

6. Чепелюк А.В., Дуб В.Л. Принципи підготовки фахівців фізичного виховання до інноваційної професійної діяльності. Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. С. 16-21.

Ольга Хомич
викладач фізичного виховання
Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу
Христина Пелешак
вчитель фізичної культури
лицею №4 імені Лесі Українки
Дрогобицької міської ради

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

***Анотація.** В даній статті наведено аналіз змін в педагогічній технології та методиці проведення занять з фізичної культури в навчальному закладі, а також застосування та апробація нетрадиційних, сучасних методик у фізичному вихованні студентської молоді, які допоможуть знизити рівень таких факторів як: гіподинамія, гіпокінезія та знизити рівень стресових ситуацій.*

***Ключові слова:** інноваційні технології, виховний процес, підхід, фізична культура, викладачі, навчання, студенти, фізичні вправи, оздоровчий ефект.*

***Abstract.** This article provides the analysis of changes in pedagogical technology and teaching methods of conducting physical education classes in educational institution as well as the use and testing of non-traditional and modern techniques in physical education of students, which will help to reduce the level of such factors as: hypodynamics, hypokinesia and the reduction of stress situations.*

***Key words:** innovative technologies, educational process, approach, physical education, teachers, teaching, students, physical exercises, wellness effect.*

Актуальність дослідження. Найактуальнішою проблемою в фізичному вихованні є низький рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Згідно багатьох досліджень, студенти часто висловлюють негативне ставлення до занять фізичною культурою. Це свідчить про те, що фізична культура як частина загальної культури особистості у студента не сформована.

В цілому, інноваційна освіта - це процес освітньої та навчальної діяльності, який дозволяє стимулювати і проектувати новий тип діяльності суспільства [2, с.81].

Призначення інноваційної освіти є суспільно орієнтованим напрямом, який забезпечує творчий і продуктивний характер

навчальної діяльності. А зміст навчання сприяє германізації освіти відповідно до інтеграції нових навчальних предметів. При цьому педагог виконує функції керівника, організатора, співучасника навчального процесу, а сам процес навчання побудований як діалог.

При правильній організації занять фізичними вправами, ці технології дозволять цілеспрямовано і ефективно впливати на всі компоненти фізичного стану людини, включаючи здоров'я, фізичні якості, рухові здібності та вносити в них потрібні корективи, виправляти дефекти, а також формувати пов'язані зі всією цією діяльністю знання, вміння, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації і тим самим формувати фізичну культуру, культуру здоров'я, здоровий спосіб життя.

Результати дослідження. В рамках традиційної організації фізичної культури не завжди є можливості для реалізації індивідуального підходу, хоча він так необхідний, тому що мова йде про здоров'я молодих людей. Крім цього традиційне виховання не орієнтовано на можливість вибору студентом будь-якого виду фізичної культури, будь то плавання або легка атлетика, футбол або баскетбол, ковзани або тренажерний зал. Тому для викладачів стає актуальна проблема про введення нових методик занять, щоб зацікавити студентів. До нових методик та технологій можна віднести застосування нетрадиційних видів фізичної культури і спорту в навчальній практиці.

Таким чином, введення нових форм, технологій і методів у тренувальний процес студентів дасть ряд переваг перед звичайними заняттями фізичною культурою. Дозволить оптимізувати навчальний процес, зробити його більш ефективним, допоможе спрогнозувати результати, пробудити інтерес студентів до фізичної культури.

Впровадження в навчальний процес нетрадиційних видів фізичних вправ, надасть можливості більш ефективно проводити навчально-тренувальні заняття. У закладах вищої освіти такими є академічні та секційні заняття, але суттєвим фактором покращення рівня здоров'я вважається систематичне виконання самостійних домашніх завдань. Саме ці заняття можуть змінити ситуацію зі здоров'ям і фізичною підготовленістю молоді на краще.

Останнім часом серед студентської молоді особливої

популярності набули нетрадиційні види оздоровчих фізичних вправ. Поширення набули заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки, акватренінгу у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, бодібілдингу, бойового гопака, ушу та хатха-йоги.

Впровадження цих технологій та вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від можливостей і рівня розвитку студентів, поступово підводити їх рухові здобутки і, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня [3, с.125].

Виконання нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації. Виховний вплив зростає і поглиблюється, якщо правильно повторювати і виконувати рухи.

Таблиця 1.

Інноваційні технології фізкультурно-оздоровчої освіти

№п/п	Назва	Характеристика
1.	Сепактакроу	Волейбол без гри руками. У грі беруть участь дві команди по п'ять осіб, що розташовуються на майданчику, що дорівнює за розміром корту для бадмінтону, з сіткою. М'яч рукою накидається на ногу подає гравець своєї команди, а суперники приймають м'яч ногою або головою (руками можна тільки подавати). Далі діють волейбольні правила рахунку і трьох передач м'яча на своєму майданчику.
2.	Хортинг	Це комплексна система фізичної підготовки для молоді. Вид бойових єдиноборств, де оцінюється ударна і кидкова техніка, атака і захист. Поєдинок серед дорослих включає в себе два обов'язкових і один додатковий раунд. Кожен обов'язковий раунд триває 3 хвилини. Перший обов'язковий раунд проводиться в шоломах.

3.	Стретчинг	Система спеціальних вправ для розтягування м'язів і підвищення рухливості в суглобах. Стретчинг розвиває гнучкість, рухливість в суглобах, сприяє поліпшенню життєвого тону.
4.	Сквош	Гра проводиться в коробці з бортами вищими, ніж при грі в хокей. Ракетки тільки більш масивні, ніж при грі в бадмінтон, м'яч діаметром 4 см виготовлений з чорної гуми. Рахунок ведеться так само, як при грі в бадмінтон.
5.	Акватлон	Включає в себе два розділи: спортивний і бойовий. Спортивний розділ представляє собою плавання під водою на час в ластах, орієнтування під водою і т.п., бойовий - боротьбу під водою.
6.	Скейтбординг	Катання на дошці з роликами. Заняття проводяться на майданчиках з асфальтовим або іншим рівним і твердим покриттям з ділянками, що мають ухили різної крутизни і перешкоди.
7.	Флорбол	Грається пластиковим м'ячем, удари по якому наносяться ключкою. Мета гри: забити м'яч у ворота суперника. На майданчику в кожній команді присутні 5 польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, наявної у всіх польових гравців.

Застосування в навчальному процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти нетрадиційних видів спорту дає можливість удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, впроваджувати нові фізичні вправи, нові види спорту які викликають більшу зацікавленість, більш привабливість у студентської молоді. Всі ці заходи повинні спрямовуватись на максимальний оздоровчий ефект, викликаючи інтерес у студентів до фізичного самовдосконалення. Регулярні заняття фізичною культурою при виконанні оптимального

індивідуального комплексу вправ принесуть студенту не тільки задоволення а і збережуть його здоров'я.

Заняття вирішують ряд позитивних оздоровчо-профілактичних завдань:

1) позитивно впливають на нервово-психічну діяльність. Люди, які займаються, стають більш врівноваженими, спокійними, веселими і бадьорими;

2) нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об'єм дихання;

3) закріплюють рухові навички (покращується координація; збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла; закріплюються навички орієнтації у просторі);

4) ті, хто займаються, стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими [5, с.54].

Використання нетрадиційних технологій та методик фізичної культури та спорту урізноманітнює та покращує процес фізичної підготовки та оздоровчого ефекту.

Таким чином, необхідно застосувати традиційні і нетрадиційні системи фізичного виховання та поєднувати їх між собою, що призведе до більш високих, спортивних і оздоровчих результатів.

Список літератури.

1. Бака Р. Регіональні особливості формування фізичної культури студентів. СПб.: Стратегія майбутнього, 2010. 165с.

2. Давиденко Д.Н. Особливості модернізації навчальної дисципліни «Фізична культура» на сучасному етапі / Високі інтелектуальні технології та інновації в освіті і науці: Мат-ли XV Міжнародної наук.-метод. конф.Т.1. СПб.: Изд-во політехн. ун-ту, 2008. 390с.

3. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Фізичне виховання студентів. Алмати, 2011. 150с.

4. Паначев В.Д. Спорт як соціальний інститут в розвитку особистості. Автореферат канд. соціол. наук. ПДТУ, Перм, 2000. С. 12-24.

5. Черненко О.Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя., ЗДУ, 2004. 54с.

Галина Кондрацька

доктор педагогічних наук , завідувач кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Вікторія Дуб

студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

СУЧАСНІ ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ

***Анотація.** У даному дослідженні виділено та описано сучасні види фізичних вправ для покращення результатів у процесі занять велосипедним спортом.. Доведено що застосування виділених сучасних видів фізичних вправ сприяє підвищенню мотивації до занять велосипедним спортом.*

***Ключові слова:** фізичні вправи, результат, мотивація, заняття, велосипедний спорт.*

***Abstract.** This study identifies and describes modern types of exercise to improve results in the process of cycling. It is proved that the use of selected modern types of exercise helps to increase motivation for cycling.*

***Key words:** physical exercises, result, motivation, classes, cycling.*

Актуальність дослідження. Фізична активність є невід'ємною складовою процесу формування людини. Для гармонійного фізичного розвитку людині потрібна фізична активність. Потреба в фізичній активності є характерною особливістю організму підростаючого покоління. При недостатній фізичній активності знижується стійкість організму до захворювань. Вплив фізичної активності на організм людини надзвичайно великий.

Важливою складовою діяльності людини, а саме, фізичної активності (виконання фізичних вправ, заняття видами спорту) є результат. У процесі розвитку сучасне суспільство потребує нових стандартів та вимог щодо занять фізичними вправами та спортом. Для досягнення кращого результату у діяльності, а саме у виконанні фізичних вправ та занятті спортом, а також для покращення мотивації до занять, з кожним днем з'являється все більше нововведень [3].

Мета дослідження. Виділити сучасні види фізичних вправ для покращення результатів у процесі занять велосипедним спортом.

Результати дослідження. Як відомо, фізичні вправи класифікують за такими типами: циклічні фізичні вправи аеробної спрямованості (для розвитку загальної витривалості); циклічні фізичні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (для розвитку загальної та швидкісної витривалості); ациклічні фізичні вправи (для розвитку силової витривалості) [1].

Розглянемо один із видів циклічних фізичних вправ аеробної спрямованості, як велоспорт. Головною перевагою велосипедного спорту, як доступного виду фізичної активності, в тому, що абсолютно будь-яка людина може займатися, у будь-якому віці (звичайно якщо нема протипоказів до занять) і досягати результату.

Для покращення ефективності тренувального процесу велосипедистів застосовують сучасні системи фізичних вправ, де спеціально підібрані рухи і пози, спрямовані на комплексний або вибірковий вплив на певні функціональні системи організму. Актуальним є використання популярних видів фізичної активності: система «табата», стретчинг, кросфіт.

Розглянемо кожен із запропонованих видів детальніше. Для досягнення результату занять у велоспорті пропонуємо в процесі занять використовувати інтервальні тренування (систему табата). Дана система передбачає виконання високо інтенсивних вправ на всі м'язові групи які чергуються з фазами відпочинку. У процесі занять зміцнюється серцево-судинна система, покращується та збільшується витривалість, яка є важливою фізичною якістю у велосипедистів. Дослідження науковців у галузі фізичного виховання і спорту доводять, що виконання таких вправ сприяє задіянню максимальної кількості м'язових волокон і збільшує силу та витривалість. Незважаючи на те, що інтервальні тренування лякають багатьох спортсменів, мікроінтервали надзвичайно ефективні. Під мікроінтервалами мається на увазі робота на максимальній потужності тривалістю від 20 до 90 секунд. Мікроінтервали сприяють швидкому відновленню організму під час тривалих заїздів, що необхідно на гонках при роботі на змінах [1].

Стретчинг – фізичні вправи, виділені в окремий напрямок фітнесу, який відрізняється від ординарних занять і є сукупністю

різних типів розтяжок, що різняться між собою інтенсивністю і цільовою спрямованістю [2].

Поліпшенням гнучкості найчастіше оцінюють ефективність стретчингу, а саме у велосипедистів дозволяє виконувати рух з більшою амплітудою, покращує поставу, координацію рухів, дозволяє уникнути зайвої рельєфності м'язів, сприяє відчуттю психологічного комфорту. Підтримка достатнього рівня гнучкості необхідно спортсменам велосипедистам для забезпечення ефективних рухів тіла, зниження ймовірність травм м'язів, появи хворобливих відчуттів у попереку.

Також важливим ефектом занять стретчингом є розслаблення, яке потрібне будь якому спортсмену для відпочинку. Багато велосипедистів страждають від зайвого напруження м'язів, що має масу негативних наслідків. Напружені м'язи гірше забезпечуються киснем, в них спостерігається підвищений вміст продуктів обміну речовин. Розслаблені, еластичні м'язи менше схильні до травматизму, в них рідше виникають болі.

Заняття стретчингом знижує інтенсивність больових відчуттів або навіть ліквідує м'язові болі.

Виділимо, такі види стретчингу, які можна використовувати в процесі занять велосипедним спортом, для покращення результативності занять:

<i>Балістичний</i>	заснований на силі і вазі тіла. Швидкість і сила використовуються, щоб ефект розтягування і скорочення м'язів наступав швидко. Травмонебезпечний. Не використовується при групових заняттях.
<i>Повільний</i>	розтягнення м'яза на максимальну довжину. Виконується в дуже повільному темпі. Цей вид стретчингу добре використовувати в розминці, його також називають ритмічною гнучкістю.
<i>Статичний</i>	виконується від 10 секунд до декількох хвилин з затримкою кожної позиції. Найбезпечніший метод, використовується в йозі [2].

Кросфіт – круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу. Він істотно відрізняється від звичайних кругових тренувань. Використовуються навантаження, орієнтовані на одночасний

розвиток сили, витривалості та спритності. Тренування найбільш функціональні. Базові вправи, наприклад ривки або біг, можна комбінувати, поєднуючи з веслуванням, спринтерськими забігами, роботою з вільними вагами.

В основі кросфіту покладений індивідуальний комплекс вправ який ґрунтується на можливостях спортсмена. Грамотно розподілені навантаження – запорука відмінної фізичної форми та покращення спортивних результатів [4].

Заняття спрямовані на роботу над оптимізацією фізичних можливостей велосипедиста: серцево-судинної, м'язової, дихальної систем витривалістю, силою, гнучкістю, швидкістю, координацією та спритністю.

Важливим у заняттях кросфітом є чітко та правильно розподілити навантаження: вагу, кількість повторень, таймінг, тоді такі тренування сприятимуть гармонійному фізичному розвитку.

Перевагами занять кросфітом є рівномірний розвиток м'язів всього тіла, зміцнення серцево-судинної системи, збільшення об'єму легень, поліпшення координації рухів, підвищення гнучкості у суглобах, розвиток витривалості і сили, прискорення метаболізму.

Для з'ясування ефективності використання запропонованих видів занять фізичними вправами було проведеного дослідження на базі Дрогобицької СДЮШОР «Медик» впродовж 2019-2020 рр. В дослідженні брали участь спортсмени 2 груп попередньої-базової підготовки, у кожній по 10 спортсменів. Одна група (експериментальна) яка у навчально-тренувальному процесі застосовувала рекоментовані засоби занять фізичними вправами, а саме: систему табата, стретчинг та крос фіт. Друга група (контрольна) котра працювала за традиційною методикою. Дослідження проводилось у три етапи: на початку експерименту, проміжний етап, у кінці експерименту. Визначали рівень фізичної підготовленості за допомогою вправи на велотренажері (каденс-обороти педалів за 1 хв.).

І етап дослідження (на початку експерименту).

Рівень підготовленості	КГ (10 осіб)	ЕГ (10 осіб)
достатній	4 / 40 %	5 / 50 %
середній	4 / 40 %	3 / 30 %
високий	2 / 20 %	2 / 20 %

II етап дослідження (проміжний).

Рівень підготовленості	КГ (10 осіб)	ЕГ (10 осіб)
достатній	3 / 30 %	3 / 30 %
середній	5 / 50 %	3 / 30 %
високий	2 / 20 %	4 / 40 %

III етап дослідження (у кінці експерименту).

Рівень підготовленості	КГ (10 осіб)	ЕГ (10 осіб)
достатній	2 / 20 %	1 / 10 %
середній	5 / 50 %	5 / 50%
високий	3 / 30 %	4 / 40%

Отже, спортсмени КГ у відсотковому відношенні показали на початку експерименту результати фізичної підготовленості середнього рівня - 40% до кінця експерименту – 50% , приріст результатів складає 10%, високого рівня – 20%, у кінці експерименту – 30%, приріст -10%.

Спортсмени ЕГ у відсотковому відношенні показали на початку експерименту результати фізичної підготовленості середнього рівня – 30% до кінця експерименту – 50% , приріст результатів складає 20%, високого рівня – 20%, у кінці експерименту – 40%, приріст -20%. (рис. 1)

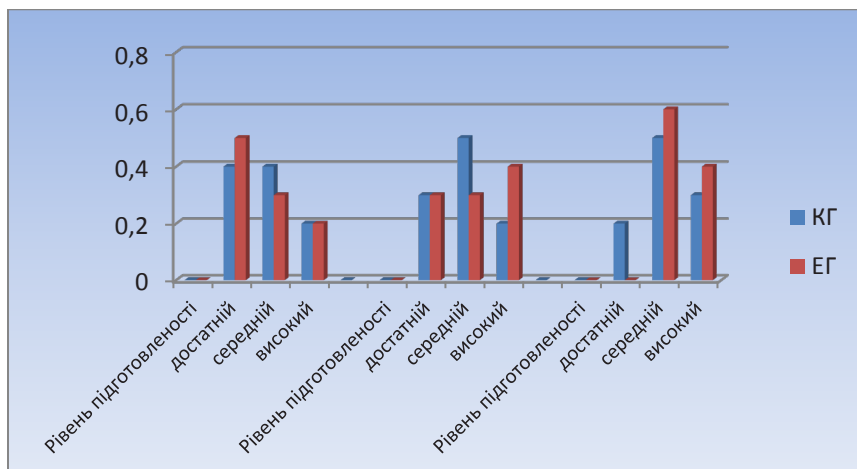


Рис.1 Динаміка приросту результатів фізичної підготовленості.

Доведено, що застосування рекомендованих видів занять фізичними вправами у експериментальній групі показав підвищення рівня фізичної підготовленості у 20%, в порівнянні з контрольною групою -10 %.

Висновки. Доведено, що заняття фізичними вправами та спортом є запорукою гармонійного розвитку людини. Для покращення мотивації до занять велосипедним спортом та досягнення результатів занять, рекомендовано застосовувати в процесі тренувань велосипедистів описані сучасні види занять фізичними вправами.

Список літератури.

1. Дуб А.О. Система «табата» як ефективний засіб фізичного виховання студентів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*: матеріали регіональної науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 14 травня 2020 р). Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка, 2020. С. 54 -57.

2. Довідка: стретчинг або гімнастика поз. URL: [https:// holosua.com/news/dovidka_stretching_abo_gimnastika_poz/2012-07-21-28450](https://holosua.com/news/dovidka_stretching_abo_gimnastika_poz/2012-07-21-28450).

3. Чепелюк А.В., Дуб В.Л. Застосування інноваційних засобів рухової активності на етапі осінньо-зимової підготовки велосипедистів. *Стан освітнього процесу в умовах викликів сьогодення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 12 лютого 2021 р). Дніпро: Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С. 164-166.

4. Що таке кросфіт? Історія, програма, користь. URL: [https:// prof.interatletika.com/ua/news/chto_takoe_krossfit_istoriya_programma_polza_preimushchestva](https://prof.interatletika.com/ua/news/chto_takoe_krossfit_istoriya_programma_polza_preimushchestva).

5. ukrbukva.net/87154-Netradicionnye-sistemy-fizicheih-uprazhneniy.html

Богдан Піць

*керівник фізичного виховання, викладач
Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу*

СУЧАСНЕ ЗАНЯТТЯ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ТА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В КОЛЕДЖІ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНІХ СТАНДАРТІВ

***Анотація.** Дані тези написано з метою підвищення ефективності якості отриманої освіти з предмету «Фізична культура та Фізичне виховання» зі студентами середніх професійних закладів, на прикладі Дрогобицького коледжу нафти і газу. Озвучені методики, які сприяють збільшенню інтересу до предмета, зростання середньої успішності і підвищенню фізичного здоров'я студентів коледжу.*

***Ключові слова:** інноваційний підхід, технології в галузі фізичного виховання, фізична підготовленість, стандарти.*

***Abstract.** Then theses are written in order to increase the quantity of education from the subject "Physical culture" with students of secondary professional institutions, for example Drohobych college of oil and gas. Mentioned methods that contribute the increase of interest in the subject, the growth of secondary progress and raising the physical health of college students.*

***Keywords:** innovative approach, technology in the field of physical education, physical fitness, standards.*

Актуальність дослідження. Перед фахівцями в галузі фізичного виховання серед фахової перед вищої освіти виникає дуже важливе завдання по організації процесу навчання предмету «Фізична культура та фізичне виховання» відповідно до сучасних стандартів, при цьому акцент робиться на збереження найважливішого компонента заняття – рухового.

Мета дослідження – впровадження в навчальний процес фахової перед вищої освіти інноваційних технологій, а також використання дванадцятибальною системою для I-II курсів, та п'яти бальною системою для III-IV курсів, в навчально-виховному процесі для підвищення мотивації до регулярних занять.

Результати дослідження. Сучасне заняття в Дрогобицькому коледжі нафти і газу реалізується на основі застосування технічних засобів як традиційних, так і впровадження інноваційних педагогічних технологій.

Використовуючи сучасні педагогічні технології, ми, викладачі фізичної культури та фізичного виховання намагаємося

формувати у студентів вміння самостійно здобувати нові знання в галузі фізичної культури та фізичного виховання збирати необхідну корисну інформацію, робити відповідні висновки, та вважаємо, що завдяки використанню даних технологій у студентів розвиваються вміння до самостійності і до саморозвитку. Це спричинить за собою підвищення ефективності якості виховання і освіти нашого предмету і сприятиме формуванню повноцінного гармонійно розвинутого члена суспільства.

Останнім часом стає актуальним застосування фізичної культури та фізичного виховання в процесі підготовки майбутніх фахівців до конкретних видів праці, тому впровадження сучасних науково обґрунтованих засобів, форм і методів фізичного виховання, які неодмінно відповідають вимогам науково-технічного прогресу, в даний час є найважливішим завданням в теорії і практиці професійної освіти.

Головна особливість інноваційного підходу в процесі навчання в Дрогобицькому коледжі нафти і газу полягає в тому, що в якості основи розвитку студентів розглядається безпосередньо їх навчальна діяльність. Кожне заняття має бути побудовано так, щоб при високій загальній або моторній щільності воно не втратило своєї емоційної насиченості і обов'язково містило елементи спортивних ігор або рухових, відповідно до віку студентів. Студенти на наших заняттях отримують таке фізичне навантаження, яка відповідає їх фізичній підготовленості та ні в якому разі не нанесе шкоди їх здоров'ю.

Це все може бути досягнуто в результаті використання такого набору методів як:

- методу динамічних зусиль;
- методу максимальних зусиль;
- статичних зусиль;
- а також «ударного» методу.

Розроблений комплекс загальної фізичної підготовки способом колового тренування, який спирається на використання дванадцятибальною та пятибальними систем на заняттях ФК та ФВ в нашому коледжі. Дану систему ми застосовуємо в якості експерименту на спеціальності «Гірництво».

Система апробується третій рік, яка застосовується на заняттях з нашими студентами. Більшість студентів стали

використовувати пропонувані комплекси вправ на самостійних заняттях для підтримки власної спортивної форми. У більшості студентів спостерігається поява інтересу до систематичних занять фізичною культурою. Їм стали далеко не байдужі власні досягнення у всіх пропонуваних вправах. Спостерігається жвавий інтерес до наших занять і постійне суперництво навіть з самим собою, тобто змагальні рухи стали переважати в їх студентському житті.

На наших заняттях юнаки набувають як технічні навички, так і організаторські, навички керівника. Цим самим у них виховуються такі якості, які характеризують їх ставлення до справи цілеспрямованість, взаємодопомога, працьовитість, сумлінність, взаємовиручка, наполегливість до досягнення поставленої мети, винахідливість. На наших заняттях намагаємося розвивати і обов'язкові вольові якості: витримка і самовладання, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, які стануть необхідними в майбутній трудовій діяльності, а також сприятимуть їх кар'єрному зростанню.

Ми намагаємося використовувати в процесі викладання дисципліни інформаційно-комунікаційні технології. Студенти використовують технічні засоби: комп'ютер, ноутбук, в якості тренажера для закріплення отриманих знань в галузі фізичного виховання, для презентацій щодо технічних аспектів нашої дисципліни, а також це прямий канал для отримання нової інформації.

Виходячи з вище викладеного, в якості інноваційних напрямків діяльності викладачів нашого коледжу, що реалізуються в умовах впровадження стандартів нового покоління в навчально-виховний процес з дисципліни «Фізична культура» та «Фізичне виховання», можна, на мій погляд, назвати наступні.

Широке використання інформаційних технологій в освітньому процесі відкриває перед студентами великі перспективи в пошуку важливої інформації, а також реалізації поставлених завдань.

Використання особистісно-орієнтованого підходу шляхом впровадження методу проектів, здоров'я зберігаючих технологій.

Дванадцятибальна для I-II курсів та п'ятибальна для III-IV курсів системи оцінювання – сприяє активізації студентів.

Висновки. Значимо, що застосування вище перерахованих технологій на практиці прогнозує і наступні результати:

- зростання успішності з дисциплін «Фізична культура» та

«Фізичне виховання»;

- прояв стійкого інтересу до самих дисциплін;
- студенти активніше братимуть участь у спортивно-масових заходах, що проводяться як в рамках коледжу так і серед закладів фахової передвищої освіти.

Список літератури.

1. Власов В.В. Оцінка і зміцнення індивідуального здоров'я. Гігієна і санітарія. 2004. № 2. С.59-61.

2. Меншіков В.М. Професійно-прикладна фізична культура учнівської молоді як предмет теоретичного дослідження. Теорія і практика фізичної культури. 2000. №4. С.12-18.

3. Петьків В.А., Джаубаев Ю.А., Ельгайтаров А.А., Джірікова Ф.Д., Джіріков Р.С. Проблема мети в фізичному вихованні студентів: методологічний аспект. Теорія і практика суспільного розвитку. 2015. № 7. С. 183-187.

Галина Кондрацька

*доктор педагогічних наук, завідувач кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка*

ІННОВАЦІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ

Анотація. *Визначено інноваційні технології для процесу фізичного виховання учнівської молоді. Запропоновано спецкурси як варіативні модулі в освітньому процесі з фізичного виховання. Доведено, що запропоновані спецкурси та їх елементи на уроках фізичної культури та заняттях з фізичного виховання, дозволяють в якісніше розв'язувати завдання фізичного виховання, підвищувати інтерес до уроку фізичної культури в школі, задовольнити потребу учнів в руховій активності, підвищити рівень працездатності та рівень фізичної підготовки.*

Ключові слова: *фізична культура, інновації, підходи, учнівська молодь, рухова активність.*

Abstract. *Innovative technologies for the process of physical education of student youth are determined. Special courses are offered as variable modules in the educational process of physical education. It is proved that the proposed special courses and their elements in physical education classes and physical education classes, allow to better solve the problems of physical education, increase interest in physical education lessons at school, meet the needs of students*

in physical activity, increase efficiency and physical training.

Key words: *physical culture, innovations, approaches, student youth, physical activity.*

Актуальність дослідження. Сучасна школа вимагає інноваційного підходу до процесу фізичного виховання школярів. Шкільна програма з «Фізичної культури» має свої переваги і недоліки. Однак існує безліч суперечностей у формуванні фізичної підготовки школярів на уроках фізичної культури і в позаурочній та позашкільній системі фізичного виховання.

На сьогоднішній день існує проблема фізичної підготовки школярів та молоді. Статистика свідчить, що 65% школярів мають низький рівень фізичного розвитку, 13 % середній і тільки 7% дітей мають високий.

За останнє десятиліття проведено безліч досліджень у виборі різних підходів та дієвих заходів підвищення рівня фізичної культури і спорту у студентської та учнівської молоді. Результати проведених досліджень показують якими шляхами крокують сучасні науковці для визначення інноваційних заходів у фізичній культурі і спорті.

Тому проведемо аналіз сучасних наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту: Твеліна А.О. виділила ознаки інновацій у цій сфері оздоровчих технологій, фізичної культури та фізкультурної освіти молоді: циклічність розвитку – інновації проходять однакові стадії; зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства; новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення; системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності [9]. З погляду Красов О.І. та Кусай М.В. розглядаються інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних, що є підґрунтям розвитку процесів взаємодії із загальною середньою освітою завдяки практичній і соціальній сутності позашкільної освіти [3].

Разом із тим, Шаповаленко В.І. пропонує такі варіанти впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури: кооперативне навчання (групове), до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах» [11]. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму розглядає у своїх дослідженнях Єлісеєва Д.С., вона пропонує новітні

інноваційні технології, що несуть у собі не тільки предметний зміст, а й такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання. Автор пропонує інноваційні технології як впорядковану сукупність дій, які інструментально забезпечують досягнення прогнозованого та діагностованого результату в умовах освітнього процесу [3].

Їх думку підтримує дослідниця Федоренко Є.О. [10], яка розробила програму з формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників із використанням на уроках фізичної культури технологій комп'ютерного програмування (scratch-програми). Також до них приєднується Дикий О.Ю., який досліджує проблему профільного навчання старшокласників за спортивним напрямом [2]. Дослідник вважає, що у процесі профільного навчання за спортивним напрямом значне місце мають посідати курси за вибором, які створюються за рахунок варіативного компонента змісту освіти. У підтримку вище згаданого Базилюк Т.А. пропонує інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу [1].

У сучасному динамічному суспільстві на зустріч розвитку фізкультурної освіти сформовано «Стратегію розвитку фізичної культури і спорту до 2028», де розглядаються різні підходи до фізичного розвитку студентської та учнівської молоді. Урядом затверджено Програму дій, яка визначає цілі та пріоритети України на наступні чотири роки (постанова Кабінету Міністрів України від 02 квітня 2020 р. № 270). Однією з визначених цілей Програми є підвищення стандартів життя, а одним із ключових завдань – створення умов для формування фізичного і ментального здоров'я населення та підвищення іміджу України в світі, в тому числі – шляхом реалізації людського потенціалу нації. Європейський вектор розвитку країни обумовлює організаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах українського суспільства, у тому числі – сфері фізичної культури і спорту. За участю представників спортивних інституцій, народних депутатів України, спортсменів, тренерів, функціонерів сфери фізичної культури і спорту, громадськості, напрацьовано пропозиції щодо створення платформи для забезпечення ефективної взаємодії суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, з використанням новітніх ІТ-технологій, сучасного менеджменту для забезпечення

якісних змін, спрямованих на популяризацію рухової активності, здорового способу життя та просування спортивного іміджу України в світі. Зазначені пропозиції покладено в основу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року (далі – Стратегія). Стратегія дасть змогу комплексно підійти до розвитку сфери, з використанням інклюзивного підходу та рівних можливостей для всіх верств українського суспільства, оновленої системи виховання атлетів, тренерів, менеджерів та функціонерів. Стратегія визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для розвитку олімпійського руху, спорту вищих досягнень, які є основою формування позитивного іміджу України у світовому співтоваристві, підтримку паралімпійського і дефлімпійського руху, популяризації занять фізичною культурою і спортом як одного із напрямків самореалізації українців. Цей документ визначає напрям розвитку фізичної культури і спорту України на наступні вісім років та поділяється на три етапи [8].

Мета дослідження – розкрити інноваційні підходи у фізкультурній освіті.

Результати дослідження. За результатами емпіричних досліджень кафедурою спортивних дисциплін і туризму визначено такі інноваційні технології для процесу фізичного виховання учнівської молоді:

– організація кооперативно-групового навчання, що дасть можливість самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички; до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»; колективно-групове навчання – це «обговорення проблеми в загальному колі», «мікрофон», «незакінчені речення», «мозковий штурм», метод «навчаючи – навчаюсь», «дерево рішень»; – технологія ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри; – технології опрацювання дискусійних питань – методи «Займи позицію» та «Зміни позицію», «Дискусія» [11].

– використання інтерактивного методично-організаційного комплексу можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надасть доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання;

– застосування мультимедіа, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, способів продукування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет джерел, електронних бібліотек [11].

– використання інтерактивної технології зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням, у якій запропоновано використання дидактичних ігор із застосуванням технологій комп'ютерного програмування (scratch-програм), заснованих на елементах комп'ютерного навчання для формування системи знань з організації і методики проведення самостійних занять фізичним вихованням [3].

– застосування засобів та методів, які сприяють формуванню мотивації до спеціально організованої рухової активності (диференційований підхід до розвитку рухових якостей та виконання навчальних завдань під час проведення уроку, використання ігрового й змагального методів на етапі вдосконалення техніки рухових дій); – форм виховання у позанавчальний час (проведення з учнями бесід, дискусій, зборів, лекцій, семінарів. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів: диспути, факультативні заняття та секції, проведення конкурсів, вікторин, інтелектуальних ігор на спортивну тематику тощо; проведення тематичних батьківських зборів, надання індивідуальних консультацій, залучення батьків до участі в спортивно-масових заходах) та інформаційного забезпечення (надання учням інформації про ДЮСШ та спортивні секції, які функціонують у місті, використання плакатів, фотовиставок, стінгазет тощо). На уроках фізичної культури вчителю доцільно впроваджувати різноманітні засоби, які сприяють підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню потреби в рухах.

В результаті проведено анкетування з'ясовано, що для відновлення та розвитку фізичної підготовки учнівської молоді потрібно запропонувати учням на уроках з фізичної культури або на заняттях з фізичного виховання спецкурси за вибором. Відомо, що спецкурси поглиблюють та розширюють основний курс предметів відповідно до профілю навчання, надають можливості для організації творчої роботи учнів через систему індивідуальних завдань професійної спрямованості, забезпечують індивідуальні інтереси кожного школяра, а саме: – поглиблене та розширене вивчення

профільних предметів у старших класах; – формування індивідуальної освітньої траєкторії учнів, орієнтацію на усвідомлений і відповідальний вибір майбутнього профілю навчання, а в подальшому й професії; – сприяють вивченню непрофільних предметів і зорієнтовані на вид діяльності поза профілем навчання; – забезпечують учням умови для здобуття якісної середньої освіти.

Впровадження інноваційних підходів в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах шкільного та позашкільного навчання має здійснюватися на підставі застосування нових організаційних форм спортивно-масової роботи; врахування заходів з формування цінностей фізичної культури і спорту; забезпечення розвитку індивідуальних особливостей вихованців; співпраці керівників гуртків, вчителів шкіл, тренерів, вихованців та їх батьків із залученням соціального педагога, психолога, фахівця з фізичної реабілітації.

Групою дослідників кафедри спортивних дисциплін і туризму під час педагогічної практики студентів спеціальності Середня освіта (Фізична культура) апробовано спецкурси (пентанк, фрізбі, регбі, чирлідінг, корфбол, текбол, флорбол) Рис1.



Рис. 1. Спецкурси з фізичної культури і спорту.

Запропоновані спецкурси як варіативні модулі в освітньому процесі з фізичного виховання мотивують учнів до рухової активності, роблять цей процес цікавим і захоплюючим, виробляють вміння працювати в команді і поважати один одного, формують фізичну підготовку і фізичний розвиток.

Висновки. Таким чином, запропоновані спецкурси та їх елементи на уроках фізичної культури та заняттях з фізичного виховання, дозволяють в якісніше розв'язувати завдання фізичного виховання, підвищувати інтерес до уроку фізичної культури в школі, задовольнити потребу учнів в руховій активності, підвищити рівень працездатності та рівень фізичної підготовки.

Список літератури.

1. Біда Олена, Шевченко Ольга, Кучай Олександр. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті № 3 (62), вересень 2018, Том 2. С.19-23.

2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник– Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

3. Красов О.І., Кусай М.В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Тенісний центр м. Кіріят-Шмона, Ізраїль. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму. С.138-147.

4. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді «Молодий вчений» № 3.1 (43.1) березень, 2017 р.

5. Москаленко Н.В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35-38.

6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2009. 42 с.

7. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляева Ю.М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.

8. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року(постанова Кабінету Міністрів України від 02 квітня 2020 р. № 270).

9. Твеліна А.О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2014. № 2. С. 232-236.

10. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.

11. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання Вісник 146 Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304-308.

Марія Горечко

*вчитель Борятинський навчально-виховний комплекс
«Загальний навчальний заклад І-ІІ ступенів – дошкільний
навчальний заклад»*

Судовишинянської міської ради Львівської області

ІННОВАЦІЙНІСТЬ – КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ НУШ, ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні питання у сфері фізичної культури і спорту. Впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання у школах. Причини необхідності створення інноваційних технологій фізичного виховання. Нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання учнів, інновації, технології, система фізичного виховання.

Abstract. the article considers theoretical issues in the field of physical culture and sports. Introduction of innovative technologies into the system of physical education in schools. Reasons for the need to create innovative technologies of physical education. New approaches to creating a better system of physical education.

Keywords: physical education of students, innovations, technologies, system of physical education.

Актуальність дослідження. Одною з ключових компетентностей Нової української школи є інноваційність, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада тощо), формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади. Основна мета впровадження цієї ключової компетентності у фізичному вихованні це уміння застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану; розвивати варіанти ідеї та можливості створення нових оздоровчих технологій, досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні; створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять. При реалізації ключової компетентності «Інноваційність» учні зможуть усвідомити значення інноваційних технологій у фізичному самовдосконаленні; розумітимуть потребу у впровадженні інноваційних засобів у фізичному вихованні [5].

Мета дослідження. Розглянути теоретичні питання щодо впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання у школах.

Результати дослідження. Вивчення літератури з теми дослідження засвідчує, що більшість учених сходяться на тому, що технології фізичного виховання вважаються інноваційними тоді, коли:

- 1) елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися й не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;
- 2) існуючі й загальнозживані засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;
- 3) створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях;
- 4) переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально підбираються відповідні засоби фізичного виховання [3].

Москаленко Н.В., досліджуючи інноваційні технології фізичного виховання, вказує, що вони є педагогічними технологіями, зорієнтованими на окрему особистість. Вироблення

технологій, які працюють на рівні окремої особистості, є нагальною потребою сьогодення. У них автори намагаються звести такі поняття, як технологія та особистісно орієнтований напрям навчання і виховання воедино, об'єднавши їх з метою розвитку й розкриття всіх закладених у молодих людях здібностей [5].

Інноваційна діяльність є специфічною і досить складною, потребує особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження інновацій неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості, сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій. Педагогічно-інноваторів такого типу називають педагогами інноваційного спрямування. Їм властиві чітка мотивація інноваційної діяльності та викристалізована інноваційна позиція, здатність не лише включатися в інноваційні процеси, але й бути їх ініціатором [1].

Сороколіт Н. С., досліджуючи особливості впровадження інноваційних технологій, відмічає, що безпосередня складність цього процесу виявляється в неготовності сприйняття нового викладачами у зв'язку з низькою фізкультурною освіченістю. Їм важко сприймати нове з позицій своєї необізнаності й недовіри до таких "екзотичних" видів занять фізичними вправами. Багатьом же викладачам з великим досвідом роботи важко переглянути свої погляди на сучасну систему фізичного виховання. У них сформувалася звичка до роботи за старими визначеними й перевіреними на практиці "шаблонами".

Але сьогоднішній стан у суспільстві, має вплинути й зрушити з "мертвої точки" процес реорганізації освіти в галузі фізичного виховання для створення умов покращення здоров'я нації. Для того, щоб уміло впроваджувати й використовувати новітні технології з фізичного виховання, потрібно знати, який вплив здійснюють різні оздоровчі системи на організм та розумову сферу особистості молодої людини. Вивчити й побачити зміни в її організмі та розумовій сфері можна після використання різних засобів фізичного виховання [6].

Усю інноваційну діяльність у школі можна охарактеризувати як поєднання нових ідей і технологій. Встановлено, що фізичне виховання в умовах використання сучасних інформаційних технологій повинно ґрунтуватися на спеціально розроблених комп'ютерних програмах, реалізації програм-комплексів фізичних вправ у різних

формах занять. Застосування сучасних інформаційних технологій дасть змогу прогнозувати, контролювати динаміку змін фізичного стану, обирати індивідуальні обсяги навантаження, визначати індивідуальний рівень рухової активності, необхідний для нормального функціонування організму, і при цьому вчасно здійснювати оцінку навчальних досягнень в процесі фізичного виховання.

Головною метою інноваційних методів є формування позитивного ставлення учнів до власного фізичного самовдосконалення. Хоча останнім часом учені спрямували свої зусилля на оновлення і пошук шляхів формування культури здоров'я молоді, однак питання впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання ще чекає свого вивчення і удосконалення [4].

Фізичне здоров'я в значній мірі залежить від душевного стану людини, від урівноваження відчуттів, від своєчасного вирішення душевних протиріч, подолання емоційних конфліктів, від формування гармонійних відносин в колективі між людьми з різними інтересами, характерами, темпераментом. З фізіологічної точки зору емоції характеризуються включенням в цілісну відповідну реакцію багатьох фізіологічних систем (серцево-судинну, дихальну, гормональну та інших). Проблема полягає в тому, щоб нейтралізувати емоційні перевантаження, які ведуть до негативних наслідків. Фізичне виховання покликане також врегульовувати внутрішні стани людини, а тому цю функцію мають обов'язково виконувати новітні технології. Адже фізична культура, має засоби загартування духу людини й дає ті позитивні емоції, які допомагають у справі становлення особистості. Людина, змінюючись зсередини, тобто набуваючи нового досвіду, збагачуючись новими вміннями та навичками завдяки фізичній культурі, задіяній у процесі становлення особистості, може ефективно протидіяти, а також уникати або навіть не зважати на негативні впливи ззовні [2].

Більшість дослідників інноваційних технологій фізичного виховання сходяться на тому, що, використовуючи в них елементи різних видів спорту, є невичерпні можливості як для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, так і для розвитку розумової та психічної сфери. Про позитивний вплив занять спортом на розвиток особистості йдеться в працях деяких іноземних авторів, котрі вивчали

дане явище. Одним із важливих завдань фізичного виховання, а отже, й інноваційних технологій є розвантаження емоційної сфери особистості, зняття психологічних перепон нормального її розвитку й тих комплексів, які виникли в молодій людині з різних причин. У цих випадках новітні технології фізичного виховання мають стати тим інструментом, який, по-перше, визначає, котрі учні потребують допомоги від педагога; по-друге, встановлює, які види психологічних негараздів є в конкретній особі. Подолання психологічних захистів, замкненості, виведення "назовні" того, що пригнічується, виступає одним із шляхів духовного оздоровлення учня і навіть колективу, складеного з різних особистостей [3].

Прикладом такої інноваційної технології може слугувати програма хатха-йоги - це послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цієї системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від їх можливостей і рівня розвитку дітей, поступово підводити їх рухові здобутки і, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня.

Умовою успішного оволодіння методикою хатха-йоги є систематичне виконання домашніх завдань. Всі комплекси мають виконуватись по три, шість, дванадцять разів. Однією з особливостей методики індійської хатха-йоги є виконання вправ з музичним супроводом. Виховний вплив зростає і поглиблюється, якщо правильно повторювати і виконувати рухи.

Цю програму можна впроваджувати у дошкільних закладах, школі, ВНЗ. Якщо програма була успішно реалізована у дошкільному закладі, то у школі та ВНЗ процес фізичного виховання був би набагато ефективнішим і раціональнішим. Досліди і спостереження показали, що взаємозв'язок музики і фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку основних рухів і оздоровленню організму музика організовує дітей, у ритмі вони краще виконують вправи, і мета оздоровлення досягається ефективніше і швидше.

У зміст програми включено кращі зразки класичної і сучасної музики. В основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення. Практика показує, що для кращого запам'ятовування композиції необхідно повторення одного й того самого комплексу багато

разів, навіть до автоматичного запам'ятовування. Спокійна музика створює відповідний внутрішній настрій. Дуже важливо слухати таку музику неврівноваженим людям. У спеціальних медичних групах, які займаються реабілітацією, необхідно закінчувати заняття прослуховуванням спокійної музики.

- Методична структура занять за програмою, яка ґрунтується на фізичній культурі хатха-йоги:
- Показ комплексу, прослуховування музики, вивчення, запам'ятовування послідовності комплексу;
- Почергове вирішення ряду рухових завдань, перевірка домашнього завдання;) Аналіз занять і висновки;
- Орієнтовна оцінка реалізації цілей;
- Показові виступи.

Кожний комплекс включає в себе послідовність із 12 елементів. Швидкість виконання комплексу коригується викладачем. Крім того використовується перехід від простого до складного та систематичне повторення пройденого матеріалу. При повторенні необхідно контролювати дихання. Можна вносити зміни, пов'язані з амплітудою гнучкості, темпом виконання. Загальні методичні вказівки щодо показових виступів:

- Важливо підібрати музику святкову, що покращує настрій;
- Виступ має бути художнім, оскільки це фіксується у пам'яті як досягнення мети;
- Показові виступи розвивають у виконавців відчуття колективної та індивідуальної відповідальності, взаємодопомоги, сприяють вихованню бажання самовдосконалюватися, закріплюють віру в успіх.

Заняття виконують ряд позитивних оздоровчо - профілактичних завдань: 1. Позитивно впливають на нервово - психічну діяльність. Діти стають більш врівноваженими, спокійними, веселими і бадьорими. Підвищується загальний тонус; 2. Нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об'єм дихання; 3. Закріплюють рухові навички (покращується координація, збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла, закріплюються навички орієнтації у просторі). Ті, хто займаються, стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими [7].

Висновки і пропозиції. Отже, інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного

виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; способів досягнення поставлених цілей. В системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів та молоді. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Також сьогодні існує багато комп'ютерних програм для студентської молоді під час занять фізичними вправами. Більшість із них стосується визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів, техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів тощо. Розробка та впровадження сучасних технологій самоконтролю рухової активності студентів за допомогою використання ІКТ дозволяє успішно поєднувати їх фізичну й розумову роботу, розвивати інтелектуальні й творчі здібності та розширювати межі світосприймання молоді, аналізувати стан свого здоров'я, корегувати час на відновлення, відбір засобів для підвищення фізичної та розумової працездатності і як результат внесення необхідних змін у ведення способу життя.

Список літератури.

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : [навч. посіб.] / Київ : Академвидав, 2004. 218 с. ISBN 966-8226-17-8. 2.
2. Інновації в освіті. <http://readbookz.com/book/172/5545.html> (дата звернення 30.08.2016 р.)
3. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл] / Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
4. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : [навч. посіб] / Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.
5. Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : [навч. посіб] / Дніпропетровськ, 2015. 108 с.
6. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення". Львів. держ. ун-т фіз. культури. Л., 2015 . 20 с.
7. <https://svitlav.com/hatha-joga/>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Галина Кондрацька	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>
Світлана Герасименко	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання</i>
Наталія Закаляк	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії</i>
Роман Чопик	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання</i>
Олена Мусієнко	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання</i>
Наталія Іваніків	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії</i>
Роман Проць	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>
Ніна Грибок	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії</i>
Наталія Кізло	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>
Анатолій Веселовський	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>

Роман Федорищак	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>
Віталій Філь	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри анатомії, фізіології та валеології</i>
Анна Чепелюк	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>
Світлана Будинкевич	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму</i>
Роман Кушнір	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, старший викладач кафедри фізичного виховання</i>
Олександр Лемешко	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання</i>
Наталія Мацола	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання</i>
Оксана Фігура	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії</i>
Людмила Проць	<i>Дрогобицької філії ТОВ «Медичне училище «Медик», викладач фізичного виховання</i>
Богдан Піць	<i>Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу, керівник фізичного виховання</i>
Василь Романський	<i>Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу, викладач фізичного виховання вищої категорії</i>
Ольга Хомич	<i>Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу, викладач фізичного виховання</i>
Оксана Тарасюк	<i>Дрогобицький механіко-технологічний коледж, керівник фізичного виховання</i>
Галина Зварич	<i>Ліцей №3 імені В'ячеслава Чоновола Дрогобицької міської ради, старший вчитель, вчитель фізичної культури вищої категорії</i>

Аліна Логин	<i>Лицей № 4 імені Лесі Українки Дрогобицької міської ради, вчитель фізичної культури</i>
Андрій Вовденко	<i>Лицей № 4 імені Лесі Українки Дрогобицької міської ради, вчитель фізичної культури</i>
Христина Пелешак	<i>Лицей № 4 імені Лесі Українки Дрогобицької міської ради, вчитель фізичної культури</i>
Роман Сосяк	<i>Лицей № 4 імені Лесі Українки Дрогобицької міської ради, вчитель фізичної культури</i>
Марія Горечко	<i>вчитель Борятинський навчально-виховний комплекс «Загальний навчальний заклад I-II ступенів – дошкільний навчальний заклад» Судовошишнянської міської ради Львівської області</i>
Марія Чопик	<i>Новояворівський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів №1, вчитель фізичної культури вищої кваліфікаційної категорії, «старший учитель»</i>
Анастасія Дуб	<i>Дрогобицька СДЮШОР «Медик», тренер велосипедного спорту</i>
Наталія Логин	<i>Дрогобицька ДЮСШ імені І.Боберського, старший тренер відділення плавання</i>
Володимир Спариняк	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Ірина Гурин	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Вікторія Дуб	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Наталія Данилів	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Геннадій Жерж	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>

Василь Кудибин	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Ігор Кутельмах	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Микола Герчук	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Іван Попович	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Лілія Малик	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Ігор Явір	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Олександра Табачинська	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Тетяна Шуптар	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Аліна Сарай	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>

Марина Комарницька	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Іванна Німчук	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Сергій Овчаренко	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Віталій Бечкало	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Єлізавета Ветриченко	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Анна Малай	<i>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я</i>
Тарас Болонний	<i>Дрогобицький фаховий коледжу нафти і газу, студент</i>
Ілона Гром	<i>студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти, біолого природничого факультету Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.</i>

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**МАТЕРІАЛИ
ІІІ РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

15 квітня 2021 р.

Макетування та верстка
Василь Герман

Дизайн обкладинки
Олег Лазебний

Здано до набору 30.03.2021 р. Підписано до друку 14.04.2021 р.
Гарнітура Times. Формат 60x84 1/16.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 10,03. Зам. № 3058
Наклад 300 примірників

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

Друк ІІІ «ПІО СВІТ»
Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100 Україна
тел. (03244) 2-23-35, 3-38-50.
E-mail: posvitdruk@gmail.com