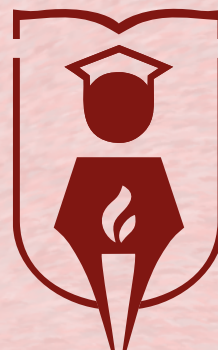


Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури



СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XXIV Міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених

28-29 листопада 2024 року



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали
XXIV Міжнародної науково-практичної
Конференції молодих учених

28-29 листопада 2024 року

Суми – 2024

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол № 4 від 25 листопада 2024 року)*

Редакційна колегія:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Іваній І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Бугасько Т. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри терапії та реабілітації, заступник директора з навчально-методичної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Тонкопей Ю.Л. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури, заступник директора з наукової роботи та інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Рецензенти:

Сергієнко В. М. доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Сумського державного університету

Міхєєнко О. І. доктор педагогічних наук, професор кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

С91 Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Ю. Л. Тонкопей, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. – 256 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, науковців з актуальних проблем теорії, методики й організації фізичного виховання, оздоровчої, адаптивної фізичної культури, спортивного тренування дітей, молоді та дорослого населення.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів фізичного виховання, тренерів, фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, викладачів закладів вищої освіти, менеджерів у сфері фізичного виховання і спорту, студентів й усіх, хто цікавиться даною проблематикою.

Індексується в Google Scholar.

ЗМІСТ

Тонкопей Ю. Л., Лянной М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за 2023-2024 н. р.....	6
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	
Агєєв І. О., Гвоздецька С. В. Теоретичні засади використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики.....	18
Боровик Д. А., Чередніченко С. В. Шляхи покращення рухової активності школярів середнього шкільного віку.....	22
Галло Д. Дж., Леоненко А. В. Інноваційні підходи в контексті фізичного виховання учнівської молоді.....	27
Дегтярьов М. В., Дубинська О. Я. Теоретичні аспекти програми м'якого фітнесу для підвищення фізичної підготовленості та психічного стану студентів медичного коледжу.....	33
Демянчук Н. С., Іваній І. В. Особливості визначення рівнів фізичної підготовки молодших школярів в умовах сучасної початкової школи.....	37
Дзюба В. А., Іваній І. В. Роль та функції сім'ї у збереженні здоров'я та фізичному вихованні дітей у сучасному світі.....	40
Заплюсвічка М. С., Іваній І. В. Особливості розвитку комунікабельності як складника соціальної компетентності на уроках фізичної культури.....	43
Зв'язка Є. О., Дубинська О. Я. Методика рекреаційно-оздоровчих занять з використанням засобів йоги зі школярами Польщі.....	48
Зінченко В. І., Красілов А. Д. Силові види спорту як засоби вдосконалення фізичної підготовки учнів старших класів.....	52
Иопа Т. В. Види здоров'язбережувальних технологій в освіті й фізичній культурі і спорті.....	57
Карпенко Д. Р., Красілов А. Д. Особливості організації фізичного виховання засобами інноваційної освіти.....	62
Козуб І. С., Гвоздецька С. В. Теоретичні засади побудови занять з силових видів спорту з учнями старшого шкільного віку.....	66
Корж В. Д., Красілов А. Д. Позакласна діяльність як чинник виховання фізичної культури підлітків.....	71
Куцай С. М., Дубинська О. Я. Особливості використання елементів боротьби на уроках фізичної культури в умовах сучасних ЗЗСО.....	76
Левченко А. М., Балашов Д. І. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей в процесі ігрової діяльності.....	79
Леоненко А. В., Сенченко М. В. Інновації в контексті навчання фізичної культури.....	83
Мельников І. В. Формування фізичної культури учнів молодших класів ЗЗСО.....	89
Науменко І. А., Іваній І. В. Формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами з елементами фітнесу.....	95
Олефір В. Ю., Красілов А. Д. Специфіка використання засобів фізичної культури у роботі з дітьми, які мають різні особливі освітні потреби.....	100

Олефіренко Б. Р., Бугаєнко Т. В. Система вправ для навчання акробатики з використанням інформаційних технологій у процесі фізичного виховання учнів в умовах дистанційного навчання.....	107
Перегон А. В., Красілов А. Д. Методика проведення занять з волейболу зі студентами закладів фахової передвищої освіти.....	112
Пискун В. В., Балашов Д. І. Аналіз методів оцінювання швидкісно-силових здібностей.....	116
Півень А. В., Дубинська О. Я. Зміни у показниках рухової активності під впливом секційних занять з настільного теннісу.....	119
Погребенний Є. А., Коломієць А. Я. Організаційно-педагогічні умови організації фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час в умовах нової української школи.....	125
Родін В. В., Красілов А. Д. Мотивація дітей дошкільного віку до ігор та ігрових вправ з елементами футболу.....	130
Рудика А. В., Гвоздецька С. В. Методика проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку.....	134
Саєнко О. І., Дубинська О. Я. Розробка змісту та структури оздоровчого заняття на основі використання засобів фітбоксінгу для учнів старшого шкільного віку.....	140
Самбур Д.Л., Лянной М.О. Сучасний стан і перспективи удосконалення оцінювання фізичної підготовленості школярів.....	145
Семенюк В. С., Іваній І. В. Особливості індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів.....	150
Слабко А. Р., Красілов А. Д., Онопрієнко В. П. Основні напрями в методиці силового тренування студентів з волейболу за допомогою пауерліфтингу.....	154
Тараненко В. О., Балашов Д. І. Характеристика методів і засобів розвитку швидкісно-силових здібностей в процесі занять волейболом.....	159
Твердохліб І.А., Рибалко П. Ф., Харченко С. М. Розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку засобом гри у футбол.....	162
Томенко О. А., Бондар О. В. Оцінка розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.....	166
Троцько П. М. Вікові ознаки розвитку фізичних та вольових здібностей дітей молодшого шкільного віку.....	170
Ян Чживей, Балашов Д. І. Гімнастика ушу як засіб розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи.....	173
Яценко Б. О., Іваній І. В. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.....	176
Розділ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, ЛОГОПЕДІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ	
Кравченко М. В. Диференційований підхід до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації як педагогічна проблема.....	181
Савченко А. С., Дубинська О.Я. Роль коригуючої гімнастики при сколіотичній хворобі у молодших школярів.....	185
Траверсе Г. М., Горошко В. І. Вплив інноваційних освітніх технологій на розвиток креативного мислення студентів напрямку 227 «Терапія та реабілітація».....	188
Шевченко Ю. В., Копитіна Я. М. Фізична терапія для дітей 8–12 років з контрактурою ліктьового суглоба після перелому плечової кістки.....	192

Розділ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Горбань А. В., Стрілецький А. М. Знання про основи раціонального харчування атлетів для фахівця фізичної культури та спорту..... 198

Розділ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кирпаль К. Р., Леоненко А. В. Розвиток системи шкільного фізичного виховання в Німеччині..... 203

Леоненко А. В., Денисенко С. Р. Інноваційні підходи в освітньому процесі: поняття та види..... 208

Михно В. А., Іваній І. В. Педагогічні умови ефективного формування творчості майбутніх вчителів фізичної культури..... 214

Петраков Є. С., Леоненко А. В. Історичні аспекти розвитку футзалу в Україні..... 220

Пирха В. І., Іваній І. В. Вплив спортивно-масових заходів на розвиток соціальних компетентностей школяра..... 225

Розділ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Годяєв Я. В., Скрипка І. М. Особливості підготовки футболістів віком 12–13 років..... 230

Гребенюк М. П., Паришкура Ю. В. Актуалізація методів і засобів покращення підготовленості спортсменів-борців у період воєнного стану..... 235

Карпов А. Є. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів на секційних заняттях з вільної боротьби..... 240

Страшненко С. С. Методичні особливості розвитку рухових якостей футболістів-воротарів..... 244

Томенко О. А., Буркацький Є. О. Роль ігрових методик у фізичній підготовці юних футболістів..... 249

Убираєв М. А., Кисельов В. О. Теоретичний аналіз удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років..... 252

**ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО
СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2023-2024 н. р.**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка

За допомогою моніторингу та аналізу інформації про кадровий науково-педагогічний потенціал колективу станом на червень 2024 року визначена кількість викладачів ННІФК із ученими ступенями і науковими званнями, які працюють за основним місцем, у цілому 58 осіб, із них: 8 професорів та/або докторів наук. Серед викладачів ННІФК: 6 Заслужених працівників фізичної культури і спорту, 12 Заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

Оптимізація якісного складу структурного підрозділу включає підготовку кадрів вищої кваліфікації станом на 01 листопада 2024 року у кількості 20 осіб:

- ✓ Станом на 01 листопада 2024 року на перший рік навчання зараховано до аспірантури за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт наступних здобувачів: Петракова Є.С. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент А.В. Леоненко); Сумцова О. І. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент А. Д. Красілов), Філімонова І. В. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор М. О. Лянной). За спеціальністю 011 Освітні педагогічні науки зараховано Мелентьева Є. А. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю. О. Лянной) та Милашича Д. Ю. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П. Ф. Рибалко).
- ✓ на другому році навчання: Страшненко С. С. (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О. Я. Дубінська), Карпов А. Є. (науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О. А. Томенко), Дейкун І. О. (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О. М. Звіряка), Михальченко П. В. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент А. Д. Красілов), Власенко А. П. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П. Ф. Рибалко).
- ✓ на третьому році – Гаркавіна Є. М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П. Ф. Рибалко), Перепеченко О. М. (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Я. М. Копитіна), Буркацький Є. О. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент І. В. Іваній), Гордієнко В. А. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Д. В. Бермудес), Маслов В. Г. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю. О. Лянной), Ліщенко О. Я. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П. Ф. Рибалко), Короваєва Б. М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П. Ф. Рибалко);
- ✓ на четвертому році – Лазоренко С. С. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П. Ф. Рибалко), Снагощенко Л. В. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор М. О. Лянной), Бондаренко І. М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю. О. Лянной).

З нагоди святкування Днів Науки в Україні, 17 травня 2024 року за багаторічну сумлінну працю, вагомий внесок, активну участь та результати науково-дослідної роботи, нагороджено Подякою Міністерства освіти і науки доктора педагогічних наук, професора П. Ф. Рибалка. Також, нагороджено Грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації кандидата педагогічних наук,

доцента Д. І. Балашова за сумлінну працю, вагомі результати та активну участь у науково-дослідній роботі.

Надбаним здобутком колективу є членство професорсько-викладацького складу ННІФК у провідному фаховому науковому виданні Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Журнал «Олімпійський та параолімпійський спорт» – наукове видання, присвячене вивченню та розумінню спортивного руху, зокрема олімпійського та параолімпійського спорту. До редакційної колегії включено проф. П. Ф. Рибалко – головний редактор; члени редакційної колегії: проф. М. О. Лянной, доц. Д. В. Бермудес, доц. С. А. Лазоренко, доц. М. Б. Чхайло.

На базі ННІФК впродовж 2023-2024 н.р. представлені наукові лабораторії та ресурсні центри:

- ❖ Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), заснований у 2011 році;

- ❖ Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – кандидат педагогічних наук, професор А. І. Кравченко), заснований у 2014 році;

- ❖ Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), створена у 2008 році;

- ❖ Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – кандидат педагогічних наук, доцент В. А. Литвиненко), заснований у 2016 році;

- ❖ Навчально-науковий центр естетичної реабілітації (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), створений у 2018 році;

- ❖ Навчально-реабілітаційна лабораторія кафедри терапії та реабілітації (керівник – Г. Ю. Лянна), заснована у 2009 році.

- ❖ Школа майстерності тренера з елементами інклюзії на кафедрі ТМС (керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент І. М. Скрипка), створена у 2020 році.

У рамках наукової діяльності, протягом 2023–2024 навчального року були організовані та проведені за профільними напрямками науково-методичні заходи:

22 вересня 2023 року кафедрою терапії і реабілітації відбувся «Університетський відкритий чемпіонат з масажу».

06 жовтня 2023 року на базі кафедри терапії та реабілітації було організовано та проведено I Міжнародну науково-практичну конференцію «Сучасні проблеми фізичної терапії та ерготерапії: теорія і практика».

18 жовтня 2023 року кафедрою теорії та методики спорту проведено Всеукраїнський науково-практичний семінар «Майстерність тренера у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності». Тема: «Педагогічна майстерність тренера ДЮСШ».

26 жовтня 2023 року на базі кафедри теорії та методики спорту відбулась III Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні і цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання».

17 листопада 2023 року на базі кафедри логопедії організована і проведена XI Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні проблеми логопедії та реабілітації».

23 листопада 2023 кафедрою теорії та методики спорту було проведено III Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту».

23-24 листопада 2023 року на базі кафедри теорії та методики фізичної культури організована і проведена XXIII Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення».

29-30 листопада 2023 року кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу проведена IX Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених «Стан і перспективи сучасного туризму».

30 листопада 2023 року на базі кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури відбулась VIII Всеукраїнська електронна науково-практична конференція студентів та молодих учених «Здоров'язбережувальна діяльність у структурі безпеки життєдіяльності людини»

1 грудня 2023 року на кафедрі терапії і реабілітації була проведена IX Всеукраїнська дистанційна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії».

8 лютого 2024 року на базі кафедри теорії та методики фізичної культури ННІФК проведено «Круглий стіл з питань фізичного виховання у закладах вищої та фахової передвищої освіти».

12 березня 2024 року на базі кафедри терапії і реабілітації відбувся Майстер-клас «Слінг-системи у практиці фізичного терапевта».

17-18 квітня 2024 року кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу організовано й проведено VI Міжнародну науково-практичну конференцію «Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи».

17 квітня 2024 року на базі кафедри теорії та методики спорту було проведено Всеукраїнський науково-практичний семінар з міжнародною участю «Майстерність тренера у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності».

3 листопада 2023 р. по квітень 2024 р. професорсько-викладацьким складом кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури проведено цикл тренінгів та майстер-класів щодо надання домедичної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях в рамках роботи ресурсного центру технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді.

3 травня 2024 року на базі кафедри терапії і реабілітації в рамках роботи НН лабораторії арт-технологій та ерготерапії було проведено студентський онлайн-семінар «Інноваційні технології в ерготерапії».

7-8 травня 2024 року на базі кафедри теорії та методики спорту відбулась III студентська кафедральна науково-практична конференція «Формування професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту».

15 травня 2024 року професор, кандидат педагогічних наук і завідувач кафедри логопедії Анатолій Іванович Кравченко провів зі здобувачами вищої освіти спеціальності 016 Логопедія Круглий стіл «Корекція заїкання у дітей та підлітків природними засобами».

16-17 травня 2024 року кафедрою громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури було організовано і проведено XIV Міжнародну науково-практичну конференцію «Освіта і здоров'я».

17 травня 2024 року професорсько-викладацьким складом кафедри логопедії проведено щорічний Всеукраїнський логопедичний фестиваль «ЛОГОФЕСТ – 2024».

21 травня 2024 року кафедрою спортивних дисциплін та фізичного виховання організовано і проведено Регіональний круглий стіл «Інтеграція фізичного виховання впродовж 100-річної епохи СумДПУ імені А.С.Макаренка: стратегії, плани та перспективи».

29 травня 2024 року на базі кафедри логопедії проведено VIII Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію «Актуальні проблеми спеціальної педагогіки, психології та фізичної терапії».

14 червня 2024 року на базі кафедри теорії та методики фізичної культури ННІФК СумДПУ імені А.С.Макаренка відбулася IV Кафедральна науково-практична

конференція «Теоретичні і методичні засади загальної та професійної фізкультурної освіти різних груп населення».

Упродовж 2023/2024 н.р. спостерігали приріст показників міжнародної академічної мобільності та наукових досліджень з боку професорсько-викладацького складу структурного підрозділу з метою налагодження, розширення та зміцнення міжнародного співробітництва і партнерства в науковій діяльності.

Завідувач кафедри теорії та методики спорту, кандидат педагогічних наук, доцент Д. В. Бермудес для сприяння розвитку міжнародного співробітництва протягом 24-30 вересня 2023 року взяла участь у літній школі «Фізична культура і спорт в системі вищої освіти» - університет імені А. Міцкевича (м. Познань, Республіка Польща).

З 10 по 15 лютого 2024 р. доцент кафедри теорії та методики фізичної культури О.Я. Дубинська в статусі гостьового лектора взяла участь у академічній програмі «Program of the training course of lectures «peculiarities of choreographic training of highly qualified athletes specializing in aerobic gymnastics» м. Клайпеда, Литва.

Доценти кафедр терапії та реабілітації, теорії та методики фізичної культури, громадського здоров'я медико-біологічних основ фізичної культури та теорії і методики спорту ННІФК у складі Н. В. Кукси, Т. В. Бугаєнко, В. А. Литвиненко, Я. М. Копитіної, О. О. Безпалової, С. В. Гвоздецької, Ю. Л. Тонкопей, І. М. Скрипки завершили науково-педагогічне стажування «Innovations in education. innovative technologies for teaching professional disciplines» (з 27 грудня 2023 р. по 12 квітня 2024 р.). Також у рамках стажування було взято участь у 6-th International Scientific Conference «Digital Economy and Digital Society» (м. Катовіце, Республіка Польща).

Доцент кафедри теорії та методики спорту І. М. Скрипка взяла участь у дистанційному стажуванні для педагогічних і науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти I-IV рівнів акредитації незалежно від форм власності та підпорядкування за темою: «Інноваційні методики та програми викладання у вищій школі. Можливості інтеграції до міжнародної академічної спільноти». Дата заходу: 05 січня – 16 лютого 2024 року, м. Кламлупс, Британська Колумбія, Канада.

Професор І. О. Калиниченко та доцент Г. О. Латіна кафедри громадського здоров'я медико-біологічних основ фізичної культури взяли участь у XIV Міжнародній програмі підвищення кваліфікації керівників закладів освіти і науки, а також педагогічних та науково-педагогічних підвищення кваліфікації наукових, науково-педагогічних працівників та працівників освітніх закладів, що включена в контекст міжнародного проекту «Схід – Захід» з 9 червня по 22 липня 2023 року.

Доцент кафедри терапії та реабілітації Я. М. Копитіна взяла участь у Клінічному стажуванні/навчанні на базі медичного факультету Університету імені Тіту Маурециу (28-29 вересня 2023 р., Бухарест, Румунія). Також, 14 – 15 травня 2024 року пройшла спільні клінічні навчання на базі реабілітаційного центру Esperando (м. Бая-Маре, Румунія) з колегами Praxis für neurologische Rehabilitation (Берлін, Німеччина).

Також, інтегрована міжнародна активність у формі науково-педагогічного стажування «Особливості науково-педагогічної діяльності у вищій школі: досвід країн ЄС» з 22 квітня по 31 травня 2024 року була у старшого викладача кафедри туризму і готельно-ресторанного сервісу Дар'ї Мозгової (Варшава, Республіка Польща).

Щодо грантових пропозицій від міжнародних фондів та організацій, протягом звітного періоду, наразі реалізовується проект «Підтримка відновлення соціальної та фінансової стійкості громад у постраждалих від війни регіонах на сході та заході України», що включено до Helvetas у партнерстві з JERU за підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ). Виконавці проекту у складі професора І. О. Калиниченко, доцентів Г. О. Латіної, Г. Л. Заїкіної та

Ю. Л. Тонкопей кафедри громадського здоров'я медико-біологічних основ фізичної культури.

Цього навчального року було подано такі грантові заявки до ERASMUS-JMO-2023-MODULE:

❖ Проект «ERASMUS SPORT-2024-CB YOUTH. SCIENCE. Програма Європейського Союзу Еразмус+ КА2. Серед колектив розробників професор О.А. Томенко і доцент С.В. Гвоздецька кафедри теорії та методики фізичної культури.

❖ «Європейський досвід прийняття винятковості осіб». Розробники: М. Бойченко – керівник проекту, виконавці проекту –К. Зелінська-Любченко, Л. Мороз, Л. Стахова.

❖ «Імплементація Європейського досвіду спорту для інвалідів в освітні практики закладів вищої освіти України». Розробники: І. Скрипка – керівник проекту, виконавці проекту – Д. Бермудес, В. Ворона.

❖ «European Experience of Applying Active Sustainable Tourism for Social Solution,acronym BeActive». У складі проектної команди розробників М. Троян – керівник проекту, виконавці проекту І.Зігунова, В.Зігунов, Д. Мозгова, М. Ксенофонтowa, О.Прокопенко.

Ще одним вагомим науковим здобутком колективу ННІФК стало оформлення охоронних документів із зазначенням права на унікальну розробку чи твір та одержання авторського свідоцтва:

Свідоцтво №125361: методичні рекомендації «Організація і проведення таборів реабілітації та реадaptaції військових і цивільних із втратою зору після поранень та травм». Автори: О. Перепеченко, Я. Копитіна, М.Дубов, Т.Костенко.

Свідоцтво № 119795: «Спосіб оцінки адаптації дітей до навчання у закладах дошкільної та загальної середньої освіти». Автори: І. Калиниченко, Г. Заїкіна, Г. Латіна та ін.

Свідоцтво № 118231: навчально-методичний посібник «Тренерська практика в системі ДЮСШ». Автори: В.Лапицький, М.Чхайло, Н. Кулик

Свідоцтво № 118635: навчально-методичний посібник «Фізичне виховання студентів. Комплекс фізичних вправ для розвитку рухових здібностей». Автори: Н. Кулик, А. Сахненко, С. Лазоренко.

Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 119025: Дисертація «Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики». Автор: Кулик Ніна Анатоліївна. Дата реєстрації 11 травня 2023 року.

Свідоцтво № 124902: навчально-методичний посібник «Підготовка воротаря у хокеї на траві». Автори: В. Лапицький М. Чхайло, Н. Кулик.

Зважаючи на потужні результати представленого наукового доробка, професорсько-викладацького потенціалу ННІФК, на конкурсі наукових і навчальних видань СумДПУ імені А. С. Макаренка були представлені низка робіт. Колективна монографія «Репродуктивне здоров'я жінок раннього фертильного віку: фактори ризику та збереження: автори: І.О. Калиниченко, Д.О. Калиниченко (кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури) посіла призове І місце у номінації «монографія».

Відповідно до наказу ректора Глухівського НПУ імені О.Довженка №45 від 30.01.2024 р. професор кафедри теорії та методики фізичної культури П.Ф. Рибалко працював у склад журі V Всеукраїнському творчому конкурсі для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація».

Упродовж усього 2023/2024 навчального року на кафедрах працювали студентські наукові гуртки та проблемні групи переважно у режимі дистанційної форми.

Професорсько-викладацький склад ННІФК щорічно зазвичай показує високий рівень підготовки здобувачів до участі у Всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт та Всеукраїнських предметних олімпіад, посідаючи зазвичай, призові місця.

У II турі V Всеукраїнському творчому конкурсі для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація», що відбувся 28-29 травня 2024 року на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, взяли участь здобувачі галузей знань спеціальностей ННІФК:

- ❖ диплом I ступеня отримала здобувачка Анна Голубченко (науковий керівник – доц. К.О. Зелінська-Любченко);

- ❖ диплом III ступеня отримав здобувач Богдан Яцюк (науковий керівник доц. – Л. М. Максименко).

Сертифікат про участь у V Всеукраїнському творчому конкурсі для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація» на етапі відбору до II туру отримала здобувачка Аліна Пінчука, а науковий керівник – ст. викладач Н.М. Скачедуб відзначено Подякою від Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка.

За звітний період спостерігалось підвищення активності здобувачів вищої освіти щодо міжнародної академічної мобільності та проектної участі. Студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Аліна Гашенко, доєдналася разом з активістами та волонтерами Сумщини для участі у проекті «The good, the bad and the ugly of being an entrepreneur» польського міста Катовіце. У межах проекту шість країн (Албанія, Польща, Хорватія, Чехія, Грузія та Україна) об'єдналися для того, щоб отримати ще більше скілів по підприємництву, візуалізації, інноваціям та роботі в команді. Проект реалізується в рамках програми Еразмус+ Європейського Союзу.

В період 13-17 травня 2024 року студенти ННІФК спеціальності 017 Фізична культура і спорт – Богдан Яцюк, Богдан Лосев, Олександр Кравченко, Петро Шамрицький (014 Середня освіта (Фізична культура) в рамках проекту взяли участь у семінарі Української асоціації футболу за підтримки міжнародних партнерів для волонтерів соціального проекту «Відкриті уроки футболу».

Однією із стратегічних цілей розвитку ННІФК є створення системи об'єктивного аналізу якості кадрового забезпечення освітньої, наукової та науково-технічної діяльності інституту, спрямованої на пошук та реалізацію механізмів нарощування й ефективного використання кадрового потенціалу.

Для ґрунтовного підходу забезпечення ефективності роботи науково-педагогічних кадрів структурного підрозділу, проаналізований кількісний показник консолідованого рейтингу результатів якості їх роботи, що формувався за основними напрямками діяльності впродовж 2023 – 2024 н.р.

Оскільки рейтингове оцінювання професійної діяльності науково-педагогічних працівників та структурних підрозділів ННІФК є складовою системи забезпечення якості освітньої діяльності та якості освіти у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка, системи внутрішнього забезпечення якості та одним із видів оцінки їх діяльності, було проаналізована динаміку кількісних показників впродовж останніх п'яти років.

Встановлено, що за результатами моніторингу спостерігався приріст середнього та загального балу з 2019 року, порівняно із 2023 роком на 761 бал (77,89%, відповідно). Стійка позитивна динаміка була характерною до 2022 року, однак у 2023 році виявлена незначна тенденція до її зниження, що ймовірно, пов'язано із складними умовами організації освітньої та наукової діяльності під час воєнного стану (рис.1.).

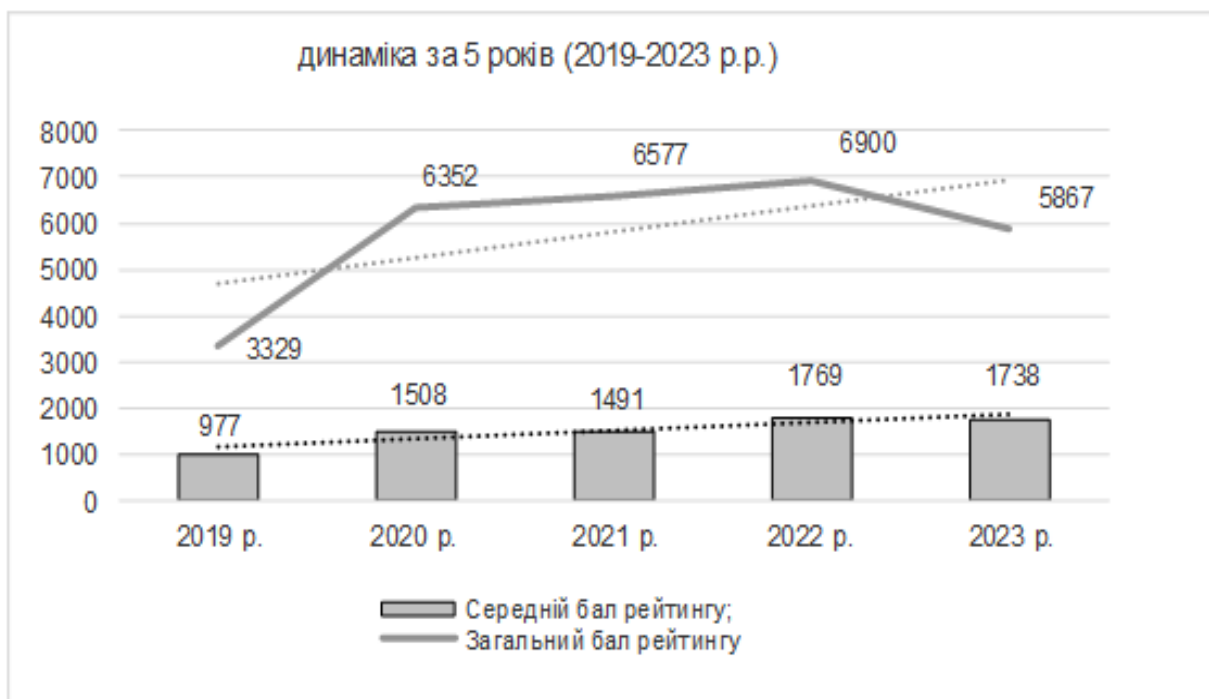


Рис. 1 Динаміка рейтингового оцінювання навчального структурного підрозділу, кафедр та науково-педагогічних працівників терміном п'ять років (у балах)

Отже ефективний моніторинг стану управління розвитком структурних підрозділів ННІФК (кафедр) впродовж 2023 року відображений у фактичній варифікованій рейтинговій оцінці і представлений у абсолютних одиницях (бальна шкала оцінювання) (табл. 1). Фактичними першими трьома позиціями у рейтингу представлені кафедри: теорії та методики фізичної культури (5156,2 бали), теорії та методики спорту (4438,2 балів) та туризму і готельно-ресторанного сервісу (3785,2 бали) відповідно.

Таблиця 1

Рейтингова оцінка кафедр ННІФК (у балах)

№ позиції в рейтингу ННІФК	Назва кафедри	Середній бал
1	Теорії та методики фізичної культури	5156,2
2	Теорії і методики спорту	4438,2
3	Туризму і готельно-ресторанного сервісу	3785,2
4	Громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури	3375,9
5	Терапії та реабілітації	3182,5
6	Спортивних дисциплін та фізичного виховання	2612,9
7	Логопедії	2508,9

Підсумкові показники консолідованої оцінки діяльності завідувачів кафедр за звітний період, систематизовані та представлені в ієрархії рейтингового позиціонування у табл. 2.

Таблиця 2

Особистий рейтинг завідувачів кафедр ННІФК (у балах)

№ позиції в рейтингу ННІФК	ПІБ	Загальний бал
1	Бермудес Д.В.	3360
2	Томенко О.А.	3174
3	Звіряка О.М.	2857
4	Зігунова І.С.	2789
5	Лазоренко С.А.	2563
6	Калиниченко І.О.	1725
7	Кравченко А.І.	1546

Рейтингове оцінювання професійної діяльності якісного складу докторів наук / професорів ННІФК відображено відносно загального рейтингу працівників структурного підрозділу. Отже, перші три позиції представлені членами кафедри теорії та методики фізичної культури: проф. Рибалком П. Ф., проф. Томенком О. А. та проф. Лянним М. О. (табл. 3.).

Таблиця 3

Рейтингові дані докторів наук/професорів ННІФК

№ позиції в загальному рейтингу ННІФК	ПІБ	Загальний бал
2	Рибалко П.Ф.	4615
5	Томенко О.А.	3174
6	Лянной М.О.	2864
9	Лазоренко С. А.	2563
16	Міхеєнко О.І.	1862
21	Калиниченко І.О.	1725
26	Кравченко А.І.	1546

Узагальнений кількісний показник (середній бал) консолідованого рейтингу результатів якості роботи колективу кафедри теорії і методики фізичної культури за звітний становить 5156,2 балів. Фактичний загальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри деталізований у табл. 4.

Таблиця 4

Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри теорії і методики фізичної культури (бал)

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал
1	Рибалко П.Ф.	4615	6	Красілов А.Д.	1949
2	Дубинська О.Я.	3498	7	Чередніченко С.В.	1842
3	Томенко О.А.	3174	8	Гвоздецька С.В.	1625
4	Лянной М.О.	2864	9	Леоненко А.В.	1541
5	Іваній І.М.	2067	10	Балашов Д.І.	1414

Підсумки наукової, методичної, організаційної роботи колективу кафедри теорії і методики спорту представлені узагальненою оцінкою 4453 середнього балу у звітному навчальному році. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 5.

Таблиця 5

**Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу
кафедри теорії і методики спорту (бал)**

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал
1	Кулик Н.А.	4656	6	Чхайло М.Б.	1487
2	Бермудес Д.В.	3360	7	Максименко Л.М.	1373
3	Лапицький В.О.	2406	8	Кисельов В.О.	1331
4	Скрипка І.М.	1692	9	Кравченко І.М.	1112
5	Ворона В.В.	1529	10	Скачедуб Н.М.	963

Аналіз узагальнених даних колективу кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у звітному навчальному році показав, що середній бал колективних досягнень становить 3785,2 балів. Фактичні внески кожного члена кафедри до загального результату консолідації відображені у табл. 6.

Таблиця 6

**Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри
туризму та готельно-ресторанного сервісу (бал)**

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг. бал
1	Зігунова І.С.	2789	4	Троян М.Ю.	1258
2	Зігунов В.М.	2530	5	Косик В.С.	1227
3	Мозгова Д.Р.	2064	6	Ксенофонтова М.М.	890

Колектив кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури представив власний доробок із середньою оцінкою у 3375,9 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

**Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри
громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури (бал)**

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг. бал
1	Тонкопей Ю.Л.	2216	4	Латіна Г.О.	1680
2	Заїкіна Г.Л.	1746	5	Скиба О.О.	1526
3	Калиниченко І.О.	1725	6	Щербакова І.М.	1219

Також, результати діяльності узагальнені, верифіковані та консолідовані у колективу кафедри терапії та реабілітації, їх середній показник загального підсумку становить 3182,5 балів. Ієрархія позицій кожного представника кафедри уточнена у табл. 8.

Таблиця 8

**Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу
кафедри терапії та реабілітації (бал)**

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг. бал
1	Звіряка О.М.	2857	7	Литвиненко В.А.	1036
2	Міхеєнко О.І.	1862	8	Руденко А.М.	862
3	Бугаєнко Т.В.	1824	9	Копитіна Я.М.	799
4	Беспалова О.О.	1493	10	Демченко Л.М.	769
5	Лянна О.В.	1458	11	Малярєва Ю.М.	423
6	Кукса Н.В.	1167	12		

Представлено детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання - середній із показник консолідованого рейтингу 2612,9 балів (табл. 9).

Таблиця 9

**Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри
спортивних дисциплін і фізичного виховання (бал)**

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг.бал
1	Лазоренко С.А.	2563	4	Павленко І.О.	867
2	Оксьом П.М.	1311	5	Титович А.О.	840
3	Головченко О.І.	1002	6	Шумаков О.В.	418

Середня оцінка результату колективу кафедри логопедії становить 2508,9 балів. Фактичне представлення загальних результатів діяльності кожного окремого члена подано та деталізовано (табл. 10).

Таблиця 10

**Консолідований рейтинг професорсько-викладацького складу
кафедри логопедії (бал)**

Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг. бал	Позиція у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Заг. бал
1	Мороз Л.В.	1844	4	Харченко Т.Г.	1442
2	Кравченко А.І.	1546	5	Стахова Л.Л.	1353
3	Зелінська-Любченко К.О.	1449	6	Ласточкіна О.В.	1051

Загальні підсумкові показники консолідованої оцінки діяльності усіх науково-педагогічних кадрів кафедр за період 2023-2024 навчального року, систематизовані та представлені відповідно рейтингового позиціонування у табл. 11

Таблиця 11

**Узагальнений консолідований рейтинг діяльності професорсько-
викладацького складу ННІФК**

Позиція	ПІБ	Сума, бал	Позиція	ПІБ	Сума, бал
1	Кулик Н.А.	4656	30	Чхайло М.Б.	1487
2	Рибалко П.Ф.	4615	31	Лянна О.В.	1458
3	Дубинська О.Я.	3498	32	Зелінська-Любченко К.О.	1449
4	Бермудес Д.В.	3360	33	Харченко Т.Г.	1442
5	Томенко О.А.	3174	34	Балашов Д.І.	1414
6	Лянной М.О.	2864	35	Максименко Л.М.	1373
7	Звіряка О.М.	2857	36	Стахова Л.Л.	1353
8	Зігунова І.С.	2789	37	Кисельов В.О.	1331
9	Лазоренко С.А.	2563	38	Оксьом П.М.	1311
10	Зігунов В.М.	2530	39	Троян М.Ю.	1258
11	Лапицький В.О.	2406	40	Косик В.С.	1227
12	Тонкопей Ю.Л.	2216	41	Щербакова І.М.	1219
13	Іваній І.М.	2067	42	Кукса Н.В.	1167
14	Мозгова Д.Р.	2064	43	Кравченко І.М.	1112
15	Красілов А.Д.	1949	44	Ласточкина О.В.	1051
16	Міхеєнко О.І.	1862	45	Литвиненко В.А.	1036
17	Мороз Л.В.	1844	46	Головченко О.І.	1002
18	Чередніченко С.В.	1842	47	Скачедуб Н.М.	963
19	Бугаєнко Т.В.	1824	48	Ксенофонтова М.М.	890
20	Заїкіна Г.Л.	1746	49	Павленко І.О.	867
21	Калиниченко І.О.	1725	50	Руденко А.М.	862
22	Скрипка І.М.	1692	51	Титович А.О.	840
23	Гвоздецька С.В.	1625	52	Копитіна Я.М.	799
24	Латіна Г.О.	1622	53	Демченко Л.М.	769
25	Скиба О.О.	1575	54	Малярова Ю.М.	423
26	Кравченко А.І.	1546	55	Шумаков О.В.	418
27	Леоненко А.В.	1541	56		
28	Ворона В.В.	1529	57		
29	Беспалова О.О.	1493	58		

Упродовж останніх 19 років викладачами ННІФК було захищено 8 дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В. А. Кóсяк, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, О. І. Міхеєнко, Ю. О. Лянной, П.Ф. Рибалко, С.А. Лазоренко, І.В. Іваній) та 51 кандидатську дисертацію (М. О. Лянной, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, С. В. Гвоздецька, Л. В. Мороз, В. І. Котелевський, Г. О. Латіна, П. М. Оксьом, О. Я. Кібальник (Дубинська), Н. В. Кукса, Ю. А. Картава (Бондаренко), О. В. Колишкін, О. М. Звіряка, Г. Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, І. В. Іваній, С. А. Лазаренко, В. А. Литвиненко, Ю. Б. Арєшина, Я. М. Копитіна, В. І. Гончаренко, А. О. Титович, Ю. М. Корж, І. М. Коваленко, Ю. Л. Тонкопей, В. В. Ворона, Н. А. Кулик, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, І. О. Павленко, Л. Л. Стахова, О. В. Ласточкина, К. О. Зелінська-Любченко, М. В. Зігунов, О. В. Шаповалова, І. С.Зігунова, О. В. Лянна, Д. В. Бермудес, Д. І. Балашов, Т. В. Бугаєнко, Л. М. Максименко, О. О. Беспалова, А.В. Сахненко, А.М. Руденко, Ю.М. Карпенко, Л.В. Демченко, В.О. Кисельов, А.Д. Красілов).

Учене звання доцента отримали 45 науково-педагогічних працівників – В.В. Затилкін, І. О. Калиниченко, О.В. Міщенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко, М.О. Лянной, В.О. Лапицький, М.Б. Чхайло, В.І. Котелевський, Н.В. Кукса, С.В. Гвоздецька, Г. О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка,

П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазоренко, І.В. Іваній, В.П. Самодай, Ю.М. Корж, А.О. Титович, С.В. Чередніченко, Я.М. Копитіна, А.В. Леоненко, О.О. Скиба, Ю.Л. Тонкопей, І.С. Зігунова, В.М. Зігунов, Н.А. Кулик, І.М. Скрипка, В.В. Ворона, Д.І. Балашов, Д. В. Бермудес, Ю.Б. Арешина, О.В. Лянна, В.А. Литвиненко, І.О. Павленко, О.О. Беспалова, Т.В. Бугаєнко, К.О. Зелінська-Любченко, Л.Л. Стахова, А.Д. Красілов, О.В. Ласточкіна, Л.М. Максименко, Т.Г. Харченко, А.М. Руденко, В.О. Кисельов

Учене звання професора отримали 12 осіб – В. А. Косяк, А. І. Кудренко, Ю.О. Лянной, Т.О. Лоза, І.О. Калиниченко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко, В.І. Гончаренко, М.О. Лянной, О.І. Міхеєнко, П.Ф. Рибалко.

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Агеєв І.О., Гвоздецька С.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті проаналізовано сучасні підходи до використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики. Автором виокремлено основні принципи, які потрібно враховувати при проведенні занять з легкої атлетики з використанням рухливих ігор, подані методичні рекомендації щодо ефективного використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики. Досліджено роль вчителя фізичної культури на заняттях з легкої атлетики з використанням рухливих ігор.

Постановка проблеми. Першочерговими завданнями, що покладаються на фізичне виховання в сучасному закладі освіти, є збереження та зміцнення здоров'я дитини, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, загальної та професійної культури особистості.

З метою вирішення даних завдань у нашій країні сформувались законодавчі та нормативно-правові передумови для оптимального функціонування національної системи фізичного виховання підростаючого покоління в закладах освіти. Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, методи та засоби, серед яких провідну роль займають рухливі ігри. Вони допомагають учням оволодіти предметом фізичного виховання, роблячи його своїм надбанням, формуючи, збагачуючи фізичну культуру особистості.

На важливу роль гри у всебічному розвитку дітей вказували: Вільчковський Е.С., Воробей Г.В., Мудрик С.Б., Цюсь А.В. та ін.

Заїкіна Г., Пихтін В. наголошували на позитивному впливі занять з легкої атлетики із застосуванням рухливих ігор на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів [2].

В свою чергу, Карасевич С. А., Карасевич М. П. зазначали, що «ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки» [3, с.96]. Граючись діти засвоюють життєво необхідні рухові навички й уміння, у них виробляється сміливість, воля і кмітливість. Також доведено, що під час гри діти більш швидко засвоюють основні рухові дії.

Слід зазначити, що на сьогодні досить актуальним є накопичення досвіду використання народних рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання, в тому числі і на заняттях з легкої атлетики. Отже, вивчення національних традицій і впровадження адекватних рухливих ігор у сучасну практику фізичного виховання сприяють не тільки національно – культурному відродженню, а й формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому [8].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри беруть свій початок саме з народної фізичної культури, яка включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися серед певної етнічної спільноти людей, з метою адекватного біологічного, психічного, етнічного, естетичного впливу на

природний розвиток людини, її пристосування до навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи.

Кожен народ, в залежності від соціально - економічних умов свого розвитку, психічного складу, географічного положення тощо, історично виробляв самобутні види рухливих ігор та розваг, способи їх використання, які потім склали своєрідні системи виховання. Не є винятком і українська система виховання, основу якої складає велике різноманіття народних рухливих ігор.

Форми прояву гри дуже різноманітні. Разом із розвитком людського суспільства вони безперервно вдосконалюються й ускладнюються.

Ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не в усіх дітей, особливо на перших порах, однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Під час гри фахівець з фізичної культури має змогу долучити всіх учнів у колективну рухову діяльність, допомогти розкрити особистий потенціал та зайняти належне місце серед своїх однолітків.

Не менш важливо намагатися, щоб учні зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів.

У ігровій діяльності спостерігаються складні і різноманітні рухи. В них, як правило, можуть бути задіяні всі м'язові групи. Це сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Умови ігрового змагання вимагають від учасника досить великих фізичних навантажень.

Рухливі ігри є також одним з найголовніших засобів рекреації для учнів. Вони допомагають їм активно відпочити, покращити свій емоційний стан, сприяють підвищенню розумової та фізичної працездатності тощо. Ігри на лижах, у лісі, у воді тощо – ні з чим незрівнянний засіб загартування й зміцнення здоров'я [6].

Ігрова діяльність – складна рухова, емоційно забарвлена рухова активність. Вона зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат.

Рухливі ігри – це один із важливих засобів всебічного виховання дітей молодшого та середнього шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості учня, а саме: фізичне, психічне, естетичне, трудове.

Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем [3].

Також, рухливі ігри сприяють вихованню всіх фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, в залежності від змісту самої гри. Да, і врешті решт, багаторазове повторення одних і тих саме рухів на відповідному емоційному фоні, сприяє розвитку витривалості.

Рухливі ігри сприяють вихованню багатьох морально-вольових якостей, бо всі учні повинні дотримуватися певних правил гри, допомагати своїм товаришам по команді, а це, в свою чергу, розвиває такі якості, як товариськість, взаємодопомога, дисциплінованість тощо [6].

В іграх виховується любов до праці, бо вчителю потрібна допомога його вихованців у підготовці місць до занять, прибирання інвентарю після його закінчення, поточний ремонт інвентарю, який не викликає складнощів для учнів тощо. Все це готує дітей до праці та інших видів професійної діяльності у майбутньому.

В іграх підліткам доводиться самостійно вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує учнів шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості [3].

Окремі рухливі ігри можуть допомогти учням поглибити свої знання про навколишній світ. Так, виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, учні на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку.

При правильній організації гри учні набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки.

Використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики збагачують учасників освітнього процесу новими відчуттями, уявленнями та поняттями. На думку Карасевич С. А., Карасевич М. П., «ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати й узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки» [3, с. 41]. Також рухливі ігри розвивають здатність правильно оцінювати просторові та часові параметри рухів, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася в грі.

Легка атлетика – складова частина фізичної культури, а не тільки як вид спорту, що має такі переваги, як загальнодоступність і різнохарактерність [1].

Заняття з легкої атлетики складається з багатьох взаємопов'язаних компонентів, які і визначають його зміст. До основних принципів, які потрібно враховувати при проведенні занять з легкої атлетики з використанням рухливих ігор, відносять:

- постійна реалізація основного педагогічного закону - єдність навчання і виховання;
- продуманий і раціональний підбір навчального матеріалу;
- знання техніки і методики навчання різних видів легкої атлетики, вміння самому продемонструвати легкоатлетичні вправи;
- облік вікових особливостей та рівня фізичної підготовленості учнів;
- розвиток й удосконалення фізичних якостей, враховуючи періоди їх чутливого розвитку;
- постійне сприяння покращенню функціонального стану учнів;
- використання індивідуальних та групових форм занять;
- передбачення робочої щільності таким чином, щоб інтенсивність навантажень не перевищувала ЧСС 150 уд./хв.;
- планування ситуацій, які допомогли б учням використовувати навички легкоатлетичних вправ в повсякденному житті.

Для підвищення продуктивності занять з легкої атлетики необхідно використовувати рухливі ігри, які будили б інтерес до рухової діяльності, підвищували емоційний стан учнів [7].

Всі уроки легкої атлетики необхідно проводити з високою щільністю і забезпечувати постійну зайнятість і активність кожного школяра.

Необхідно передбачити раціональне співвідношення фізичних навантажень і відпочинку. Після інтенсивних бігових вправ необхідно проводити вправи на гнучкість і на поставу [4].

Заняття з легкої атлетики повинні передбачати формування необхідності придбання теоретичних знань про техніку виконання вправи, основам фізичних якостей, впливу занять легкоатлетичними вправами на організм людини [5].

Кожне заняття з легкої атлетики вимагає високого рівня організації. Абсолютно повинні бути виключені будь-які метання, стоячи обличчям один до одного, зустрічні швидкісні вправи, стрибки на необладнаних місцях, виконання вправ на слизькому й мокрому ґрунті [1].

Методика побудови занять з легкої атлетики в школі являє собою складний процес навчально-виховної роботи вчителя фізичної культури. Це висуває до фахівця високі вимоги до професійних знань і практичних навичок. Учитель повинен

володіти творчим потенціалом, новаторством, загальною культурою і бути чуйним і уважним до учнів [4].

Якщо ж говорити про рухливі ігри, які доцільно включати як в звичайні уроки з легкої атлетики, так і в секційні заняття з учнями, можна сказати, що вони використовуються для розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Рухливі ігри підбирають в залежності від поставлених завдань на занятті з легкої атлетики, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки учнів, враховуючи характер гри, її фізичне та емоційне навантаження [3].

Рухливі ігри потрібно добирати таким чином, щоб вони позитивно впливали на виховання морально-вольових якостей учнів. Недопустимо в процесі гри принижувати людську гідність, допускати грубість [6].

Важлива умова успішності ігрової діяльності на уроках легкої атлетики-розуміння змісту й правил гри. Вчителю потрібно ретельно пояснювати правила гри та використовувати ті рухові дії, які вже добре засвоєні учнями на попередніх заняттях з легкої атлетики, щоб вони не втратили інтересу до таких занять. Перед тим як обрати певну гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання, розв'язанню якого вона сприяє, враховуючи склад учасників, їхні вікові особливості, фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Добір гри залежить і від місця проведення занять з легкої атлетики. Якщо це стадіон, ігровий майданчик чи велика спортивна зала, то можна обирати рухливі ігри високої та середньої інтенсивності, якщо ж місце проведення таких занять обмежене за площею, то обирати потрібно ігри низької інтенсивності.

Ефективність проведення рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики залежить від адекватності вирішення таких організаційних чинників:

- вміння доступно й цікаво пояснити гру;
- розміщення гравців під час її проведення;
- визначення ведучих;
- розподіл на команди;
- керівництва процесу гри;
- дозування навантаження в грі;
- закінчення гри.

Перед поясненням, учнів слід розмістити у вихідне положення, з якого вони будуть розпочинати гру. Особливу увагу гравців треба звернути на правила гри. Якщо ця гра проводиться вперше, учитель повинен перевірити, чи всі гравці розуміють її правила.

При використанні командних рухливих ігор та естафет розрахунок може здійснювати одним з наступних способів:

- за допомогою розрахунків;
- фігурним маршируванням;
- за вказівкою керівника;
- за вибором капітанів, які по черзі добирають собі гравців тощо.

Вище згадані способи розподілу учасників гри на команди треба використовувати відповідно до характеру й умов проведення гри, а також складу гравців. Керівництво грою, безперечно, найважчий і водночас вирішальний момент у роботі педагога, бо тільки це може забезпечити досягнення запланованого педагогічного результату. Воно включає декілька обов'язкових елементів:

- спостереження за діями учнів, гравців;
- усунення помилок;
- показ правильних і колективних прийомів;
- припинення проявів індивідуалізму, грубого ставлення до гравців;
- регулювання навантажень;
- стимулювання необхідного рівня змагальної активності протягом усієї гри.

Педагогу важливо своєчасно виправляти помилки, які допускають гравці. Пояснювати помилку потрібно стисло, демонструючи правильні дії.

Відповідальним моментом у керівництві рухливими іграми в легкій атлетиці є дозування фізичного навантаження, визначення якого є складнішим, ніж у фізичних вправах, не пов'язаних з ігровими діями. Щоб уникнути перевтомлення учнів, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Висновки. Проведення занять з легкої атлетики з учнями передбачає використання різних засобів фізичного виховання, які позитивно впливають на гармонійний розвиток особистості, серед яких важливе місце відводиться рухливим іграм.

Рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Заїкіна Г., Пихтін В. Розвиток швидкісно-силових якостей у першокласників із використанням легкої атлетики та рухливих ігор. *Молодий вчений*. 11 (63), 2018. С. 547-552.
3. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.
4. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. 60 с.
5. Масалкін М.Г. Цінність легкоатлетичних вправ як засобу фізичного виховання студентської молоді. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Выпуск 2(34) ч. 8. Переяслав-Хмельницький, 20218. С. 134-140.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 25, 2019.С. 240-244.
7. Саказли Ф.І. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх напрямків денної форми навчання. Миколаїв: Миколаївський національний аграрний університет, 2016. 31 с.
8. Усманова Г., Драбович Н. Народні рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів). Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. С. 36–38.

Боровик Д. А., Чередніченко С. В.

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Цей науковий текст досліджує аспекти і завдання фізичного виховання школярів середнього віку, спрямовані на сприяння збалансованому розвитку фізичних якостей та умінь, необхідних для ефективного засвоєння освітнього матеріалу, підвищення стійкості організму до фізичних і розумових навантажень, а також на зміцнення загартованості тіла.

Постановка проблеми. Наразі, здоров'я дітей в Україні продовжує помітно погіршуватися щороку, і кількість здорових осіб серед них зменшується. Відповідно до даних Українського інституту екології людини, негативний вплив на здоров'я дітей справляє процес навчання у школах. За роки навчання у школі кількість різноманітних захворювань у дітей зростає в 1,5–2 рази. Основними чинниками ризику, що спричиняють хвороби у дітей, є умови в закладах освіти, перебування у

яких стало стабільним компонентом повсякденного життя для значної частини молоді, а також низький рівень культури здоров'я в родинах і навчальних закладах; відсутність у дітей і їх батьків сформованих навичок здорового способу життя[1].

Одним із ключових завдань кожного освітнього закладу є забезпечення необхідних умов для збереження та покращення фізичного, духовного, психологічного і соціального благополуччя всіх учасників навчально-виховного процесу, а також виховання фізично здорової і морально розвиненої молоді, здатної активно реалізувати себе в майбутньому на благо особистості, сім'ї, держави та суспільства.

Особливий акцент у зміцненні здоров'я школярів робиться на фізичному вихованні. За думкою багатьох експертів, одним із негативних факторів, що впливає на здоров'я учнів, є недостатня фізична активність.

Проте аналіз Державного стандарту освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» та вивчення педагогічного досвіду свідчать, що програма переважно спрямована на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів, розвиток їхніх основних фізичних і координаційно-рухових здібностей, а також набуття знань та умінь щодо здорового способу життя. При цьому низька фізична активність учнів, слабкий фізичний розвиток, схильність до частих захворювань, надлишкова маса тіла та порушення постави ускладнюють їхній особистісний розвиток [2; 3].

Формування здорового та міцного молодого покоління є одним з основних пріоритетів сучасної української системи середньої освіти. Ключові методи та стратегії, спрямовані на забезпечення та поліпшення здоров'я населення, визначені у ряді нормативних актів (Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», 1998 р.; Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993 р.; основи законодавства України щодо охорони здоров'я, 1992 р.), у яких здоров'я кожної особистості розглядається як комплексний показник соціально-економічного та духовного зростання суспільства, а також як потужний інструмент впливу на економічний і культурний потенціал країни [2; 4; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На нинішньому етапі розвитку фізичної культури особливе значення набуває розробка оздоровчих програм, які ґрунтуються на найбільш ефективних і доступних засобах та методах фізичного виховання, а також формування методичних підходів для покращення фізичної підготовленості та підвищення рівня здоров'я учнів (О. М. Асташова, В. К. Бальсевич, А. С. Бондарь, О. А. Ващенко та інші). У дослідженнях також визначаються ефективні форми організації занять для учнів, які стимулюють їхню зацікавленість у фізичній активності та створюють необхідність і навички для самостійного виконання фізичних вправ (Б. Ведмеденко, М. Я. Віленський, С. П. Євсєєв, Г. А. Лещенко та інші). У науковій літературі також широко представлені методичні рекомендації щодо проведення окремих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у школі (Т. Штим, О. Дубогай, С. Г. Іванченко, П. П. Миненко та інші).

Наявність значної кількості фізкультурно-оздоровчих програм, які спрямовані на вирішення різних завдань, зокрема підвищення фізичної активності школярів, та реальний стан впровадження цих програм у закладах загальної середньої освіти створює певні труднощі.

Мета дослідження – довести ефективність застосування різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у школах, спрямованих на збільшення рівня рухової активності серед підлітків.

Згідно з метою дослідження, було визначено такі **завдання**:

Виконати детальний теоретичний аналіз науково-методичних джерел, що стосуються проблематики дослідження, а також дослідити передовий педагогічний досвід.

Розглянути досвід різних форматів фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання.

Предметом дослідження виступають різноманітні методи та форми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності серед підлітків у закладах загальної середньої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Перехід України до ринкових економічних відносин суттєво позначився на розвитку фізичної культури та спорту в державі. Проявилася тенденція до призупинення діяльності та ліквідації фізкультурно-оздоровчих об'єктів, зменшилися обсяги виробництва спортивного обладнання та інвентарю, скорочено посади інструкторів-методистів, а також зменшилася популяризація масових занять фізичною культурою.

Водночас, останніми роками в межах державної політики спостерігаються позитивні зрушення у розвитку системи фізкультурно-оздоровчої культури та спорту. Організовано незалежні структури у формі асоціацій і федерацій з різних спортивних дисциплін, відкриваються фітнес-центри, утворюються групи здоров'я, та активно поширюються нетрадиційні форми оздоровчої фізичної культури, такі як шейпінг, стретчинг, каланетика, східні види гімнастики тощо.

Недостатнє оснащення навчальних закладів спортивним обладнанням не дозволяє забезпечити високий рівень здоров'я учнів. Навіть якщо дитина перебуває в добре освітленій, чистій, провітрюваній спортивній залі чи на спортивному майданчику, але водночас має малорухомий спосіб життя, не дотримується режиму праці та відпочинку, вживає алкоголь чи палить, сприятливі умови занять фізичною культурою не поліпшать її здоров'я. Тому одним із найважливіших аспектів захисту та зміцнення здоров'я є особисте ставлення до власного способу життя.

Життєвий уклад охоплює три основні складові, що впливають на його формування: рівень добробуту, якість існування та стиль поведінки.

Рівень добробуту являє собою ступінь задоволення людиною матеріальних та духовних запитів.

Якість існування – це рівень зручності та комфорту при задоволенні зазначених потреб.

Стиль поведінки охоплює особливості поведінки людини в її життєвих обставинах.

Кожна з цих складових, а найбільшою мірою третя, має потенціал впливати на стан здоров'я як окремої людини, так і суспільства в цілому, сприяючи формуванню здорового чи нездорового життєвого укладу. Поняття «здоровий життєвий уклад» включає низку положень, серед яких: дотримання режиму праці й відпочинку, дозовану фізичну активність, участь у доступних видах спорту, здатність знімати нервову напругу, розумне застосування загартувальних методів, водних процедур, раціональне харчування та уникнення шкідливих звичок.

Українська система фізичного виховання у школах спирається на єдину теоретичну основу, створену провідними теоретиками вітчизняної фізичної культури та спортивного тренування, такими як П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвєєв, В.П. Філін, В.М. Платонов та іншими. Вони розробили загальні підходи, що дозволяють ефективно реалізовувати процес фізичного виховання осіб різних вікових груп та рівнів підготовленості. Вчені визначили загальні принципи, методи та засоби навчання, що стали основою сучасного фізичного виховання в школах, а також процесу підготовки вітчизняних спеціалістів у цій галузі — вчителів, викладачів та тренерів [5].

У квітні 1997 року колегія Міністерства освіти і науки України затвердила концепцію фізичного виховання в освітній системі. У ній зазначено критичний стан чинної системи фізичного виховання, її невідповідність сучасним вимогам та

міжнародним стандартам, а також необхідність радикальної реорганізації фізичного виховання молоді, надання йому оздоровчого спрямування.

Основою концепції стали положення Конституції України, а також закони «Про освіту» і «Про фізичну культуру і спорт», що визначають ідеологічні підвалини національної системи фізичного виховання.

З метою реалізації положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Указів Президента України (від 1 вересня 1998 р. № 963/98, від 9 жовтня 2001 р. № 941/2001), рішень Кабінету Міністрів України та ухвал спільного засідання Колегії Міністерства освіти і науки України та Президії Академії педагогічних наук України від 22 листопада 2001 р. №12/5-2, а також Типових навчальних планів початкових шкіл з навчанням українською мовою та мовами національних меншин (Наказ МОН України від 1 березня 2004 р. №162) на предмет "Основи здоров'я і фізична культура" в початковій школі передбачено три години на тиждень [3].

Типові навчальні плани для загальноосвітніх шкіл визначають на вивчення предмета "фізична культура" в середній та старшій школах по дві години на тиждень в інваріантній складовій.

Водночас, для реалізації положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Указу Президента України від 9 жовтня 2001 р. № 941/2001 "Про додаткові заходи щодо забезпечення розвитку освіти в Україні", постанови Кабінету Міністрів України від 11 березня 1999 р. № 348 та на підставі Конституції загальної середньої освіти, місцеві органи управління освітою та педагогічні колективи повинні вжити заходів для створення умов для введення обов'язкової третьої години на тиждень занять з фізичної культури в середній та старшій школах [3; 6].

Наказом Міністерства освіти і науки України "Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних закладах освіти" від 21 липня 2003 р. № 486, на основі Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" ухвалено рішення про запровадження обов'язкових фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах [6].

Рухова активність є невід'ємною складовою способу життя та поведінки дітей. Вона обумовлюється соціально-економічними та культурними умовами, організацією фізичного виховання, морфо-функціональними особливостями організму, обсягом вільного часу, мотивацією до фізичних занять, наявністю доступу до спортивних споруд та місць для відпочинку.

Дослідники, такі як О. Андрєєва (2002), Н. Долбишева (2003) та М. Чопик (2003), наголошують, що недостатня рухова активність негативно позначається на людському організмі. Сучасний спосіб життя підвищує навантаження на нервову систему, мозок, серце і кровоносні судини, водночас зменшуючи роботу м'язів.

Крім того, існує поняття «рухова активність», під яким розуміється м'язова діяльність, спрямована на досягнення таких фізичних кондицій, які є достатніми для підтримки високого рівня здоров'я, розвитку та фізичної підготовленості. Водночас режим рухової активності охоплює частину загального режиму дня людини, пристосовану до функціональних можливостей її організму, активну м'язову діяльність, включаючи фізичні вправи, трудову діяльність та прогулянки.

Нормою рухової активності у дитячому віці вважається така її кількість, яка повністю відповідає біологічним потребам дитини у рухах, відповідає можливостям її організму та сприяє його зміцненню та розвитку.

Т.Ю. Круцевич (1999) досліджувала питання норми рухової активності, зазначаючи, що гігієнічне нормування рухової активності враховує не лише верхню (максимально допустиму), але й нижню (мінімально необхідну) межу. Концепція

«оптимального рівня» рухової активності базується на дослідженнях добового обсягу м'язової діяльності та оцінці енергетичних витрат на неї. Середні показники, характерні для певних вікових груп дітей, приймаються за орієнтир норми рухової активності [4].

Рухова активність охоплює всі рухи, які людина здійснює протягом своєї життєдіяльності. Для дітей і підлітків можна виокремити основні елементи такої активності: рухова діяльність під час уроків фізкультури; фізичні дії, що відбуваються в процесі навчання, соціально корисної та трудової діяльності; активність у позаурочний час. Усі ці компоненти тісно переплітаються та доповнюють один одного, формуючи загальний обсяг щоденної рухової активності, що має кількісно вимірюваний рівень.

Згідно з дослідженням Є.В. Чопорової (2003), підлітки у середньому мають 4,5–6 годин вільного часу щоденно, з якого понад 80% вони присвячують переважно пасивним видам занять.

Сучасна шкільна програма значно збільшує навантаження на організм дитини, адже школярі здебільшого сидять протягом занять, що обмежує їхню рухову активність. Це призводить до дефіциту м'язової роботи та підвищує статичне навантаження в умовах зростаючої навчальної діяльності. Наслідком низької активності стає погіршення фізичного здоров'я підлітків, а також поширення захворювань. В таких умовах фізична культура є найефективнішим способом профілактики хвороб, підвищення стійкості організму та покращення розумової і фізичної працездатності молодого покоління. Підвищення рівня рухової активності школярів як під час занять, так і у вільний час сприятиме зниженню захворюваності та покращенню здоров'я [5; 7].

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять для школярів залежить не тільки від самої рухової діяльності, але й від здатності організму до адаптації, а також можливостей основних функціональних систем. Підлітковий вік має свої особливості: кісткова та м'язова системи зростають інтенсивно, тоді як внутрішні органи можуть відставати у розвитку. Організм підлітка швидко досягає меж використання кисню, однак зберігати цей рівень протягом тривалого часу він не в змозі, що позначається також на емоційному стані [4].

Для підлітків середнього шкільного віку завдання фізичної культури полягають у сприянні збалансованому розвитку фізичних властивостей і супутніх умінь, що потрібні для успішного засвоєння освітнього матеріалу, зміцненні витривалості організму до фізичних та інтелектуальних навантажень, а також підвищенні рівня загартованості тіла.

Середні загальноосвітні заклади, керуючись Законом України „Про фізичну культуру і спорт” та багатокомпонентними програмами, мають можливість, враховуючи місцеві умови, зацікавлення й потреби учнів, визначати зміст, способи та засоби рухової активності школярів, а також забезпечувати організацію позакласної фізкультурно-спортивної діяльності.

Висновки. Таким чином, підсумки проведеного дослідження вказують на те, що уроки фізичного виховання мають бути спрямовані на навчальний аспект і забезпечувати реалізацію основної мети шкільної програми фізичного розвитку — формування оптимального рівня здоров'я та фізичної готовності учнів.

Огляд педагогічної сутності різних форм організації фізичного виховання учнів свідчить, що не кожна з цих форм здатна однаково охопити всі компоненти виховного процесу: навчання фізичним вправам, засвоєння знань у галузі фізичної культури, удосконалення фізичних якостей та підготовку у спеціалізованих напрямках.

Таким чином, навчальний процес можна реалізувати у рамках занять на уроках, а розвиток фізичних якостей — під час позакласної діяльності, де вибір

навчального матеріалу буде залежати від задач та функціональних можливостей учнів.

Фізичне виховання учнів поза шкільною програмою здійснюється за участі родини, позашкільних закладів, ДСТ, ДЮСШ. Ці організації сприяють загальноосвітнім школам в організації спортивно-масової діяльності для учнів. Крім того, згадані установи беруть на себе відповідальність за створення дитячих колективів, гуртків, спортивних секцій, комбінуючи їхні специфічні напрямки з фізичними вправами.

Позакласна діяльність у вигляді занять фізичними вправами — це спосіб вирішення поставлених завдань. Уся спортивна та фізкультурно-оздоровча робота з дітьми, підлітками та дорослими проводиться на спеціально обладнаних майданчиках, базах шкіл та інших закладів, що мають у своєму розпорядженні спортивні об'єкти.

Список використаної літератури

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 – 22 с.
2. Дубенчук А. Система роботи загальноосвітнього навчального закладу щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3. – С. 33–36.
3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
4. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–50.
5. Москаленко Н. Створення інноваційних програм розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.
6. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. – 15 грудня.
7. Основи здоров'я і фізична культура: [навчальний посібник] / Л. І. Войтишина, М. І. Свистун, В. І. Тополицька, М. В. Шаравара. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 184 с.

Галло Д. Дж., Леоненко А. В.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті проаналізовано сучасні технології, інтерактивні методи та персоналізовані програми, які можуть підвищити зацікавленість учнів у фізичній культурі та сприяти формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя. Зокрема, розглянуто роль гейміфікації, мультимедійних елементів та суб'єкт-суб'єктної взаємодії як ефективних інструментів, що сприяють активній участі учнів у навчальному процесі.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти проблема формування здорового способу життя учнівської молоді набуває особливого значення. Зростаючий рівень захворюваності, збільшення часу, який діти та підлітки проводять за гаджетами, а також зниження фізичної активності загалом зумовлюють необхідність впровадження нових підходів у фізичне виховання. Традиційні методи, що базуються переважно на стандартних фізичних навантаженнях і групових заняттях, часто не враховують індивідуальні потреби й мотивацію сучасних учнів, а також не завжди адаптовані до особливостей цифрового покоління, яке прагне до інтерактивності та особистої залученості.

Проблема полягає в тому, що класичні методи фізичного виховання недостатньо стимулюють зацікавленість учнів, що призводить до зниження мотивації до занять спортом і фізичними вправами. У зв'язку з цим особливо актуальним стає питання пошуку інноваційних підходів, які здатні зробити фізичне виховання не лише корисним, але й цікавим для учнів. Інновації в освітньому процесі, зокрема використання цифрових технологій, гейміфікації, інтерактивних методів навчання та персоналізованих програм, можуть сприяти підвищенню фізичної активності молоді та поліпшенню її загального фізичного стану. Однак існує нагальна потреба в науковому дослідженні ефективності таких підходів і розробці рекомендацій для їхнього впровадження в систему фізичного виховання шкіл.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення та обґрунтування ефективних інноваційних підходів, які можуть бути використані у фізичному вихованні учнівської молоді для підвищення мотивації до занять спортом, поліпшення фізичного стану учнів та формування стійкого інтересу до здорового способу життя. Зокрема, дослідження спрямоване на вивчення впливу сучасних технологій, інтерактивних методів та персоналізованих програм на рівень фізичної активності й зацікавленості учнів у фізичній культурі.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато авторів підкреслюють, що традиційні методи, які використовуються в організації фізичного виховання школярів, не в повній мірі досягають своєї основної мети - всебічного розвитку особистості. Це підкреслює необхідність створення та впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання школярів. У сучасній науково-методичній літературі часто вживаються такі терміни, як «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «технологічний підхід». Цими термінами описують різні авторські методики, нетрадиційні педагогічні системи, підходи до організації навчального процесу [1].

На думку багатьох авторів [2; 3], поняття «інноваційна освітня технологія» означає цілеспрямований і системний підхід, який широко використовується в педагогічній практиці для розробки ієрархії освітніх цілей і завдань. Цей підхід орієнтований на визначення раціональних методів досягнення окреслених цілей, які відображаються в конкретних результатах навчання.

Інноваційні технології призначені для перетворення нових ідей у комплекс рекомендацій, стандартів, інструментів і методик, які підвищують їх ефективність і застосування на практиці в конкретному історичному контексті. Дані технології скеровані на операціоналізацію різного роду педагогічних інновацій, на заміну традиційним навчальним підходам.

Інноваційні педагогічні технології, на нашу думку, - цілеспрямовані, покликані забезпечувати позитивний результат завдяки спільній злагодженій діяльності учителів та учнів, сконцентровані на інтеграції новітніх ідей у зміст, форми, методи та засоби освітнього процесу.

Експерти підкреслюють, що [7], окрім вищезазначених характеристик, інноваційні освітні технології мають низку переваг над традиційними методами навчання. Однією з найбільш значущих переваг є їхня здатність створювати активне та інтерактивне навчальне середовище, що сприяє більшій залученості та зацікавленості школярів у навчальному процесі. Іншою головною перевагою є їхня гнучкість і адаптованість до різних навчальних стилів та особистісних потреб, що дає можливість реалізовувати персоналізоване й диференційоване навчання.

Окрім цього, інноваційні технології доволі часто містять у собі мультимедійні й інтерактивні елементи: відео, гейміфікація та симуляції, що здатні посилити мотивацію школярів та поліпшити їхню результативність. Вони також підтримують спільне навчання, дозволяючи учням працювати разом і обмінюватися ідеями, розвиваючи таким чином критичне мислення, комунікацію і навички роботи в команді.

Ми вважаємо, що ефективне залучення інноваційних педагогічних технологій потребує формування оптимального осередку, де заохочуються експерименти, творчий підхід та перманентне вдосконалення. Модератори освіти мають одержати необхідну підготовку й підтримку, аби здійснити ефективну інтеграцію цих технологій у власну педагогічну практику та адаптацію до мінливих потреб і запитів своїх учнів.

При впровадженні технологій слід дотримуватися наступних вимог:

1. Сприяти оптимізації навчального процесу через використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчального процесу.

2. Надавати учням можливість розробляти персоналізовані програми навчання та розвитку з урахуванням їхнього фізичного стану, рівня фізичного розвитку, мотивації та особистих уподобань.

3. Слугують інструментом стимулювання рефлексії, спонукають школярів до самостійного формування системи знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури і спорту.

У фізичному вихованні школярів авторами розроблені та застосовуються технології навчання рухової активності, розвивального навчання, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, індивідуального розвитку, технології оцінювання тощо.

Ігрові технології широко використовуються у практиці фізичного виховання, особливо через багатокомпонентні ігри, які задовольняють різні аспекти фізичного виховання. Ці технології знаходять застосування як в академічному середовищі, так і в позакласній роботі. В академічному середовищі ігрові технології можуть бути легко інтегровані в традиційну структуру занять і методику викладання, у той час як нетрадиційні ігрові технології зазвичай використовуються в позакласному контексті [7; 8].

Фундаментальною характеристикою ігрового навчання є те, що і діти, і дорослі беруть участь в ігровому процесі, подібному до реальних викликів, випробовуючи себе на межі власних можливостей і добровільно інтенсифікуючи рівень своєї активності без примусу. Високий рівень активності та емоційної залученості, притаманний іграм, також сприяє підвищеному почуттю відкритості серед учасників. Під час ігрового процесу люди більш схильні розслаблятися, відкриватися і послаблювати свій психологічний захист.

Ця відкритість і залученість до викликів, які передбачаються грою, витлумачує, чому ігрове навчання має такий глибокий освітній вплив: з ентузіазмом вирішуючи ігрові завдання, учасники занурюються в процес і стають більш сприйнятливими до освітніх повідомлень або цілей, закладених у грі. Дійсно, значний освітній вплив, що спостерігається в ігрових сценаріях навчання, можна частково пояснити такою відкритістю та активним залученням учасників.

У сфері фізичного виховання впровадження особистісно-орієнтованих технологій та диференційованих підходів до навчання має вирішальне значення. Ці методики дозволяють вчителям адаптувати свої методи та ресурси до унікальних особливостей кожного учня або групи, наголошуючи на цілісному розвитку та надаючи школярам можливість розпізнавати та реалізовувати свої здібності. Дослідження показують, що використання особистісно-орієнтованих технологій навчання може сприяти саморозвитку, самоосвіті та самовдосконаленню в контексті фізичного виховання. Крім того, ці технології пропагують здоровий спосіб життя та спонукають учнів до свідомого прийняття індивідуальної системи цінностей, що ґрунтується на цих принципах.

Ще одним важливим підходом у фізичному вихованні є технології суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Ці методики спрямовані на розвиток позитивної взаємодії між вчителями та учнями, підвищення мотивації та залучення як до академічних занять, так і до позааудиторної діяльності. Сприяючи створенню атмосфери творчості, довіри та спільного вирішення проблем, ці технології дають учням можливість

відігравати активну роль у власному шляху навчання. Такий підхід сприяє більш змістовному, цікавому та ефективному навчанню, що в довгостроковій перспективі приносить користь фізичному здоров'ю та загальному благополуччю учнів [6].

Багато вчених стверджують, що уявна неефективність традиційного фізичного виховання є наслідком використання застарілих методів та інструментів, які не здатні належним чином залучити учнів. Щоб вирішити цю проблему, дослідники виступають за інтеграцію сучасних форм фізичної активності у практику фізичного виховання. В останні роки багато фахівців присвятили свої зусилля цій справі, прагнучи впровадити інноваційні підходи, які підвищують ефективність та актуальність фізичного виховання.

Упровадження сучасних фізичних вправ, таких як фітнес-програми, танцювальні вправи та спортивні ігри, виявилось дуже корисним для підвищення мотивації школярів, що значно покращило й загальну успішність із фізичного виховання. Ці інноваційні методи не лише роблять фізичне виховання більш привабливим для учнів, але й підвищують якість навчального процесу. Крім того, вони надають можливості для розвитку когнітивних, соціальних та емоційних навичок учнів.

Численні дослідження підкреслюють ефективність цих інноваційних підходів у фізичному вихованні. Наприклад, дослідження показали, що танцювальні вправи підвищують інтерес учнів до уроків фізичної культури та покращують рівень їхньої фізичної підготовки. Аналогічно, фітнес-програми позитивно впливають на психічне здоров'я та академічну успішність учнів. Крім того, спортивні ігри слугують ефективним інструментом для розвитку соціальних навичок учнів та сприяють командній роботі.

З огляду на позитивні результати, пов'язані з цими інноваційними підходами, багато експертів виступають за їх пріоритетну інтеграцію в традиційні програми фізичного виховання. Як наслідок, зростає когорта дослідників і практиків, які прагнуть впровадити сучасні форми фізичної активності у сферу фізичного виховання, тим самим підвищуючи його ефективність [5].

Наразі фахівці досліджують та експериментують з інноваційними технологіями у фізичному вихованні для включення сучасних видів рухової активності в різні формати занять. Метою інтеграції цих технологій є підвищення інтересу учнівської молоді до фізичної культури та покращення їхнього фізичного благополуччя.

Прикладами таких технологій є:

1. Шейпінг – здоровча система, яка поєднує аеробіку та атлетичну гімнастику з елементами комп'ютерного контролю для максимальної ефективності занять.

2. Аквааеробіка (гідроаеробіка) - це енергійні аеробні вправи, які виконуються у воді, використовуючи опір води для інтенсифікації розвитку різних груп м'язів. Водне середовище також має позитивний, підбадьорливий вплив на весь організм.

3. Бодіфлекс – складається з дванадцяти вправ, які поєднують контроль дихання та розтягнення м'язів. Правильне дихання спрямовує кисень до цільових зон, після чого слід прийняти певні пози і затримати дихання на 8-10 секунд. Цей процес покращує насичення тканин киснем, що сприяє розщепленню жиру. Метод ґрунтується на діафрагмальному диханні, оптимізуючи об'єм легенів для збільшення споживання кисню, подібно до технік, які використовують йоги.

4. Пілатес (розроблений німецько-американським тренером Джозефом Пілатесом) - зосереджується на підвищенні загальної гнучкості м'язів за допомогою поєднання йоги та ізометричних вправ. Заняття зміцнюють м'язи, сприяють правильному вирівнюванню тіла (постава, внутрішні органи), особливо спрямовані на м'язи спини, черевного преса і тазу. Заняття пілатесом підвищують гнучкість тіла, зменшують стрес і зміцнюють загальний стан здоров'я спортсменів, користуючись популярністю в Німеччині, Великобританії, США і все частіше в Україні.

5. Фітбол-гімнастика - це вправи, спрямовані на розвиток психомоторики, мовлення, емоційного стану та загального розумового розвитку дітей. Для занять використовуються великі гімнастичні м'ячі різного розміру, ваги та конфігурації, які інтегруються в освітні сесії, фізкультурні заняття та розважальні програми.

6. Стретчинг - це комплекс вправ, спрямованих на покращення гнучкості, який в ідеалі слід виконувати щодня для досягнення оптимальних результатів. Ці вправи покращують крово- та лімфообіг, сприяють відновленню м'язів після тренування, а також зменшують пов'язану зі стресом напругу та біль у системі кровообігу.

Дослідники підкреслюють, що інтеграція нових форм фізичної активності в програми фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти сприяє формуванню мотиваційного та ціннісного підходу серед учнів, що призводить до підвищення відвідуваності занять та покращення фізичної підготовленості. Серед цих інновацій виділяється спортивно-орієнтоване фізичне виховання, яке використовує принципи, подібні до спортивних тренувань, для розвитку особистої фізичної культури учнів [4]. Надання учням можливості обирати бажані види спорту або активності підвищує їхню зацікавленість у заняттях фізичним вихованням. Такий підхід сприяє застосуванню персоналізованих методів навчання, пристосованих до потреб кожного учня, і підтримує його досягнення в обраній сфері фізичного виховання і спорту.

Останніми роками інтеграція комп'ютерних технологій у фізичне виховання розширюється, посилюючи індивідуалізацію та інтенсивність навчального процесу. Ця технологічна інтеграція сприяє підвищенню активності та мотивації учнів, підвищує самооцінку, заохочує до самостійного навчання та забезпечує сприятливе навчальне середовище. Зрештою, це підвищує ефективність процесу фізичного виховання школярів.

Значної популярності серед учнів набули сучасні форми організації освітньо-розважальних заходів: майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби, тренінги, челенджі, PR-кампанії, акції, дизайн, відеопрезентації, флешмоби, косплеї, творчі майстерні, марафони, батл-фести, анімаційні заходи [8]. Ці форми діяльності не лише сприяють розвитку творчих та інтелектуальних здібностей учнів, але й допомагають формувати в них навички командної роботи, лідерства, критичного мислення та ефективної комунікації.

У контексті фізичного виховання такі освітньо-розважальні заходи відкривають широкі можливості для впровадження інноваційних підходів. Наприклад, спортивні квести або челенджі можуть включати різні фізичні вправи та завдання, які учні повинні виконати у формі командного змагання, що підвищує їхню мотивацію та інтерес до фізичної активності. Флешмоби, які поєднують музику та рухи, дозволяють не лише збільшити фізичне навантаження, а й сприяють створенню позитивної емоційної атмосфери.

Анімаційні заходи та косплеї, пов'язані з популярними героями або сюжетами, можуть стимулювати учнів до активної участі у спортивних активностях, якщо такі події організувати у вигляді спортивних змагань чи тематичних тренувань. Наприклад, косплей на спортивних подіях може перетворити традиційні змагання у більш інтерактивний і захопливий досвід, що сприятиме залученню учнів, які зазвичай не виявляють інтересу до спорту.

Тренінги та майстер-класи на тему здорового способу життя, правильного харчування, технік дихання та медитації також можуть відігравати важливу роль у формуванні здорових звичок. Вони надають учням можливість не лише дізнатися більше про важливість фізичної активності, але й отримати конкретні навички, які вони зможуть використовувати у повсякденному житті.

Крім того, організація марафонів або спортивних батл-фестів із різних видів спорту – бігу, плавання, спортивних ігор – дозволяє учням розвивати витривалість,

швидкість, координацію та силу. Такі заходи допомагають створити позитивний змагальний дух, розвинути цілеспрямованість і наполегливість, а також зміцнити соціальні зв'язки серед учнів, сприяючи формуванню колективної відповідальності та взаємопідтримки.

Важливо зазначити, що сучасні форми організації освітньо-розважальних заходів дозволяють поєднати навчання з розвагами, що позитивно впливає на ставлення учнів до фізичної культури. Використання інтерактивних та інноваційних форматів сприяє розвитку цілісної особистості, яка усвідомлює значення фізичної активності як важливого компонента свого здоров'я та благополуччя.

Аналізуючи інноваційні педагогічні технології, стає очевидним, що різні види цих технологій можуть вирішувати завдання підвищення ефективності фізичного виховання учнів. Ці методи повинні бути адаптовані відповідно до цілей, завдань, рівня фізичної підготовленості та мотиваційної готовності школярів.

Висновки. У результаті дослідження підтверджено, що інноваційні підходи до фізичного виховання учнівської молоді є ефективними інструментами для підвищення мотивації до фізичної активності та формування здорового способу життя. Використання сучасних освітніх технологій, таких як гейміфікація, відео- та інтерактивні елементи, сприяє кращому залученню учнів у навчальний процес і стимулює їхню особистісну залученість. Інтерактивні форми діяльності, такі як квести, тренінги, майстер-класи, допомагають адаптувати заняття з фізичної культури до особливостей цифрового покоління, яке цінує особистий простір та індивідуальний підхід. Упровадження суб'єкт-суб'єктної взаємодії та особистісно-орієнтованих технологій у процес фізичного виховання сприяє формуванню позитивного ставлення учнів до занять спортом, розвиває їхні лідерські якості, а також підвищує рівень соціальної взаємодії в навчальних групах. У цілому, інноваційні підходи дозволяють не лише покращити фізичний стан учнів, але й сприяють розвитку цілісної особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя.

Список використаної літератури

1. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей: програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.
2. Іваній І. Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С.123–128.
3. Мітова О., Онищенко В. Зміст і засоби контролю теоретичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С. 74–84.
4. Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті. Київ : Шкільний світ, 2001. 16 с.
5. Ольхова-Марчук Н. В. Потенційні можливості фізичної культури як засобу формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 4. С. 7–11.
6. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
8. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ М'ЯКОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка

Здійснено теоретичне обґрунтування основних напрямків та принципів реалізації фітнес програм для студентів професійно-технічних навчальних закладів. Використовувалися теоретичні методи, що включають аналіз наукової літератури, систематизацію даних та концептуальний аналіз. Вивчено та проаналізовано наукові публікації присвячені практичному досвіду застосування фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді.

Постановка проблеми. В рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності в установах освіти якість життя можна розглядати як інтегральний показник, що відображає фізичний та психологічний аспекти благополуччя студентської молоді. Надання певних впливів на них у рамках активних занять фізичною культурою може активізувати внутрішні механізми, сприяти успішній адаптації, що призведе до відчуття суб'єктивного благополуччя та зміни мотивації до рухової активності [4].

Зміна соціальних умов при вступі молодих людей після школи у заклади професійної та вищої освіти для багатьох із них стає кризовим періодом, який обумовлений не лише сукупністю факторів навчального процесу, а й низькими адаптаційними можливостями організму, а також їх способом життя з вкрай низькою мотивацією до рухової активності [3, 4].

Існуюча в даний час проблема адаптації студентів до навчання призводить до необхідності формування знань та умінь, що дозволяють їм регулювати власне фізичне та емоційне самопочуття з метою ефективної адаптації, що може позитивно вплинути на підвищення якості життя у адаптаційний період. Вирішення цієї проблеми може забезпечити використання у навчальному процесі вищих навчальних закладів психореґулюючих фітнес-технологій, відомих також під назвою «розумне тіло», «ментальний фітнес», «м'який фітнес» тощо.

У практиці фізичного виховання закладів освіти зазначені технології позиціонуються як реабілітаційні та знаходять своє застосування лише у роботі зі студентами спеціальних медичних груп (Шамич О. М. Озерова О. А., 2021).

У той же час їх використання з різними віковими категоріями населення свідчить про високу ефективність у розвитку фізичних якостей, покращення функціональних можливостей організму, зниження нервово-психічної напруги.

Психореґулюючі особливості «м'якого фітнесу» особливо актуальні в роботі зі студентами медичних спеціальностей, оскільки, на думку ряду дослідників, саме вони більшою мірою схильні до впливу стресових факторів при збільшенні навчального навантаження, що відбивається на них психоемоційному стані та результативності навчальної діяльності (Гакман А., Тівелік М., 2024; Дубинська О., Мариченко О., Бея А., 2019). Все вищесказане дозволяє зробити висновок про те, що можливості «м'якого» фітнесу у фізичному вихованні студентів, особливо на початковому етапі навчання у закладах професійно-технічної освіти, залишаються недостатньо розробленою проблемою, яка потребує свого вирішення.

Мета роботи: виявити сутність, структуру та зміст поняття «м'який фітнес» та визначити його роль у фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів медичних спеціальностей професійно-технічних закладів освіти.

У роботі були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукове співтовариство називає сучасну епоху «епохою сидячої цивілізації». Це обумовлено тотальною комп'ютеризацією процесу трудової діяльності та спілкування людства, а також тотальною автоматизацією засобів переміщення. Такий спосіб життя отримав назву гіподинамії, яка стала домінантою сучасної людини.

Дослідження науковців довели, що тривале обмеження фізичної активності негативно впливає на організм руйнуючи його на генетичному рівні, як наслідок настає рання непрацездатність. Таким чином, комфорт який досягнутий сучасною цивілізацією, спонукають особистість на постійний «м'язовий голод», і як наслідок – зниження якості життя та погіршення стану здоров'я.

З іншого боку, сучасне суспільство підвищує вимоги до здоров'я. Гостро стоїть питання про необхідність формування, зміцнення та збереження здоров'я за рахунок створення умов для ведення здорового способу життя.

Факти отримані науковцями підкреслюють, що фізична активність у вигляді організованих рекреаційних занять є сучасним природним транквілізатором, що дозволяє підвищити рівень здоров'я та адаптаційних можливостей організму за умови стрімких змін соціуму.

В цьому плані особливий інтерес викликає потенціал фітнесу, бурхливий розвиток якого пов'язаний з тим, що він завжди готовий запропонувати щось нове [1; 2; 6]. В рамках занять фітнесом крім рухової активності використовується різноманітний інвентар та обладнання (гамаки, петлі TRX, слайд-платформи, роли, кільця), впроваджуються нові форми організації занять, підбирається музичний супровід та ін.

На тлі численних трактувань поняття «фітнес» найбільш прийнятним для цього дослідження є визначення Олена Андрєєва, Мирослав Дутчак, Олександра Благій (2020): «...підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення їхніх функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань» [1, с. 59].

Крім того, фітнес розглядається як ідеологічна основа, в якій всі функції організму та психіки взаємопов'язані, тіло людини постає як єдине ціле у всіх його аспектах, тим самим забезпечуючи підтримку необхідного рівня фізичної активності та емоційності, гнучкості у застосуванні різних інновацій та організації занять [4].

В останні роки багато дослідників зверталися до теми розвитку рухових якостей у студентів у процесі фізичного виховання та підвищення ефективності оздоровчих занять із студентською молоддю [3], оскільки майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – низький рівень фізичної підготовленості [4]. На думку ряду авторів [3, 7], у більшості студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я та відсутнє бажання займатися фізичними вправами, включаючи сферу вільного часу [2]. Студенти байдуже ставляться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання [3].

Велика кількість досліджень присвячена вивченню впливу занять оздоровчим фітнесом, які були успішно реалізовані в освітньому середовищі (О. Кібальник, 2011; Н. Москаленко, 2015; Т. Круцевич, 2015). Зокрема авторами вивчено причини низької мотивації учнівської молоді до фізичної активності (Г. Безверхня, 2011), розкрито зміст авторських оздоровчих програм для підвищення рухової активності учнів (. В останні роки виконано чимало досліджень з наукового обґрунтування

ефективності комплексних форм занять, у структурі яких поєднуються різні види гімнастики оздоровчого спрямування для студентів закладів вищої освіти.

У науковій фаховій літературі нами виявлено безліч досліджень присвячених удосконаленню програм з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти (О. Іваночко, І. Салатенок, Н. Петренко, О. Дубинська, О. Благій); особливу увагу автори (О. Дзівенко, Н. Гайдук О. Хоменко) приділяли вивченню особливостей застосування оздоровчих технологій в позанавчальний час зі студентами спеціальних медичних груп. У роботах авторів (Тимчик, С. Г., Дмитрієв В., 2021) зустрічаються фрагментальні дослідження що до вивчення мотиваційних пріоритетів при формуванні оздоровчих програм занять зі студентами.

Так науковці В. В. Іваночко (2012) довели ефективність оздоровчо-тренувальної програми занять з використання технологій кондиційного тренування засобами фітнес аеробіки на фізичну підготовленість студентської молоді. Автори стверджують, що виконання простих танцювальних вправ створює позитивний емоційний фон та забезпечують позитивний вплив на організм, удосконалюють координації рухів, поліпшують гнучкість та витривалість. Отже вони дійшли висновку, що пріоритетним напрямком фізичної активності студентів є упровадження новітніх фітнес технологій на основі індивідуальних особливостей та рівня здоров'я.

Окремої уваги заслуговують наукові розробки О. Отравенко (2016) присвячені вивченню поняття «здоров'язбережувальна освітня технологія», що базується на валеологічних засадах, лікувально-оздоровчих засобів, враховує показники індивідуального розвитку, включає комплексну оцінку моніторингу рівня здоров'я здобувачів освіти.

У працях В. Данилюк, І. Назарова (2016) підкреслено проблему низької ефективності традиційних занять з фізичного виховання, що не сприяє вирішенню головного завдання – оздоровча спрямованість. Доводиться, що дієвим засобом підвищення мотивації до рухової активності занять спортом є упровадження авторських фізкультурно-оздоровчих програм у систему фізичного виховання для здобувачів фахової передвищої освіти.

Модернізація чинної системи фізичного виховання на тлі різкого падіння мотивації учнів у закладах загальної середньої освіти в сучасних умовах сьогодення обговорюються у роботі Sogokon, O., та Donets, A. (2021), де автори підкреслюють необхідність оновлення змісту уроків з фізичної культури з акцентом на оздоровчорекреаційну складову та використанні новітніх програм.

Вирішити дану проблему можливо за умови лише усвідомлення значення занять фізичними вправами, оволодінням компетенціями здорового способу життя та раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок.

За даними авторів (Н. Петренко, 2015) визначено, що найбільш позитивний вплив на показники здоров'я та фізичної працездатності студентської молоді надають заняття пілатесом та аквааеробікою.

Різні види фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів з низьким рівнем здоров'я можуть відрізнятися доступним фізичним навантаженням. Регулярні заняття фітнесом впливають на м'язи та опорно-руховий апарат, розвивають координаційні здібності, удосконалюють поставу, розвивають дихальну та серцево-судинну систему, що покращують показники фізичного розвитку, здійснюють контроль та самоконтроль маси тіла. Фітнес не тільки позитивно впливає на стан організму загалом, а й, застосовуючи низько інтенсивну фізичну активність, сприяє зниженню вираженості різних патологій.

Відносно новим напрямком у фітнесі є «soft fitness», або «м'який» фітнес.

«М'який» фітнес – вид низького фізичного навантаження, який застосовується за допомогою комплексного підходу до зміцнення та розвитку тіла, формуванню правильного дихання та усвідомленого ставлення як до цінності здоров'я. Включає

кілька комбінованих методик з застосуванням пілатесу, стретчингу, йоги та самомасажу, спрямованих на розвиток гнучкості та координації, зміцнення м'язового корсету, формування правильної постави, покращення функціонального стану організму та роботи внутрішніх органів. «М'який» фітнес сприяє зниженню маси тіла, нормалізації артеріального тиску, покращення психофізичних показників, самопочуття та активності тих, хто займається [1].

Комбінована методика занять спрямована на опрацювання всіх проблемних зон і при цьому не перевантажує скелетно-м'язову систему.

Так, заняття пілатес включають систему фізичних вправ, їх виконують у повільному темпі, використовуючи вісім принципів. Основне відмінність знаходиться в кондиційній та корекційній спрямованості занять, що виключають стрибкові та надмірні навантаження, що дозволяють опрацювати глибокі м'язи тіла [4, 7].

Інший вид вправ - йога, заснована на практиці різних асан, дихальних технік, розвиває фізичні, фізіологічні та психічні функції людини, її низька інтенсивність надає позитивний вплив на скелетно-м'язову систему та на внутрішні системи організму [4].

Ще один вид занять – стретчингу. Стретчинг – вправи на розтяжку та гнучкість, їх особливість робити м'язи більш еластичними, рухомими, при цьому підвищуючи психофізичний стан, нормалізуючи кровообіг, удосконалюючи почуття рівноваги та балансу.

Особливістю занять «м'яким фітнесом» є включення до програми занять елементів самомасажу.

Самомасаж - масаж різних груп м'язів або всього тіла своїми руками, без допомоги іншої людини. Він дозволяє зняти втому з організму та окремих м'язів тіла, розслабитися, розім'яти втомлені м'язи, посилити відтік застоюної крові та лімфи, покращує самопочуття та настрій [4].

М'який фітнес – це дієвий, безпечний та ефективний метод боротьби з малорухомим способом життя та стресом. Важливим компонентом ментального фітнесу є усвідомлення руху, вміння розслабляти окремі м'язові групи, виконувати рухи в максимально економічний режим. М'який фітнес дозволяє регулювати психічний стан які займаються, є природним «транквілізатором» - антистресовим засобом. Усвідомленість тілесних функцій і форм, здатність відчувати тілесні відчуття, когнітивність тілесних дій вимагає не механічного виконання фізичних вправ, а постійного осмислення чи інших рухових дій.

М'який фітнес дозволяє регулювати психічний стан тих, хто займається, є природним «транквілізатором» – антистресовим засобом. Усвідомленість тілесних функцій і форм, здатність відчувати тілесні відчуття, когнітивність тілесних дій вимагає не механічного виконання фізичних вправ, а постійного осмислення виконання тих чи інших рухових дій, набуття навички саморегуляції, розвиток усвідомленості та самоконтролю на заняттях ментальним фітнесом.

Програми м'якого фітнесу у поєднанні з іншими видами рухової активності, правильним харчуванням та доброзичливим сприйняттям дійсності навколишнього світу дозволять досягти ефективних та стабільних результатів.

Даний підхід до оздоровчо-розвивального, підтримуючого та реабілітаційного фітнесу дозволив виділити основні принципи при складанні тренувальних програм: принцип доступності; біологічної доцільності; програмно-цільовий принцип; індивідуалізації; гармонізації системи ціннісних орієнтацій; біоритмічну структуру.

М'який фітнес відновлює баланс між фізичним та духовним станом організму людини. Як результат – легкість не лише тіла, а й думках. Усі системи та органи людського організму безпосередньо пов'язані з функціональним станом хребта. Тому, заняття м'яким фітнесом особливо важливі для студентів, які мають відхилення від норми в стані здоров'я хребта.

При заняттях м'яким фітнесом особливу увагу слід приділяти поєднанню між тілом і розумом, психічною та соціальною рівновагою, якого можна досягти за допомогою фізичного та ментального тренування через послідовне вивчення свого організму, досягнення згоди із самим собою.

Якість вправ м'яким фітнесом значно зростає при навчанні концентрації на певних зонах тіла, на м'язах, задіяних у вправах. Заняття м'яким фітнесом не лише зміцнюють м'язи, а й ефективно впливають на зміцнення здоров'я людини.

Висновки. Програми м'якого фітнесу у поєднанні з іншими видами рухової активності, правильним харчуванням та доброзичливим сприйняттям дійсності всього навколишнього світу дозволять досягти ефективних та стабільних результатів.

Список використаної літератури

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020; 2: 59–66
2. Гакман А., Тівелік М. (2024). Теоретичні засади фітнес програм для осіб зрілого віку. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), 96–101.
3. Данилюк Валерій, Назарова Інна (2016) Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (2). с. 25-30.
4. Дубинська О. Я., Мариченко О. Беля А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на основі застосування ментального фітнесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019 (8). С. 54-66.
5. Кожокар, М., Короляничук, А. (2021). Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений*, 2 (90), 199-201.
6. Тимчик, С. Г., Дмитрієв В. (2021). Вправи оздоровчого фітнесу на заняттях фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6(137), 111-114.
7. Шамич О. М. Озерова О. А. (2021) Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. навч. посібник для студ. усіх спец. Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ. 119 с. с. 114 - 119.
8. Хачатрян, В.В. Скидан І.В., Гейченко С.П. Дослідження особливостей ментального та фізичного фітнесу. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. XV міжнар. наук.-метод. конф., 18-19 червня 2020 р.: тези доп. К., 2020. С. 100-101.

Демянчук Н. С., Іваній І. В.

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Ця стаття присвячена систематизації результатів педагогічного дослідження, спрямованого на визначення особливостей фізичної підготовки молодших школярів за умов використання рухливих ігор на уроках фізичної культури в сучасній початковій школі. Вивчаючи динаміку змін у рівнях підготовленості протягом навчального року, автор робить висновок про позитивний вплив даної педагогічної методики на здоров'я та фізичний розвиток молодших школярів. Стаття сприяє розумінню ефективних підходів до фізичного виховання у молодшому шкільному віці.

Ключові слова: фізична підготовка, сучасна початкова школа, учні молодшого шкільного віку, інноваційні методи, рухливі ігри, сюжетні уроки.

Постановка проблеми. Турбота про здоров'я молодого покоління України є одним із ключових напрямів фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Ефективне фізичне виховання у шкільному віці є не лише необхідним для всебічного гармонійного розвитку учня, але й відіграє важливу роль у підвищенні його розумової працездатності. Фізичне виховання має бути визнане значущим компонентом цілісного і гармонійного розвитку особистості, при цьому враховуючи індивідуальні особливості дітей та застосовуючи сучасні технології та різноманітні підходи. Актуальність цього питання визначається незадовільним станом здоров'я багатьох школярів, який проявляється під час їхньої адаптації до поступових навантажень в загальноосвітніх закладах. Це призводить до поступового зниження здатності виконання вимог шкільної програми при одночасному збільшенні навантаження на молодий організм та психіку дитини. Отже, важливість впровадження інноваційних педагогічних розробок стає очевидною, оскільки вони можуть позитивно впливати на формування різноманітних фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку присвячені численні наукові праці таких науковців, як: Дутчак М. В., Єфименко М. М., Іващенко О. В., Ільницька Г. С., Москаленко Н. В., Трачук С. В., Худолій О. М. та ін. Особливої уваги варта технологія фізичного виховання за М. Єфименко, що є яскравим прикладом інноваційного підходу до фізичного виховання дошкільнят, учнів початкових класів та дітей з особливостями психофізичного розвитку. Педагогічна методика М. Єфименка відрізняється від стройових вправ, шикунів та перешикувань. Натомість значний акцент робиться на руховій активності, організації та облаштуванні ігрового простору. В якості новаторського підходу можна використовувати і сюжетні уроки за методикою Н. В. Москаленко. Тематика цих уроків може бути абсолютно різною, наприклад, у вигляді казки або ж мандрівки навколо світу. Відмінними рисами таких уроків є відсутність механічної системи виконання рухів, притаманна їм емоційність, пошук рішень проблемних ситуацій, які піднімають настрій кожного учня, виховують активність, наполегливість, самостійність.

Мета дослідження: охарактеризувати методику визначення рівнів фізичної підготовки молодших школярів в умовах сучасної початкової школи.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході нашого дослідження з'ясувалося, що найефективнішим методом у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є гра. Дітей за своєю природою захоплює процес гри та непередбачувані повороти ігрових сценаріїв. Ці ігри покликані спонукати до самостійного вирішення проблем, постановки цілей, взаємодії з однолітками, демонстрації спритності, витривалості та сили. Світ ігор охоплює різні типи, зокрема рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні та групові ігри. Крім того, ігри можна класифікувати на ігри-естафети, ігри-змагання, ігри-забави тощо. Оскільки ігри охоплюють широкий спектр природних рухів, таких як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, вони слугують універсальним засобом фізичного виховання дітей.

Аналіз літературних джерел свідчить, що рухливі ігри дають можливість учням повторювати, закріплювати та вдосконалювати рухові навички, розвиваючи при цьому фізичні якості. Зокрема, для розвитку швидкості переважно використовуються ігри, що вимагають швидкої рухової реакції в умовах, що швидко змінюються, у поєднанні з додатковими завданнями («Біг до прапорця», «Квач», «Хто перший») [2].

Для розвитку спритності часто використовують такі ігри, як: «Прокоти м'яч у ворота», «Совонька», «Серсо» та багато інших [5].

Для розвитку м'язів рук, ніг та тулуба залучають ігри, що вимагають нетривалої силової напруги («Хто далі кине», «Із купинки на купинку», «Ведмідь та бджоли») [4].

Розвиток витривалості можливий завдяки іграм, що вимагають посиленої, але адекватної для школярів, рухової діяльності («Доганяй свою пару», «Рибалка і риби», «Стрибунці-горобчики», «Вудочка») [1].

Для включення рухливих ігор в урок фізичної культури для учнів початкових класів ми ретельно відбирали ігри відповідно до завдань уроку, враховуючи психологічні, фізіологічні, вікові та гендерні особливості. Визначення змісту та суті гри до уроку передбачало зосередження уваги на ключових елементах та функціях, врахування рівня фізичної підготовленості учнів, виявлення талантів, умінь та навичок, а також запобігання гіперактивності.

Щоб забезпечити успішне та цікаве проведення уроку, ми заздалегідь підготували відведену для нього територію, окресливши межі та прибравши зайві предмети. Крім того, таке обладнання, як гімнастичні палиці, скакалки, обручі, кеглі, дерев'яні кубики, кольорові жилети та пов'язки на голову, було стратегічно розміщено навколо спортивного майданчика відповідно до фізичних можливостей учнів.

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів до і після експерименту дає цінну інформацію. У таблиці 1. представлено результати дослідження, де порівнюються рівні фізичної підготовленості учнів початкових класів до і після впровадження методики.

Таблиця 1

**Показники рівня фізичної підготовки учнів до/після
впровадження методики**

Стать	Контрольна група				Експериментальна група			
	низький	середній	достатній	високий	низький	Середній	достатній	Високий
На початку дослідження								
Хлопчики	8	7	-	-	13	-	2	-
Дівчатка	7	8	-	-	15	-	-	-
Наприкінці дослідження								
Хлопчики	4	11	-	-	4	4	1	2
Дівчатка	5	10	-	-	7	5	2	1

Аналізуючи результати проведеного дослідження фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, можна зробити кілька ключових висновків:

- на початковому етапі більшість дітей (n=43) (22 хлопчики та 21 дівчинка) мали низький рівень фізичної підготовленості. До кінця навчального року кількість дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості помітно зменшилася (n=11) (4 хлопчики та 7 дівчаток).

- на початку навчального року частина дітей мала середній рівень фізичної підготовленості (n=16) (7 хлопчиків і 8 дівчаток). В експериментальній групі кількість дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості збільшилася до кінця навчального року і становила (n=9) (4 хлопчики та 5 дівчаток).

- спочатку лише двоє хлопчиків в експериментальній групі демонстрували достатній рівень фізичної підготовленості. Однак до кінця навчального року спостерігалось незначне збільшення: в експериментальній групі – хлопчиків (n=1) і дівчаток (n=2);

- серед дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості в експериментальній групі був лише (n=1) хлопчик, тоді як у контрольній групі – (n=1) дівчинка;

- жоден учень початкової школи не мав високого рівня фізичної підготовленості на початковому етапі. Така ситуація зберігалася і на початку навчального року, але на кінець року в експериментальній групі їх було (n=3)

(2 хлопчики і 1 дівчинка), а в контрольній групі цей показник збільшився лише на (n=1).

Висновки. Проведений педагогічний експеримент, а також тестування фізичної підготовленості дозволили отримати цінні висновки. Стало очевидним, що впровадження рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, що знайшло своє відображення у покращенні результатів тестування. Отже, результати експериментально-дослідницької роботи підкреслюють ефективність запропонованої методики, спрямованої на використання динамічних ігрових вправ на уроках фізичної культури для учнів початкових класів з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Гаркавенко А. Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. *Науково-методичний журнал*. Харків: Основа, 2008. № 11. С. 21–29.
2. Денисенко Н. Ф. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей. *Дошкільне виховання*. 2001. № 11. С. 25–27.
3. Дутчак М. В., Трачук С. В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. С. 11–16.
4. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей: програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.
5. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники. *Дошкільне виховання*. 2014. № 2. С. 17–19.
6. Іващенко О. В., Худолій О. М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.
7. Москаленко Н. В., Анастасьева З. В., Сидорчук Т. В. Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками: методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладене українською мовою. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 66 с.

Дзюба В. А., Іваній І. В.

РОЛЬ ТА ФУНКЦІЇ СІМ'Ї У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття аналізує роль сім'ї у фізичному вихованні дітей і підкреслює важливість співпраці з школою. Опитування серед батьків і вчителів виявило позитивне ставлення до фізичної культури, але також нестачу часу та знань у батьків. Освітні заходи для батьків значно підвищили їхню участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Після впровадження програми зацікавленість батьків у спільному дозвіллі зростає, покращились стосунки між школою та сім'єю. Загальний висновок статті підкреслює важливість гармонійної співпраці між сім'єю та школою, що є ключем до успішного фізичного виховання і здорового розвитку дітей.

Ключові слова: *фізичне виховання дітей, збереження здоров'я, співпраця школи і сім'ї, фізкультурно-оздоровчі заходи, сімейне виховання.*

Постановка проблеми. Найголовнішою метою України як сучасної країни насамперед стоїть завдання розвитку молодого покоління, його фізичного та духовного здоров'я. Обов'язковою умовою системи національної освіти є зміцнення, збереження та формування здоров'я молодого, підростаючого покоління. Якісне фізичне виховання позитивно впливає на зміцнення здоров'я, допомагає оволодіти руховими навичками, вміннями, які забезпечують продуктивну працездатність.

Суспільство все більше відходить від офіційно затвердженої у нашій країні політики перетворення сімейного виховання у виховання суспільне. В основу нової концепції взаємодії сім'ї та школи полягає ідея про відповідальність батьків за

виховання дітей, тоді як функції всіх інших соціальних інститутів це: допомога, підтримка, спрямування та доповнення виховної діяльності дітей.

Визнання пріоритетності сімейного виховання потребує якісно нової спільної діяльності сім'ї та школи. Взаємодія сім'ї та школи є взаємозв'язком педагогів, батьків та учнів під час їхнього спільного діяльнісного та комунікативного процесу. Даний процес повинен бути вільним, гнучким, диференційованим, тільки тоді відбуватиметься успішний розвиток усіх сторін процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню особливостей фізичного виховання та розвитку молодших школярів присвячено чимало праць таких науковців, як: О. Ажиппо, М. Галай, О. Гуменна, В. Завацький, О. Міщенко, Н. Москаленко, Г. Шамардіна, Б. Шиян та ін. Питанню формування здоров'язбережувальної культури в родині присвячено низку праць: О. Балак, Н. Деделюк, А. Дубогай, А. Комар, Л. Мовчан, А. Титаренко, О. Томащук та ін. Окрім того, нами було розглянуто дослідження авторів, які наголошували на необхідності співпраці сім'ї та школи для реалізації мети і завдань фізичного виховання молодших школярів: О. Бондарчук, О. Вацеба, О. Гаджиєв, М. Данилевич, Т. Ткачук та ін. Головною метою вивчення наукової літератури було створення певного уявлення щодо актуального стану проблеми визначення ролі та функції сім'ї у збереженні здоров'я та фізичному вихованні дітей.

Мета дослідження: обґрунтувати роль та функції сім'ї у збереженні здоров'я та фізичному вихованні дітей у сучасному світі.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою дослідження співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей та ставлення батьків до фізичної культури і спорту було проведено опитування серед батьків учнів початкових класів, в якому взяли участь 95 осіб.

Аналіз даних проведеного анкетування свідчить, що більшість батьків (98,75%), позитивно ставляться до фізичного виховання та вважають його одним із чинників, який впливає на стан здоров'я дитини і є корисним для її здоров'я. Але внаслідок нестачі часу перекладають свої обов'язки на інших, сподіваючись, що природна потреба рухатися й шкільні заняття задовольняють дітей і роблять їх здоровими.

Більшість батьків позитивно ставляться до співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей (72,5%), але деколи не мають необхідного рівня знань з організації фізичного виховання. Тому треба застосовувати різні форми співпраці сім'ї і школи із залученням батьків до цієї роботи.

Крім того, ми поцікавилися думкою вчителів щодо співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей. Учителі фізичної культури, як і батьки, відзначили важливість об'єднання зусиль сім'ї, школи та закладів охорони здоров'я (58,33%) у зміцненні здоров'я та фізичного розвитку дітей. Більше того, 83,3% вчителів вважають, що така співпраця може значно покращити здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей.

Наступним нашим кроком було проведення освітньо-виховної роботи з батьками учнів початкової школи, в якій взяли участь 95 осіб. Експеримент охоплював декілька ключових завдань:

1. Виявлення та усунення недоліків у батьківському вихованні.
2. Створення структурованого підходу до залучення батьків до фізичного виховання дітей.
3. Створення сприятливого середовища в сім'ях для занять фізичною культурою серед молодших школярів.
4. Формування у батьків свідомої мотивації до підвищення культури здоров'я через фізичне виховання.

Для батьків першокласників ми організували освітні заняття на тему «Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх вплив на формування особистісних якостей», а також майстер-клас «Правильна постава: Відображення краси та здоров'я».

Батьки другокласників взяли участь у дискусіях на тему «Формування ціннісного ставлення дитини до здоров'я: Компоненти, методи, розвиток», а також у семінарі «Роль і функціональне значення гри та праці у фізичному вихованні молодших школярів».

Батьки третьокласників прослухали лекцію «Вплив прикладу та авторитету батьків на формування культури здоров'я молодших школярів», а також семінар «Особиста гігієна, праця і фізичне виховання як невід'ємні складові культури здоров'я».

Для батьків четвертокласників ми провели лекцію «Здоров'я починається з дитинства», вечір запитань і відповідей на тему «У здоровому тілі - здоровий дух», а також конференцію «Вплив батьків на виховання дитини».

Ефективним засобом у залученні батьків до активної фізкультурно-оздоровчої роботи стало проведення родинних виховних заходів. Фізкультурно-оздоровчі заходи охоплювали комплексні змагання за участю учнів та їх батьків «Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Сильні, сміливі, спритні, умілі», конкурс: «Найсильніший»; комплексні змагання учнів «Старти надій»; «День здоров'я». Особливо ефективною формою роботи з батьками стали «Батьківські десанти» – виступи батьків на класних виховних годинах із цікавими розповідями про професії або про свою діяльність.

Після проведення просвітницької роботи з батьками молодших школярів ми провели опитування з метою визначення показника участі батьків у позакласній діяльності до й після формувального експерименту. Результати можемо бачити у Таблиці 1.

Таблиця 1

Участь батьків у позакласній діяльності до й після формувального експерименту, %

Показник	До початку формувального експерименту	Після формувального експерименту
Прояв зацікавленості у фізкультурно-оздоровчій діяльності	14,9	42,8
Бажання активізувати свою діяльність	18,4	48,9
Прагнення до встановлення дружніх стосунків між школою та сім'єю	18,6	49,2
Бажання систематично займатися фізичною культурою та спортом	29,4	54,9
Відсутність потреби в заняттях фізичною культурою як виховного засобу	44,8	12,3

Завдяки нашим спільним зусиллям погляди батьків на виховний вплив занять фізичною культурою і спортом помітно змінилися. Зокрема на початку експерименту батьки не надавали особливої уваги спільному проведенню дозвілля, пояснюючи це великою завантаженостю вдома та на роботі, і покладаючись у вихованні та навчанні своїх дітей лише на школу та вчителів. Однак наша експериментальна програма, спрямована на активізацію спільного дозвілля батьків і дітей як наріжного каменю для зміцнення стосунків у сім'ї та за її межами, дала обнадійливі результати. Кількість батьків, які проявили зацікавленість у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зросла з 14,9 % до 42,8 %. Бажання активізувати свою діяльність виявили 48,9 % батьків. Помітно зросло прагнення систематично займатися фізичною культурою та

спортом (29,4 % – 54,9 %). Слід зауважити, що організація спільних фізкультурно-спортивних заходів сприяла налагодженню більш дружніх стосунків між школою та сім'єю, про що свідчать результати опитування, які демонструють зростання з 18,6% до 49,2%.

Висновки. Отже, успішне розв'язання задач фізичного виховання можливе лише під час злагодженої роботи всіх структур, які оточують дитину, а саме зв'язок сім'ї та школи, спортивних секцій. Школа надає знання щодо правильності виконання вправ, їхньої кількості та ймовірного результату, консультує, інструктує, сприяє розвитку вольових якостей та прагнення досягти мети, але це відбувається лише за умови міцної співпраці з родиною. Що ж стосується користі від проведення дозвілля, навичок догляду за собою та ін., то це залежить від сім'ї, в якій зростає та виховується дитина. Аналізуючи ці дані можна чітко сказати, що ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не можуть успішно виховати молоде покоління громадян, а тому цей зв'язок має бути злагодженим і гармонічним.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Випуск 47. С. 290–300.
2. Андрущук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 168 с.
3. Виховання фізичної культури в сім'ї: методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам / укл. Комар А. А. Київ: ІСДО, 1993. 24 с.
4. Гаджиев О. І. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні та розвитку учнів початкових класів. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 4 (56). С. 162–167.
5. Галай М. Д. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *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, 2019. Вип. 3К (110). С. 137–140.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Донецьк: Інновація, 2007. 252 с.
7. Титаренко А. До проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сім'ї. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4. Львів: ЛДІФК, 2005. С. 116–117.
8. Ткачук Т. А. Спілкування з дорослим як детермінанта розвитку пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2014. Т. 6. Вип. 5. С. 355–359.
9. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібн. Київ: Пороги, 2003. С. 184–185.
10. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 1996. 232 с.

Заплюсвічка М. С., Іваній І. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК СКЛАДНИКА СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття досліджує вплив комунікативної культури вчителя на розвиток соціальної компетентності учнів під час уроків фізичної культури. Автор використовує педагогічне спостереження та експериментальні дані для аналізу різних стилів взаємодії між учителями та учнями. Стаття оцінює ефективність комунікативних тренінгових вправ та рухливих ігор для покращення рівня

соціальних компетентностей учнів. Результати свідчать про значущі позитивні зміни в самооцінці, комунікативній культурі, поведінкових стратегіях та адаптації учнів до шкільного оточення. Загально, стаття надає цінний інсайт в педагогічне використання комунікабельності для сприяння розвитку соціальної компетентності учнів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: комунікабельність, комунікативна культура, комунікативні навички, педагогічне спілкування, стиль спілкування, соціальна компетентність.

Постановка проблеми. Нині розвиток освіти в Україні характеризується актуальністю проблеми формування фахової комунікативної культури педагога, адже вирішення професійних завдань повністю перебуває у площині комунікації й реалізується за допомогою комунікативної взаємодії. Ось чому і зростає рівень вимог до комунікативної культури як головного чинника, що забезпечує вчителю високий професійний рівень. Важливість формування цієї особистісної риси в структурі професійної готовності вчителя фізичної культури пояснюється тим, що лише належний рівень володіння культурою мовлення може гарантувати йому успіх у професійній діяльності, завоювання авторитету та стрімкий кар'єрний ріст.

На сьогодні ми маємо недостатню кількість вчителів, які повинні володіти необхідною комунікативною компетентністю для покращення рівня навчально-виховного процесу та рівня розвитку особистості, яка могла б ефективно взаємодіяти з соціумом у повсякденному житті та під час професійної діяльності. Це у свою чергу і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню комунікабельності як особистісної та професійної риси присвячені численні наукові праці таких науковців, як: Ю. Васьков, Н. Волкова, О. Грейліх, І. Зязюн, О. Корніяка, Ю. Подгурецький, О. Пищик, С. Сарновська, І. Тимченко, І. Цимбалюк, М. Філоненко та ін. Окресленню педагогічної культури вчителя в його міжособистісних стосунках присвячені праці Ю. Васькова, О. Грейліха, І. Зязюна О. Пищик та ін. Зокрема, І. Зязюн у своїх працях розкриває поняття «педагогічна культура», окреслює принципи спілкування, а також наголошує на необхідності підготовки вчителя до спілкування з учнями [2]. Психологічний аспект комунікативної культури висвітлили у своїх працях О. Корніяка, І. Цимбалюк, М. Філоненко. О. Корніяка зауважує, що комунікативна культура є морально зорієнтованим засобом комунікації, який забезпечує інформаційний обмін між людьми, опосередковує їхню взаємодію та уможливлює міжособистісне сприйняття [3]. Поняття комунікативної культури розглядалося і з філософської точки зору. Зокрема С. Сарновська окреслює цю дефініцію як прояв соціальної культури, що характеризується «людським виміром» міжсуб'єктних відносин і має на меті взаємозбагачення індивідів засобами інформаційного обміну знань та позитивного життєвого досвіду [6].

Мета дослідження: визначити особливості розвитку комунікабельності учасників освітнього процесу на уроках фізкультури.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було проведено педагогічне спостереження за специфікою діалогу між учителями та учнями. Спостереження проводилося в природних умовах – як під час уроків, так і в перервах між ними (рис 1.).

На основі спостережень за практикою роботи вчителів фізичної культури стало можливим класифікувати вчителів за їхніми стилями спілкування.

Було виявлено, що 32% вчителів будують свої уроки на основі «захопленості спільною діяльністю». Як відомо, вчитель фізичної культури, який захоплений своєю роботою, неминуче захоплює учнів власним ентузіазмом.

Приблизно 31% вчителів фізичної культури будують взаємини з дітьми на основі «дружніх стосунків», беручи на себе роль старшого товариша, завжди готового прийти на допомогу.

Турбота про авторитет і бажання підкреслити різницю в соціальному статусі зазвичай призводять до «спілкування-дистанції», яку демонструють 28,2% опитаних учителів фізичної культури. Менший відсоток (6,5%) вчителів демонструють стиль «спілкування-залякування». Це найпростіший, але не найефективніший метод контролю за діяльністю учнів. Учитель може домогтися слухняності й дисципліни, але може неабияк пожертвувати любов'ю та ентузіазмом дітей.

Лише 2,3% вчителів фізичної культури використовують «стиль загравання» на своїх уроках. Такий стиль спілкування спостерігається переважно серед молодих учителів, які намагаються завоювати поверхневий авторитет серед дітей.

Також ми дослідили ефективність використання комунікативних тренінгових вправ та групових рухливих ігор для покращення рівня соціальних компетентностей учнів під час занять фізичною культурою.

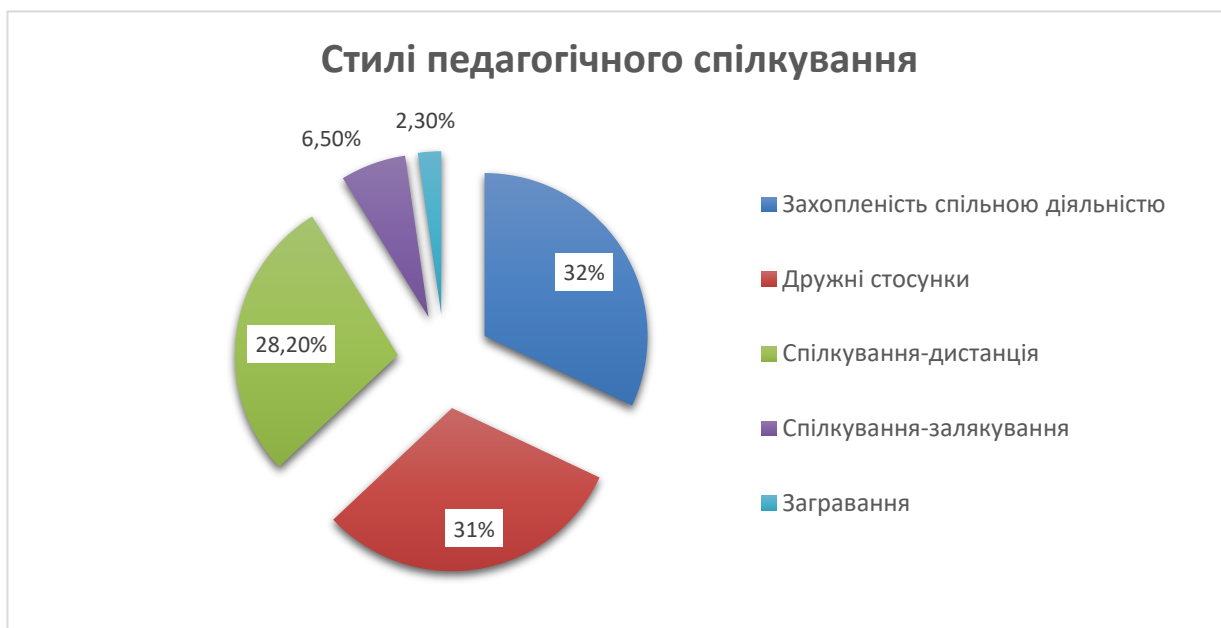


Рис 1. Стили педагогического спілкування

Порівнюючи дані, отримані під час констатувального та формувального експериментів, можна стверджувати про ефективність впровадження вищезазначених ігор та підходів у формуванні соціальної компетентності учнів.

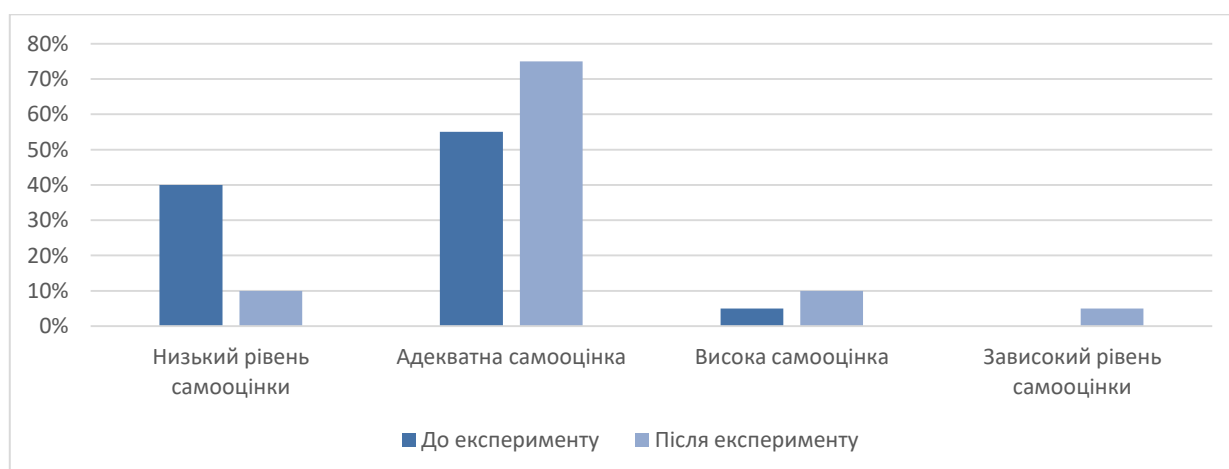


Рис. 2. Динаміка зміни рівня самооцінки в учнів за методикою Дембо–Рубінштейн (модиф. А. Прихожан)

Як показано на рисунку 2, після експерименту відсоток учнів, які вважали свою самооцінку низькою, суттєво зменшився з 40% до 10%. Водночас частка учнів з адекватною самооцінкою зросла з 55% до 75%. Це свідчить про те, що у більшості дітей підвищилася впевненість у собі та розвинулася здатність оцінювати себе, в тому числі свої здібності, моральні якості та вчинки.

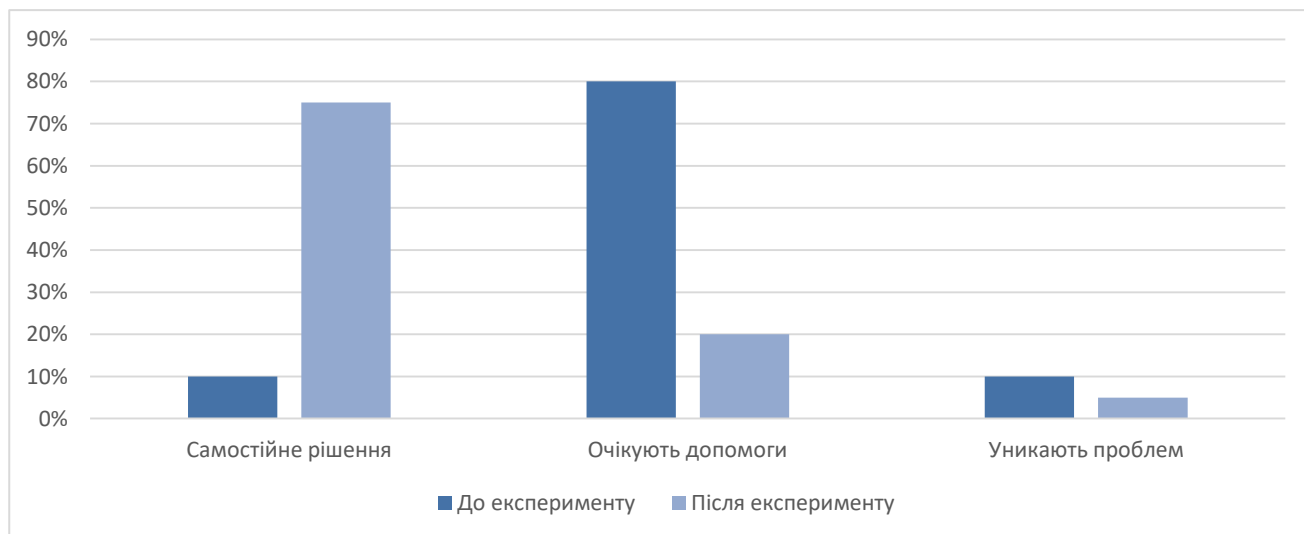


Рис. 3. Динаміка зміни стратегії поведінки учнів під час виникнення проблемної ситуації за методикою Д. Амірхана

Позитивні зміни відбулися у поведінкових стратегіях учнів під час проблемних ситуацій. До початку експерименту лише 10% були готові приймати самостійні рішення, а після експерименту цей показник зріс до 75%, причому лише 20% з початкових 80% все ще покладалися на допомогу інших.

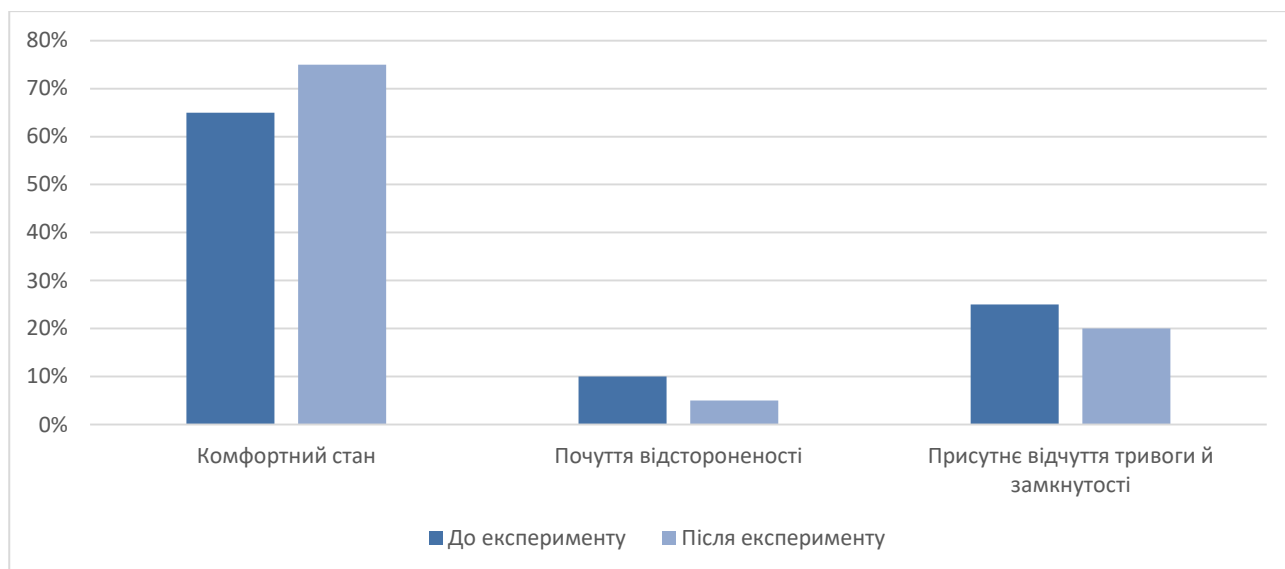


Рис. 4. Динаміка зміна статусу поміж ровесників

Ми також спостерігаємо ледь помітну, але позитивну тенденцію в успішній адаптації дітей до школи. Після впровадження наших модифікованих рухливих ігор на уроках фізкультури на 10% зросла кількість учнів, які відчують себе комфортно в шкільному колективі. Крім того, на 5% зменшилася кількість дітей з почуттям відчуженості, на 5% зменшилася кількість дітей, які відчують тривогу та замкненість.

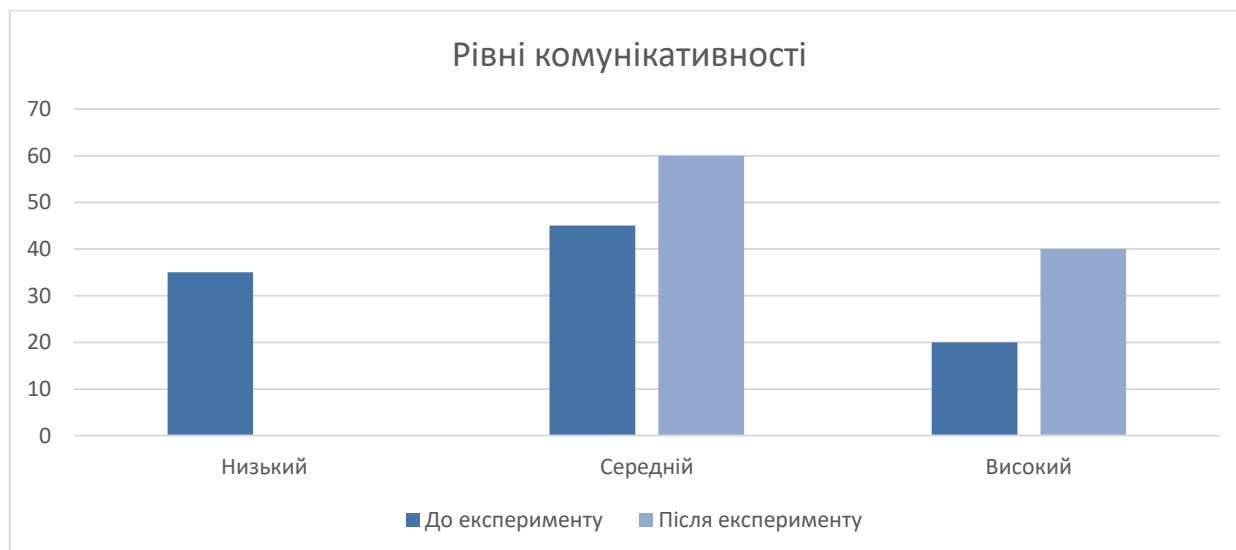


Рис. 5. Динаміка зміни рівня комунікативності учнів за Ряховським В. Ф.

Результати повторного діагностування, спрямованого на визначення рівня сформованості комунікативних навичок учнів, свідчать про позитивні зміни. Зокрема, не було жодного учня з низьким рівнем (порівняно з 35% під час первинної діагностики). Натомість кількість учнів із середнім рівнем комунікації зросла на 15%, а з високим – на 20% (рис. 4).

Висновки. Дане комплексне дослідження дало цінне розуміння комунікабельності як особистісної та професійної риси, підкреслило її ключову роль в ефективному педагогічному спілкуванні. Педагогічні спостереження пролили світло на специфіку діалогу між учителями та учнями на уроках фізичної культури, а емпіричне дослідження підкреслило трансформаційний вплив комунікативних тренінгових вправ та модифікованих рухливих ігор на рівень соціальної компетентності учнів молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Грейліх О. Комунікативна культура як компонент педагогічної культури викладача вищого навчального закладу. *Ваш психолог. Кращий помічник у області психології*. 2016. URL: <http://vash-psiholog.info/lengvist/22802-komunikativna-kultura-yak-komponent-pedagogichno%D1%97-kulturi-vikladacha-vishhogo-navchalnogo-zakladu.html>.
2. Зязюн І.А., Крамущенко І.Ф., Кривонос І.Ф. Педагогічна майстерність. Київ: Вища школа, 1997. 349с.
3. Корніяка О.М. Психологія комунікативної культури школяра: Монографія. Київ: Міленіум, 2006. 336 с.
4. Пищик О.В. Розвиток комунікативної культури керівників професійно– технічних навчальних закладів у системі післядипломної педагогічної освіти: дис.... канд.пед.наук.13.00.04 /НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, Чернігів 2019. 290 с.
5. Подгурецький Ю.І. Соціальна комунікація для педагогів. Івано– Франківськ, 2007. 368 с.
6. Сарновська С.О. Сучасна соціальна комунікативна культура (філософсько– методологічний аналіз):автореф. дис....канд.філос.наук.09.00.03. / Інтіфілософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. Київ, 2000.18 с.
7. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Підручник. Київ:Центр учбової літератури,2008.224с.
8. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2004. 304 с.

МЕТОДИКА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЙОГИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ ПОЛЬЩІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка

Визначено суть та технологію рекреаційно-оздоровчих занять. Досліджено сучасну систему фізичного виховання у Польщі. Виявлено особливості менталітету школярів у контексті інтересу до спортивних занять. Встановлено, що у польських навчальних закладах найбільше акцентується увага на оздоровчій складовій фізичного виховання. Розглянуто різновиди йоги та запропоновано найбільш відповідні практики для дітей шкільного віку. Розроблено власний варіант комплексу загальнорозвиваючих вправ, включаючи відповідні серії з асан та технік дихання.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, Польща, рекреація, йога.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямків сучасного фізичного виховання є рекреаційно-оздоровча діяльність. Безперечним залишається той факт, що особа, яка на постійній основі займається фізичною діяльністю, має кращий стан здоров'я, ніж прихильники пасивного проведення часу.

Відтак, в умовах безперервного розповсюдження різноманітних захворювань, нехтування руховою активністю може призвести до тяжких наслідків. І саме рекреаційно-оздоровчу діяльність багато науковців (О.В.Андрєєва, 2014; М.В.Данилевич, 2018; Т.В.Блистів, 2019 та ін.) пов'язують зі зміцненням здоров'я, відновленням сил та отриманням задоволення. Особливо це актуально у часи гіподинамії, психоемоційних перевантажень, втрати або зміщення соціальних орієнтирів тощо.

Крім того, корисним інструментом для загального зниження тривожності та стресу може виступити впровадження практик йоги під час занять. Тут йдеться про розвиток фізичної форми школярів та концентрації їхньої уваги. Адже за допомогою правильно виконаних асан можна вплинути на будь-який орган, м'яз людського тіла та одночасно на психофізичний стан того, хто практикує (Б.В. Дикий, 2013).

Вочевидь, фізичному вихованню відводиться ключова роль у контексті формування правильних звичок і ставлення до здоров'я. Заняття спортом впливають на дисциплінованість, наполегливість особистості, вчать її принципам соціального співіснування.

Важливо: чим пізніше людина впроваджує в своє життя заняття фізичною активністю, тим важче їй тренувати власне тіло, яке не звикло до вправ. Отже, вкрай необхідно зацікавити активним способом життя ще з дитинства. Тоді існує велика ймовірність, що корисні звички залишаться з людиною назавжди.

Як показав аналіз фахової літератури (О.Бар-Ор, 2009), фундамент гармонійного фізичного розвитку може закладатися ще в молодшому шкільному віці. Таким чином все більше і більше назріває потреба модернізувати та вдосконалювати процес фізичного виховання учнів.

Мета дослідження – розробити зміст рекреаційно-оздоровчих занять з використанням засобів йоги для польських школярів та визначити ефективність впровадження відповідних комплексів під час навчального процесу.

Для розв'язання завдань дослідження застосовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення інформації з науково-методичної літератури, спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання і спорт виступає багатофункціональним механізмом оздоровлення суспільства, зокрема

самореалізації та розвитку кожної особистості. Тому останнім часом різко збільшилася роль фізичного виховання в системі цінностей людини і сучасної культури.

Найкращим способом підвищувати резервні можливості всього організму є оптимальна рухова активність. Зокрема, це допоможе на задовільному рівні підтримувати функцію м'язів та суглобів. Проте як недостатність, так і надмірність рухової активності можуть негативно впливати на здоров'я. Тому тільки оптимальна рекреаційно-оздоровча діяльність забезпечить нормальний розвиток і функціонування організму для вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, а також частково компенсує вікові зміни в організмі [4].

Аналіз фахової літератури показав, що фізична активність людини насамперед має відповідати її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим та оцінним стандартам найближчого соціального оточення [1]. Оскільки ми досліджували систему фізичного виховання у Польщі, то можемо резюмувати, що тамтешні школярі підходять до навчання з різними рівнями зацікавленості й відповідальності. Це залежить від їхнього віку, особистих інтересів та підтримки з боку батьків і вчителів.

В цілому, більшість школярів Польщі усвідомлюють значення якісної освіти для майбутньої кар'єри. Такому підходу сприяє сучасна навчальна програма, адже шкільна успішність відіграє важливу роль у вступі до вищих навчальних закладів і подальших професійних можливостях. Ще однією особливістю менталітету польських учнів є їхня активна участь у спортивних, культурних або волонтерських заходах.

Серед основних проблем, з якими стикаються і більшість школярів у європейських країнах, можна виділити нестачу мотивації до навчання. Ймовірна причина — великий обсяг домашніх завдань і тиск щодо успішності. На нашу думку, вирішити ці проблеми можна шляхом індивідуального підходу та створення сприятливого навчального середовища.

Зазначимо, що навчання в школі — це час, коли спостерігається загальна тенденція поступовості зниження рівня фізичної активності. Польські науковці стверджують, що лише 35-40% учнів, не беручи до уваги заняття в закладі, приділяють фізичним вправам не менше 2 годин на тиждень [7]. Крім того, багато учнів обмежують свою рухову активність лише обов'язковими заняттями у школі.

Однією з найпоширеніших причин нехтування дітьми рухової активності є «віртуальний» світ. Очевидно, що грати у футбол з друзями онлайн набагато легше, ніж бігати кілька десятків хвилин у реальному житті. Проте це не єдиний чинник, що провокує антипатію до спорту. У шкільному середовищі та безпосередньо на заняттях фізичного виховання існує багато факторів, які мають не менш важливе значення для учнів.

Насамперед йдеться про якість проведених занять. Це стосується обмежень однотипними завданнями чи відсутності адаптації комплексів фізичних вправ під потреби та інтереси конкретної групи вихованців. Таким чином вміння зацікавити має стати однією з ключових навичок для вчителя.

Водночас наставник має демонструвати власним прикладом як виконується те чи інше завдання. Також важливо у навчальному закладі дотримуватися правил здорового способу життя. Адже учні відчують суперечність між тим, що рекомендує педагог, і тим, як він сам це робить.

Стосовно дітей старшого шкільного віку, завжди актуальною проблемою є почуття сорому серед підлітків. Це пов'язано з помилками, допущеними під час виконання фізичних вправ. Варто враховувати, що підлітковий вік — час величезних комплексів щодо зовнішнього вигляду, і це стосується не тільки дівчат.

Враховуючи всі ці фактори, педагог має навчитися зацікавлювати навіть найбільш вибагливих вихованців та залучити до занять з фізичного виховання якомога більшу кількість дітей. На наш погляд, для цього необхідно подбати про обізнаність учнів. Школярі мають усвідомити, що фізична активність приносить багато користі. Крім того, привчання до занять спортом з раннього віку допомагає виробити корисні звички та мінімізує проблеми зі здоров'ям у майбутньому.

Важливою є правильна комунікація між педагогом та учнями. Вчитель має дослідити інтереси кожної групи вихованців. Не варто змушувати дітей робити те, що їм не до душі. Однак тут можна спробувати м'яко познайомити дітей із завданнями, які менш подобаються.

Також, на нашу думку, вчителю варто самому брати активну участь у заняттях, що дуже позитивно сприймається учнями. Педагог має стати авторитетом і показувати школярам хороший приклад, який обов'язково принесе свої плоди в майбутньому.

Нині у навчальних закладах Польщі дедалі більше акцентується увага на оздоровчій складовій фізичного виховання. Згідно із новою методикою ця дисципліна може реалізовуватись двома способами. Йдеться про змішану стратегію, яка поєднує «стратегію змушування» зі «стратегією пропонування».

Головною особливістю фізичного виховання у польських школах є обов'язок педагога включати в програму заняття з валеології. У цьому контексті учитель має сприйматися учнями як промоутер здоров'я. Тобто він має навчати та впливати на своїх вихованців у такий спосіб, щоб вони визнали здоров'я найвищою цінністю і відчували свою відповідальність за нього.

Як варіант ефективного методу для підвищення рівня рухової активності серед школярів, нами було запропоновано впровадити в заняття практики йоги. Це досить популярна техніка, у якій поєднуються конкретні приписання та системи фізичних вправ.

Одна з ключових особливостей йоги — відсутність змагального характеру. Застосування цієї практики допоможе оздоровити організм в цілому, усунути проблеми із зайвою вагою, розкрити можливості тіла та духовного розвитку. Важливо, що йога є доступною для людей практично всіх вікових категорій та будь-якої статевої приналежності. Крім того, займатися нею можна незалежно від рівня фізичної підготовленості.

При цьому важливо звертатись тільки до тих видів йоги, які відповідають віковим особливостям дітей. Відтак, педагогу необхідно адаптувати заняття під потреби учнів. Застосовувана методика має не тільки приносити користь школярам, а й зацікавлювати їх.

На наш погляд, для занять з дітьми шкільного віку підійдуть наступні практики: хатха-йога, віньяса-йога, інь йога, ігрова йога, йога з елементами казки, сімейна йога. Під час занять можна застосовувати окремі елементи з того чи іншого різновиду, або ж поєднувати їх між собою.

Одним із найбільш рекомендованих стилів для школярів є хатха-йога. У цій практиці поєднуються прості асани з техніками дихання та розслаблення. Водночас тут варто скористатися принципом «від простого до складного» і поступово додавати нові вправи до заняття.

Використання елементів віньяса-йоги буде ефективним з тими учнями, яким подобається рух та активність. Це динамічна практика з плавними переходами між асанами. Тут вправи є досить енергійними і задіють в роботу всі м'язи тіла. У віньяса-йозі існує головне правило – всі асани потрібно виконувати у визначеному ритмі та послідовності. Оскільки цю практику необхідно адаптувати під можливості дітей, то краще підібрати найпростіші вправи.

Натомість для учнів, яким важливо навчитися бути розслабленими, може підійти інь йога. Це відносно спокійний стиль, який допомагає боротися зі стресом, а також вчить практикуючого зосереджуватися на відчуттях у тілі. Інь йога акцентує увагу на розтягуванні глибоких тканин тіла, таких як сполучна тканина, фасції та суглоби. Однак вона відрізняється від активних стилів пасивною природою.

Підтримувати увагу дітей молодшого шкільного віку можна за допомогою ігрової йоги. Це своєрідна адаптована форма, до якої входять ігрові елементи. Учні мають виконувати асани через рольові ігри. Застосування методики ігрової йоги – це творчий підхід, спрямований на розвиток пам'яті, уяви та інтуїції. Водночас учнів молодших класів варто спробувати зацікавити йогою з елементами казки. Це спеціально розроблені заняття, в яких асани та дихальні вправи інтегруються в сюжет певної історії.

При організації позакласних занять педагог може запропонувати долучитися іншим членам родини вихованців до сімейної йоги. Це така практика, що дозволяє дітям і батькам займатися разом. Таким чином можна покращити не лише фізичний розвиток, а й сімейні відносини. Адже підтримку дорослих діти мають відчувати не лише від вчителів, а й насамперед від своїх рідних.

Об'єднувальним елементом як всіх практик йоги, так і традиційних комплексів фізичних вправ є правильне дихання під час їх виконання. Тому для ефективності навчального процесу передбачається регулярне застосування дихальних вправ. Адже порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, знижує насиченість крові киснем та призводить до порушення обміну речовин. Таким чином правильно організовані дихальні вправи не лише позитивно вплинуть на загальний стан здоров'я учнів, а й допоможуть запобігти погіршенню самопочуття у вразливих вихованців.

Відтак, рекомендуємо впровадити в заняття елементи дихальної гімнастики О.Стрельнікової, методики ВЛГД (вольової ліквідації глибокого дихання) К.Бутейка, респіраторної гімнастики Е.Стрельцової, звуко-рухові вправи К.Дінейка тощо. Разом з тим, варто спробувати застосування дихальної практики йогів (пранаями). Наголосимо, під час рухової активності необхідно слідкувати за коливанням частоти дихання в дітей. І відповідно до цього регулювати фізичне навантаження.

Безпосередньо традиційні загальнорозвиваючі фізичні вправи під час занять можуть виконуватися окремо, серіями та спеціально впорядкованими комплексами. Рекомендується наступна послідовність: вправи на відчуття правильної постави, вправи для великих груп м'язів всього тіла, вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг) [8]. При цьому в роботу повинні послідовно включатися всі частини тіла.

Звертаючи увагу на модернізацію та вдосконалення занять, можна розучити з дітьми поширений комплекс вправ серед йогів — «Сур'я намаскара». До відповідного комплексу входить серія з 12 асан, які традиційно виконуються як форма фізичної та духовної практики.

Виконувати всі вправи з учнями потрібно в міру їхніх сил і підготовки. Водночас на ефективність залучення до навчального процесу школярів вплине доцільне використання як усталених комплексів фізичних вправ, так і впровадження інноваційної методики під час проведення занять.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що оптимальна рухова активність є одним з найкращих способів підвищувати резервні можливості всього організму. Проте як недостатність, так і надмірність фізичного навантаження можуть негативно впливати на здоров'я. Тож рухова діяльність людини має відповідати її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим та оцінним стандартам найближчого соціального оточення.

2. Резюмуючи дослідження сучасної системи фізичного виховання Польщі, нами виявлено різні рівні зацікавленості й відповідальності у підході до навчання серед учнів. Переважна більшість усвідомлює значення якісної освіти для майбутнього кар'єрного зростання. Натомість серед основних проблем ми виявили нестачу мотивації до навчання, якість проведених занять, віртуальний світ тощо.

3. Як варіант одного із ефективних методів для підвищення рухової активності, нами було запропоновано впровадити в заняття зі школярами практики йоги. Але необхідна адаптація комплексів вправ під потреби учнів, зокрема з урахуванням вікових особливостей дітей.

Список використаної літератури

1. Андреева О.В. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. Вип. 4. С.32-40.
2. Бар-Ор О. Здоров'я дітей і рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування / пер. з англ. І.Андреев. Київ, 2009. 528 с.
3. Блистів Т.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної роботи туристсько-краєзнавчого напрямку. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2019.
4. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник. Чернівецький. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 264 с.
5. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.
6. Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 89 с.
7. Корпак Ф. Фізична активність учнів як елемент здоров'я. Вроцлав, 2008. 116 с.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник в двох частинах. Харків, 2004. 414 с.

Зінченко В. І., Красілов А. Д.

СИЛОВІ ВИДУ СПОРТУ ЯК ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Дана стаття присвячена аналізу можливостей і переваг використання силових видів спорту у фізичній підготовці старшокласників. На основі сучасних методик та результатів педагогічних досліджень розглядаються конкретні підходи до інтеграції силових вправ у навчальний процес. Зокрема, висвітлено, як різні силові програми можуть підвищувати фізичну витривалість, розвивати м'язову силу та сприяти загальному оздоровленню учнів. Запропоновані методи дозволяють адаптувати тренування під індивідуальні потреби учнів, забезпечуючи безпечний та ефективний процес фізичного виховання.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти стикається з викликом підтримання належного рівня фізичного здоров'я учнів, що є важливим аспектом їхнього гармонійного розвитку. Проблема зниження рівня фізичної активності серед молоді призводить до погіршення показників витривалості та сили. Застосування силових видів спорту у шкільному навчанні може сприяти вирішенню цієї проблеми, однак для цього потрібні адаптовані підліткові методики. Важливим є визначення ефективних програм, що зможуть відповідати особливостям фізіологічного розвитку учнів старших класів, водночас мінімізуючи ризик травм.

Мета дослідження. Метою цього дослідження є визначення оптимальних підходів до впровадження силових видів спорту в освітній процес для учнів старших класів. Дослідження спрямоване на розробку методик, які дозволяють підвищити рівень фізичної підготовки, зміцнити основні м'язові групи та покращити координацію

рухів. Важливим завданням є також визначення безпечних обсягів навантаження, що сприятимуть підвищенню мотивації школярів до занять фізичною культурою і створенню умов для систематичного вдосконалення їхніх фізичних якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна молодь потребує міцної фізичної підготовки для підтримання здоров'я, покращення психоемоційного стану та розвитку вольових якостей. У зв'язку з інноваційними підходами до освіти і новими вимогами суспільства, навчальні заклади все частіше звертають увагу на фізичний розвиток учнів старших класів. Один з найперспективніших напрямів у цьому питанні — впровадження силових видів спорту в шкільну програму. Силкові види спорту дозволяють старшокласникам не тільки поліпшити фізичні показники, але й формують у них корисні звички, відповідальність, і вміння працювати на досягнення цілей [3; 5].

Силкові види спорту охоплюють ряд дисциплін, серед яких популярними є:

- **Пауерліфтинг** — вид спорту, де учасники виконують три базові вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи та тягу. Пауерліфтинг розвиває витривалість і силу всього тіла.

- **Важка атлетика** — у цій дисципліні основний акцент на підняття штанги, що розвиває вибухову силу та координацію.

- **Кросфіт** — комплекс вправ, які поєднують силові та кардіо-навантаження, а також вправи на витривалість.

- **Функціональний тренінг** — дозволяє розвивати силу, гнучкість, рівновагу та координацію завдяки різним типам вправ з вагою тіла або обтяженнями.

Вибір дисципліни залежить від фізичних можливостей, інтересів учнів та доступної інфраструктури. Правильний підхід до вибору спорту допоможе запобігти перенапруженням і травмам, що є важливим фактором для юних спортсменів [4].

Силкові види спорту мають численні переваги для фізичної підготовки підлітків:

- **Зміцнення м'язового корсету.** Регулярні силові тренування зміцнюють м'язи, що допомагає підліткам мати здорову поставу та уникати проблем зі спиною, особливо важливих у період інтенсивного росту.

- **Покращення роботи серцево-судинної системи.** Силкові вправи активізують кровообіг і підвищують витривалість серцево-судинної системи.

- **Підвищення рівня метаболізму.** Після силових навантажень організм продовжує спалювати калорії навіть під час відпочинку, що сприяє здоровому обміну речовин.

- **Розвиток координації та спритності.** Більшість вправ вимагають точного контролю над рухами, що вдосконалює координацію і спритність учнів.

Важливо зазначити, що силові тренування не тільки зміцнюють тіло, але й позитивно впливають на психологічний стан учнів. Розвиток м'язової сили підвищує самооцінку, а поступове досягнення спортивних цілей формує відчуття впевненості в собі. Це особливо корисно для підлітків, які часто переживають кризу самоїдентичності. Крім того, фізична активність допомагає знижувати рівень стресу завдяки викиду ендорфінів, які покращують емоційний стан і допомагають учням краще справлятися з учбовими навантаженнями [7].

Психологічні переваги силових видів спорту мають величезне значення для підлітків:

- **Підвищення самооцінки.** Відчуття власної сили та прогрес у фізичних можливостях зміцнює впевненість у собі.

- **Розвиток самодисципліни і відповідальності.** Регулярні тренування потребують планування, самоконтролю та відповідального ставлення до свого розпорядку дня.

- **Вміння працювати в команді.** Учасники кросфіт-занять чи важкої атлетики часто тренуються разом, що розвиває командний дух і взаємопідтримку.

- **Антистресовий ефект.** Фізичні навантаження сприяють викиду ендорфінів, що допомагає боротися зі стресом і покращує настрій.

Запровадження силових тренувань у шкільну програму фізичного виховання може бути здійснене через:

- **Організацію спеціальних секцій.** Створення гуртків або секцій на базі школи дозволяє учням регулярно тренуватися під наглядом кваліфікованих тренерів.

- **Проведення факультативних занять.** Розробка факультативної програми з силових тренувань для охочих учнів.

- **Використання міждисциплінарного підходу.** Поєднання фізичної підготовки з уроками біології, анатомії чи основ здоров'я сприятиме кращому розумінню учнями принципів роботи свого тіла.

- **Розробка індивідуальних програм.** Для кожного учня можна скласти індивідуальний план тренувань з урахуванням рівня його фізичної підготовки та можливих протипоказань.

Тренування повинні бути безпечними, тому важливо дотримуватися таких рекомендацій:

- **Контроль за технікою виконання.** Неправильна техніка під час виконання вправ може призвести до травм. Тому на початковому етапі тренування важливо навчити учнів правильної техніки.

- **Регулярний медичний огляд.** Підліткам рекомендується проходити медичний огляд перед початком занять силовими видами спорту.

- **Поступове збільшення навантаження.** Учні повинні поступово збільшувати вагу, з якою працюють, щоб уникнути надмірного навантаження на м'язи і суглоби.

- **Обов'язкове розігрівання та заминка.** Перед тренуванням слід провести комплекс розігрівальних вправ, а після — вправи на розтяжку для зниження м'язового напруження [2].

Додатково розглянемо, як саме можна інтегрувати силові види спорту в освітній процес на різних етапах навчання, які методики та ресурси використовувати, а також який саме підхід є найбільш ефективним для роботи з учнями старших класів.

Існує декілька способів впровадження силових видів спорту в програму фізичного виховання, кожен з яких має свої переваги та особливості:

- **Проведення модульних занять.** Один із найбільш ефективних підходів — модульні заняття, де силові тренування інтегруються у навчальний план на декілька тижнів або місяців. Наприклад, один з модулів може бути присвячений основам силового тренування, включаючи ознайомлення з базовими вправами, такими як присідання, віджимання, планка, та підйоми зі штангою.

- **Спеціалізовані заняття в рамках факультативів або гуртків.** Для старшокласників можна організувати факультативи з важкої атлетики, пауерліфтингу чи кросфіту, де учні будуть мати змогу тренуватися під наглядом спеціально підготовлених інструкторів. Ці заняття можна проводити кілька разів на тиждень після уроків або в окремі дні навчання.

- **Силова підготовка в рамках загальних уроків фізкультури.** Базові силові вправи, які не потребують спеціального обладнання, можуть бути включені у звичайні заняття фізкультурою. Наприклад, тренування з вагою власного тіла (присідання, випади, планка) або вправи з легкими обтяженнями, такими як гантелі або еластичні стрічки.

- **Проектний підхід.** Школа може організувати кількотижневий проект, під час якого учні разом з тренерами та вчителями фізкультури працюватимуть над розвитком сили, витривалості та знань про здорове харчування. Такий підхід інтегрує

не тільки практичні заняття, а й теоретичні знання, що підвищує зацікавленість учнів та їхню усвідомленість [6].

Силові тренування мають бути не тільки доступними, але й безпечними для учнів. Для цього школи можуть застосовувати такі програми:

- **"Сила та витривалість"**. Це простий курс, спрямований на розвиток основних фізичних якостей підлітків. Програма складається з серії тренувань, що включають базові вправи на силу, зокрема присідання, віджимання, вправи на прес та інші. Зазвичай такий курс розрахований на один семестр.

- **Програми поєднання аеробних і силових навантажень (кросфіт)**. Кросфіт дозволяє урізноманітнити заняття, включаючи біг, стрибки, підйоми та інші вправи на витривалість та кардіо. Кросфіт можна проводити на уроках фізкультури як блокові тренування протягом 15-20 хвилин, чергуючи з традиційними вправами.

- **Програми із функціонального тренінгу**. Це комплекс вправ, спрямований на розвиток сили та координації. Наприклад, можна включати вправи з медболами, канатами, вправи на баланс і утримання ваги тіла. Функціональний тренінг підходить для шкіл з обмеженим спортивним обладнанням, оскільки його можна виконувати з мінімальними ресурсами.

Оскільки силові тренування вимагають спеціальних знань і правильної техніки, для їхньої інтеграції у навчальний процес потрібні кваліфіковані тренери або вчителі фізичного виховання, які пройшли спеціалізовану підготовку. Основні кроки в цій сфері:

- **Курси підвищення кваліфікації для вчителів фізкультури**. Вчителі можуть проходити тренінги з основ силових видів спорту, техніки виконання вправ, знань про безпечні підходи до силового тренування для підлітків. Навантаження на учнів повинні регулюватися відповідно до їхнього рівня підготовки та індивідуальних можливостей. Викладачам корисно мати базові знання з анатомії та біомеханіки, щоб розуміти, які вправи краще використовувати на певних етапах розвитку м'язової системи. Зокрема, для молодших старшокласників корисними будуть вправи з власною вагою, тоді як більш підготовлені учні можуть працювати з легкими обтяженнями.

- **Запрошення сертифікованих інструкторів**. Школа може залучати інструкторів з пауерліфтингу, важкої атлетики чи фітнесу для проведення занять або консультацій.

- **Співпраця з місцевими спортивними клубами**. У рамках спільних проєктів школи та спортивні клуби можуть забезпечити учням доступ до професійного обладнання, а також організувати тренування під наглядом фахівців.

Змагання мотивують учнів до занять і допомагають сформувати у них відповідальність за результати своєї роботи. Школи можуть організовувати:

- **Внутрішньошкільні змагання**. Наприклад, у рамках Дня здоров'я чи спортивного свята можна провести конкурси з підняття ваги, змагання з функціонального тренінгу або "силові естафети", де учні виконуватимуть комплекс вправ на швидкість та точність.

- **Міжшкільні турніри**. Це дає можливість старшокласникам показати свої досягнення, обмінятися досвідом з іншими учнями та ще більше мотивує їх до занять спортом.

- **Челенджі та конкурси**. Проведення челенджів на виконання вправ протягом певного часу (наприклад, "30 днів присідань") сприятиме залученню більшої кількості учнів до занять.

Силові тренування можуть потребувати певного обладнання, яке допоможе учням ефективніше розвивати свої фізичні можливості. Рекомендовані ресурси включають:

- **Міні-зали для силових тренувань.** Спортивний зал можна облаштувати тренажерами, гантелями, медболами та іншими легкими обтяженнями, які учні зможуть використовувати для розвитку сили.

- **Зони для тренувань на свіжому повітрі.** Багато силових вправ можна виконувати на спортивному майданчику: підтягування на турніках, віджимання від лавок, присідання з вагою тощо.

- **Інвентар для функціонального тренінгу.** Еластичні стрічки, гирі, медичні м'ячі, канати та штанги — це все доступні засоби для тренувань, які не вимагають значних вкладень.

Для забезпечення безпеки занять важливо відстежувати фізичний стан учнів та надавати індивідуальні рекомендації. Це можна зробити за допомогою:

- **Регулярних медичних оглядів.** Щорічні медичні обстеження дозволяють виявляти можливі протипоказання до силових навантажень.

- **Індивідуальних планів.** Вчителі можуть розробляти плани, що враховують рівень підготовки та фізичні особливості кожного учня, поступово збільшуючи навантаження.

- **Оцінювання прогресу.** Регулярне тестування фізичних показників, таких як сила, витривалість та координація, дозволяє оцінити ефективність занять і адаптувати їх відповідно до потреб учнів. Прогрес учнів можна відстежувати за допомогою регулярних тестів на витривалість і силу. Наприклад, це може включати заміри кількості підтягувань, часу, проведеного в планці, або кількості повторів певної вправи за відведений час. Порівняння результатів кожні 2-3 місяці дозволяє побачити прогрес та додатково мотивує учнів до подальших занять.

Для кращої організації матеріалу і наочності додамо таблицю 1, яка підсумує основні підходи, цілі і типи вправ для силового тренування учнів старших класів у шкільній програмі [1].

Таблиця 1

**Основні підходи та методи впровадження силових тренувань
для фізичної підготовки старшокласників**

Параметр	Опис	Приклади вправ	Переваги
Тип тренування	Кругове тренування з різними вправами на кожен м'язову групу.	Присідання, віджимання, випади, планка	Розвиває витривалість і загальну фізичну форму
Інтенсивність	Легка для початкового рівня; середня і висока для підготовлених учнів	Виконання 3-4 кіл з інтервалами на відпочинок	Можливість регулювання навантаження
Частота занять	2-3 рази на тиждень	Кожне заняття триває близько 40-50 хвилин	Оптимально для початкової підготовки
Методи оцінки прогресу	Регулярне тестування фізичних показників	Підтягування, кількість повторень на час	Дає змогу оцінити індивідуальний розвиток учнів
Цільові групи м'язів	Основні м'язи верхньої та нижньої частини тіла	Біцепси, трицепси, грудні м'язи, ноги, прес	Збалансоване зміцнення м'язового корсету
Психологічні ефекти	Підвищення самооцінки, розвиток впевненості у власних силах	Вправи з прогресивним навантаженням	Формування стійких позитивних мотивацій
Безпека та адаптація	Початкова вага та інтенсивність адаптуються до рівня учнів, особливо новачків	Вправи з власною вагою, контроль техніки	Зниження ризиків травмування

Параметр	Опис	Приклади вправ	Переваги
Додаткові ресурси	Наявність мінімального обладнання та підтримка вчителя	Гантелі, еластичні стрічки, штанга	Доступність та легкість впровадження
Соціальні аспекти	Стимулювання командної роботи та взаємодії	Спільні комплекси вправ у групах	Покращення комунікаційних навичок
Рекомендації щодо відпочинку	Відпочинок між підходами і днями тренувань для оптимального відновлення	Відпочинок 1-2 хв між вправами, 1-2 дні між тренуваннями	Профілактика перевтоми та підтримка продуктивності

Висновки. Впровадження силових видів спорту у фізичне виховання учнів старших класів виявилось ефективним підходом для підвищення загального рівня фізичної підготовленості. Практичні дослідження підтвердили, що регулярні заняття з використанням вправ на силу та витривалість сприяють зміцненню м'язового корсету, підвищують рівень фізичної активності та підтримують психічне здоров'я школярів. Методики, адаптовані під індивідуальні потреби учнів, дозволяють уникати перенапруження та створюють безпечне середовище для тренувань. Результати дослідження можуть бути використані для подальшої розробки рекомендацій щодо розвитку силових здібностей у шкільній програмі фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 9. Харків, 2005. С. 37-39.
2. Жамардїй В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2012. Вип. 10. с. 101-104.
3. Кожанова О. С., Сторожик А. І. Особливості методики розвитку силових якостей у школярів старших класів (хлопців) на заняттях з фізичної культури. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві : досвід, проблеми, рішення* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2015. С.114–118.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту. Київ: Олімпійська література, 1999. 287 с
5. Розторгуй М.С., Оліярник В.І., Башенський Ю.М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 5. С.46-49.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
7. Хорунжий А.Н. Розвиваємо силу. *Фізична культура в школі*: науково-методичний журнал. 2008. №6. С. 21-24.

Йопа Тетяна Володимирівна

ВИДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ Й ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У статті досліджуються види здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються у сфері освіти, фізичної культури та спорту. Здоров'язбережувальні технології відіграють важливу роль у формуванні позитивних звичок, що сприяють покращенню якості життя та зниженню ризиків захворювань. Особливу увагу приділено технологіям, що використовуються для

підтримки психічного, соціального та фізичного благополуччя учнів та спортсменів.

Постановка проблеми. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему освіти та спортивної підготовки забезпечує підтримання та зміцнення здоров'я молоді. Сучасне молоде покоління стикається з такими викликами, як малорухливий спосіб життя, високий рівень стресу, залежність від гаджетів і брак навичок здорового способу життя. Це призводить до зростання захворювань, зниження фізичної витривалості та психічної стійкості. З огляду на ці чинники, постає питання про створення ефективної системи здоров'язбереження, яка могла б стати складовою освітнього процесу і сприяла формуванню здоров'язбережувальних технологій та мотивації до фізичної активності.

Мета дослідження. Полягає в характеристиці видів здоров'язбережувальних технологій, які можуть бути інтегровані в освітній процес і систему фізичної культури та спорту для збереження й покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Дослідження спрямоване на розробку рекомендацій щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у заклади освіти та спортивні організації з метою формування у молодого покоління навичок здорового способу життя, зниження рівня стресу та підвищення мотивації до фізичної активності

Результати дослідження та їх обговорення. Актуальним питанням сьогодення є проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді значно погіршився, про що свідчать результати педагогічних, медичних, соціологічних досліджень. Саме тому одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є впровадження ефективних здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що дає змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим [1].

Більшість науковців здоров'язбережувальне освітнє середовище розглядають як «середовище закладу освіти, яке охоплює сукупність певних умов, використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, покращення їхнього самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування мотивації щодо здорового способу життя». [2].

На основі аналізу й узагальнення науково-педагогічної літератури здоров'язбережувальними освітніми технологіями вважаємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнівської та студентської молоді, створюють безпечні умови для їх перебування і навчання у закладах освіти.

Аналізуючи класифікацію здоров'язбережувальних технологій (за О. Ващенко): виокремлюємо наступні види:

- здоров'язбережувальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів та студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [3, с. 5].

Деякі науковці виокремлюють серед здоров'язбережувальних технологій цілі програми:

- фізкультурно-оздоровчі технології, що включають рухливі ігри, ранкову гімнастику, заняття фізкультурою, комплексні програми на розвиток витривалості та сили (результати дослідження показали, що регулярне впровадження цих заходів знижує рівень травматизму, покращує фізичну витривалість та сприяє підвищенню тону учнів);

- технології формування здорового способу життя, що охоплюють освітні лекції та тренінги, спрямовані на формування уявлення про раціональне харчування, безпеку шкідливих звичок, необхідність гігієнічних навичок (участь у таких заходах формує у молоді відповідальне ставлення до здоров'я, а також покращує знання щодо профілактики захворювань);

- психологічні та психогігієнічні технології, до яких належать методики для зниження стресу (дихальні вправи, релаксаційні техніки, арт-терапія), методи підвищення психологічної стійкості та саморегуляції (дослідженням виявлено, що учасники програм із застосуванням таких технологій мають менший рівень тривожності та демонструють стабільнішу поведінку в стресових ситуаціях, таких як іспити або змагання);

- режимно-організаційні технології, що передбачають раціональну організацію розкладу занять і відпочинку, зокрема чергування інтенсивних і менш навантажувальних занять, обов'язкові перерви для відпочинку та розслаблення (правильно підібраний розклад демонструє зниження загальної втоми та кращі результати в навчанні);

- соціально-екологічні технології орієнтовані на екологічну освіту, що сприяє свідомому ставленню до навколишнього середовища. Участь у таких програмах підвищує екологічну відповідальність і сприяє поліпшенню соціальної адаптації. [4].

У ході дослідження було доведено, що впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє покращенню фізичного стану студентів. Зокрема:

- покращення показників витривалості, координації та сили: учасники програм із регулярними фізичними вправами мали вищі показники витривалості, сили та гнучкості;

- зниження ризиків травм та хронічних захворювань: завдяки щоденним фізичним навантаженням, активним перервам та заняттям на свіжому повітрі знизився рівень травм і покращився загальний імунний статус учасників;

- покращення психічного здоров'я та емоційного стану.

Серед здоров'язбережувальних технологій виокремлюємо психологічні та психогігієнічні технології, що мають позитивний вплив на ментальне здоров'я та емоційний стан студентів. Серед результатів:

- зниження рівня стресу та тривожності: участь у тренінгах з емоційної саморегуляції та техніках зниження стресу призвела до зниження рівня тривожності під час навчання та змагань;

- покращення соціальної адаптації та комунікабельності: групові тренінги та заняття сприяли підвищенню рівня комунікативних навичок, зокрема співпраці в команді та налагодженню міжособистісних зв'язків.

Дослідження показало, що учасники, які брали участь у програмах здоров'язбереження, розвинули стійкі мотивації до здорового способу життя. У школярів і студентів, які пройшли тренінги та семінари з тем здорового харчування, фізичної активності та профілактики шкідливих звичок, сформувалися такі звички, як:

- регулярна фізична активність – 75% учасників вказали на готовність продовжувати фізичні вправи поза програмою;
- збалансоване харчування та відмова від шкідливих звичок – учасники стали більше цікавитися раціональним харчуванням і виявляти критичне ставлення до шкідливих продуктів.

Експериментальні групи, де використовували здоров'язбережувальні технології, показали позитивні результати щодо зменшення пропусків занять і бажання займатись руховою активністю. Додаткові спостереження виявили:

- зменшення випадків захворювань – до 20% зниження кількості пропусків занять через захворювання порівняно з контрольними групами;
- покращення академічних результатів – студенти демонстрували вищий рівень успішності та кращу здатність концентруватися, що позитивно вплинуло на їхні оцінки.

Дослідження також виявило, що інноваційні підходи (використання цифрових технологій і мобільних додатків для відстеження фізичної активності, здорового харчування та відпочинку) підвищують ефективність програм здоров'язбереження. Такі технології дозволяють:

- персоналізувати програми здоров'я відповідно до потреб кожного учасника;
- підтримувати постійний зворотний зв'язок – учасники можуть відстежувати свої досягнення, що позитивно впливає на мотивацію.

Результати дослідження підтверджують ефективність впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальне середовище для поліпшення якості життя, фізичного та психічного здоров'я в студентів. Дослідження свідчать, що сучасні технології збереження здоров'я можуть не тільки знизити ризики захворювань, але й сприяти розвитку здорових звичок і мотивації до фізичної активності серед молоді.

Результати підтвердили, що фізкультурно-оздоровчі та психологічні технології дієво знижують ризики розвитку хронічних захворювань і підвищують імунітет. Цей аспект важливий у контексті профілактики захворювань серед молоді, яка сьогодні часто стикається з проблемами гіподинамії та стресу через малорухливий спосіб життя та інформаційне перевантаження. Підтримка фізичного здоров'я через рухові активності та режимні заходи, як було виявлено, знижує захворюваність, що особливо актуально в умовах сучасних освітніх програм з високим рівнем навантаження.

Дослідження показало, що технології, спрямовані на психічну стійкість та релаксацію, значно покращують здатність студентів долати стрес, знижують тривожність і допомагають легше адаптуватися до освітнього процесу. Це дозволяє учням краще справлятися з академічним навантаженням та психологічними викликами. Такий підхід створює середовище, у якому учні почуваються спокійніше та менш схильні до емоційного вигорання, що сприяє стабільнішій мотивації до навчання та досягнення вищих результатів.

Участь у програмах, що підтримують здоровий спосіб життя, не лише покращує знання щодо здоров'я, але й формує в учасників стійкі звички – регулярну фізичну активність, правильне харчування, відповідальне ставлення до власного здоров'я. Згідно з результатами дослідження, ці програми позитивно впливають на вибір

молоді щодо способу життя та допомагають уникати шкідливих звичок. Також, у перспективі такі програми можуть знижувати соціальні витрати на охорону здоров'я та профілактику захворювань.

Попри позитивні результати, впровадження здоров'язберезувальних технологій у закладах освіти може зіткнутися з певними викликами, такими як обмежене фінансування, недостатня кількість кваліфікованих фахівців і недостатнє технічне забезпечення. Для ефективного впровадження цих технологій необхідно:

розширити навчальні програми для викладачів та тренерів, зосереджені на впровадженні здоров'язберезувальних технологій;

забезпечити школи та університети необхідним обладнанням і матеріалами для проведення фізкультурних заходів і тренінгів з психологічної підтримки;

проводити більше інформаційних кампаній серед батьків і студентів для підвищення обізнаності про важливість здорового способу життя.

Результати дослідження підтверджують потребу в подальшому вивченні інноваційних підходів до здоров'язбереження, особливо в аспекті інтеграції цифрових технологій. Мобільні додатки, онлайн-тренери здоров'я та інтерактивні платформи можуть стати потужними інструментами для залучення молоді та моніторингу їхнього прогресу. Подальші дослідження могли б сфокусуватися на індивідуалізації таких підходів, що дозволило б персоналізувати програми залежно від фізичних та психічних потреб кожного учасника.

Висновки: Здоров'язберезувальні технології виявилися дієвим інструментом для покращення фізичного та психічного здоров'я, підвищення академічної успішності та загального рівня благополуччя молоді. Вони сприяють формуванню стійких звичок здорового способу життя, покращують адаптаційні можливості до стресових ситуацій та знижують ризик захворювань. Подальший розвиток цих технологій і їх адаптація до індивідуальних потреб можуть зробити їх невід'ємною частиною освітнього та спортивного процесів, що значно вплине на здоров'я і якість життя молодого покоління.

Список використаної літератури

1. Рибалко, Л. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2024, 3К(176), 404-409.

2. Мешко Г.М. Формування здоров'язберезувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : УНУ, 2017. Вип. 1 (40). С. 157–160.

3. Ващенко О.М. Методика організації здоров'язберезувального освітнього середовища початкової школи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота : зуб. наук. праць / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2014. Вип. 32. С. 34–36.

4. Рибалко Л.М. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язберезувальних технологій. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка : збірник наук. праць / голов. ред. М.О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 201-208.

5. Рибалко Л.М. Здоров'язберезувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія ; за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : PRINMAX, 2019. С. 8–29.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті вивчається поняття фізичного виховання та його місце у структурі та цілях навчання фізичної культури у загальноосвітніх школах. Визначено, що на сьогодні шкільна освіта стоїть перед низкою викликів, пов'язаних із особливостями нового покоління дітей, змінами умов навчання в Україні через соціально-політичні фактори, підвищенню значення здоров'язберігаючих технологій у житті сучасних дітей з огляду на поширеність малорухомого способу життя. Визначено, що ефективним способом вирішення таких питань стає залучення інноваційних підходів до фізичного виховання дітей у рамках шкільної освіти. У статті запропоновано інноваційні методи організації уроків фізичної культури для школярів, розглянуто вимоги та особливості організації інноваційної освіти.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, інноваційні методи навчання, інноваційна освіта.*

Постановка проблеми. Стан здоров'я підростаючого покоління – важливий показник благополуччя суспільства та держави, що відображає не лише поточну ситуацію, а й точний прогноз на майбутнє. Фізичне виховання дітей та підлітків суттєво стимулює позитивні функціональні та фізіологічні зміни в молодому організмі, позитивно впливає на розвиток рухових здібностей. Фізичний розвиток школярів покликаний забезпечити кожному учневі, як учаснику освітнього процесу, достатній та необхідний рівень теоретичної, практичної та фізичної підготовки, що буде спрямовано на створення основи у освоєнні фізичної культури для активної життєвої діяльності, для особистісного розвитку, для формування міцного здоров'я та усвідомленого здорового способу життя.

Головне завдання фізичного виховання школярів зводиться до здійснення вимог до їхньої фізичної підготовки, яка оцінюється рівнем розвитку необхідних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, координації рухів та швидкісної сили. Однією з важливих вимог до цілісного розвитку рухових здібностей школярів є поєднання принципів всебічності та диференційований вплив на організм, а також адекватність навантаження індивідуальним особливостям та віковим можливостям дітей. Аналіз доступної літератури з фізичної підготовленості учнів (Дж. Х. Вілмор, Костілл Д. Л., Г. І. Григоренко, Н. В. Маковецька, Ю. О. Коваленко, В. С. Добринський та ін.) показав, що це питання досить висвітлене, проте вимагає подальшого вдосконалення та розробки.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на виховання основних фізичних якостей людини, формування рухових умінь і навиків, і на оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями. Фізичне виховання є процесом досягнення певних виховних і освітніх завдань, він характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу (основні: спрямовуюча роль педагога-фахівця, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів), а також може здійснюватися в порядку самовиховання. Відмінні риси фізичного виховання визначаються насамперед тим, що це процес, спрямований на формування рухових навичок та розвиток так званих

фізичних якостей людини, їх сукупність вирішальною мірою визначає його фізичну працездатність [1, с. 56–57].

Система фізичного виховання тісно пов'язана з іншими системами суспільства: економікою, культурою, наукою, політикою. Будучи однією зі сфер прояву суспільних відносин, вона розвивається під впливом змін, що відбуваються у всіх сферах життя. Їй властивий конкретно-історичний характер. Саме тому система фізичного виховання виступає як вид, і як тип суспільної практики. Як вид – вона відбиває специфіку цього виду виховної діяльності, як тип – несе у собі основні властивості соціальної системи суспільства [6, с. 56].

Організація фізичного виховання у рамках Нової української школи (НУШ) обумовлюється відповідними законами та правовими актами. Так, сучасні підходи до навчання виходять із гуманістичної парадигми освіти, закріпленими у Законі України «Про освіту». Окрім того, ключовим орієнтиром для вчителя у організації навчального та виховного процесу на уроках фізичної культури у початковій школі є програмні вимоги. Аналіз навчальної програми для початкової школи (1–4 класи) загальноосвітніх навчальних закладів показав, що основною метою предмета «Фізична культура» є набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної, а також формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей. Окрім того, ця дисципліна націлена на використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Концепція НУШ внесла свої корективи до планування уроків фізичної культури у початковій школі, вилучивши значну частину теоретичного матеріалу та додавши більше ігрових методів навчання. Відповідно до цієї концепції, урок фізкультури у початкових класах має бути уроком розвантаження, а не перевантаження. Саме тому нові програми акцентують увагу на іграх, а не на теоретизації дисципліни. До змісту навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» введено сучасні активні ігри замість застарілих психічно шкідливих, які містили елементи суперництва та насильства [4, с. 68]. Так, акцент у сучасній оновленій Програмі робиться на ігровій діяльності, направлений на розвиток у дітей навичок співпраці, взаємної допомоги та основ здорового способу життя. Це, зокрема, такі рухливі ігри як «Подояночка», «Світлофор» та ін.

Оновлена програма з фізичної культури не передбачає виконання дітьми у початковій школі нормативів та оцінок. Вправи, які раніше виконувалися за нормативами, передбачені програмою, але лише для того, щоб визначити резервні можливості учнів. Більше уваги приділяється гімнастиці. Також оновлена програма з фізичної культури для початкової школи передбачає звернення до українських традицій фізичного виховання дітей. Зокрема, раніше українські діти гартувалися іграми, у тісному спілкуванні з природою. Ігри були рухливі, живі, які передували дорослим козацьким іграм. У народній та фізичній грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню у дітей взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, вмінню долати труднощі та ін. Ігрова активність привчає учнів молодшого шкільного віку долати психічні й фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій [3, с. 45].

Загалом, в Україні сформувались досить ефективні фізичні вправи та ігри, що сприяли фізичному, моральному й естетичному вихованню дітей та молоді. Також слід зазначити, що незважаючи на відповідний рівень системної сформованості рухливих ігор, процес їх розвитку не припинився, а невпинно продовжується.

Свідченням цього є постійне поповнення скарбниці народних рухливих ігор, забав та розваг новими елементами. Використання цього скарбу в сучасних умовах – одне з головних завдань загальноосвітньої школи [3, с. 48–49].

Щодо уроків фізичної культури, то одним із найкращих способів організації фізичної активності дітей та молодших підлітків є гра. Природні рухи людини (біг, рівновага, повзання, стрибки та ін.) діти краще засвоюють у грі. Гра має бути засобом емоційного впливу та пізнання навколишнього світу крім того, що вона слугує засобом фізичного розвитку дітей та підвищення рівня їх фізичної підготовленості. У грі повинні брати активну участь усі, у міру придбання рухового досвіду та досвіду спільної діяльності необхідно включати в ігри елементи змагань. Ігровий урок (заняття) необхідно вибудовувати за такою схемою:

- ігрова розминка тривалістю 6–8 хвилин, що складається з ігрових вправ або рухливої гри невеликої інтенсивності;
- 3–4 рухливі ігри або естафети, з яких 1–2 високої та 2–3 середньої інтенсивності;
- у заключній частині уроку – гра низької інтенсивності.

Більш рухливі ігри необхідно чергувати з менш рухливими з огляду на те, що характер руху повинен змінюватися, і в наступній грі повинні бути задіяні інші м'язові групи, що дозволяє відносно рівномірно і гармонійно розподіляти навантаження. Основним способом проведення уроку необхідно зробити фронтальний, у якому всі учні одночасно беруть участь у грі. Під час проведення рухливих ігор необхідно спиратися на вже наявні у школярів уявлення (знання, вміння, навички).

Відповідно, ігрові вправи можуть вагомо допомогти у формуванні фізичної підготовленості та фізичному розвитку учнів на уроках фізичної культури. Ігри мотивують учнів, дозволяють відпрацьовувати різноманітні навички фізичної сили, витривалості, гнучкості, швидкості та ін. Гра також передбачає можливість залучення і тих дітей, які мають обмеження по стану здоров'я, а також спонукати учнів, які не виявляють інтересу до спорту до збільшення фізичної активності на уроці. Загалом, ігрові прийоми на уроках фізкультури вирішують одночасно низку важливих завдань методичного та психолого-педагогічного характеру, тож є бажаним інструментом в арсеналі вчителя фізичної культури.

Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання, у межах якого вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання, а також завдання забезпечення безпеки життєдіяльності дітей у сучасних умовах. Уроки фізичної культури (навчальна робота), позакласна, масова фізкультурно-оздоровча та спортивна робота в молодших класах тісно взаємопов'язані і є єдиним виховним та освітнім педагогічним комплексом, який підпорядкований спільній меті фізичного виховання учнів – формуванню фізичної культури особистості. Фізичну культуру особистості характеризують:

- мотивація фізкультурних чи спортивних занять;
- необхідні для занять знання, рухові вміння та навички;
- різнобічна фізична підготовленість;
- активна участь у фізкультурній діяльності.

Унаслідок здійснення цієї діяльності необхідно домогтися самостійної рухової активності у режимі навчального дня та вільного часу, що має забезпечити біологічну потребу дитини у рухах. У типовій програмі викладено зміст навчальних занять та заходів у режимі навчального дня. Зміст навчальних занять для основної та підготовчих медичних груп викладено у розділі «Уроки фізичної культури». Він включає базовий і варіативний компоненти. До базового компоненту відноситься навчальний матеріал, що використовується для формування знань та уявлень; рухових умінь та навичок; розвитку фізичних аспектів.

Найактуальнішою проблемою у фізичному вихованні є низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Згідно з багатьма дослідженнями, учні часто висловлюють негативне ставлення до занять фізичною культурою. Це свідчить, що фізична культура як частина загальної культури особистості у багатьох дітей та підлітків не сформована. Практика свідчить, що не всі учні основної групи виконують нормативи робочої програми, частина учнів належить до спеціальної медичної групи, близько третини учнів взагалі звільнено від практичних занять за станом здоров'я. Низький рівень фізичної підготовленості, нестача системних знань з фізичної культури пов'язані з відсутністю наступності фізичного виховання між дошкільною освітою, молодшою та середньою школами. Часто відсутність інтересу в учнів пов'язана з недостатнім професіоналізмом викладачів фізичної культури, яким необхідно володіти сучасними педагогічними інтерактивними технологіями навчання та активно застосовувати їх на практиці [5, с. 126].

Загалом інноваційна освіта – це процес освітньої та навчальної діяльності, який дозволяє стимулювати та проектувати новий тип діяльності суспільства. У даний час традиційна освіта належить до репродуктивно-орієнтованого типу, тобто пов'язаного з трансляцією знань. Роль педагога при цьому носить стандартний, предметно-технологічний характер. Призначення ж інноваційної освіти є суспільно орієнтованим напрямком, який забезпечує творчий та продуктивний характер навчальної діяльності.

Інноваційні технології навчання мають такі напрямки: активізація пізнавальної діяльності – учень отримує інформацію від педагога у готовому вигляді. Характер навчання є пасивним, немає елементів творчості, немає самостійності. При такому напрямку навчання учень набуває знань та навичок без використання їх на практиці; інтерактивні технології навчання – орієнтований напрямок у навчанні [2, с. 217]. Концентрація зосереджується на учні як на особистості, що формується, яка може самовиражатися, самореалізуватися. Основа цієї технології – особистісно-орієнтована взаємодія учня та викладача. Інтерактивне навчання формується у формі діалогового впливу учнів, під час якого виробляються навички спільної діяльності. При такому навчанні учень – не пасивний об'єкт освітнього процесу, а активний суб'єкт та учасник. Останнім часом педагогами широко використовується інтерактивне навчання, засноване на діалогових формах процесу пізнання. Шлях взаємодії такого навчання – студент ↔ педагог. До найбільш популярних методів інтерактивного навчання належать круглі столи, мозкові штурми, дискусії та ін., які включають колективний підхід у навчанні.

У рамках традиційної організації фізичної культури не завжди є можливості для реалізації індивідуального підходу, хоча він такий необхідний, бо йдеться про здоров'я дітей. Крім цього традиційне виховання не орієнтоване на можливість вибору учнем будь-якого виду фізичної культури, чи то плавання чи легка атлетика, футбол чи баскетбол, ковзани чи тренажерний зал. Тому для вчителів стає актуальною проблема введення нових методик занять, щоб зацікавити учнів.

У фізичному вихованні учнів освітніх закладів застосовується комплекс інших форм рухової активності, видів спорту, ігор – аеробіка, танці, гімнастика, бадмінтон, теніс, пінг-понг, катання на ковзанах та скейт-бордах, стрільба з лука, боулінг, плавання йога, різні командні ігри. На думку багатьох фахівців, організація педагогічної діяльності на засадах особистісно-орієнтованої, особистісно-розвивальної педагогіки визначає підвищення уваги до «естетичного спрямування» фізичного виховання, орієнтації фізкультурно-спортивної активності на вирішення естетичних завдань, виховання естетичної культури та культури рухів особистості.

Висновки. Фізичний розвиток та фізична підготовленість учнів є основними цілями уроків фізичної культури в українській школі. Фізичний розвиток – це процес

змін функціональних та морфологічних ознак організму, в основі яких є біологічні процеси, зумовлені генетичними факторами, зовнішнім середовищем і вихованням. Фізична підготовленість є важливим показником стану соматичного здоров'я й рівня рухової активності учнів.

Фізичне виховання є процесом, спрямованим на формування рухових навичок та розвиток так званих фізичних якостей людини, їх сукупність вирішальною мірою визначає його фізичну працездатність. Одним зі способів підвищення ефективності організації фізичного виховання учнів в умовах сучасної школи є використання інноваційних технологій навчання. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні – це насамперед творчий підхід до педагогічного процесу з метою підвищити інтерес до занять фізичною культурою та спортом. Це головна мета, якої ми прагнемо у зв'язку із завданням підвищення рівня процесу навчання задля збереження здоров'я.

Рекомендується включати у зміст уроків фізичної культури більше ігрових вправ. Ігри – ефективний метод навчання, який дозволяє komponувати різні види активностей, у цікавій формі залучати дітей до формування у них необхідних елементів фізичної підготовки, відповідної їх віку та програмним вимогам. Ігрові вправи можуть вагомо допомогти у формуванні фізичної підготовленості та фізичному розвитку учнів на уроках фізичної культури. Ігри мотивують учнів, дозволяють відпрацьовувати різноманітні навички фізичної сили, витривалості, гнучкості, швидкості та ін.

Список використаної літератури

1. Горохівська Т. М. Структура професійно-педагогічної компетентності викладача: теоретичний аналіз. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. 2017. Вип. 17. С. 284–288.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
3. Іванько О. Г., Пацера М. В., Кизима Н. В. Фізичний розвиток дитини: навчальний посібник для студентів 3 курсу мед. факультету. Запоріжжя: ЗДМУ, 2013. 65 с.
4. Іванченко Л. П. Структура педагогічної технології формування в учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. № 6. С. 25–29.
5. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
6. Ничкало Н. Г., Смагін І. І., Солдатенко М. М. Інноваційність ідей А. С. Макаренка в педагогіці ХХІ століття / за ред. О.А. Дубасенюк: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 304 с.

Козуб І. С., Гвоздецька С. В.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті проаналізовано сучасні підходи до побудови занять з силових видів спорту з учнями старшого шкільного віку. Автором виокремлено основні принципи, які забезпечують ефективність проведення занять з силових видів спорту, подані методичні рекомендації щодо безпечного виконання силових вправ і запобігання травмам під час тренувань учнів старшого шкільного віку. Досліджено роль харчування для учнів старшого шкільного віку які займаються силовими видами спорту.

Постановка проблеми. Силкові види спорту посідають важливе місце в сучасній системі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Їх метою є розвиток фізичної сили, витривалості, м'язової маси та загальної фізичної підготовленості [3; 6; 7]. Успіх у цих видах спорту багато в чому залежить не тільки від генетичних задатків, але й від правильно організованого тренувального процесу, заснованого на наукових засадах. Теоретичні основи проведення занять з силових видів спорту включають дослідження фізіологічних, біомеханічних, психолого-педагогічних факторів, які впливають на результативність тренувального процесу учнів старшого шкільного віку.

Головне значення занять з силових видів спорту полягає не тільки в досягненні відповідних спортивних результатів, але і в досягненні гармонійного фізичного розвитку, зміцненні здоров'я і підвищенні загальної працездатності старшокласників [2; 3; 6]. У зв'язку з цим, фахівцям з фізичного виховання при проведенні занять з силових видів спорту з учнями старшого шкільного віку потрібно знати теоретичні основи того, як побудований тренувальний процес, фізіологічні зміни в організмі під час тренувань і змагань, а також методи розвитку сили. Тому вивчення теоретичних основ побудови занять з силових видів спорту зі старшокласниками необхідне як для оптимізації тренувальних програм, так і для досягнення відповідних спортивних результатів.

Мета дослідження: дослідити теоретичні основи побудови занять з силових видів спорту з учнями старшого шкільного віку..

Результати дослідження та їх обговорення. Силкові види спорту - це універсальна система м'язових вправ, спрямована на розвиток м'язової сили, формування пропорційної фігури та зміцнення здоров'я в цілому. Вправи з обтяженнями не тільки покращують м'язову силу, але й сприяють гармонійному фізичному розвитку старшокласників. Такі вправи допомагають розвивати силу волі, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у собі та психологічну стійкість до різних негативних впливів навколишнього середовища. Крім того, формують у старшокласників життєво необхідні рухові вміння та навички, удосконалюють фізичні якості та прискорюють процес відновлення організму [5].

Основна спрямованість силових тренувань полягає в тому, що вони збільшують м'язову масу і зменшують рівень жирових відкладень. Ця закономірність дозволяє покращити структуру тіла учнів.

Ще однією перевагою є велика різноманітність вправ, методів і принципів зміцнення м'язів, що дає можливість диференціювати навантаження і враховувати індивідуальні особливості учнів. Метою занять силовими видами спорту є зміцнення фізичного здоров'я та підвищення функціональних можливостей старшокласників.

До силових видів спорту переважно відносять: пауерліфтинг, важку атлетику, бодібілдинг і гирьовий спорт. Водночас зараз швидко розвиваються такі види спорту, як бодіфітнес, армрестлінг, стронгмен тощо.

Організація тренувального процесу в силових видах спорту базується на низці ключових принципів, які забезпечують ефективність тренувань і оптимальний розвиток фізичних якостей. Ці принципи є універсальними, але їх застосування залежить від індивідуальних особливостей учня, рівня фізичної підготовленості та завдань, які ставляться на занятті [6]. До них відносять наступні:

1. Принцип прогресивного навантаження. Цей принцип передбачає поступове збільшення навантаження під час занять. У міру того, як м'язи і організм в цілому адаптуються до певного рівня навантаження, інтенсивність і кількість тренувального навантаження слід збільшувати для подальшого поліпшення сили, витривалості і м'язової маси. Збільшення ваги, збільшення кількості повторень, скорочення періодів відпочинку між підходами і збільшення частоти тренувань забезпечать додаткові переваги.

2. Принцип специфічності стверджує, що тренування має бути спрямоване на розвиток фізичних якостей, яких недостатньо для досягнення конкретних спортивних цілей. Наприклад, якщо метою є покращення м'язової сили, тренування повинні бути спрямовані на конкретні м'язові групи і включати вправи, які покращують м'язову силу. Якщо метою є розвиток сили, тренування має бути зосереджене на швидких рухах [7].

3. Періодизація тренувального процесу ділить тренування на цикли (мікроцикл, мезоцикл і макроцикл), щоб забезпечити швидку зміну цілей, інтенсивності та навантаження. Це дозволяє уникнути перевтоми та поступово покращувати результати. Принцип періодизації також готує вихованців до пікових змагань і дозволяє уникнути застою в тренувальному процесі.

4. Принцип варіативності. Тренувальний процес не повинен бути монотонним. Варіативність вправ, інтенсивності, методів тренування та видів навантаження запобігає адаптації організму до певного типу навантаження і забезпечує постійний прогрес. Різноманітність занять також запобігає психологічній втомі та монотонності тренувального процесу.

5. Відновлення означає, що саме під час відпочинку відбувається відновлення та зміцнення м'язів і є частиною подальшого щоденного процесу. Відсутність адекватного відпочинку призводить до перевантаження, зниження працездатності та травм. Тому періоди відпочинку між тренуваннями повинні бути сплановані таким чином, щоб забезпечити вихованцю належні умови для відновлення (сон, харчування тощо) [1].

6. Принцип індивідуалізації. Оскільки кожен учень має свої фізіологічні, психологічні та генетичні особливості, тренувальні програми повинні бути адаптовані до їх індивідуальних характеристик. Регулярний моніторинг результатів занять дозволяє вносити необхідні корективи в поточний процес. Учні повинні відстежувати свій прогрес, використовуючи об'єктивні показники, такі як приріст ваги, кількість повторень та покращення сили і витривалості. Це дозволяє їм додатково оцінити ефективність програми та внести тимчасові зміни для подальшого прогресу.

7. Принципи безпеки. Це один з найважливіших принципів, що регулюють тренувальний процес. Вправи повинні бути безпечними для учня, а тренувальне навантаження має відповідати його фізичному стану. Правильна техніка виконання вправ і дотримання заходів безпеки під час тренувань мають вирішальне значення [3].

Оцінюючи ці принципи, тренувальний процес може бути розроблений таким чином, щоб максимізувати продуктивність, зменшити ризик травм і постійно покращувати фізичну працездатність учня. Ці принципи є основою для побудови індивідуальних тренувальних програм та адаптації навантаження до потреб кожного вихованця.

Дослідження методів покращення м'язової сили та витривалості охоплюють широкий спектр тренувальних підходів, спрямованих на покращення м'язової сили та витривалості. Для досягнення оптимальних результатів слід враховувати індивідуальні особливості учня, рівень його фізичної підготовленості та відповідний тип вправ. Аналіз різних типів навантажень дозволяє підібрати найбільш ефективні методи розвитку м'язової сили і витривалості для учнів на різних етапах їх підготовки [7].

Мотивація, стресостійкість і концентрація є важливими психологічними факторами, що визначають успішність підготовки учня до змагань, особливо в силових видах спорту. Їх важливість проявляється в тому, що вони мають значний вплив на здатність учня досягати поставлених цілей, справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати концентрацію під час тренувань і змагань [6].

Мотивація – це внутрішня або зовнішня сила, яка змушує учнів діяти, розвиватися і досягати результатів. Вона може бути внутрішньою (бажання вдосконалюватися, досягати нових висот) або зовнішньою (нагороди, визнання, досягнення результатів для команди).

Високомотивовані старшокласники частіше ставлять перед собою амбітні, але досяжні цілі, які сприяють їхньому тренувальному прогресу. Мотивація підтримує зусилля учнів у подоланні труднощів, особливо коли вони стикаються з важкими тренуваннями або невдачами. Високомотивовані учні більше залучені в навчальний процес, а отже, менш схильні до вигорання.

Стресостійкість – це здатність учня ефективно функціонувати в умовах емоційного та фізичного тиску, зберігаючи здатність приймати раціональні рішення та контролювати свої дії. Стрес під час підготовки до змагань може виникати через очікування результатів, конкуренцію з іншими учнями, вимоги тренера та самоконтролю [7].

Учні з високою стійкістю до стресів можуть краще контролювати свої емоції під час занять і змагань, що знижує ризик скоєння помилок. Підвищений рівень стресостійкості дозволяє учням підтримувати працездатність навіть у складних умовах, наприклад, під час змагань чи інтенсивних тренувальних періодів.

Концентрація – це здатність учня зосереджуватися на певному завданні чи діяльності протягом тривалого періоду часу, не відволікаючись на неважливі фактори.

Зосередження на правильному виконанні технічних елементів дозволяє старшокласникам краще контролювати свої рухи та знижує ризик травм. Здатність повністю зосередитися на виконанні вправи чи стратегії під час змагань підвищує ймовірність досягнення кращих результатів. Учні, які можуть ефективно зосередитися, менше схильні до впливу зовнішніх факторів (наприклад, шуму, уваги глядачів), що зменшує стрес.

На заняттях з силових видів спорту старшокласникам необхідно дотримуватися наступних методичних положень:

1. Перед початком занять потрібно пройти медичне обстеження. Необхідно пам'ятати, що регулярні тренування з обтяженнями часто призводять до загострення потенційних хронічних захворювань. Особливу увагу, при виборі індивідуальної програми тренувань, слід приділити вихованцям, які мають певні захворювання. Крім того, регулярні медичні огляди допоможуть точно оцінити стан здоров'я учнів і запобігти розвитку будь-яких передхворобливих станів.

2. Перед кожним тренувальним заняттям потрібно завжди виконувати ретельну розминку. Загальна розминка на початку тренування, що включає різноманітні махи, згинання та розтягування, розігріє м'язи та підвищить еластичність зв'язок і сухожилів, підготувавши їх до роботи. Крім того, перед кожною вправою слід виконувати спеціальну розминку. Вправи можна виконувати в один або два підходи з обтяженням приблизно 50-70% від робочої ваги.

3. На заняттях потрібно ретельно контролювати техніку виконання тренувальних вправ. Опановуючи нову вправу, потрібно завжди починати з ваги, яку можна повторити не менше 20 разів за підхід. Не потрібно збільшувати робочу вагу поспіхом. Травми при освоєнні нових вправ, в тому числі розтягнення і розриви м'язів, зв'язок і сухожилів, виникають в наслідок поганої м'язової координації.

4. Учнім необхідно дотримуватися правильної індивідуальної методики тренувань, розробленої фахівцем з фізичного виховання. Дотримуватися принципів послідовності та поступовості при збільшенні навантаження. Неправильний вибір вправ без урахування стану здоров'я або поспішне повернення до занять після хвороби чи травми може призвести до травми або рецидиву на більш серйозному рівні.

5. Вихованцям не потрібно нехтувати підстраховкою при виконанні базових вправ з великою вагою. Це стосується таких вправ, як присідання зі штангою, жим штанги лежачи та жим гантелей, коли учні стоять або сидять, тримаючи гантелі за головою. Тільки досвідчені партнери або інструктори, які знають, як правильно страхувати партнерів, повинні виконувати підстраховку.

6. Учням потрібно підтримувати порядок у залі. Не розкидати диски та гантелі. При виконанні вправ ставити виступи на місце. При розбиранні стійок знімати диски по черзі (спочатку з одного боку, потім з іншого). В іншому випадку диск, що залишився на одному кінці грифа, обжне шийку, що призведе до перекидання і падіння грифа.

Правильне харчування є одним із ключових елементів у підготовці вихованців до високоінтенсивних фізичних навантажень. Наукові дослідження наголошують на важливості збалансованої дієти, яка забезпечує організм необхідними поживними речовинами для оптимальної продуктивності, швидкого відновлення та профілактики травм [4; 5].

Науковий підхід до харчування спортсменів враховує індивідуальні потреби, залежно від виду вправ, тривалості тренувань та інтенсивності. Основними компонентами раціону є (білки, вуглеводи, жири): білок важливий для відновлення та росту м'язової тканини, вуглеводи є основним джерелом енергії, а жири - довготривалим джерелом енергії. Мікроелементи (вітаміни та мінерали) необхідні для нормального функціонування, підтримки імунної системи та регуляції обміну речовин. Вода є ключовим фактором для підтримання температурного балансу тіла та нормальної роботи м'язів під час фізичних навантажень [5].

Білок є основним будівельним елементом м'язів, тому споживання його після тренування знижує ризик руйнування м'язів і сприяє відновленню м'язової тканини. Для спортсменів, які займаються спортом на витривалість і високоінтенсивними тренуваннями, оптимальна норма споживання становить приблизно 1,6-2,2 г білка на кг маси тіла. Прийом білка відразу після тренування (протягом 30-60 хвилин) важливий для полегшення процесу відновлення.

Під час інтенсивних фізичних навантажень вуглеводи є основним джерелом енергії для організму. Запаси глікогену в м'язах і печінці витрачаються під час тренування, тому важливо споживати вуглеводи до і після тренування, щоб забезпечити відновлення. Наукові дослідження рекомендують спортсменам, які проводять інтенсивні тренування, споживати 6-10 г вуглеводів на кг маси тіла на день.

Жир - це перший енергетичний резерв, особливо під час тривалих фізичних навантажень. Дослідження показують, що збалансоване споживання жирів (20-35% від загальної кількості калорій) підтримує рівень енергії та покращує загальний стан здоров'я.

Під час інтенсивних фізичних навантажень організм втрачає велику кількість води та електролітів (натрію, калію і магнію) через піт. Важливо пити достатню кількість води до, під час і після тренування, щоб підтримувати хороший водно-сольовий баланс. Зневоднення навіть 2% маси тіла може мати значний вплив на фізичну працездатність і когнітивні функції.

Науковці підкреслюють важливість індивідуального підходу до харчування спортсменів. Специфічні потреби в калоріях і макроелементах визначаються видом спорту, рівнем фізичної активності, масою тіла і метаболічними процесами [1; 3; 5].

Адекватне харчування та стратегічний підхід до відновлення є важливими складовими успішної підготовки старшокласників до високоінтенсивних навантажень. Сучасні наукові дослідження підкреслюють необхідність збалансованого харчування, індивідуального підходу та своєчасного відновлення для досягнення високих результатів і збереження здоров'я в цілому.

Висновки. Для ефективної побудови тренувальних занять з силових видів спорту необхідно використовувати різні методи тренувань залежно від рівня підготовки учня і його спортивних цілей. Регулярна зміна інтенсивності та кількості навантаження, періодизація та використання варіативних методів тренування є показниками для досягнення прогресу в силових видах спорту.

Мотивація учня, стресостійкість і концентрація відіграють важливу роль у підготовці до змагань. Вони взаємопов'язані і взаємно впливають на ефективність тренувань і змагань. Мотивація спонукає учнів до постійного вдосконалення, стресостійкість дозволяє учням долати психологічний тиск, а концентрація допомагає їм зосередитися. Тренери та вчителі фізичної культури повинні звертати увагу на розвиток цих якостей.

Правила безпеки під час силових тренувань включають запобігання травматизму та збереженню здоров'я вихованців. Виконання силових вправ потребує як правильної техніки, так і дотримання елементарних правил безпеки.

Повноцінне харчування є важливим компонентом тренувальних занять для старшокласників, забезпечуючи організм ресурсами, необхідними для розвитку м'язової сили, витривалості та зміцнення здоров'я.

Список використаної літератури

1. Белікова М. В., О. Ю. Гончаренко. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. *Медичний форум*. 2018. № 14 (14). С. 5–7.
2. Гір'овий спорт: навч. прог. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. Олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., федер. гір'ового спорту України; підгот. Ю. В. Щербина. Київ, 2018. 52 с.
3. Глядя С. А., Старов М. А., Батигін Ю. В. Стань сильним: навчально-методичний посібник з основ пауерліфтингу. Харків: К-Центр, 2017. 68 с.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.
5. Едвард Т. Хоулі. Керівництво інструктора оздоровчим фітнесом. Київ: Олімпійська Література, 2020. 375 с.
6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ : ДІА, 2017. 444 с.
7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2018. 460 с.

Корж В. Д., Красілов А. Д.

ПОЗАКЛАСНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У дослідженні аналізуються аспекти структури та змісту фізкультурно-оздоровчих заходів, проведений огляд цілей і визначена важливість фізичного виховання підлітків за допомогою фізичної культури в сучасних умовах для гармонійного розвитку особистості та формування фізичних якостей школярів у позашкільній діяльності.

Постановка проблеми. Змістовні напрями реалізації освітньої програми “Здоров’я і фізична культура” передбачають формування основ для гармонійного розвитку здоров’я учнів; підвищення рівня їх фізичної підготовленості, вдосконалення основних життєво важливих рухових навичок і компетенцій, а також набуття пов’язаних з ними знань; забезпечення підготовки до повноцінного життя в природному, техногенному та соціальному середовищі; до безпечної трудової

діяльності та надання першої допомоги; до захисту держави та вибору професії (Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, 2004).

Досягнення відповідності фізичних навантажень передбаченій меті адаптації у контексті всебічного розвитку фізичних якостей вимагає різнобічного підходу до фізичних вправ, спрямованого на розвиток усіх рухових функцій організму.

Однак, аналіз науково-методичної літератури [3, 4, 5] виявив наступне: по-перше, у теорії фізичного виховання немає єдиної думки щодо кількості незалежних видів прояву фізичних якостей людини; по-друге, у авторських тренувальних програмах [1, 6] не простежується чітка тенденція до розвитку різноманітних фізичних якостей у кожній з головних м'язових груп; по-третє, наукове обґрунтування методик розвитку фізичних якостей сконцентоване здебільшого на вдосконаленні окремих рухових функцій, а не на паралельному розвитку їхнього комплексу. Це створює перешкоди для всебічного розвитку фізичних якостей.

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена важливістю методики формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань для ефективного фізичного виховання школярів і розвитку їхніх фізичних якостей у позашкільній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значущість формування свідомого ставлення підлітків до власного здоров'я у процесі фізичного виховання школярів розглядалася в роботах В.К. Бальсевича, П.В. Безбородкіна, Р.П. Бейлі, А.В. Власова, Б. Керрола, В.І. Ляха, А.П. Матвєєва, Р.А. Тертичанна та ін. Також на важливість теоретичної підготовки в фізичному вихованні учнів вказують вітчизняні науковці (Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., Г. Грибан, Д. Дзензелюк, В. Єзерський, К. Огніста, С. Присяжнюк, Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич та ін.).

Серед основних суспільних проблем стало поширене недбале ставлення до власного здоров'я та низький рівень санітарно-гігієнічної культури серед значної частини населення. Багато людей не мають пріоритету збереження здоров'я, а серед підлітків і старшокласників масово поширюються шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, що також сприяє зростанню рівня венеричних захворювань і девіантної поведінки.

Сьогодні проблема зміцнення здоров'я нації набула гострої актуальності. У державних документах висвітлено питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя. Закон України (ст.1.) "Про фізичну культуру і спорт" визначає фізичну культуру як частину загальної культури суспільства, спрямовану на покращення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових якостей людини, необхідних для її гармонійного розвитку.

На сьогоднішній день практично не існує ґрунтовних наукових праць, що розглядають значення фізичної культури у зміцненні фізичного і соціального здоров'я дітей та підлітків, враховуючи сучасні реалії. Дослідники виділяють позакласну діяльність як вагомий елемент у системі освітньо-виховної роботи шкільного навчального закладу, який має своє унікальне значення, визначені завдання і потребує чіткого термінологічного та понятійного уточнення. Підкреслюється важливість чіткого розмежування понять "позакласна" і "позашкільна" діяльність, оскільки вони стосуються різних організаційних структур (школа, позашкільні установи). Така позиція знаходить підтримку в наукових працях та освітній літературі останніх років [3; 5].

Кобрій О. М., наприклад, трактує "позакласну виховну роботу" як комплекс заходів, що здійснюється педагогами у позаурочний час і спрямована на формування в учнів відповідних моральних і етичних якостей. Ю.В. Гуденко характеризує позакласну діяльність як широкомасштабну виховну і навчальну роботу, що має на меті задоволення потреб та інтересів учнів і проводиться педагогами школи у позаурочний час. В.С. Пікельная вбачає позакласну діяльність як

складову навчально-виховної системи школи, що проводиться шкільним самоврядуванням, класними керівниками та вихователями у позаурочний період.

Метою дослідження є теоретичний аналіз основних компонентів педагогічного керування здоровим способом життя серед підлітків засобами фізичної культури у структурі позашкільної освіти.

В основних положеннях теорії фізичного виховання завдання фізичної культури розподіляються на три категорії: навчальні, виховні та оздоровчі. Проте такі науковці як Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарін, А.М. Ріпа виділяють також розвиток фізичних якостей як окрему задачу.

Навчальні завдання передбачають набуття учнями необхідних знань, які дозволять їм після закінчення школи ефективно використовувати елементи фізичної культури у повсякденному житті. У середньому шкільному віці учні освоюють техніку рухових дій, розширюючи базу спортивних і прикладних навичок, доводячи набутий раніше рівень до високого рівня майстерності [2, 5]. Проводиться навчання базовим організаторським, методичним навичкам, які сприяють ефективному використанню фізичних вправ, розвитку культури рухових дій, здатності до їх творчого застосування в умовах практичної діяльності. Це формує культуру рухових умінь і сприяє підвищенню їх доцільності, економічності, та ефективності у різноманітних фізичних активностях [4].

Оздоровчі завдання однаково актуальні як для хлопців, так і для дівчат. Вони спрямовані на формування у школярів уявлення про здоровий спосіб життя, розвиток фізичної підготовки та загальної працездатності, виховання правильного ставлення до постави, корекцію фізичних недоліків, що виникають у період статевого розвитку.

Таким чином, нагальною є подальша потреба у забезпеченні гармонійного розвитку організму школярів середнього віку, підвищенні рівня здоров'я, стійкості організму до негативних чинників внутрішнього та зовнішнього середовища.

Виховні завдання пов'язані з формуванням рухових здібностей і інтелектуальних, волевих та емоційних якостей, що супроводжують рухову активність. Молодь слід привчати до оптимального використання фізичних зусиль, розумного розподілу енергії для досягнення мети та адаптації до конкретних умов діяльності. Слід розвивати свідомість, активну життєву позицію, формувати високі моральні якості та творчу ініціативу, виховувати організованість, дисциплінованість, відповідальність за вчинки, а також розвивати естетичні потреби, погляди і почуття [2, 6].

Розвиток фізичних якостей у підлітків в середніх класах здійснюється диференційовано з урахуванням біологічних закономірностей, особливо рівня статевого розвитку [3]. У структурі уроків ця група завдань орієнтована на підготовку до здачі нормативів, передбачених програмою фізичного виховання загальноосвітніх шкіл та державними тестами оцінки фізичної підготовленості населення України. Оцінка з фізичної культури й досі виставляється за цими критеріями.

Важливе значення в середньому шкільному віці має формування мотивації до занять не лише у спеціально організованих умовах, але й самостійно [5]. Фізична рекреація (активне проведення вільного часу та організація дозвілля) є важливим аспектом життєдіяльності учнів, який спрямований на задоволення потреб у відпочинку, відновленні сил, розвазі та розвитку особистості.

Позакласна діяльність сприяє поглибленню виконання виховних завдань уроку, не відокремлюючи виховання від навчання і не знижуючи значення навчального процесу. Ці процеси органічно взаємопов'язані в цілісній навчально-виховній системі школи, але вони мають особливості, що виявляються у конкретних завданнях, шляхах їх виконання і результатах. Існування дидактики та методики навчання, теорії та методики виховання в педагогічних науках підтверджує цю думку, що реалізується і в організації позакласної діяльності школи.

Особливий акцент на виховних аспектах позакласної діяльності має важливе практичне значення, мотивуючи практиків до чіткої її організації. У процесі розбудови національної системи освіти в Україні виховання набуває особливої значущості. Вимоги сучасного життя потребують підвищення ефективності виховних функцій школи, вдосконалення позакласної діяльності, зокрема з фізичного виховання. Завдання виховання стають особливо актуальними у світлі Національної програми “Діти України”.

Розглянемо педагогічні засади, які ми визначаємо як основні для виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності школи. Позакласна діяльність створює широкі можливості для виховання фізичної культури учнів за умови її наукової організації та належних умов для творчого підходу. Через позакласну діяльність забезпечується багатостороннє знайомство учнів з фізичною культурою і спортом, розширення кола джерел інформації та збагачення знань у сфері фізичної культури.

Розвивається інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності як в школі, так і в суспільстві, задовольняються індивідуальні потреби учнів, посилюється їхня фізична активність та розвиток фізичних здібностей. Виробляються переконання та ціннісні орієнтири щодо власного здоров'я та його зміцнення засобами фізичної культури і спорту, здорового способу життя, цікавого дозвілля, яке включає фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність. Формується звичка до регулярної участі у масових та групових формах фізичного виховання, заохочується самовиховання в розвитку фізичної та духовної сфери особистості.

Це особливо важливо для підлітків (учнів 5–9 класів), для яких цей період є особливим етапом розвитку, як свідчить психолого-педагогічна література. Це період переходу від дитинства до дорослості, коли формуються ціннісні орієнтири, вибираються життєві моделі поведінки, а також засвоюються соціальні норми і вимоги. З одного боку, це вік сприятливих можливостей для соціалізації учня, з іншого – складний, суперечливий період, що вимагає належних умов і методів виховання для уникнення негативних форм поведінки. Фізична культура і спорт, як складові загальної культури, мають значний виховний потенціал, який школа повинна активізувати.

Позакласна діяльність надає широкий спектр можливостей для використання різноманітних форм і методів впливу на свідомість, емоції та волю учнів у процесі фізичного виховання, з акцентом на їх цілеспрямоване залучення до формування фізичної культури.

Виховання фізичної культури в позакласній діяльності, згідно з нашим теоретичним аналізом, ґрунтується на взаємодії ключових понять: виховання, фізичне виховання, позакласна діяльність, фізична культура. На нашу думку, ця взаємодія проявляється у наступних аспектах:

а) як виховний процес, формування фізичної культури учнів зберігає загальні риси виховання, такі як його структурні складові (мета, завдання, зміст, принципи, форми тощо);

б) як процес виховання, що здійснюється у позакласній діяльності, він враховує її особливості;

в) як формування фізичної культури саме у межах позакласної діяльності, процес виховання вирізняється особливостями фізичного виховання та змістом фізичної культури учнів.

Формування фізичної культури учнів як мети тісно пов'язане із загальною метою національного виховання — розвитком усебічно сформованої особистості. Сучасна педагогіка включає до цього поняття різні види культурного розвитку особистості, зокрема й фізичну культуру.

В умовах становлення демократичного суспільства та національної виховної системи в Україні, коли відбувається переосмислення цінностей та з'являються нові, на перший план виходять питання забезпечення національних, демократичних, гуманістичних, культурологічних та особистісних засад у виховному процесі.

Висновки. Отже, формування фізичної культури учнів як виховного процесу повинно базуватися на цих загальних засадничих принципах. Водночас вважаємо за доцільне розширити ці принципи в контексті фізичної культури, щоб підкреслити важливість фізичного виховання для розвитку загальної культури учня та спрямувати на досягнення цього практичну позакласну діяльність школи.

Учитель фізкультури, як фахівець, задіяний у навчальній та позакласній роботі, створює підґрунтя фізичної культури, ознайомлює учнів з методиками розвитку фізичних якостей, що сприяють зміцненню здоров'я та активному способу життя.

Діяльність усіх учасників виховання фізичної культури повинна бути спільною, спрямованою на досягнення єдиної мети, з розумінням кожним суб'єктом своїх функцій у її досягненні. Дії адміністрації школи та педагогів мають бути узгодженими, що забезпечить ефективну взаємодію.

Таким чином, виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності слід здійснювати на основі комплексу загально педагогічних, методичних і спеціальних знань, що охоплюють зміст фізичної культури, принципи, форми, методи та засоби виховного процесу загалом і фізичного виховання зокрема, у поєднанні з іншими напрямками розвитку особистості. Ми вважаємо, що їх практичне застосування має бути творчим і обґрунтованим, з виділенням основних та допоміжних завдань для кожного заходу й інтеграцією різних шляхів для їх досягнення.

Список використаної літератури

1. Вишневський О.С. Теоретичні основи сучасної української педагогіки/ О.С.Вишневський / Посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Коло, 2003. – 528 с.
2. Кобрій О.М. Методика позаурочної діяльності / О.М. Кобрій, М.М. Чепіль. – Дрогобич: Відродження, 1999. – 150 с.
3. Кошлатий, В. О. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи сучасної школи /В.О.Кошлатий, П.Ф.Рибалко //Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (18–19 квітня 2013 року, м. Суми) : у 2-х т.– Суми , 2013. – Т. 1. – С. 100-103.
4. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті / Освіта. – 2002. – № 28. – 24 квітня – 1 травня.
5. Рибалко, П. Ф. Фізкультурно-оздоровча діяльність в загальноосвітньому навчальному закладі / П. Ф. Рибалко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (18–19 квітня 2013 року, м. Суми) : у 2-х т.– Суми 2013. – Т. 2. – С. 157-160.
6. Ситник П.К. Моральні засади трансформаційних процесів в Україні // Стратегія розвитку України: теорія і практика / За ред. О.С. Власюка. – К.: НІСД, 2002. – С.134-146.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БОРОТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗЗСО

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядаються особливості застосування елементів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання школярів, що сприяє їхньому всебічному фізичному розвитку та формуванню особистісних якостей. Досліджено, як спеціальні та загальні фізичні вправи з елементами боротьби – включаючи силові, швидкісні, координаційні вправи та вправи на витривалість і гнучкість – позитивно впливають на підвищення фізичних здібностей і мотивації учнів. Показано, що використання таких засобів фізичної підготовки допомагає залучити школярів до активного здорового способу життя, розвиває в них почуття взаємоповаги, партнерської взаємодії та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Ключові слова: елементи спортивної боротьби, фізична підготовка школярів, розвиток фізичних якостей, фізична культура у школі, фізичне виховання у ЗЗСО.

Постановка проблеми. Питання підвищення ефективності та якості фізичного виховання школярів залишається ключовим завданням для освітніх установ і органів управління освітою. Вони покликані підтримувати формування здорового способу життя, сприяти розвитку фізичних, інтелектуальних та духовних якостей учнів, їхньому самовдосконаленню, творчій діяльності, а також розвитку спортивних навичок і професійного самовизначення. Спортивна боротьба, як невід’ємна частина людської культури, поряд з іншими дисциплінами, може зробити значний внесок у формування цілісної системи виховання, що спонукатиме молодь до занять фізичною культурою, здорового способу життя та залучення до загальнолюдських цінностей і олімпійських ідеалів [1, 4, 6].

Як зазначають автори [4, 7], включення елементів спортивної боротьби в програму фізичного виховання дозволяє креативно використовувати шкільну програму з фізичної культури. Розробка нових методичних рекомендацій щодо впровадження елементів боротьби на уроках фізичної культури може стати значущим внеском у стимулювання фізичної активності школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом науковці приділяють увагу вдосконаленню методики фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Розробляються методи інтенсифікації діяльності учнів, розглядається специфіка застосування елементів спорту, дається реальна оцінка фізичних можливостей школярів.

Серед важливих досліджень можна виділити роботу О. Циганок, К. Зуєвої та В. Габелко [7], де аналізується вплив фізичного виховання з елементами єдиноборств на зміцнення здоров’я молодших школярів. І. Скрипка та С. Чередніченко [5] у своїй роботі досліджують особливості використання елементів панкратіону в процесі фізичного виховання дітей, пропонуючи програму загальної фізичної підготовки з елементами цього виду спорту. Також варто відзначити дослідження Ю. Ткача [6], де науково обґрунтовано та методично забезпечено використання варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні старшокласників.

Мета дослідження: дослідити особливості використання елементів боротьби на уроках фізичної культури та охарактеризувати їхній вплив на всебічний розвиток школяра.

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість фахівців [1, 2, 3, 6] розглядають заняття боротьбою, як один із ефективних засобів фізичної підготовки підростаючого покоління, що має велике прикладне значення. Цей вид спорту ставить високі вимоги до рівня фізичного розвитку, водночас надаючи інструменти для позитивного впливу на фізичні та функціональні можливості людини.

Автори [3, 4, 7] наголошують, що включення елементів спортивної боротьби в уроки фізичної культури створює умови для успішного формування та виховання характеру учнів. Це може бути обумовлено такими факторами:

1. Під час занять боротьбою широко застосовуються рухливі ігри з елементами єдиноборств, що стимулюють фізичну активність.

2. Багато тренувальних завдань виконуються в парах, що дає учням можливість самостійно вирішувати завдання щодо роботи з партнером. Це додає заняттям особистісного сенсу: учні по черзі виконують ролі «вчителя» та «учня», підвищуючи самооцінку, розвиваючи пізнавальну активність і мотивацію.

3. На тренуваннях учні мають можливість встановлювати контакт один з одним. Педагоги та психологи підкреслюють, що в молодшому шкільному віці важливу роль відіграє тактильний контакт, адже доброзичливий дотик сприяє відчуттю емоційної безпеки [3, 4, 7].

Серед позитивних аспектів включення елементів спортивної боротьби на уроках фізичної культури варто виділити розвиток поваги до партнера, взаємодопомогу та співпрацю. Завдяки використанню елементів базової акробатики, вправ на розвиток орієнтації в просторі, реакції, спритності, швидкості, гнучкості та сили можна створити програму для будь-якої вікової групи. Широкий спектр фізичних вправ дозволяє якісно й різнобічно впливати на організм учня.

Засвоєння базових технічних прийомів боротьби, навчання ігор з елементами єдиноборств та спеціальних фізичних вправ позитивно впливатимуть на формування в учнів моральних, інтелектуальних і духовних цінностей.

Отже, використання елементів боротьби на уроках фізичної культури спрямоване на всебічний фізичний розвиток учнів, включаючи різноманітні види активності: ходьбу, біг, стрибкові вправи, вправи з предметами та без них. Серед засобів загальної фізичної підготовки, що застосовуються у боротьбі, актуальними для школярів є короткі забіги з різних стартових позицій, біг по пересічній місцевості та з подоланням перешкод. Стрибкові вправи загальноорозвиваючого характеру можуть включати стрибки у висоту та довжину, з місця і з розбігу, стрибки через «козла», на батуті тощо. Також ефективними є різноманітні переповзання по лаві, згинання й розгинання рук, присідання з обтяженням або без нього, вправи з гирями і штангою.

Особливу роль у фізичній підготовці школярів відіграють спеціалізовані вправи, характерні для боротьби. Важливою фізичною якістю в цьому виді спорту є сила – здатність протидіяти або долати опір за допомогою м'язових зусиль [3, 6]. Борець постійно протистоїть опору суперника, і сила впливає на швидкість та витривалість. При цьому сила борця змінюється в ході змагання, що обумовлено динамічним характером боротьби. Таким чином, поряд із силою важливими є швидкісно-силові, координаційні та швидкісні якості. Серед спеціальних вправ, які доцільно включати в програму фізичної культури: вправи в стійці із суперником із захватом різних частин тіла, а також ігри з елементами боротьби.

Не менш важливою якістю для борця є витривалість – здатність виконувати інтенсивну роботу протягом тривалого часу, що необхідно для змагальної діяльності [7]. Розвиток витривалості передбачає роботу в пульсовій зоні 160-170 уд/хв. Для старшокласників досягнення таких показників сприятиме оптимальному розвитку аеробних і анаеробних можливостей. Однак варто враховувати індивідуальні можливості учнів при виконанні таких навантажень. З корисних вправ для розвитку

витривалості можна виділити біг на середні дистанції, кроси в перемінному темпі, «борцівське регбі» (пересування на колінах із боротьбою за набивний м'яч), а також спеціальні ігри.

Швидкісні якості також відіграють важливу роль у підготовці борця, адже це здатність виконувати рухи за мінімальний час без додаткових навантажень. Боротьба, як спорт, вимагає високого рівня швидкісних якостей, які виявляються в різноманітних ситуаціях поєдинку. Для розвитку швидкості у школярів доцільно використовувати такі вправи, як: швидкі рухи зігнутими та прямими руками (протягом 15-20 секунд), біг із прискоренням на 30-60 метрів, швидкі перевороти вперед і назад з упору присівши, кидки манекена (10-15 секунд), вправи на випередження в парах, зустрічні і поворотні атаки, швидкісне лазіння по канату, а також ігри, спрямовані на розвиток швидкості у боротьбі.

Розвиток гнучкості також можна ефективно стимулювати за допомогою елементів боротьби на уроках фізичної культури. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою, що залежить від рухливості суглобів та еластичності зв'язок і м'язів [6]. У боротьбі ця якість підсилює силові та швидкісні якості. На уроках фізкультури доцільно використовувати вправи, такі як перевороти, «мости», падіння з виходом у певні положення, а також ігрові вправи, що сприяють підвищенню гнучкості.

Розвиток координаційних якостей також є важливим компонентом майстерності борця, особливо під час змагань. Для цього, окрім загальнорозвиваючих вправ, можна використовувати спеціальні вправи з боротьби: перевороти в різних напрямках (вперед, назад, убік), стрибки з переворотами, стрибки через партнера або через згорнутий мат, перевороти з захопленням двох рук, а також спеціальні ігри для розвитку координації.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що інтеграція елементів спортивної боротьби на уроках фізичної культури в ЗЗСО сприяє всебічному фізичному розвитку учнів, допомагає розвивати силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні якості, а також позитивно впливає на їхнє емоційне й соціальне становлення. Такі заняття стимулюють інтерес до фізичної активності, формують навички самоконтролю, повагу до партнера і відчуття взаємодопомоги. Ефективне поєднання загальних і спеціалізованих вправ, які включають акробатичні елементи, силові і швидкісні вправи, а також ігри на основі боротьби, сприяє створенню оптимальних умов для гармонійного виховання учнів, підтримуючи їхню мотивацію до здорового способу життя і фізичного самовдосконалення.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Місце і значення курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр.* Мелітополь, 2018. 2(21). С. 98-103
2. Антонюк А.Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2021. Вип. 10 (141). С. 15-18.
3. Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Яковлів В.Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2021. Вип. 12 (144). С. 30-34.
4. Воробйов А.А., Куксов Р.С. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали II Всеукр. електрон. конф.* Вінниця: ВДПУ, 2019. С.139-43.
5. Скрипка І.М., Чередніченко С.В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. *Молодий вчений.* 2017. 3.1(43.1). С. 250-253.

6. Ткач Ю.А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 319 с.

7. Циганок О.В., Зуєва К.С., Габелко В.С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 2. С. 167-177.

Левченко А. М., Балашов Д. І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядаються основні теоретичні основи розвитку координаційних здібностей в процесі ігрової діяльності у командно-ігрових видах спорту (зокрема, у футболі); значення координаційних здібностей дітей в руховій діяльності, види координації, а також аналіз науково-літературних джерел.

Постановка проблеми. Сучасне уявлення про структуру координації належить Н.А. Бернштейну, який припустив, що основна властивість координації полягає у подоланні надлишкових ступенів свободи органів руху – як кінематичних, так і динамічних. На думку вченого, управління рухами відбувається завдяки контролю за допомогою органів чуття через механізм сенсорних корекцій. Відповідно, довільний рух є результатом діяльності рухових систем організму та рухових центрів мозку.

Гавришко С., Місяйло Ю., підтримуючи концепцію Н.А. Бернштейна, додають, що людина керує своїми рухами для досягнення конкретного результату шляхом формування рухового завдання та визначення способів його вирішення. Таким чином, в координації рухів він виділяє нервову, м'язову та рухову координацію.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати розвиток координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційні здібності є психомоторними властивостями (точніше, особливостями) індивіда, «...які визначають його здатність до оптимального управління і регуляції рухових дій».

Фахівці рекомендують розрізняти схожі терміни – «координація рухів» і «координаційні здібності». Перше стосується організації керування рухами, тоді як друге описує умови, необхідні для оптимального перебігу цього процесу [7].

У командно-ігрових видах спорту координаційні здібності також проявляються специфічно, відповідно до особливостей спортивної діяльності. У футболі фахівці [1; 6] відносять до найбільш значущих проявів координаційних здібностей такі: «...здатність до перебудови та адаптації рухових дій; орієнтацію в просторі; здатність до координації рухів; швидкість рухової реакції; кінестетичне диференціювання рухів («відчуття м'яча»); почуття ритму рухів; динамічну рівновагу».

1. Здатність до перебудови рухових дій та їх адаптації.

Рухова діяльність, яка спрямована на вирішення рухової задачі, виконується на основі попередньо розробленої програми його виконання відповідно до індивідуального досвіду спортсмена. Процес виконання цілеспрямованого руху часто порушується через зміну умов (наприклад, під час атаки суперника) або через власні помилки. Це змушує спортсмена коригувати свої дії (наприклад, змінювати напрямок або техніку ведення м'яча) або обирати зовсім інший варіант дій (наприклад, використати фінт чи віддати пас партнеру). Швидкість і якість таких корекцій або перехід до інших рухових дій залежать від здатності швидко змінювати засвоєні рухові форми або переходити до нових дій відповідно до вимог ігрової ситуації. Чим

більшим руховим досвідом володіє спортсмен, тим швидше і якісніше він обирає відповідний спосіб реакції.

2. Здатність до кінестетичного диференціювання рухів забезпечує високу точність і ефективність виконання рухових дій. Цей аспект координаційних здібностей спирається на специфічну інформацію:

- про просторові характеристики рухів, які включають кутові параметри положення суглобів або частин тіла відносно одне одного;
- про силові характеристики рухів, що визначають рівень напруження «робочих» м'язів;
- про просторово-часові параметри, що відображають швидкість виконання рухів.

Завдяки точній оцінці цих параметрів спортсмен може виконати необхідну рухову дію, враховуючи її силу, амплітуду та траєкторію в потрібний момент і місці під час гри. У командних іграх з м'ячем цю здатність часто називають «відчуттям м'яча». Гравці з добре розвиненою цією здатністю відзначаються найточнішими передачами, ударами чи кидками м'яча у ворота, а також більш технічними прийомами та обробкою м'яча.

3. Здатність до координації рухів проявляється у поєднанні окремих рухів у комплексні дії (комбінації). Наприклад, у футболі ця здатність виявляється при виконанні таких технічних елементів, як ведення, удари, прийом м'яча ногами, тулубом, головою – як на місці, так і в русі, а також у виконанні обманних рухів з м'ячем чи без нього, або ж під час відбору м'яча через підкат. У всіх цих випадках важливо синхронно поєднувати рухи різних частин тіла та контроль м'яча, а також комбінувати окремі рухи в складні дії (наприклад, прийом м'яча – ведення з обведенням захисника – удар по воротах; перехоплення м'яча – обведення суперника – передача тощо).

4. Здатність до ритму. З біомеханічної точки зору, кожна рухова дія (наприклад, «фінт») можна бути поділена на кілька фаз – підготовчу, основну, заключну. Ритмічна структура між черговими фазами рухової дії складається з часових співвідношень. Здатність спортсмена до ритму проявляється в точності відтворення необхідного ритму рухової дії або в ефективному зміні цього ритму у зв'язку з виниклою ігровою ситуацією.

Характерні приклади використання цієї здатності у футболі: зміна ритму ведення м'яча (швидше – повільніше) під час атакуючих або захисних дій гравця; виконання розбігу перед ударом по м'ячу, відповідного місцю ігрового поля; пересування при прийомі (або зупинці) летючого м'яча відповідно до траєкторії, відстані та швидкості його польоту; пристосування ритму власного бігу до ритму переміщення супротивника з метою відбору або вибивання м'яча; зміна ритму під час виконання обманних рухів із захисником.

5. Здатність орієнтуватися в просторі розглядається як унікальна риса, що дозволяє спортсмену точно визначати положення тіла і його зміни з урахуванням місця на полі, відстані до воріт, руху м'яча, а також розташування партнерів та суперників. Це також включає здатність пересуватися у правильному напрямку, наприклад, рухатися з м'ячем у вільний простір між захисниками. Таким чином, здатність до орієнтації в просторі складається з двох важливих аспектів: швидкого та точного сприйняття ігрової ситуації та правильного вибору напрямку для виконання рухової дії.

Під час гри футболіст неодноразово демонструє свої координаційні здібності при роботі з м'ячем, наприклад:

- ведучи м'яч, виконуючи обманні рухи та прориваючись у вільний простір між захисниками;
- приймаючи м'яч і водночас стежачи за діями партнерів та суперників;

- віддаючи пас «на відкриття» партнеру;
- визначаючи своє місцезнаходження на полі та точно передаючи м'яч з урахуванням розташування воротаря і захисників партнеру, який знаходиться в кращій позиції для атаки;
- орієнтуючись на положення частин тіла під час прийому м'яча (на місці або в русі), коли м'яч посилається по повітрю з різних сторін – спереду, збоку або ззаду;
- своєчасно відкриваючись для прийому передачі тощо.

Високий рівень просторової орієнтації дозволяє спортсменам не тільки правильно оцінювати ситуацію на полі, але й є ключем до успішної індивідуальної тактики як у захисті (наприклад, в ситуації штучного офсайду, гри "в лінію", звуження ігрового простору, правильного вибору моменту для дії проти суперника), так і в нападі (ухилення від опіки, вчасне відкриття для отримання пасу від партнера).

6. Здатність до швидкого реагування проявляється в мінімізації затримки між отриманням сигналу та відповідною руховою дією (виконаною всім тілом або його частиною) у відповідь на відомий або несподіваний стимул (слуховий, зоровий, тактильний або кінестетичний). Ця координаційна здатність включає своєчасність виконання руху і його оптимальну швидкість (наприклад, реакція на рух суперника). Швидкість реагування спортсмена вимірюється часом від отримання сигналу до завершення відповідної рухової дії. Вона складається з двох компонентів: часу, потрібного для обробки сигналу (сенсорна складова), та часу на виконання руху групою м'язів (моторна складова). Це означає, що здатність до швидкого реагування охоплює більше, ніж просто час реакції на сигнал [4; 5].

Існують різні типи реагування на сигнал. Просте реагування відбувається, коли спортсмен відповідає на один заздалегідь відомий сигнал. Якщо ж із кількох сигналів спортсмен повинен вибрати один і виконати відповідну дію, це приклад складної реакції вибору. Є також диференційована реакція, коли спортсмен повинен по-різному реагувати на різні сигнали в умовах багатозадачності. Експериментальні дослідження показали, що між простими та складними реакціями існуючі зв'язки незначні. У футболі найчастіше проявляються складні реакції, оскільки спортсмен змушений реагувати на багато сигналів різними способами. Сигналами для нього можуть бути рухи партнерів та суперників, відстань до воріт, місцезнаходження м'яча на полі тощо [5].

В ігровій практиці футболістів високий рівень здатності до швидкості реакції проявляється в таких ситуаціях:

- Удар по воротах після відскоку м'яча від стійки, захисника чи при викиданні м'яча з рук воротарем.
- Передача м'яча партнеру, який відкрився на вільному просторі поля.
- Прискорення до м'яча після передачі від партнера.
- Негайний перехід до захисних дій (відбір м'яча та його вибивання) у відповідь на обманний рух суперника.
- Швидкі обманні дії у штрафному майданчику та удар по воротах під час помилки захисника.
- Послідовні реакції воротаря на удари по воротах, що виконуються нападаючими [5].

Здатність до рівноваги – це вміння утримувати певне статичне положення тіла (статичне рівновага), а також зберігати певне положення під час виконання різноманітних рухових дій і після їх завершення (динамічне рівновага). Наприклад, здатність зберігати рівновагу під час ведення м'яча в русі за активного опору захисників, у єдиноборствах за м'яч у повітрі під час гри головою або ногами, ударах і прийомах м'яча з повітря однією ногою, стоячи на іншій, під час виконання обманних рухів тощо.

Для футболістів особливе значення має динамічне рівновага.

Дослідження фахівців щодо значення окремих координаційних здібностей у командно-ігрових видах спорту (зокрема, у футболі) не завжди збігаються, але майже всі підкреслюють особливу важливість двох видів координаційних здібностей:

1. Здатність до перебудови і пристосування рухових дій.
2. Кінестетичне диференціювання параметрів рухів (часто позначається як «відчуття м'яча») [3].

Також відзначається важливість здібностей до просторової орієнтації, узгодження рухів, відчуття ритму, швидкості реакції, а в меншій мірі – здатності до рівноваги.

Відповідно до сучасних концепцій спеціалістів, координаційна підготовка в командних іграх поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна координаційна підготовка включає складні координаційні вправи, що висувають підвищені вимоги до здатності спортсмена до перебудови та адаптації рухових дій, узгодження рухів, орієнтації в просторі, швидкого реагування, кінестетичного диференціювання, почуття ритму та рівноваги. Однак ці вправи не містять елементів специфічної футбольної техніки, таких як ведення м'яча, удари, приймання і зупинка м'яча, відбір та обманні рухи з м'ячем.

Завдяки цим вправам покращуються загальні прояви координаційних здібностей, наприклад, зміна довжини та частоти кроків під час бігу; багаторазові прискорення після раптових зупинок; зміна напрямку та темпу бігу; стрибки на одній або двох ногах на різні відстані та вгору в поєднанні з поворотами під час руху; комбінування стрибків з різними формами бігу.

Спеціальна координаційна підготовка – це система складних координаційних вправ, які висувають підвищені вимоги до згаданих координаційних здібностей на основі елементів спеціальної ігрової техніки, таких як ведення, удари, приймання та зупинка м'яча, відбір, обманні рухи з м'ячем. Тобто спеціальна координаційна підготовка передбачає виконання освоєних технічних вмінь і навичок у складних, координаційно важких умовах, де необхідно проявляти здатність до перебудови та адаптації рухових дій, узгодження рухів, орієнтації в просторі, швидкого реагування, кінестетичного диференціювання, почуття ритму і рівноваги [3].

На практиці для досягнення цих цілей часто застосовують вправи, спрямовані на вдосконалення техніки ігрових дій, які включають ускладнені елементи в умовах, наближених до ігрових ситуацій. Також використовуються різноманітні ігри-завдання. Взаємозв'язок між координаційними здібностями і технічними вміннями, а також між загальною і спеціальною координаційною підготовкою, має велике значення для спортивного тренування.

Учителі фізичної культури повинні звертати увагу на ті якості й здібності, які безпосередньо впливають на ефективність ігрової діяльності учнів. Тому важливість координаційних здібностей для успішної гри дітей-футболістів є особливо актуальною [1].

Висновки. Отже, рівень координаційних здібностей є одним з найважливіших факторів, що визначають ефективність гри в командних ігрових видах спорту, зокрема у футболі. Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє школярам швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії.

Список використаної літератури

1. Гавришко С. Г., Місяйло Ю. Характеристика та особливості формування координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів* : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачеве : Вид-во МДУ, 2020. С. 57-59.

2. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України. 2001. 131 с.
3. Поліщук Л. В. Аналіз структури координаційних здібностей і визначення значимості її складових для спортсменів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. наук. Пр. / гол. ред. В. О. Дрюков. К.: ДНДІФК, 2004. №4. С. 58-63.
4. Сивохоп Е. М., Шкірта М. І., Маріонда І. І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52 с.
5. Соломонко В. В., Фалес І. Г., Хоркавий Б. В. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. Гжицького, 2007. 134 с.
6. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: ТОВ «ВБ «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.

Леоненко А. В., Сенченко М. В.

ІННОВАЦІЇ В КОНТЕКСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглянуто використання інформаційних технологій у навчанні фізичної культури, зокрема застосування мобільних додатків, фітнес-трекерів, відеоуроків, цифрових платформ для моніторингу фізичних показників та онлайн-змагань; висвітлено переваги та труднощі застосування ІТ у фізичному вихованні та запропоновано рекомендації для їх ефективної інтеграції в освітній процес.

Постановка проблеми. Інформаційні технології стають невід'ємною частиною освітнього процесу, і їхнє впровадження у фізичну культуру відкриває нові перспективи для розвитку цього напрямку. Сучасні мобільні додатки, фітнес-трекери та цифрові платформи дозволяють створювати персоналізований підхід до тренувань, відстежувати фізичні показники учнів, забезпечуючи зворотний зв'язок у реальному часі. Проте, разом із перевагами ІТ у навчанні фізичної культури, виникає низка проблем. Серед них особливу увагу заслуговує нерівний доступ до ресурсів і можливість надмірної залежності учнів від цифрових інструментів, що може вплинути на їхню фізичну активність. Дослідження присвячено аналізу переваг і труднощів використання ІТ у фізичному вихованні та обґрунтуванню підходів для збалансованого впровадження цих інновацій.

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення ефективності застосування інформаційних технологій у навчанні фізичної культури, аналіз їхніх переваг та можливих проблем, пов'язаних з інтеграцією в освітній процес.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний урок фізичної культури в ЗЗСО може бути представлений різноформово. Реалії сьогодення та стрімкий розвиток технологічного прогресу спонукають до розширення педагогічного світогляду модераторів освіти, пошуку нових форм навчання, дидактичних стратегій, реформації наукових концепцій тощо.

Урок фізичної культури в класі будь-якої шкільної вікової ланки є інформаційно об'єднаний, тобто відповідний актуальний теоретичний базис класично виражається в темі заняття, описі певних вправ, проведенні інструктажу тощо. Традиційно такий процес подання інформації відбувається шляхом усного повідомлення від вчителя для учнів. Проте даний спосіб швидко може стати нецікавим як для учнів, так і для учителя. Для утримання уваги учнів та оптимізації роботи модератора освіти рекомендовано урізноманітнювати методичний арсенал уроку, наприклад, частковим використанням мультимедіа або іншого сучасного обладнання. Модернізований

таким чином урок фізичної культури покращує не тільки інформаційну обізнаність школярів, а й виховує правильне адекватне ставлення до використання новітніх технологій не тільки для розваг, а й з освітньою користю [3].

Використання інформаційних технологій у навчанні фізичної культури відноситься до інтерактивних навчальних методів, які спрямовані на обмін досвідом між учнем та вчителем. Такий підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, а й зміцненню емоційно-соціального самоусвідомлення [5].

Інтерактивні методи базуються на таких основних принципах:

- 1) активність;
- 2) індивідуалізація;
- 3) зворотній зв'язок;
- 4) співпраця.

Принцип активності полягає в тому, що всі учні залучені до навчально-виховного процесу, активізуючись в практичній діяльності та співпраці.

Індивідуалізація як один із основних принципів інтерактивного інноваційного навчання відображається в тому, що кожен здобувач середньої освіти має змогу виконувати такі завдання, які задовольняли б його інтереси та відповідали фізичним здібностям.

Зворотній зв'язок є важливим компонентом у системі фізичного виховання учнів, адже обмін інформацією щодо правильного виконання того чи іншого завдання або вправи є обов'язковим. Це убезпечує учня та вчителя та допомагає контролювати успішність у цілому.

Принцип співпраці реалізується при взаємодії в команді, де учні активізуються у командній роботі та розвивають навички соціокомунікації.

Як ми зазначали раніше, ІТ революціонізували підхід до освіти в різних галузях, і фізичне виховання не є винятком. Завдяки швидкому розвитку технологій та їхній перманентній присутності у повсякденному житті учнів, модератори освіти можуть використовувати ці інструменти для покращення якості уроків, підвищення мотивації учнів та відстеження їхнього фізичного прогресу. Окрім цього, ІТ дозволяють педагогам розробляти персоналізовані тренувальні програми, контролювати рівень активності учнів і навіть сприяти проведенню віртуальних змагань, роблячи процес навчання більш динамічним, гнучким і цікавим [1].

Нижче, у таблиці 1, ми навели приклади основних напрямів використання ІТ у фізичному вихованні та висвітлили їх особливості.

Звернімо вашу увагу на те, що незважаючи на численні переваги інтеграції інформаційних технологій у фізичне виховання, її впровадження супроводжується низкою проблем. Однією з головних проблем є доступ до технологій. Не всі учні мають можливість користуватися фітнес-трекерами або мобільними застосунками, що може створити нерівність у доступі до ресурсів.

Іншою проблемою є потенційна надмірна залежність від цифрових інструментів, що може спонукати зниження фактичної фізичної активності, тому дуже важливо дотримуватися балансу між використанням ІТ і безпосередніми фізичними вправами, гарантуючи, що ІТ підтримують, а не замінюють традиційну фізичну активність.

Майбутнє ІТ у фізичному вихованні полягає в подальшому розвитку комплексних цифрових платформ, які інтегрують моніторинг, зворотний зв'язок і можливості для спільного навчання. Ці платформи можуть слугувати основою для персоналізованого навчання, коли кожен учень отримує індивідуальну програму, пристосовану до його фізичних здібностей і цілей [2].

Розглянемо один із варіантів інтеграції ІТ в структуру уроку фізичної культури для 8 класу на тему, наприклад, «Волейбол». Ми вважаємо, актуальним буде

заняття, під час перебігу якого вивчатиметься саме техніка подачі в даному виді спорту.

Таблиця 1

Основні напрямки використання інформаційних технологій у сфері фізичного виховання сучасному в ЗЗСО

Мобільні застосунки та фітнес-трекери
Мобільні застосунки для відстеження фізичної активності та фітнес-трекери стали цінними інструментами як для учнів, так і для вчителів фізкультури. Ці пристрої дозволяють онлайн відстежувати кроки, серцебиття, спалені калорії та інші показники активності. Це дає вчителям змогу відстежувати індивідуальний прогрес, коригуючи навантаження відповідно до конкретних потреб кожного учня. Наприклад, такі застосунки, як Strava, Runkeeper або Endomondo, допомагають учням відстежувати свій прогрес і ставити нові фітнес-цілі, підвищувати мотивацію, залишатися активними. Модератори освіти також можуть використовувати дані онлайн-платформи для організації групових занять, таких як біг або їзда на велосипеді, і відстежувати результати кожного учасника. Застосунки Google Fit або MyFitnessPal дозволяють учням контролювати кількість кроків, витрачені калорії, інші показники фізичної активності.
Відеоуроки та віртуальні тренування
На вимогу потребам нашого народу, спровокованих політичними подіями, зросла популярність відеоуроків та віртуальних тренувань, що дозволило учням брати участь у фізичному вихованні дистанційно та займатися фізичними вправами під керівництвом вчителя у визначений час. Наприклад, такі платформи, як YouTube, пропонують широкий спектр спеціалізованих тренувальних програм, які можна адаптувати для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки. Відеоконтент допомагає у вивченні технічних аспектів різних видів спорту. Наприклад, студенти можуть переглядати демонстрації техніки метання списа або акробатичних рухів, що допомагає їм ефективніше засвоїти концепції та підготуватися до практичних вправ.
Цифрові платформи для моніторингу фізичних показників
Цифрові технології пропонують нові способи відстежувати фізпідготовку та загальний стан здоров'я школярів. Такі інструменти, як Polar Flow, дозволяють модераторам освіти відстежувати ключові показники фізактивності, аналізуючи прогрес у часі. Такий підхід, заснований на даних, дає можливість вчителям надавати персоналізований зворотний зв'язок і коригувати навчальні плани, спираючись на об'єктивні показники. За допомогою цих цифрових платформ учні можуть відстежувати свій прогрес, отримувати індивідуальні рекомендації для покращення результатів і порівнювати свої результати з однолітками. Це виховує почуття конкуренції та заохочує до постійного самовдосконалення.
Онлайн-змагання та віртуальні естафети
ІТ дозволяють організовувати змагання та турніри в онлайн-форматі, що особливо корисно в ситуаціях, коли проведення очних заходів обмежене або під час дистанційного навчання. Ці онлайн-змагання можуть включати різні види діяльності, такі як біг, їзда на велосипеді або випробування на витривалість, зі спеціалізованими платформами, що відстежують результати учасників. Наприклад, вчителі можуть організувати віртуальні естафети, де учні реєструють свої результати за допомогою мобільних застосунків і змагаються в режимі реального часу з іншими. Цей інноваційний підхід сприяє розвитку духу суперництва та мотивує учнів залишатися активними та займатися фізичною культурою.

Для покращення навичок подачі у волейболі використання ІТ-інструментів, таких як відеоаналіз руху та мобільні застосунки для технічної оцінки, є одним із найефективніших методів. Модераторам освіти пропонуємо використовувати спеціалізовані програми, такі як Coach's Eye або Hudl Technique, щоб записувати подачу кожного учня. Ці програми не лише здійснюють функцію запису відеоряду,

але й дозволяють аналізувати техніку, порівнюючи техніку учня з оптимальною технікою професійних спортсменів [4].

Під час уроку вчитель записує подачі учнів за допомогою мобільного пристрою. Потім, за допомогою програми, рухи аналізуються в сповільненому режимі, що дозволяє детально роздивитися помилки в техніці подачі, такі як положення рук, робота ніг або положення тіла. Завдяки цьому школярі можуть побачити свої помилки на екрані, що сприяє кращому розумінню та швидшому вдосконаленню техніки.

Використання ІТ на уроках фізкультури в ЗЗСО можливе за умови повного розуміння вчителем особливостей його впровадження, специфіку роботи конкретних технологій та орієнтацію в сучасному медіапросторі. Пропонуємо короткий алгоритм методичних порад для модератора освіти у підготовці до сучасного уроку фізкультури:

- Підготовка: перед початком уроку вчителю важливо ознайомитися з функціональними можливостями обраних застосунків. Крім того, наявність відеороликів, які демонструють правильну техніку подачі, може надати учням чіткий орієнтир для правильного виконання.

- Інтерактивна візуалізація: використання проектора, інтерактивної дошки, великого екрана компютера дозволяє викладачеві демонструвати технічний аналіз на великому екрані, щоб усі школярі мали змогу бачити його одночасно. Це полегшує групове обговорення помилок і забезпечує наочну демонстрацію того, як їх виправити.

- Індивідуалізоване навчання: ІТ-інструменти допомагають адаптувати навчальний процес до потреб кожної дитини. Завдяки аналізу відео можна надавати персоналізовані рекомендації, що дозволяє студентам зосередитися на конкретних сферах, які потребують вдосконалення, і посилює індивідуальний підхід до навчання.

- Зворотній зв'язок: Після аналізу методики школярі можуть отримати зворотній зв'язок не лише у вербальній формі, але й альтернативно через мобільний застосунок. Викладач може надсилати персоналізовані коментарі та рекомендації кожному студенту, що дає змогу переглянути свої результати вдома та додатково пропрацювати помилки.

Таким чином, використання ІТ може оптимізувати урок фізичної культури в ЗЗСО, покращивши якість уроку та рівень технічної підготовки школярів із волейболу.

Упровадження ІТ в освітньо-виховний процес, безперечно, здійснює вплив як на модераторів освіти, так і на здобувачів середньої освіти. Які саме позитивні зміни після інтеграції ІТ в освітній процес можуть виникати, ми презентували в рисунку 1, поданому нижче, де висвітлили вплив ІТ як на учнів, так і на вчителів.

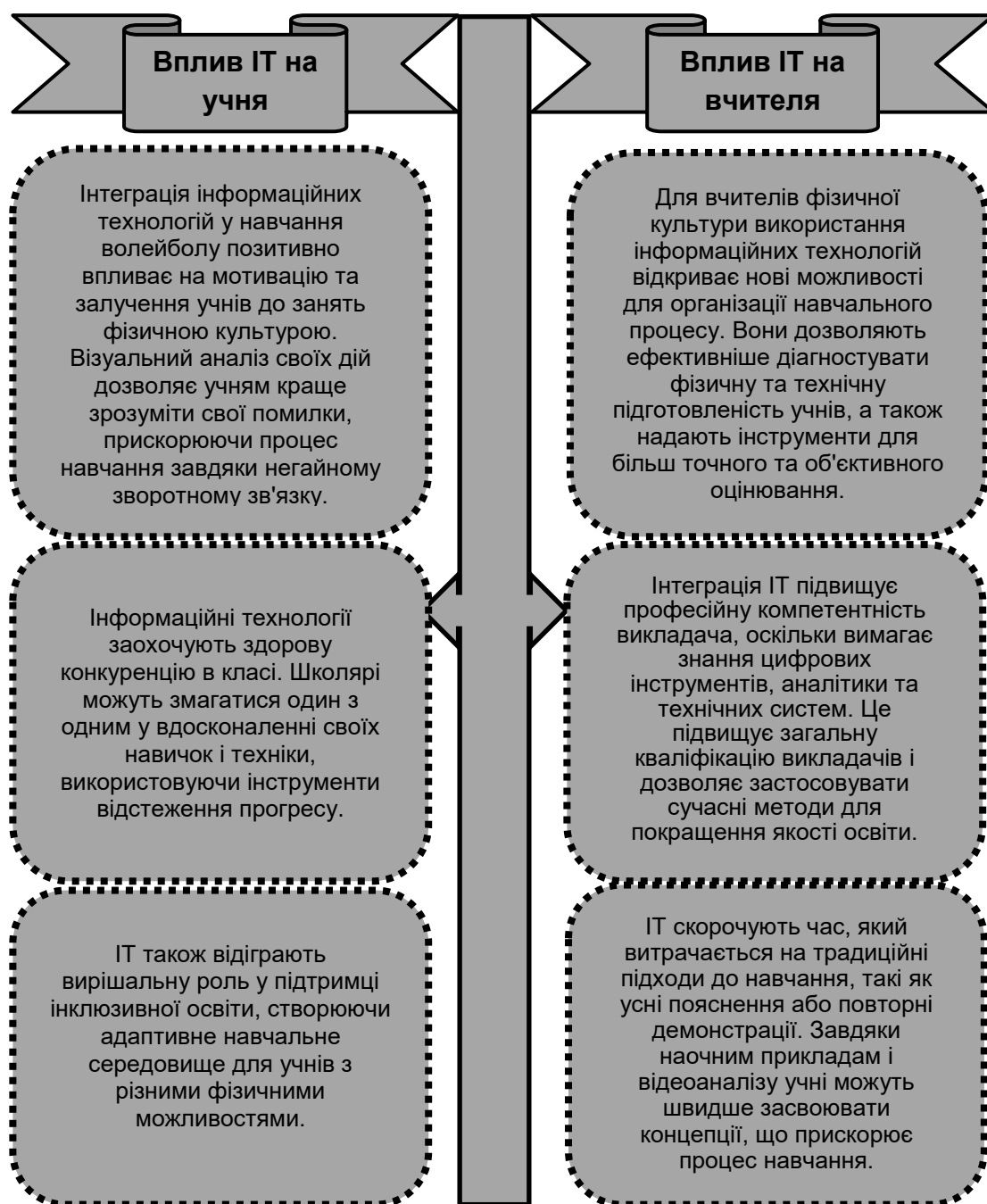


Рис. 1. Вплив ІТ на учнів та вчителів 33СО

Ми підготували добірку тематичних фільмів та відеороликів, які можна використовувати у позакласних заходах із фізичного виховання, презентувати учням їх фрагменти у рамках безпосередньо самого уроку фізкультури або рекомендувати як організацію корисного та пізнавального дозвілля (Табл. 2).

**Добірка фільмів про фізичну культуру та спорт
для учнів середньої та старшої шкільної ланки**

№	Назва фільму	Тематика	Опис
1	<i>"Невидима сторона"</i>	Американський футбол, соціальні проблеми	Фільм про те, як сила волі та підтримка можуть допомогти досягти успіху навіть у складних життєвих умовах. Чудово підходить для обговорення тем соціальної відповідальності, адаптації у команді, підтримки та взаємодопомоги.
2	<i>"Могутні каченята"</i>	Хокей, командна робота	Історія про тренера, який взяв під своє крило молоду хокейну команду і перетворив її на справжню спортивну силу. Фільм мотивує до зростання через командну роботу та підтримку.
3	<i>"Тренер Картер"</i>	Баскетбол, дисципліна, освіта	Фільм заснований на реальних подіях: про тренера, який заради освіти своїх учнів зупиняє спортивну команду та ставить перед ними вимогу досягти успіхів не лише у спорті, але й у навчанні.
4	<i>"Перегони"</i>	Легка атлетика, расизм, історія	Історія про афроамериканського спортсмена Джессі Оуенса, який боровся з расовими упередженнями та досяг великих спортивних успіхів під час Олімпійських ігор 1936 року.
5	<i>"Перешкоди на шляху"</i>	Легка атлетика, мотивація, подолання труднощів	Заснований на реальних подіях фільм про бігову команду з неблагополучного району, яка завдяки важкій праці досягає успіху у змаганнях. Фільм підіймає теми мотивації, самодисципліни та співпраці.
6	<i>"Миротворець"</i>	Бобслей, досягнення неможливого	Комедія про ямайську команду з бобслею, яка попри усі труднощі потрапляє на зимові Олімпійські ігри. Легкий та мотиваційний фільм про досягнення великих цілей, навіть коли інші не вірять у тебе.
7	<i>"Мільйон доларів за мрію"</i>	Бейсбол, віра в себе	Історія двох індійських хлопців, які за допомогою американського агента намагаються пробитися до великого спорту. Фільм надихає досягати успіху попри перешкоди та навчає важливості віри у себе.
8	<i>"Біллі Елліот"</i>	Балет, подолання стереотипів, наполегливість	Фільм про хлопця з робітничого класу, який хоче займатися балетом всупереч громадській думці. Фільм про пошук себе, подолання стереотипів і наполегливість у досягненні цілей.
9	<i>"Змагання гігантів"</i>	Американський футбол, расизм, єдність	Фільм про боротьбу з расовою дискримінацією та єдність через спорт. Піднімає питання важливості взаєморозуміння та команди, навіть в умовах соціальних конфліктів.
10	<i>"Тріумф: Історія Роні Кларка"</i>	Освіта, мотивація	Хоча фільм не пов'язаний безпосередньо зі спортом, він показує, як можна мотивувати учнів до розвитку і досягнення успіхів у навчанні та житті. Фільм надихає учнів не здаватися і ставити перед собою амбітні цілі.

Зверніть увагу, що напередодні показу фільму слід зробити короткий вступ і виділити його основні теми. Після перегляду можна організувати дискусію, під час якої учні поділяться своїми думками, обговорять ключові аспекти, які їх надихнули, порефлексують та поміркують над тим, як ці приклади можуть покращити їхню фізичну культуру та спортивну діяльність. Важливо підкреслити навчальні моменти кожного фільму, такі як робота в команді, дисципліна, мотивація та подолання труднощів. Фільми можуть слугувати потужним інструментом для натхнення учнів до занять спортом і прагнення до особистого вдосконалення.

Висновки. Інформаційні технології слугують цінним інструментом у викладанні фізичного виховання, пропонуючи нові способи підвищити мотивацію учнів, покращити моніторинг їхньої фізичної підготовки та урізноманітнити навчальний процес. Використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів, відеоуроків та інших цифрових інструментів дозволяє створити гнучку, інтерактивну та персоналізовану систему фізичного виховання, що відповідає вимогам сучасного суспільства.

Список використаної літератури

1. Ільницька А. С. Освітній компонент інтернет-технологій як стимулюючий фактор до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Міжнародна наукова конференція, Чернігів, 2013. Т. 3. С. 33–38.
2. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Вид-во Б.А. Маторіна, 2018. 260 с.
3. Машбіц Ю. І. Основи нових інформаційних технологій навчання: посібник для вчителів. Київ : ТЗМН, 2007. 264 с.
4. Молчанюк В. А. Напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті *Інформаційні технології в освітньому процесі* : матер. наук.-практ. інтернет-конф., м. Чернігів, 14–20 грудня 2020 р. Чернігів, 2020. URL: <https://drive.google.com/file/d/112IQ7DJ4SBtkEkjYUW2ntTP6UoZibgAd/view> (дата звернення: 01.11.2024).
5. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.

Мельников І. В.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗЗСО

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розкривається значущість фізичного виховання на початковому етапі шкільного навчання. Важливим аспектом є формування фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість і швидкість, що сприяє зміцненню здоров'я дітей і позитивно впливає на їхній загальний фізичний розвиток. Проаналізовано основні методики фізичного виховання, що враховують вікові та фізіологічні особливості молодших школярів. Зокрема, ігрові та загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри і комплексні заняття є ефективними підходами, що сприяють залученню дітей до фізичної активності та формуванню позитивного ставлення до спорту.

Акцентовано на важливості спільної роботи школи і сім'ї для закріплення фізичних навичок і здорових звичок у дітей, адже узгодженість зусиль педагогів та батьків є ключовим фактором формування фізичної культури. Узагальнено, що комплексний підхід до фізичного виховання дозволяє не лише розвивати фізичні якості учнів, але й закладає основу для здорового способу життя. Перспективи

дослідження включають подальше вдосконалення методик та пошук інноваційних підходів для покращення фізичного здоров'я молодших школярів.

Ключові слова: *фізична культура, учні молодших класів, формування фізичної культури, здоров'я.*

Постановка проблеми. Формування фізичної культури у молодших школярів є важливим завданням сучасної освітньої системи, оскільки від раннього дитинства закладаються основи фізичного здоров'я, активного способу життя та ставлення до власного здоров'я. Доведено, що регулярна фізична активність сприяє розвитку рухових навичок, покращує фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей, формуючи у них стійкі мотиваційні установки до здорового способу життя. Однак, в умовах технологічного прогресу і зміни способу життя дітей, спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності, що може мати негативні наслідки для їхнього здоров'я та загального розвитку.

В сучасній педагогіці питання формування фізичної культури учнів молодших класів потребує комплексного підходу, який враховує не лише фізичні вправи, а й інтеграцію здоров'язбережувальних технологій, мотиваційних методів та індивідуальних програм.

Повноцінний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, а також формування їхнього здоров'я не перший рік є одними з важливих проблем. Саме у дитячому віці закладається фундамент міцного здоров'я у майбутньому, формуються рухові навички.

На даний момент стан здоров'я молодших школярів оцінюється експертами як незадовільний [3] – у суспільстві більше половини часу школярі проводять у статичному становищі. Фізична активність – це природна потреба організму. Науково доведено, що після вступу дитини до школи її рухова активність знижується в два і більше разів у порівнянні з дошкільним віком [1], а потреба у русі не задовольняється достатньо. Більше того, все більше часу дитина змушена перебувати в одному становищі за партою. Дуже важливо у цьому віці підтримувати фізичне навантаження молодших школярів, грамотно її підбирати, оскільки у цьому віці розвивається більшість фізичних здібностей.

Позитивна мотивація до фізичної культури також формує у дитини розуміння важливості зміцнення власного здоров'я та ведення здорового способу життя; позитивно впливає фізичний гармонійний розвиток [6].

Таким чином, зараз проблема формування фізичної культури молодших школярів є актуальною.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз науково-методичних джерел з теми формування фізичної культури у молодших школярів свідчить про значну увагу дослідників до питань розвитку фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, формування стійких мотиваційних установок до фізичної активності та впровадження сучасних підходів до фізичного виховання. У працях вітчизняних та зарубіжних авторів детально розглянуто методи та методики, які спрямовані на покращення фізичного стану дітей, розвиток рухових якостей та їхню соціалізацію через фізичну активність.

Серед ключових джерел, що висвітлюють питання фізичного виховання, слід відзначити роботи Ю. Півненко, які акцентують увагу на необхідності раннього залучення дітей до систематичної фізичної активності як одного з найефективніших засобів профілактики захворювань та розвитку основних фізичних якостей [6]. Дослідниця також підкреслює важливість органічного поєднання фізичної та соціальної складових у процесі виховання молодших школярів.

О. Школа та її колеги досліджують вплив інтерактивних ігрових методів у фізичному вихованні молодших школярів, відзначаючи, що застосування таких методів не лише підвищує рівень зацікавленості дітей, але й сприяє розвитку їх

комунікативних навичок, відповідальності та співпраці. У роботах [7] вказується, що ігрові методи стимулюють дітей до активної участі в уроках фізичної культури, що, своєю чергою, сприяє більш ефективному засвоєнню рухових навичок та позитивно впливає на емоційний стан дітей.

Актуальними є також дослідження Н. Беседи, де розглянуто проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій у шкільну програму [2]. Авторка підкреслює важливість комплексного підходу, який включає фізичну, психологічну та соціальну складові у формуванні фізичної культури. Н. Беседа акцентує увагу на позитивному впливі інноваційних технологій, таких як гейміфікація та мультимедійні вправи, на мотивацію дітей до фізичної активності.

Серед зарубіжних джерел особливої уваги заслуговують дослідження Дж. Робертсона, в яких обґрунтовано важливість розвитку фізичної культури у дітей як основи для їхньої фізичної та соціальної адаптації в суспільстві [4]. Робертсон пропонує цілісний підхід, що включає фізичні вправи та елементи групової роботи, спрямовані на виховання відповідального ставлення до здоров'я та фізичної активності.

Огляд науково-методичної літератури показує, що формування фізичної культури у молодших школярів потребує інтегрованого підходу, що поєднує фізичні вправи, інноваційні методи навчання та здоров'язбережувальні технології. Ці дослідження підкреслюють важливість активного фізичного виховання в молодшій школі та спрямовані на розробку комплексних програм, які сприятимуть розвитку гармонійної, здорової особистості та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Метою даної статті є дослідження сучасних методик та підходів до формування фізичної культури у молодших школярів та визначення їхньої ролі у фізичному та психічному розвитку дітей.

Результати дослідження та їх обговорення.

Фізіологічні особливості молодших школярів. Молодший шкільний вік на даний момент встановлено у межах з 6-7 до 10 років. Педагогу, що працює з дітьми даного віку, слід знати особливості їх фізіологічного розвитку, щоб підібрати правильну методику і не завдати шкоди здоров'ю.

Розвиток у молодшому шкільному віці характеризується еластичним зв'язковим апаратом, рухомими суглобами, гнучким хребтом. Цей вік найбільш сприятливий у розвиток рухливості суглобів. Формується координація, моторика, з високою інтенсивністю розвиваються анатомофізіологічні системи, підходячи до завершення. Стають урівноваженими скелетно-м'язовий апарат, серцево-судинна система [5].

У зв'язку з навчанням молодший школяр менше проводить часу на повітрі, режим дня та харчування змінюється, зростає ймовірність інфекційних, шлунково-кишкових, алергічних та серцево-судинних захворювань. У цьому віці з'являються жирові клітини, які можуть призвести до ожиріння. Залишається небезпека викривлення хребта, оскільки остаточно окостеніння не відбулося, формується імунітет. Загальний темпи зростання уповільнюється, інтенсивно розвивається адаптивність до змін навколишнього світу.

Молодшим школярам можна запроваджувати циклічні вправи – рівномірний біг, їзда велосипедом, плавання. Об'єм рівномірного бігу в цьому віці може становити кілометр. Вправи «цілком» засвоюються краще, ніж їх розучування частинами. Стає зрозумілою схильність до будь-якого виду спорту.

Одним із відповідних планів фізичного розвитку в цьому віці є сукупність загальної фізичної підготовки та ухилу до координаційних вправ.

Фізіологічні особливості молодших школярів визначаються активними процесами росту і розвитку, що впливають на всі аспекти їхнього фізичного та

психічного здоров'я. У цьому віці відбувається формування основних систем організму: опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової та імунної, і кожна з них має свої особливості, які впливають на фізичну підготовленість і здатність дітей витримувати фізичні навантаження.

- *Опорно-рухова система.* Кістки дітей ще не до кінця окостенілі та мають більше хрящової тканини, що робить їх більш гнучкими, але менш міцними, ніж у дорослих. М'язи також недостатньо розвинені, особливо великі м'язові групи, що обмежує силу і витривалість. Тому навантаження мають бути помірними, з акцентом на розвиток рухливості, гнучкості та координації.

- *Серцево-судинна система.* Серце молодших школярів відносно невелике і має тонші стінки, тому його здатність перекачувати кров обмежена. Пульс у дітей частіший, ніж у дорослих, що є нормою для їхнього віку. Фізичне навантаження для молодших школярів має бути таким, щоб не перенавантажувати серцево-судинну систему, але одночасно розвивати витривалість.

- *Дихальна система.* Легені та грудна клітка дітей мають меншу місткість, і об'єм дихання під час фізичних вправ обмежений. Діти часто дихають поверхнево, і частота дихання у них вища, що є особливістю їхнього організму. Заняття, спрямовані на тренування дихальної системи, мають сприяти розвитку більш глибокого та ритмічного дихання.

- *Нервова система.* Нервова система дітей молодшого шкільного віку активно розвивається, але ще не є достатньо стабільною. У дітей спостерігається швидка стомлюваність, що пов'язано з підвищеною збудливістю нервової системи. Заняття мають враховувати цю особливість, тому фізичне навантаження необхідно дозувати, а вправи робити різноманітними і цікавими, щоб уникнути перевтоми.

- *Імунна система.* Імунітет у молодших школярів розвивається і поступово набуває стійкості, проте діти цього віку часто схильні до простудних захворювань. Регулярні фізичні заняття сприяють зміцненню імунної системи, але надмірні навантаження можуть мати зворотний ефект, тому необхідно дотримуватися поступового підходу до фізичних навантажень.

Загалом, фізіологічні особливості молодших школярів визначають необхідність обережного підходу до фізичного виховання, з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, поступового збільшення навантажень, і включення різноманітних форм рухової активності для гармонійного фізичного розвитку.

Спільна робота сім'ї та школи у формуванні фізичної культури молодшого школяра. Як було зазначено вище, у молодшому шкільному віці закладаються основи фізичного здоров'я, ставлення до фізичних навантажень, фізіологічні системи завершують формування. Виявляються перші фізіологічні відмінності між хлопчиками та дівчатками, що передбачають і різну методику. Багато часу дитина проводить у школі.

У формуванні фізичної культури у цьому віці слід відповідально поставитися як педагогічному складу, і самим батькам, тому бажано їхню взаємодію та об'єднані зусилля.

Уроки фізичної культури у школі бажано розділити на пізнавальні (теоретичні) та тренувальні (практичні). Знайомити учнів із вправами та їх спрямованістю, зі спортом на теоретичних уроках, пробувати та розучувати нові рухи, вправи, розвивати фізичну підготовку на практичних. На теоретичних також знайомити молодших школярів зі способами самостійних занять, правил їх організації та проведення. Таким чином, набуті знання на заняттях повинні закріплюватись у самостійних вправах.

У цей процес необхідне залучення батьків. Бажано їхнє повчання, приклад. Вони так само повинні бути обізнані про фізіологію дитини, про її можливості та рекомендоване навантаження, комплекс вправ. Допомогати та разом проводити

самостійні заняття фізичної культури. У разі рекомендується спільна робота педагогів і батьків. Це найефективніший спосіб правильного формування фізичної культури молодшого школяра.

Спільна робота сім'ї та школи є ключовим елементом у формуванні фізичної культури молодшого школяра. Успішний розвиток здорових звичок і фізичної активності в дітей неможливий без узгоджених зусиль педагогів і батьків, адже школа забезпечує систематичне навчання та мотивацію до занять фізичною культурою, а сім'я підтримує ці зусилля і надає дитині щоденний приклад і можливість для закріплення корисних звичок.

Спільна робота сім'ї та школи дозволяє сформувати цілісний підхід до фізичної культури молодшого школяра, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток і зміцнення мотивації до здорового способу життя. Цей підхід сприяє також розвитку емоційного та соціального комфорту дитини, допомагаючи їй краще засвоювати корисні звички, які впливатимуть на її здоров'я та фізичний стан у майбутньому.

Методики формування фізичної культури молодшого школяра. У цьому віці слід приділити увагу поліпшенню постави, профілактиці плоскостопості, розвитку координації, зміцненню загального фізичного здоров'я, мотивації до самостійних занять фізичною культурою, формування розуміння про правильний режим дня, здоровий спосіб життя, особисту гігієну, основні види спорту, виховання дисциплінованості.

Слід враховувати також, що режим та рухова активність молодших школярів різко змінилася у зв'язку із вступом до школи. Тому потрібно бути обережними у кількості вправ та їх навантаженнях, особливо з силовими вправами та вправами на витривалість. У цьому віці закладається і мотивація до занять фізичними вправами, отже слід також виховувати і позитивне ставлення до занять фізичної культури, інтерес до оволодіння фізичними вправами. Психологія цього віку передбачає підвищення бажання досягнень, отже вправи можна подавати як дружніх змагань, в ігровому вигляді – це підвищить мотивацію й інтерес.

На уроці фізичної культури слід звернути увагу на вдосконалення природних рухових активностей – бігу, стрибки, метання снаряда, лазіння. Найбільш уважно поставитися до зміцнення м'язів стоп та хребта, формування постави. Вправи краще подавати в ігровому вигляді, обов'язково повинні бути рухливі ігри, що займають не менше половини від тривалості уроку. Засвоєння матеріалу та нових рухів має насамперед проходити «цілком», розбір та вивчення нової вправи може проводитись як допоміжна частина. Важливо, щоб діти правильно розуміли, що від них треба в цій вправі і як його робити, тому завдання рекомендується ставити конкретно: наздогнати, спіймати, потрапити в кошик тощо. Бажано виключити статичні вправи із затримкою дихання. Фізичні вправи також можуть доповнюватись ранковою зарядкою.

Методики формування фізичної культури молодшого школяра охоплюють різноманітні підходи, які сприяють залученню дітей до активного способу життя та розвитку фізичних якостей. Ці методики орієнтовані на вікові особливості дітей молодшого шкільного віку і враховують як фізичні, так і психологічні аспекти їхнього розвитку.

– **Ігрова методика** – ігри є найбільш природним і ефективним способом навчання для молодших школярів, оскільки ігрова діяльність викликає у дітей інтерес і мотивацію. Ігрові методики передбачають використання рухливих та спортивних ігор, які сприяють розвитку витривалості, координації, швидкості та сили. Наприклад, естафети, командні ігри з м'ячем та рухливі забави не лише сприяють фізичному розвитку, але й формують у дітей навички співпраці, почуття відповідальності за команду, а також навчають дотримуватись правил. Крім того, ігровий підхід забезпечує емоційне задоволення від фізичної активності.

– *Методика рухливих вправ* – рухливі вправи, такі як біг, стрибки, лазіння, мають на меті розвинути основні рухові навички і підготувати організм до більш складних фізичних навантажень у майбутньому. Такі вправи зазвичай виконуються на початку і наприкінці занять, сприяючи активному включенню дітей у процес фізичного виховання та гармонійному розвитку опорно-рухової системи. Їхня ефективність посилюється завдяки використанню послідовних вправ різної інтенсивності.

– *Методика загальнорозвивальних вправ* – ця методика включає систематичні вправи для зміцнення різних груп м'язів і суглобів, які сприяють формуванню правильної постави, розвитку гнучкості та зміцненню м'язової системи. Заняття загальнорозвивальними вправами є корисними для профілактики порушень постави, які часто виникають через тривале сидіння та недостатню фізичну активність. Рекомендовано поєднувати вправи на гнучкість, рівновагу та силу, щоб забезпечити рівномірний розвиток тіла дитини.

– *Індивідуальний підхід* – оскільки кожна дитина розвивається зі своїм темпом, індивідуальні методи навчання є необхідними для досягнення оптимальних результатів. Вчитель фізичної культури або тренер повинен враховувати індивідуальні фізичні можливості та рівень підготовленості кожної дитини, щоб розробити програму, що відповідатиме її потребам і можливостям. Індивідуальні завдання, складені з урахуванням фізичних здібностей і потреб, допомагають уникнути надмірного навантаження та стимулюють дітей до особистих досягнень.

– *Методика здоров'язбережувальних технологій* – методика фокусується на збереженні та зміцненні здоров'я дітей, зокрема через вправи для дихання, корекційні вправи для постави та профілактику стресу. Такі технології особливо актуальні в умовах сучасної шкільної освіти, де важливо зберегти баланс між інтелектуальним та фізичним навантаженням. Використання вправ на релаксацію, дихальні вправи та корекційні вправи сприяє зміцненню імунітету та профілактиці захворювань.

– *Методика комплексних занять* – заняття, що поєднують різні види діяльності (наприклад, гімнастику, рухливі ігри, вправи на розвиток координації і швидкості), допомагають забезпечити різносторонній фізичний розвиток. Комплексний підхід створює умови для гармонійного розвитку всіх фізичних якостей та інтересу дитини до активної діяльності.

Використання цих методик у навчальному процесі сприяє формуванню у дітей позитивного ставлення до фізичної активності, усвідомлення важливості руху для здоров'я та розвитку. Завдяки цим методикам школярі вчаться підтримувати свою фізичну форму, розвивають ключові фізичні якості, і водночас набувають навичок, які допоможуть їм у подальшому житті.

Висновки. Потреба високої рухової активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Через вступ до школи їхня рухова активність значно падає, за оцінками експертів у два і більше разів. Така різка зміна режиму дня та фізичної активності має компенсуватися заняттями фізичною культурою. Крім того, у цьому віці має бути сформовано правильне ставлення до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Усвідомлене ставлення до збереження свого здоров'я закладається у тому віці.

Встановлено, що фізична культура є не лише основою для фізичного розвитку дітей, а й важливим фактором формування здорового способу життя. Завдяки систематичним і правильно організованим фізичним вправам, діти розвивають основні фізичні якості, такі як витривалість, сила, гнучкість та швидкість, що є необхідними для їхнього загального фізичного стану та збереження здоров'я.

Аналіз застосованих методик у процесі фізичного виховання вказує на необхідність адаптованих підходів, що враховують вікові особливості і фізіологічні

можливості дітей молодшого шкільного віку. Використання ігрових та комплексних методів, зокрема загальнорозвивальних і рухливих вправ, сприяє ефективному зацікавленню дітей і створенню позитивного ставлення до фізичної активності.

Окремо підкреслено важливість інтеграції зусиль школи і сім'ї, що забезпечує дитині повноцінний досвід фізичної культури як у навчальному процесі, так і вдома. Така співпраця сприяє закріпленню корисних навичок і позитивних звичок, формуючи стійку мотивацію до здорового способу життя.

Таким чином, формування фізичної культури в молодших школярів є комплексним процесом, що охоплює фізичні, соціальні, психологічні аспекти і потребує всебічного підходу з боку педагогів, батьків та суспільства загалом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку охоплюють удосконалення методик фізичного виховання та розробку інноваційних підходів для покращення здоров'я і загального фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Атаманюк С. Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2021. Том 9, № 2. С. 6-14.
2. Беседа Н. А. *Підготовка вчителя до застосування здоров'язберезувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу*. Дисер. ... канд.пед.н., 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ, 2012. 278 с.
3. Борисевич Л., Шукатка О., Мартинів О. Застосування фізичних вправ як чинник впливу на формування культури здоров'я студентів у ЗВО. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 5. С. 7-11.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*, 2011. 317 с.
5. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. *Руховий розвиток школярів різних вікових груп* / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.
6. Півненко Ю. В. *Формування фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі початкової школи*. Дисер. ... канд.пед.н. 13.00.07 – теорія і методика виховання. Запоріжжя, 2013. 173 с.
7. Школа О. Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*, 2012. № 2 (18). С. 142-146.

Науменко І. А., Іваній І. В.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФІТНЕСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена аналізу впливу фітнес-технологій на формування мотивації учнів старших класів до самостійних занять фізичними вправами. У ході педагогічного експерименту, проведеного серед дівчат 16-17 років, було виявлено позитивну динаміку в підвищенні рівня фізичної підготовки та зростання інтересу до фізичної активності. Дослідження підкреслює важливість використання сучасних методик з елементами фітнесу та підтримки з боку школи для розвитку стійких мотиваційних установок і формування здорового способу життя серед учнівської молоді.

Ключові слова: учні старшого шкільного віку, мотивація до занять фізичними вправами, самостійні заняття фізичною активністю, фітнес-технології, самостійна позакласна робота.

Постановка проблеми. Останнім часом в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) на тлі інтенсифікації навчального процесу спостерігається помітне зниження рівня фізичної підготовленості та здоров'я школярів [2, 3, 5]. Через стабільний ріст обсягу навчального матеріалу, який має опанувати учень сучасної школи, йому критично не вистачає вільного часу для рухової активності та фізичного самовдосконалення. Особливо відчутною стає ця проблема для учнів старшого шкільного віку, які разом із перевантаженням шкільними предметами мають ще й здійснювати підготовку до НМТ. Формуванню мотивації до занять фізичною активністю можуть перешкоджати і внутрішні фактори: відсутність потреби у заняттях, шкідливі звички тощо. Як наслідок, ще до закінчення школи стає помітною тенденція до збільшення кількості учнів, які мають низький рівень здоров'я.

Програма фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) передбачає форми організації занять, що спрямовані на компенсацію дефіциту рухової діяльності учнів. Проте за реальних умов діє лише одна форма - урок фізичної культури, що проходить двічі на тиждень. Як доповнення, існують самостійні заняття фізичними вправами, які, як правило, відбуваються у вигляді рухових та спортивних ігор.

Покращення рівня фізичного здоров'я дітей є можливим тільки за умови систематичних цілеспрямованих занять фізичною активністю, що є розвиваючою за характером та має тренувальні режими (уроки фізкультури, секційні заняття, виконання самостійних домашніх завдань). За результатами опитування школярів стає зрозуміло, що систематично займаються спортом лише 20-25% опитуваних, тоді як виконанням домашніх завдань з фізичної культури займається близько 7% [4]. Результати досліджень свідчать про те, що кількість учнів, котрі організовано й самостійно виконують систематичні вправи, може зрости лише за умови посилення їхньої мотивації до цих занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню особливостей формування мотивації в учнівської молоді до занять фізичною культурою присвячено чимало праць таких науковців, як: А. Беров, О. Булгаков, Т. Круцевич, І. Лисак, Н. Москаленко, М. Саїнчук, О. Шаларта ін. Питанням впливу засобів фітнесу на формування позитивного ставлення до фізичної культури займалися: В. Білогур, О. Кібальник, Ю. Ковальова, О. Онопрієнко, В. Тулайдан, О. Язловецька та ін. Окрім того, нами було проаналізовано дослідження авторів, які розглядали формування фізичної культури особистості підлітків у позакласний час: Н. Базилевич, Ю. Докуніна, В. Захожий, Н. Ковальова, О. Кошелева, Н. Москаленко, Т. Сидорчук, М. Пітин та ін. Психологічним особливостям формування стимулу до занять фізичними вправами присвячено праці таких науковців: Т. Єрмакова, С. Корнієнко, Л. Люта, Н. Шевченко та ін. Головною метою вивчення наукової літератури було створення певного уявлення щодо актуального стану проблеми формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою учнівської молоді.

Мета дослідження: дослідити особливості формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичною активністю з використанням фітнес-технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того, аби визначити ефективність впливу занять із фітнесу на динаміку мотивів учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичною культурою і спортом, нами було проведено педагогічне експериментальне дослідження на базі КУ Сумська ЗОШ №18 СМР.

У дослідженні взяли участь 14 дівчат віком 16-17 років, які врешті склали експериментальну групу. Для експериментальної групи були обов'язковими не лише

відвідування програмних уроків фізичної культури, але й додаткових занять із оздоровчого фітнесу, побудованих на розробці нашої фітнес-програми, тривалістю 60 хвилин. Відвідували старшокласниці такі заняття тричі на тиждень.

За результатами дослідження ми виявили зовнішні фактори, що мають безпосередній вплив на формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами у дівчат старшокласниць (відповідно рейтингу), серед них: вплив родинного виховання; товариські поради; батьківські поради; участь у змаганнях; вчительські поради; телебачення; преса.

Переконання у користі фізичних вправ; потяг до спортивних занять; пошук причин, які перешкоджають реалізації мети – усе це – найважливіші внутрішні чинники, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою.

Завдяки аналізу результатів дослідження ми змогли виявити динаміку мотивів дівчат старшокласниць до занять фізичною активністю на початку і наприкінці дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка мотивів дівчат старшокласниць до занять фізичною культурою на початку і наприкінці дослідження

Мотиви до занять фізичною культурою			Показники	
			ПЕ	КЕ
За спрямованістю на процес або результат діяльності	Процесуальні мотиви	цікавість, захоплення процесом діяльності (динаміка, емотивність, різноманіття і новизна, улюблені фізичні вправи, комунікативність, колективізм)	35,71%	57,14%
	Результативні мотиви	зміцнення здоров'я, можливість розвинути фізичну бездоганність організму, розвиток фізичних якостей, набуття спортивної майстерності, перемога, нагородження, позитивні наслідки.	64,29%	42,86%
За рівнем стійкості	Ситуативні	короточасні	64,29%	21,43%
	Стійкі	довгострокові, часто багаторічні	35,71%	78,57%
За місцем у системі	Індивідуальні	власне самоствердження, виховання волі, загартування характеру, набуття рішучості.	71,43	50,00%
	Групові	симпатія всередині колективу, чесна змагальна боротьба, тощо	28,57%	50,00%
По домінуючій установці	Мотивація «досягнення успіху»	успіх, перемога, високі досягнення та їх значущість, тощо	78,57%	92,86%

Помічаємо, що на початку дослідження процесуальним мотивам (цікавість, захоплення процесом діяльності (динаміка, емотивність, різноманіття і новизна, улюблені фізичні вправи, комунікативність, колективізм та ін..) надавали перевагу

35,71% опитуваних, а результативним (зміцнення здоров'я, можливість розвинути фізичну бездоганність організму, розвиток фізичних якостей, набуття спортивної майстерності, перемога, нагородження, позитивні наслідки тощо) – 64,29%.

Однак, наприкінці дослідження ми виявили тенденцію до збільшення респондентів, котрі обирали саме процесуальні мотиви (57,14%), що пояснюється інтересом дівчат до занять фізичними вправами з елементами фітнесу.

На початку дослідження 64,29% дівчат надавали перевагу ситуативним (короткочасним) мотивам, тоді як 35,71% обирали стійкі (довгострокові). Наприкінці дослідження вже бачимо відчутні зміни. Помічаємо, що перевагу стійким мотивам надавали вже 78,57% опитуваних.

71,43% дівчат на початку дослідження надавали перевагу індивідуальним мотивам, тоді як 28,57% респондентів обирали мотиви групові. Наприкінці дослідження спостерігаємо, що індивідуальним та груповим мотивам надає перевагу однакова кількість опитуваних.

На початку дослідження 78,57% дівчат надавали перевагу мотивації на «досягнення успіху», тоді як наприкінці дослідження цей показник виріс до 92,86%.

Зважаючи на результати дослідження ми виявили динаміку показників фізичної підготовки дівчат експериментальної групи на початку та наприкінці тестування, що представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості старшокласниць експериментальної групи

№	Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	$t_{розр}$	Р
		$M \pm m$	$M \pm m$		
1	Біг 1500 м, хв,с	9,20±0,20	8,30±0,10	4,02	<0,001
2	Стрибок у довжину з місця, см	160,80±6,00	178,00±4,00	2,39	<0,05
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	11,00±0,80	14,00±0,10	3,72	<0,001
4	Біг 100 м, с	17,40±0,30	16,50±0,30	2,12	<0,05
5	Човниковий біг 4х9 м, с	11,40±0,10	11,00±0,10	2,83	<0,01
6	Нахил уперед із положення сидячи, см	8,00±0,80	12,00±1,00	3,12	<0,01

Отже, внаслідок порівняльного аналізу результатів педагогічного тестування після педагогічного експерименту ми бачимо, що у дівчат старшокласниць, які склали експериментальну групу, спостерігається вірогідний приріст показників фізичної підготовки по кожному із тестів.

Аналіз результатів експерименту дає нам змогу відслідкувати абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовки дівчат старшого шкільного віку, що представлений у табл. 3.

Таблиця 3

**Абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовки
старшокласниць експериментальної групи**

№	Показники	АП, см	ВП, %
1	Біг 1500 м, хв, с	-0,50	-8,90
2	Стрибок у довжину з місця, см	17,20	10,70
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	3,00	27,27
4	Біг 100 м, с	-0,90	-5,17
5	Човниковий біг 4 x 9 м, с	-0,40	-3,51
6	Нахил уперед із положення сидячи, см	4,00	50,00

Наприкінці дослідження шляхом опитування нами було визначено ставлення учнів старших класів до занять із фітнесу (табл. 4.).

Ми виявили, що 42,86% дівчат отримали оздоровчий ефект; самостійно почали займатися 64,29% дівчат; позитивні емоції від занять отримує 85,71% опитуваних; 64,29% дівчат відзначили заняття з елементами фітнесу необхідними для власного розвитку, 21,43% респондентів планують почати займатися фітнесом додатково.

Таблиця 4

**Показники ставлення учнів старших класів до використання фітнес-технологій
на уроках фізичної культури**

Питання	Варіанти відповідей	Кількість осіб, %
Який ефект ви одержали у процесі занять із елементами фітнес-технологій?	Настрій значно покращився	21,43%
	Помітний ефект оздоровлення	42,86%
	Не помітно ніяких змін	0
	Фізичні якості зазнали покращень	35,71
Чи ви виконуєте самостійні фізичні вправи удома?	Ні, немає на це часу	21,42%
	Так, звісно	14,29%
	Почав (-ла) займатися	64,29%
Як ви себе відчуваєте після заняття?	Помітне відчуття легкості	71,43%
	Краще, ніж зазвичай	28,57%
	Не помічаю змін	0
Як ви ставитеся до музичного супроводу під час занять?	Негативно, музика заважає	0
	Позитивно, музика допомагає тримати високий темп виконання	14,29%
	Позитивно, музика навіює приємні емоції	85,71%
Чим для вас є фітнес?	Модним	28,57%
	Цікавим	35,71%
	Новими відчуттями	35,71
	Нічим особливим	0
Чи хотіли б ви продовжувати заняття з елементами фітнес-технологій?	Ні, це мені не цікаво	0
	Так, я зацікавлена (-ий)	78,57%
	Так, хочу впровадити самостійні заняття	21,43%

Отже, варто відмітити, що використання фітнес-технологій під час фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку має позитивний вплив на пробудження інтересу та формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. Мотивація до самостійних занять фізичними вправами є важливим чинником формування здорового способу життя серед учнівської молоді. Запровадження індивідуалізованих програм, використання сучасних цифрових інструментів, гейміфікація процесу тренувань, організація позакласних спортивних заходів та підтримка з боку школи й однолітків можуть істотно підвищити інтерес учнів до фізичної активності. Крім того, важливо враховувати психологічні аспекти мотивації та створювати умови для розвитку навичок саморегуляції, що сприятиме формуванню в учнів стійких звичок до фізичної активності на все життя. Усі ці заходи сприятимуть поліпшенню фізичного стану учнів, їхнього здоров'я та соціальної активності, що є ключовими цілями фізичного виховання в умовах Нової української школи.

Список використаної літератури

1. Базилевич Н., Волківський М., Тонконог О. Організаційно-методичні особливості самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів у закладі вищої освіти. *ScientificCollection «InterConf+»*. 2022. №18(95). С. 859–877. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2022.095>.
2. Давибіда, Н.О., Яковлев, В.О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 2023. (2). С. 6–10. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i2.13887>
3. Корнієнко С.В. Психологічні особливості ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н.Ф. Шевченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 64 с.
4. Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Пітин М.П. Особливості організації самостійних занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, м. Дніпро, 11 травня 2022 р. Дніпро, 2022. С. 43-48.
5. Москаленко Н.В., Єлісєєва Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212 с.
6. Онопрієнко О. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

Олефір В. Ю., Красілов А. Д.

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНІ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена дослідженню специфіки використання засобів фізичної культури для роботи з дітьми, які мають різні особливі освітні потреби. У дослідженні розглядаються індивідуальні потреби дітей з інтелектуальними, мовленнєвими та сенсорними порушеннями та визначаються педагогічні підходи, спрямовані на розвиток їх фізичних та соціальних компетенцій. Окрема увага приділяється методам створення інклюзивного середовища, яке сприяє самореалізації, підвищенню мотивації до фізичної активності та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Постановка проблеми. Інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами є однією з актуальних проблем сучасної педагогіки. Успішне

впровадження інклюзивного підходу у фізичній культурі вимагає адаптації навчальних методів і програм відповідно до можливостей та потреб учнів. Діти з інтелектуальними, мовленнєвими порушеннями, а також з порушеннями слуху мають обмежені фізичні можливості та потребують індивідуального підходу. Відсутність спеціально адаптованих фізичних вправ, методів комунікації та засобів розвитку моторики ускладнює їх інтеграцію в навчальний процес. Тому виникає потреба у розробці педагогічних підходів, які забезпечуватимуть фізичний та психосоціальний розвиток таких дітей, сприяючи їхній успішній соціалізації та адаптації до життя в суспільстві.

Мета дослідження – визначити специфічні засоби фізичної культури та методи їх використання для дітей з різними особливими освітніми потребами з метою покращення їх фізичного розвитку, підвищення мотивації до рухової активності та сприяння соціальній адаптації.

Результати дослідження та їх обговорення. Інклюзивне фізичне навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами характеризується необхідністю підбору педагогічних методів і прийомів, які здатні допомогти вчителям та тренерам не лише у підтримці й розвитку вже набутих дитиною навичок, а й у відкритті нових можливостей за допомогою фізичних вправ, ігор, оздоровчої гімнастики та іншої рухової діяльності. Основною метою є створення сприятливих умов для самореалізації, підвищення мотивації до занять, а також розвитку навичок соціальної взаємодії. Такий підхід відкриває для дитини з особливими освітніми потребами можливість подальшого успішного та комфортного життя в соціумі [3; 5].

Діти з легким ступенем *розумової відсталості* можуть мати незначні відхилення від вікових норм, включаючи ожиріння, рухову невпевненість, недорозвиненість дрібної моторики, візуальні недоліки в довільних рухах і недостатню точність в основних рухових діях. У людей з помірними інтелектуальними порушеннями може спостерігатися нестійка хода і труднощі в регулюванні м'язових зусиль. Вони часто мають проблеми із зорово-моторною координацією і намагаються самостійно виконувати певні рухові завдання. У цій групі більш виражені порушення довільних рухів, які ускладнюються значним недостатнім розвитком диференційованих рухів пальців рук [4].

Діти з тяжкими інтелектуальними порушеннями характеризуються нестійкою ходою, хаотичними та некоординованими рухами, поганою м'язовою регуляцією. Вони часто мають серйозні порушення зорово-моторної координації і можуть бути нездатні виконувати фізичні рухи, навіть коли намагаються імітувати дії дорослих. Ці проблеми суттєво ускладнюють можливість проведення корекційно-розвивальної роботи з такими дітьми в умовах неспеціалізованого освітнього середовища.

Незважаючи на ці труднощі, діти з інтелектуальними порушеннями часто зберігають ігрову мотивацію до різних видів діяльності протягом тривалого часу. Тому, займаючись розвитком моторики у таких дітей, важливо враховувати цю внутрішню мотивацію, а також розвивати їхні вольові зусилля, здатність до планування та контролю за виконанням своїх дій. Розвинення фізичної сфери у дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку повинне відбуватися завдяки:

- включенню до навчального змісту спеціальних розділів;
- залученню специфічних методів та прийомів, скерованих на пошук легших способів виконання вправ;
- пропедевтичному (підготовчому) періоду;
- формуванню позитивної мотивації та інтересу до фізичної активності;
- постійному контролю та конкретній допомозі зі сторони педагогів, додатковим поясненням;
- наочності, великій кількості різноманітних вправ;
- необхідності розвитку та коригування як дрібної, так і загальної моторики;

- планомірному підвищенню рівня загального розвитку, а також розвитку окремих м'язових груп;

- формуванню знань, умінь та навичок, що впливають на успішність соціальної адаптації під час спортивних змагань; формуванню здатності однаково розділяти радість від перемог та гіркоту поразок;

- сприятливому психологічному клімату, оптимальній організації освітнього процесу та дозвілля [4].

Фізичні вправи, які рекомендовано дітям, що мають порушення інтелектуального розвитку.

- Дихальні вправи:

- рівномірне дихання (вдих через ніс і видих через рот, вдих і видих виключно через ніс, вдих і видих виключно через рот або вдих через рот і видих через ніс. Ці техніки можна практикувати в різних комбінаціях);

- вправи на дихання з дозованим опором (дути мильні бульбашки, надувати повітряні кульки абощо);

- вправи на дихання з подовженим видихом, подекуди вимовляючи звуки.

- Вправи на розтяжку:

- повороти й нахили головою (вперед, назад, вправо, вліво, вбік і вгору);

- повороти й нахили тулубом (вперед і назад із вихідного положення стоячи, ноги разом/нарізно; вперед із вихідного положення сидячи, назад із вихідного положення стоячи на колінах);

- пропорційні махи руками (у сторони, вгору, вниз);

- згинати й розгинати стопи (окремо й одночасно) у вихідному положенні сидячи та у вихідному положенні лежачи на спині;

- Вправи на розслаблення:

- легке струшування рук із незначним нахилом тулуба в бік певної руки (якщо виконується почергово); струшування рук із нахилом вперед (почергово й одночасно);

- повороти вліво-вправо, струшуючи руки у положенні вздовж тулуба.

- Вправи на розвиток координаційних здібностей:

- утримати рівновагу у вузькій стійці/розставивши ноги на носках, тримаючи стопи паралельно або повернувши носки назовні чи всередину;

- ходьба по обмеженій площині (лінія, дощечка, гімнастичний канат тощо);

- перекати з п'яток на пальці та навпаки, середина стопи розташована на гімнастичній палиці;

- вихідне положення – сидячи на гімнастичній лаві котити малий м'яч стопами у визначеному напрямку;

- передача певного предмета, наприклад кеглі або прапорця з руки в руку не обмежуючи зорове сприйняття;

- перекати великого м'яча в парах.

- Імітаційні вправи:

- наслідування тваринних рухів (кіт, заєць, мишеня, кінь, овечка тощо);

- наслідування рухів пташок (півень, сокола, пінгвін, павич тощо);

- наслідування образів та рухів неживих предметів (лавки, м'яча, машини, літака тощо).

Для дітей, які мають *затримку психічного розвитку*, характерне гальмування у фізичному вихованні. Найчастішими ознаками є погане формування мускулатури, низький рівень тону м'язів і судин, а також відставання у рості та розвитку тіла. Діти, які мають затримку психічного розвитку, досить пізно вчать ходити й говорити. Здатність до підтримки охайності, а також участь в активній фізичній та ігровій діяльності теж відбувається із затримкою [6].

У дітей молодшого шкільного віку, які мають затримку психічного розвитку можуть виникати складнощі із загальною та дрібною моторикою.

Проблемою може бути:

- порушення рухових технік;
- слабкий рівень формування навичок самостійності;
- прояв певних вад психомоторики;
- відсутність навичок аплікації, ліплення, малювання, конструювання тощо;
- деформація таких рухових здібностей, як: спритність, швидкість, сила, точність, координація тощо.

Індивідуальні особливості у дітей, які мають затримку психічного розвитку мають прояв під час певної ігрової діяльності та поділяються на такі види:

1. Мають прагнення відокремитися від групи, у них досить швидко настає пасивність, млявість та безініціативність. Такі діти схильні часто відволікатися і байдуже дивитися у вікно.

2. Виявляють надто сильну зацікавленість у грі, що часто супроводжується надмірною емоційною реакцією. Діти із затримкою психофізичного розвитку можуть без причини грубити й ображати інших дітей, поводити себе жорстоко по відношенню до оточуючих [1].

Не рекомендовано застосовувати такі фізичні активності та вправи, які вимагають високого рівня координації, сили, витривалості та максимальної швидкості.

У дітей, які мають *мовленнєві порушення*, часто помітні функціональні або органічні відхилення у ЦНС. Діти часто скаржаться на головний біль, запаморочення, буває часто нудить. У більшості помітне порушення рівноваги та координації, недиференційовані артикуляційні рухи та пальці рук. Діти, які мають дисфонію та афонію, окрім пошкоджень голосових зв'язок, часто не мають значних дисфункцій в організмі.

Специфіка роботи з дітьми, які мають мовленнєві порушення, на заняттях фізичної культури та фізкультурно-спортивних заходах передбачає такі стратегії:

- Покращення рухових дій та сенсомоторного розвитку:
 - розвинення м'язової системи, відповідальної за мовлення;
 - розвинення дрібної моторики;
 - розвинення артикуляційної моторики.
- Коригування певних аспектів психічної діяльності:
 - розвинення орієнтації та просторових уявлень;
 - розвинення запам'ятовування та слухової уваги.

Розглянемо шляхи налагодження комунікації дітей, які мають мовленнєві порушення з іншими дітьми та вчителем/асистентом.

Дисфонія чи афонія є не надто проблематичною для комунікації. Діти розуміють, що до них звертаються оточуючі, але не можуть їм відповісти.

Спершу комунікація може бути невербальною. Часто дисфонія та афонія при правильних систематичних заняттях через деякий час можуть зникнути. Спочатку дітям буде важко відповісти вам, пізніше вони можуть почати потроху висловлювати свої думки пошепки, а згодом можуть і взагалі повернутися до звичного нам спілкування.

Комунікація з дітьми, які мають мовленнєві порушення вимагатиме більших затрат часу. Не потрібно підганяти, перебивати або виправляти дітей під час їхніх спроб висловити власну думку. Важливо під час комунікації з дитиною підтримувати візуальний контакт.

Мовленнєві порушення не є показником низького рівня інтелекту. Дитина, котра має мовленнєві ускладнення може чудово вас розуміти. Для початку варто ставити запитання таким чином, аби дитина могла відповісти коротко («так/ні») або ж

відповідним рухом голови. Якщо ви не змогли зрозуміти учня одразу, то запитайте знову. Якщо ж вам знову нічого не зрозуміло, у такому разі ввічливо попросіть дитину вимовити слово повільніше, або ж по буквах. Якщо ж вам узагалі не вдається вербально прокомунікувати з дитиною, то запитайте її, можливо вона бажає написати чи намалювати текст [4].

Фізичні засоби, які рекомендовані дітям із мовленнєвими порушеннями: коригувальні вправи, логоритміка, дихальні вправи, ритмічна гімнастика, вправи на розслаблення та напруження м'язів, вправи на розвиток дрібної моторики пальців рук, самомасаж, артикуляційна гімнастика, елементи Су-Джок терапії тощо.

Діти з *порушеннями слуху* мають труднощі зі сприйняттям мови та інших звуків. Багато з таких дітей користуються слуховими апаратами, призначеними для регулювання частотного діапазону звуків, які вони можуть чути, шляхом компресії та посилення звуку. Однак у випадках важких порушень слуху або глухоти слухові апарати можуть бути малоефективними. Оскільки у дітей із порушеннями слуху відсутній ефективний акустичний компонент для спілкування, їх сприйняття всіх типів звуків формується модифіковано, залежно від складності слухової обробки.

Порушення моторики у таких дітей проявляється у недорозвиненості основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість та спритність. Вони часто демонструють погану координацію рухів і невпевненість, особливо під час розвитку навичок ходьби. Крім того, вони можуть мати проблеми з орієнтацією в просторі та демонструвати повільне виконання окремих рухів і рухових дій у цілому.

Для вирішення цих проблем під час занять із фізичного виховання та інших видів фізичної активності застосовуються спеціальні методи. Першочерговим завданням фізичного виховання дітей із порушеннями слуху є розвиток основних рухів і рухових навичок. Досягнення достатнього рівня володіння основними рухами дозволяє розширити руховий досвід дитини і створює основу для оволодіння більш складними рухами. Для цього використовуються вправи, які спрощують умови виконання базових рухів. Паралельно з цим розвиваються такі рухові якості, як швидкість, сила, просторові та часові характеристики рухів, орієнтація в просторі, рівновага, спритність і витривалість.

Налагодження ефективної комунікації між учнями з порушеннями слуху, їхніми однолітками та вчителями або асистентами має вирішальне значення. Таким учням легше «читати» вираз обличчя тих, хто говорить, коли мовець знаходиться на рівні очей дитини. Дітям також корисно спостерігати за чіткою і неквапливою артикуляцією мови, тому дуже важливо забезпечити хороше освітлення обличчя мовця. Висловлювання мають бути стислими та зрозумілими, а числову інформацію слід передавати за допомогою пальців, вказуючи відстань, тривалість дії, кількість повторень тощо.

Щоб привернути увагу дитини, ефективними можуть бути умовні жести та постукування по поверхнях, таких як стіл, підлога або стіни. Крім того, корисно використовувати жести, які означають підтримку, схвалення та визнання успіхів і досягнень дитини.

До фізичних вправ, які заборонені дітям із порушенням слуху, вправи, що спричиняють сильне навантаження на слух, вправи із заплющеними очима та такі ігри, як, наприклад, вибивний. Для слабчущих дітей заборонені певні види силових вправ, які пов'язані з високим рівнем шуму, струсом, вібрацією та напруженням, адже вони можуть спричинити прогрес туговухості [2].

Фізичні вправи, що обмежені за обсягом навантаження: вправи, де потрібно реагувати на звук, виконувати вправи під рахунок.

Фізичні вправи, що рекомендовані слабчущим учням:

- вправи на рівновагу: ходьба по накресленій лінії (пряма, круг, хвиляста); біг по дошці, біг із перенесенням предмета;

- засоби розвитку та коригування координаційних і швидко-силових якостей: біг, стрибки, метання, вправи з використанням набивного м'яча 0,5-1,0 кг;
- засоби коригування функції рівноваги: вправи зі зміною опорної площі (ходьба по доріжці або по колу з використанням різноманітних предметів; ходьба, переступаючи рейки на гімнастичних сходах; стійка на одній нозі, інша нога пряма і витягнута вперед (потім в сторону □ назад □ зігнути); ходьба по дощечках (з купини на купину); їзда на велосипеді або самокаті тощо;
- засоби коригування вестибулярної функції (руханка для очей; різноманітні нахили й повороти голови; повороти на 90°, 180°, 360° (так само зі стрибком); обертання навколо жердини, тримаючись за неї руками; стрибки на батуті, кружляння в парах із різкою зупинкою (в обидва боки) тощо.

Майже всі діти з аутизмом мають специфічні психомоторні прояви, включаючи підвищену збудливість, повторювані та хаотичні рухи, швидку втомлюваність, низьку саморегуляцію, неадекватну витрату енергії, недостатню рівновагу та координацію. Незважаючи на ці проблеми, ці діти не відчувають обмежень у фізичній активності; вони із задоволенням рухаються, бігають, стрибають, лазять і балансують. Основна проблема полягає в тому, що фізичні рухи дитини з аутизмом часто мають ознаки хаотичності та стереотипії, що перешкоджає їхньому розвитку.

Працюючи з дітьми з аутизмом, важливо усвідомлювати, що їхня комунікація характеризується обмеженістю жестів і міміки, а мовленнєвий розвиток не відповідає віковим нормам. Такі діти можуть не реагувати на прості інструкції або загальні підказки, виявляти мало інтересу до ігор з однолітками, рідко дивляться в очі і мають обмежене коло уподобань (наприклад, вони можуть гратися лише з однією іграшкою або вишиковувати в лінію незвичні предмети). Вони можуть механічно повторювати слова, демонструвати стереотипні рухи (наприклад, клацання пальцями, поворот голови або розгойдування), боятися гучних звуків, часто закривати очі та вуха руками, чинити опір дотику, обіймам або погладженням по голові.

Основна проблема в роботі з дітьми з аутизмом полягає в тому, що їм важко дотримуватися соціально прийнятних моделей поведінки. Їм часто важко уважно слухати, виконувати пропозиції вчителя, відповідати на запитання, взаємодіяти з іншими дітьми, здобувати нові знання та навички.

Позитивна мотивація у дітей з аутизмом часто нестійка. У ситуаціях, що вимагають значних вольових зусиль для виконання певних рухів або дій, такі діти можуть швидко вдаватися до регресивної поведінки (наприклад, істерик, драматичних проявів або маніпулятивних дій) або займатися аутостимуляцією, зосереджуючись на певних сенсорних враженнях від навколишнього середовища.

Методика роботи з дітьми, що мають розлади аутичного спектру:

- після того, як оголошено інструкції для всієї групи/класу, потрібно повторно звернутися до дитини на ім'я та повторити інструкцію персонально для неї (аутичні діти не можуть розуміти узагальнених звертань);
- інструкцію варто озвучувати простими короткими фразами, однозначно та чітко. Вона мимоволі має начебто уже давати відповідь на питання: що дитина повинна робити? Як саме? Де саме? Скільки часу на це потрібно?;
- використовувати допоміжні засоби для привернення уваги дитини з розладом аутичного спектру. Рекомендовано застосовувати певний звук, який символізуватиме момент звернення викладача до дитини (звук має бути для дитини впізнаваним, аби не налякати її); модуляція голосу; використання «труби» для комунікації (це може бути предмет, зроблений із м'яких модулів, скручений ватман, каремат тощо), через яку можна поглянути на дитину і таким чином вловити її погляд, привертаючи до себе увагу (обличчя – в обличчя, через «трубу»);
- як на початку заняття, так і наприкінці, доцільно буде використовувати певні ритуали (наприклад, рахувати до п'яти/десяти, додатково

розгинаючи/загинаючи пальці, оголошувати про початок/кінець заняття ударом по бубну тощо);

– доцільно застосовувати систему різних видів допомоги для дітей із розладом аутичного спектру: кінетичну, аудіальну та візуальну допомогу. Найтиповішою для дітей з аутизмом є візуальна допомога з опорою на такі стимули, як: графіки, розклади, картки на яких зображений певний алгоритм дій, малюнки, піктограми тощо. Це впливатиме на зниження рівня її тривожності та допоможе дитині краще орієнтуватися у навколишньому середовищі. Саме тому розумно буде надавати аутичним дітям певний заздалегідь заготовлений вчителем план уроку. Він може бути виконаний на картках, що відтворюють послідовність певних дій, запропонованих на уроці. Картки можна розмістити на липкій стрічці, або вкласти у прозорі «кишені» (файли) і почепити на стіні залу, зважаючи на місце проведення заняття [3].

Фізичні вправи, які рекомендуються учням із аутизмом. На заняттях з фізичної культури для дітей з аутизмом (як і для дітей без порушень психофізичного розвитку) слід реалізовувати загальнорозвивальні завдання, передбачені навчальними програмами з фізичної культури для закладів різних рівнів акредитації. Для дітей з аутизмом особливо важливо розвивати відчуття статичної та динамічної рівноваги, вестибулярну стійкість. Рекомендовані вправи включають ходьбу по брусах, ходьбу задом наперед, вправи на фітболі, кружляння на рухомій платформі, балансування на одній нозі (поза «ластівки»), виконання перекидів вперед, назад і вбік тощо.

Для розвинення навичок спільної діяльності варто починати з тих вправ, які здатні поступово привчати дитину враховувати присутність іншої людини поряд. Наприклад:

– присідання з обручем – діти хапаються обома руками з двох сторін за обруч. Учитель голосно рахує і дає команду до початку дії – «сіли – встали» і т.д.;

– ходьба в колоні, тримаючись за мотузку або ж палицю – діти вишиковуються в колону, беруться за мотузку або палицю, після чого йдуть або біжать по колу, разом оминаючи певні перешкоди тощо;

– ходіння на руках в парі – діти розподіляються попарно, одна займає положення в упорі лежачи, а інша тримає її за щиколотки. Перша дитина виконує ходьбу на руках. У цій вправі є обов'язковою зміна ролей. Спільна діяльність вимагає не лише враховувати потреби іншого, але й об'єднати зусилля для досягнення спільної мети.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує важливість адаптації фізичної культури для дітей з особливими освітніми потребами. Використання індивідуальних методів та адаптованих фізичних вправ сприяє розвитку моторики, соціальних та комунікативних навичок дітей, поліпшує їхню здатність до самоконтролю та планування дій. Інклюзивні заняття, які враховують особливості учнів, сприяють формуванню позитивної мотивації до рухової активності та самореалізації. Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, надають педагогам інструменти для створення сприятливого середовища, що дозволяє дітям з різними освітніми потребами брати активну участь у фізичних заняттях, що сприяє їх успішній соціальній адаптації та комфортному життю в суспільстві.

Список використаної літератури

1. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 79. С. 7–15.

2. Долинський Б., Буховець Б., Волощук Е., Логінова А. Проблема організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з руховими порушеннями. *The 1st International scientific and practical conference – Achievements and prospects of modern scientific research* (December 6–8, 2020). Editorial EDULCP, Buenos Aires, Argentina. 2020. P. 252–256.

3. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання : навч. посіб. Харків : Ранок; ВГ «Кенгуру», 2020. 160 с.
4. Колупаєва А. А., Таранченко, О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок; ВГ «Кенгуру», 2018. 300 с.
5. Костенко Т. М., Гудим І. М. Навчання дітей із порушеннями зору : навчально-методичний посібник. Харків : Ранок, 2019. 184 с.
6. Теорія і практика інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / упоряд. К. М. Бондар. Кривий Ріг, 2018. 80 с.

Олефіренко Б. Р., Бугасенко Т. В.

НАВЧАННЯ ВПРАВ З АКРОБАТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена питанню дистанційного навчання фізичної культури засобами інформаційних технологій. У роботі визначено сучасні проблеми української освіти у галузі дистанційного навчання фізичної культури та основні виклики такого типу навчання в умовах воєнного стану. З'ясовано, що провідним засобом дистанційного навчання фізичної культури виступають ІКТ, до яких належать комп'ютерні та Інтернет технології, засоби відеозв'язку, соціальні мережі, навчальні платформи та ін. В умовах дистанційного навчання та підвищення ризиків малорухомого життя, обмеженого доступу до спорту серед дітей та молоді особливо важливим є правильна методична організація уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. У статті розглянуто систему вправ для навчання акробатики засобами ІКТ в умовах дистанційного навчання фізичної культури.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, дистанційне навчання, інформаційні технології, навчання акробатики.*

Постановка проблеми. В умовах обмеженого доступу дітей до очного навчання в Україні унаслідок пандемії коронавірусу (2019–2021 рр.) та повномасштабної фази російсько-української війни (2022 р. – по сьогодні) особливої актуальності набуває проблема здоров'язбереження українських школярів. Дистанційний формат освіти, впроваджений у багатьох українських закладах освіти на невизначений термін, передбачає, що учні багато часу проводять за комп'ютерами, планшетами чи телефонами. Це сприяє малорухливому способу життя дітей та підлітків, розвитку у них хвороб та загального зниження імунітету учнів.

Попередити ці негативні наслідки таких тимчасових змін у освітній сфері держави повинні, у першу чергу, уроки фізичної культури, які є обов'язковою складовою навчальної програми для молодшої, середньої та старшої школи. Втім, порівняно з іншими навчальними дисциплінами, фізична культура часто незаслужено залишається поза увагою методистів та вчителів у питанні інновації фізичної освіти школярів, впровадження у дистанційний формат викладання цього предмету сучасних прийомів, інструментів і освітніх тактик.

У той же час, фізична культура є якраз тим навчальним предметом, який складно успішно та якісно адаптувати до дистанційного формату навчання. Це предмет, значною мірою зосереджений на руховій активності, командній діяльності, контакті учнів з вчителем. Дистанційний режим викладання логічно передбачає залучення засобів ІКТ до навчального та виховного процесу, що, у свою чергу, створює позитивні умови не лише для більш продуктивного досягнення навчальних

цілей предмету «Фізична культура», але й підвищення зацікавленості учнів у цьому навчальному предметі та здоровому способі життя і спорті в цілому, мотивації учнів до занять спортом та фізичною культурою.

Мета дослідження полягає у розробці системи вправ для навчання акробатики з використанням інформаційних технологій у процесі фізичного виховання учнів в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Освітня політика держави акцентує увагу на розвиткові особистості, її якостей, талантів і здібностей. Зокрема, у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» вказується, що фізичне виховання дітей дошкільних, учнів ЗНЗ та ПТН є невід'ємною складовою освіти, яке може забезпечити можливість набуття кожним учнем необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і способи його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, поліпшення фізичної та психічної підготовленості до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

За даними літературних джерел [4; 7] головні форми фізичного виховання дітей у школі – це уроки фізичної культури. Фізичне виховання дітей і підлітків в загальноосвітніх школах характеризується різноманітністю організаційних форм та залученням учнів в позакласні та позашкільні спортивно-масові заходи, широким використанням фізичних вправ у повсякденному житті школярів. Організація і зміст фізичного виховання школярів 1–11 класів регламентуються навчальними програмами з різних предметів та з фізкультури та програмою з позакласної та позашкільної спортивно-секційної роботи зі школярами; програмою занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [3, с. 26].

Сучасний світ та освіта зокрема сьогодні активно включені до глобалізаційних процесів, одним із яких є поширення інформаційних технологій. Сучасна людина вже не може обійтися без Інтернету, гаджетів, які стають невід'ємною частиною не лише побуту, але також і частиною навчальної та професійної діяльності. Використання інформаційних технологій у процесі навчання дозволяє зробити навчальний процес більш сучасним, таким, що відповідає вимогам та викликам сучасного постінформаційного глобалізованого суспільства. В Україні проблемою комп'ютеризації фізичної культури та спорту займаються наукові центри у Києві, Дніпропетровську, Харкові, Одесі, Рівному та інших містах. Однак, як зазначають фахівці [5; 7], комп'ютерні технології у галузі фізичної культури ще не набули широкого науково-обґрунтованого застосування, немає єдиної думки щодо класифікації комп'ютерних технологій.

Фізична культура за своєю специфікою відрізняється від інших дисциплін, і здавалося б, що використання інформаційних технологій у процесі занять неможливе, оскільки основний напрямок дисципліни – рухова активність. Однак, через пандемію коронавірусу та пізніше військові дії та повітряні тривоги українські викладачі та вчителі фізичної культури, тренери та спортсмени почали активно залучати ІКТ до організації дистанційного формату навчання та тренувань.

Сучасна дистанційна освіта будується на використанні таких основних елементів: дистанційні курси; веб-сторінки та сайти; електронна пошта (у тому числі списки розсилки), програми для організації відеоконференцій (такі як «Zoom» та ін.), сервіси для організації навчальної діяльності («Google Classroom» тощо) і т. д. У режимі дистанційного навчання можливі різноманітні форми проведення уроку в онлайн режимі. Онлайн-урок фізичної культури зберігає структуру традиційного уроку фізичної культури, загальний час уроку може бути розподілено протягом тижня. Наприклад, 2 уроки фізичної культури – 90 хвилин, 2 дні по 20 хвилин та 5 днів по 10 хвилин. Урочний час розподіляється на 7 днів, у тому числі 10 хвилин теорії і 10

хвилин практики, інші п'ять днів – 10-хвилинні практичні заняття [2, с. 78]. Практичні заняття можуть виконуватися з безпосереднім контролем вчителя, або самостійно з наданням фото- та відеозвіту. Передбачувані форми роботи в онлайн-режимі: табата, Just Dance та ін. Теоретичні заняття найкраще подавати учням у форматі подкастів або відеороликів з коротким тестуванням наприкінці. Самостійний блок заняття може включати у себе письмовий аналіз енерговитрат та харчування протягом дня, конкурси та ін.

Офлайн та онлайн-уроки фізичної культури мають свої відмінності у структурі та організації. У випадку офлайн-уроків, заняття зазвичай проводиться у спортивному залі або на спеціально обладнаній площадці, де вчитель може безпосередньо спостерігати та коригувати рухи учнів. Також на офлайн-уроках можливо проводити групові вправи та ігри, які допомагають у розвитку співпраці та командної роботи.

У випадку онлайн-уроків, структура може бути адаптована до віддалених умов. Вчителю необхідно обрати правильні онлайн інструменти для проведення віртуальних занять, наприклад відеозв'язок або спеціалізовані платформи для навчання. Хоча можливості для групових вправ обмежені, вчителі все ще можуть надавати інструкції та показувати вправи учням через відео. Також важливо підкреслити важливість самостійної роботи та мотивації учнів на онлайн-уроках. В цілому, хоча структура офлайн та онлайн уроків фізичної культури може відрізнятися, головна мета залишається незмінною – забезпечити учням можливість активно рухатися, розвивати своє тіло та здоров'я.

Зазвичай на дистанційному уроці фізичної культури використовуються наступні компоненти:

1. Розминка: початок заняття включає в себе загальне розминку для підготовки організму до подальших фізичних навантажень.
2. Основна частина: включає вправи та комплекси фізичних вправ, які спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість тощо.
3. Розтяжка: завершальна частина уроку, що включає в себе розтяжку для відновлення гнучкості м'язів та запобігання травмам.
4. Завдання для самостійної роботи: індивідуальні або групові завдання, які можна виконувати удома або під час онлайн-уроку.
5. Оцінювання та фідбек: можливість отримати повернення від вчителя щодо виконання завдань та прогресу в навчанні.

Загалом, структура такого уроку цілком схожа на урок традиційного офлайн формату. Втім, вчителю необхідно ретельно підбирати інструменти навчання, значною мірою спираючись саме на інформаційні технології, які дозволяють втілити ці етапи уроку навіть у віддаленому форматі без прямої взаємодії з учнями. У дистанційний формат проведення уроків фізкультури може бути складнішим, але все ж можливим і цікавим.

Деякі прийоми для організації таких уроків можуть включати в себе:

1. Віртуальні тренування: вчителі можуть створювати відео з різними вправами та розміщувати їх на платформах для навчання.
2. Конкурси з фізичної активності: вчителі можуть пропонувати завдання на кількість відтискань, присідань тощо, а потім збирати результати учнів і оголошувати переможців.
3. Інтерактивні вправи: вчитель може використовувати онлайн-платформи для спільного виконання вправ разом з учнями.
4. Дистанційні спортивні змагання: у дистанційній формі вчитель може влаштовувати віртуальні турніри з різних видів спорту, де учні можуть змагатися між собою.

Слід зазначити, що для організації дистанційних тренувань дітей вчителі фізкультури можуть записувати відеоуроки з різноманітними вправами та інструкціями для учнів. Окрім того, існують спеціальні додатки та платформи, що дозволяють учителям створювати інтерактивні уроки фізкультури. Вчителі можуть транслювати свої уроки через відеозв'язок, щоб учні могли долучитися до них у режимі реального часу. Окрім того, для компенсації неможливості прямого зв'язку та контакту з учнями, вчителі у рамках дистанційного формату навчання можуть скласти індивідуалізовані тренувальні плани для кожного учня, враховуючи їхні можливості та потреби. Важливо створити навколо дистанційних уроків фізкультури атмосферу заохочення та мотивації, наприклад, за допомогою нагород та віртуальних конкурсів.

Окрім власне тренувань та виконання вправ, учні мають опановувати й теоретичні знання з історії спорту, правил безпеки при заняттях спортом, правил та техніки виконання різних вправ та ін. Одним із найбільш ефективних способів подачі теоретичного матеріалу з теми уроку фізичної культури у дистанційному форматі може слугувати презентація. Втім, інтерактивні способи організації уроку можуть застосовуватися і для виконання практичних завдань. Можливі такі варіанти подачі матеріалу на занятті:

1. Відеопрезентація з демонстрацією вправ. Вчитель може записати коротке відео, де показує різні фізичні вправи і коментує їх правильне виконання.

2. Інтерактивні слайди з інструкціями. Презентація з чіткими інструкціями з виконання конкретних вправ може використовуватися для виконання їх на місці під час уроку.

3. Використання віртуальних фітнес-платформ. Учні може запросити приєднатися до онлайн-платформи з віртуальними тренуваннями, де можна виконувати фізичні вправи разом.

На основі розглянутих структури та прийомів навчання фізичної культури та фізичного виховання учнів закладів середньої освіти в умовах дистанційного навчання розроблено систему вправ для навчання фізичної культури в умовах дистанційного навчання засобами ІКТ.

Розглянемо систему вправ для навчання фізичної культури в умовах дистанційного навчання засобами ІКТ з теми «Акробатика» для учнів закладів загальної середньої освіти. Ціль запропонованих вправ полягає у підвищенні зацікавленості учнів у виконанні вправ з акробатики.

Вправа 1. Мета: проінструктувати учнів щодо техніки безпеки під час виконання акробатичних вправ. Інструкція: Перегляньте відео з техніки безпеки під час занять акробатикою та скажіть, які з цих правил актуальні й для виконання вправ вдома [8].

Вправа 2. Мета: розминка на початку уроку. Інструкція: Перегляньте відео та виконуйте розминку за інструктором [6]. Працюйте у середньому темпі.

Вправа 3. Мета: навчити учнів виконувати акробатичні вправи в домашніх умовах. Інструкція: Виконуйте наступні вправи сукупно, без зайвих рухів, стежте за точністю виконання вправ.

1. Стрибком широка стійка ноги нарізно, руки в сторони нахилившись.
2. Приставляючи ногу – упор зігнувшись (тримати) – упор присівши, перекочування назад у стійку на лопатках за допомогою рук.
3. Згинаючись, переكات сидячи кутон, руки в сторони (тримати), сід з нахилом вперед (тримати).
4. Випрямляючись поворот навколо упор лежачи, стрибком упор присівши.
5. Встати, кроком однієї передньої рівновага (ластівка), руки вперед (тримати) – приставляючи праву (ліву).
6. Стрибок зі зміною ніг «ножиці» – стрибок вгору з поворотом на 360°.

Вправа 4. Мета: навчити учнів виконувати акробатичні вправи в домашніх умовах. Інструкція: Виконуйте акробатичні вправи з інструктором [1].

Вправа 5. Мета: підбити підсумки уроку. Інструкція:

– Діти, я пропоную вам провести невеликий самоаналіз роботи. Що у вас вийшло виконати на уроці, а що ні? Яка вправа викликала у вас утруднення під час виконання і чому?

Домашнє завдання: кожному вправлятися у стійці на лопатках за допомогою батьків або старших братів і сестер, я відправлю вам відео.

Окрім того, у ході роботи на дистанційних уроках фізичної культури вчитель може використовувати презентації для подачі теоретичного матеріалу. Наприклад, на освітньому порталі «На урок» представлена низка презентацій для опанування теми «Акробатика» та «Гімнастика». Вправи також можуть виконуватися учнями із супроводом навчальної презентації, яка може наочно демонструвати кожну вправу та містити вербальні інструкції на випадок, якщо учні займаються в асинхронному режимі (без супроводу вчителя) або ж не встигають чи мають труднощі з запам'ятанням інструкції.

Висновки. Загалом, застосування ІКТ на заняттях з фізичної культури дозволяє сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установку на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами. В умовах дистанційного навчання вчитель повинен успішно адаптуватися до цього формату й застосовувати необхідні прийоми та методи навчання. У тому числі дистанційний формат дозволяє реалізувати й інтерактивні технології. Для забезпечення таких можливостей розвитку та навчання на онлайн-уроках, так як і в офлайн форматі, організовуються індивідуальна, групова робота, застосовуються дослідні проекти, рольові ігри, може відбуватися робота з мультимедійними матеріалами та різними джерелами інформації. Навіть у більш обмежених умовах дистанційної освіти українські школярі не повинні почуватися обмежено у фізичній активності та фізичному вихованні, тож важливим завданням освіти стає забезпечення якісного рівня дистанційного викладання фізичної культури школярам із застосуванням засобів ІКТ.

У ході дослідження з'ясовано, що питанням визначення структури уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах приділено недостатньо уваги з боку фахівців в галузі теорії і методики фізичного виховання. Результати проведеного аналізу зазначеної проблеми свідчать, що на структуру уроку оказують вплив види і типи уроків, вік учнів й ступінь навчання (початкова, основна і старша школа). До основних структурних складових уроку необхідно віднести: дидактичні етапи, компоненти та елементи навчального процесу.

З'ясовано, що дистанційне навчання фізкультури у школі має свої особливості. Зокрема, важливо, щоб учні мали можливість виконувати фізичні вправи в зручному для них місці, де можна вільно рухатися. При дистанційному навчанні може бути складніше виконувати вправи, які вимагають спеціального обладнання, наприклад, м'яч, скакалку тощо. Вчитель може проявляти креативність, або використовувати пошук нових ідей для виконання вправ як завдання для самих учнів. Важливо стимулювати учнів до активної участі у фізичних вправах, наприклад, шляхом проведення цікавих конкурсів або задач. Вчитель повинен бути уважним до показників фізичної активності учнів під час дистанційного навчання. Ці особливості дозволяють ефективно організувати процес навчання фізичної культури у дистанційному форматі.

Список використаної літератури

1. Акробатичні вправи. Дистанційне навчання. Модуль. Гімнастика. YouTube, 2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IUiBFoMu21Y>
2. Бондар В. І. Дидактика. Київ: «Либідь», 2005. 262 с.

3. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 192 с.

4. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.

5. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24. 00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 20 с.

6. Дистанційне навчання фізкультура | Розминка перед тренуванням | ЗРВ | ОФП | DOnline. YouTube, 2022. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfkIT0BgUvVXtJWL53JhDuq5l7mjfhYTc>

7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.

8. Правила безпеки під час уроків гімнастики. YouTube, 2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ACz-ytqzOoc>

Перегон А. В., Красілов А. Д.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Цей науковий матеріал розкриває проблематику та супутні завдання уточнення характеристик методології організації навчальних занять із волейболу для студентів установ фахової передвищої освіти, виконує аналіз питань психологічного забезпечення, береться до уваги композиція та сутність уроків у контексті планування та здійснення тренувальної діяльності гравців у волейбол.

Постановка проблематики. Тенденції прогресу сучасного волейболу зумовлюють необхідність від спортсменів вміння користуватися широким спектром рухових навичок та здатностей, а також високим ступенем розвитку фізичних якостей. Волейбол є одним з найбільш популярних спортивних видів ігор на планеті, що приваблює своєю емоційністю, захопливістю та доступністю.

Рухова активність гравців у волейболі включає численні раптові стартові та прискорювальні рухи, стрибки, значну кількість потужних ударних дій при тривалому, швидкому і практично безперервному реагуванні на мінливі умови, що накладає високі вимоги до фізичної підготовки. Послідовне й систематичне освоєння технічних прийомів сприяє формуванню необхідної вправності у гравців, забезпечує точність та правильність виконання всіх рухів без надмірного напруження, що полегшує засвоєння більш складних прийомів.

Розвиток волейболу до нових якісних рівнів потребує удосконалення фізичних якостей спортсменів. Гравці повинні демонструвати високий рівень загальної фізичної підготовленості, яка повинна підтримувати розвиток таких властивостей, як швидкість, вправність, сила, витривалість, гнучкість, а також забезпечувати формування великого набору рухових навичок [1, 3].

Волейбол займає вагоме місце у навчальній програмі фізичного виховання студентів. У багатьох навчальних закладах діють волейбольні секції, команди яких беруть участь у студентських та регіональних змаганнях. У зв'язку з цим виникає потреба у підвищенні результативності занять, що обумовлює необхідність впровадження нових підходів до організації навчально-тренувального процесу [4].

Одним з важливих завдань у волейболі є вміння визначати траєкторію та швидкість польоту м'яча, а також своєчасно "виходити на м'яч" – займати відповідну позицію для прийому, передачі, виконання нападаючого удару чи блокування.

Здатність оперативно вирішувати такі завдання може бути вдосконалена за допомогою спеціальних вправ.

За останні роки класичний волейбол зазнав значних змін як завдяки природному розвитку гри, так і через значні коригування в правилах. Це суттєво вплинуло на змагальну діяльність гравців, а отже, і на тренувальні підходи. Без належного врахування специфіки змагальної діяльності підготовка спортсменів не буде відповідати вимогам сучасної гри, що може негативно позначитися на результатах.

Актуальність вивчення змісту змагальної діяльності та тренувань в умовах їх взаємопов'язаної єдності, що відображається терміном "змагально-тренувальна діяльність", є очевидною. Лише на основі ретельного аналізу змагальних особливостей та тенденцій розвитку сучасного волейболу можливо сформувати ефективну підготовку волейболістів [5].

Високий рівень розвитку волейболу як виду спорту робить його ефективним засобом для всебічного фізичного розвитку. Сучасний волейбол потребує від спортсменів високого рівня загальної фізичної підготовки. Різноманіття рухових дій у грі, що відрізняються як інтенсивністю зусиль, так і координаційною структурою, сприяє розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність. Здатність волейболіста швидко адаптуватися до змінюваних ситуацій, обирати оптимальні технічні прийоми та оперативно переходити від одного руху до іншого сприяє досягненню високої мобільності нервових процесів.

Об'єкт дослідження: тренувально-освітні заняття у волейбольній секції.

Предмет дослідження: засоби та підходи до організації занять з волейболу.

Мета роботи: визначення методології, що сприяє покращенню ефективності занять з волейболу для студентів освітніх установ фахової передвищої освіти.

Завдання роботи:

1. Здійснити огляд літературних джерел для вивчення методології занять з волейболу зі студентами установ фахової передвищої освіти.

2. Оцінити показники розвитку силових та швидко-силових здібностей волейболістів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: Деякі вчені, здійснюючи дослідження, відзначають, що зміни у правилах волейболу суттєво вплинули на зміст спортивної діяльності. Зміни у структурі гри та її зміст потребують врахування при організації та плануванні тренувальних занять для волейболістів.

З огляду на вимогу до занять з фізичної культури у всіх вищих освітніх закладах (Закон України "Про фізичну культуру та спорт" (стаття 12), Державна програма з розвитку фізичної культури і спорту (розділ 2)) та значні виклики, що постають перед суспільством у збереженні здоров'я молоді на національному рівні, однією з центральних задач для розбудови вітчизняних стандартів програмного забезпечення фізичного виховання є створення та впровадження актуальних освітніх програм, які б відповідали державним вимогам щодо всебічного розвитку, фізичного та психічного добробуту молоді [2, 4].

Багато тренерів і спортсменів намагаються вирішувати свої психологічні труднощі, спираючись здебільшого на особистий досвід, ігноруючи принципи, що керують психологією спортивної діяльності. Як свідчить практика, такий підхід рідко виявляється успішним (С.В. Гаркуша, 2005; О.В. Осадчий, 2007; Л.В. Жула, 2010; І.Ю. Самохвалова, 2016 та інші).

Згідно з думкою А. Миколича та В. Параносича, процес спортивного спрямування спирається на систему професійної діяльності, що дозволяє направляти молоду особу до найбільш сприятливого виду спорту, в якому вона здатна досягти високих результатів.

В.Б. Шварц і С.В. Хрущов підкреслюють, що стійкий інтерес до спортивних занять серед дітей та підлітків значною мірою визначається правильністю вибору спортивної спеціалізації, що залежить від відповідності індивідуальних особливостей до особливостей обраного виду спорту.

Л.В. Волков зазначає, що в основі будь-якої структури здібностей, зокрема спортивних, знаходяться задатки, що відзначаються стабільністю і мають природну, біологічну основу.

Основний виклад матеріалу. Спортивне тренування слід розглядати як педагогічний процес підготовки спортсменів до досягнення високих і максимально можливих результатів у змаганнях. Процес багаторічного тренування, що забезпечує розвиток від новачка до спортсмена високого рівня, відбувається за відповідними закономірностями формування фізичних якостей, освоєння технічних навичок у даному виді спорту, спортивної моторики, а також інтелектуальних та психологічних якостей. Наукове обґрунтування цих закономірностей сприяє ефективній підготовці спортсменів високої кваліфікації у процесі багаторічного тренувального циклу. Однією з важливих складових успішного керування процесом тренування у багаторічній підготовці є визначення ключових чинників, що значною мірою впливають на досягнення високих спортивних результатів.

Особливе значення це має у спортивних іграх, таких як волейбол, де успіх залежить від комбінації багатьох факторів, які обов'язково враховуються у системі багаторічної підготовки. Знання методик і засобів тренування є однією з основних умов для ефективної підготовки та виховання волейболістів. Кожен тренер, як і кожен гравець у волейбол, повинен безперервно прагнути до вдосконалення своїх результатів. Якщо тренер ставить собі за мету досягти великих перемог та серйозних здобутків, він має рішуче долати труднощі, які виникають у роботі, застосовувати творчий підхід і мати сміливість експериментувати [4; 6].

Конкретні цілі навчально-тренувального процесу встановлюються з урахуванням вимог підготовки волейболістів високого рівня, методичних принципів і закономірностей тренування, особливостей формування ігрових навичок та специфіки самої гри. Ці цілі можуть бути об'єднані у певні групи:

- зміцнення здоров'я, забезпечення оптимального фізичного становлення, стимулювання основних моторних якостей та вдосконалення найважливіших рухових вмінь і навичок;
- формування специфічних здібностей і якостей для успішного опанування техніки та тактики спортивної діяльності;
- глибоке оволодіння технікою і тактикою гри;
- досягнення високого ступеня командної координації;
- розвиток моральних та вольових якостей;
- здобуття теоретичних і практичних знань щодо планування, обліку, ведення особистого щоденника, методичних основ навчання та суддівства;
- досягнення комплексного прояву всіх якостей, навичок, умінь та знань з можливістю їх реалізації у практичних ігрових діях;
- запобігання спортивним травмам.

Максимальні спортивні досягнення можливі лише за умови, що кожен гравець високопрофесійно підготовлений у всіх компонентах гри. Основною метою тренувального процесу волейболістів є формування моральних якостей, підтримка фізичного здоров'я, всебічний розвиток фізичних характеристик, підвищення функціональних здібностей організму, оволодіння сукупністю спеціальних та техніко-тактичних вмінь, а також поглиблення теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю [3].

Дослідницька робота виконувалась у три етапи на базі Путивльського педагогічного коледжу ім. В.С. Руднева в період з вересня 2023 до травня 2024 року.

У дослідженні взяли участь дві групи: ПСМ (експериментальна група) та студенти III курсу (контрольна група). До участі в дослідженні були залучені тренери з волейболу, які займалися зі студентами.

Контрольна група працювала за стандартною програмною методикою, виконуючи вправи в рамках занять. Експериментальна група займалась за спеціально розробленою методикою, яка включала вправи для розвитку сенсорної системи, уваги та емоційних якостей, що виконувались як до початку, так і після закінчення тренувань.

На першому, теоретичному етапі дослідження, було проведено аналіз науково-методичної та спеціалізованої літератури за обраним напрямом, узагальнено досвід тренерів з волейболу, а також досліджено психологічні аспекти, пов'язані з навчанням та розвитком психологічних якостей.

На другому, експериментальному етапі, було реалізовано педагогічний експеримент, метою якого стало вивчення впливу впроваджених комплексних вправ. Для дослідження сформовано дві групи: експериментальну та контрольну. Контрольна група складалася з 15 юнаків віком 18-20 років, експериментальна — з 15 юнаків 17-18 років (II–III розряду).

На третьому, завершальному етапі дослідження, було узагальнено отримані результати та сформульовано висновки.

Мета експерименту полягала в наступному. Ми сформували дві групи: одна була контрольна, інша – експериментальна. Контрольна група займалася за стандартною методикою, а для експериментальної групи як засоби психологічної підготовки було запроваджено додаткові спеціалізовані вправи. В експериментальній групі було використано вправи для розвитку сприйняття часу, візуального сприйняття, здатності розподіляти увагу та підвищення наполегливості.

В процесі групових занять психологічного експерименту важливими аспектами стали мотивація учасників експериментальної групи, відносини з іншими членами та особливості створення "психологічного мікроклімату". Ми виконували функції організаторів та застосовували психотехнічні прийоми. Наша мета була створити розслаблену, позитивну атмосферу в групі. Від рівня психологічного комфорту у спортивній групі та рівня розкутості учасників залежали їх активність, емоційне залучення та готовність обмінюватися досвідом. На певних етапах розвитку групи у учасників виникало особливе урочисте відчуття, а також своєрідна захопленість духом гри та творчості. Ознакою робочого настрою вважалося обговорення учасниками важливих життєвих питань.

Додаткові спеціалізовані вправи ми проводили як на завершальному етапі тренувань, так і після них, у роздягальні чи в тренерській кімнаті. Кожну спеціалізовану вправу ми виконували протягом кількох занять, досягаючи максимально можливих результатів для волейболістів даного віку. Додаткові вправи ми проводили в умовах як спокійної, так і активної обстановки, а також у різних спортивних залах.

Висновки. З'ясовано, що процес становлення психологічних якостей, необхідних для успішної участі в змаганнях, є складним та багатоплановим, починається з перших тренувань і повинен бути інтегрований в усі компоненти фізичної, тактичної, технічної й теоретичної підготовки.

Дослідницькі дані свідчать, що для підвищення ефективності психологічної підготовки волейболістів до змагальної діяльності в умовах тренувань важливо забезпечити заняття, що відбуваються у складних та напружених ситуаціях, що сприяє формуванню у спортсменів відчуття впевненості у власних здібностях та навичок протидії непередбаченим обставинам із швидкою реакцією на них.

Дослідницькі результати продемонстрували, що впровадження спеціально розроблених вправ під час тренувальних занять з волейболу сприяло розвитку таких

психічних функцій, як увага, пам'ять, сприйняття, відчуття рухових дій та увага у студентів з груп ПСМ.

Список використаної літератури

1. Гаркуша С.В. Факторна структура спеціальної підготовленості висококваліфікованих волейболістів / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. Вип.. 44 - Чернігів: ЧДПУ, 2007. - №44.
2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. :Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
3. Затворницький Ю.Г. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Затворницький Ю.Г., Туровський В.В., Крюков Ю.Г. – К. : РНМК Держкомспорту України, 1993. – 172 с.
4. Ковцун В.І. Оцінка термінованого тренувального ефекту деяких вправ у юних волейболістів 15-18 років / В.І. Ковцун, В.В. Ковцун // Молода спортивна Наука України Львів, том 1 вип. 8, 2004. - № 5.
5. Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андреева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
6. Самохвалова, І. Ю., & Мелюшкина, В. В. (2016). Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (140), 75-77.

Пискун В. В., Балашов Д. І.

АНАЛІЗ МЕТОДІВ ОЦІНЮВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена проблемі розвитку фізичних якостей у школярів. У статті представлений аналіз методів оцінювання швидкісно-силових здібностей учнів базової школи на уроках фізичної культури. Визначено особливості розвитку швидкісно-силових здібностей дітей підліткового віку і методів їх оцінювання.

Постановка проблеми. У процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку необхідно приділяти особливу увагу розвитку швидкісно-силових якостей. У практиці фізичного виховання зазначається, що загальні показники розвитку рухової активності та швидкісно-силової підготовки не демонструють суттєвого покращення.

Науковці відзначають, що на сьогоднішній день стан фізичного розвитку дітей і підлітків має тенденцію до зниження, що в майбутньому може стати перешкодою для подальшої для різних видів діяльності. Особливо турбує той факт, що це може призвести до більш серйозних проблем, пов'язаних із виконанням побутової і навчальної діяльності. Саме тому все більшої актуальності набувають дослідження, спрямовані на поліпшення та вдосконалення фізичних якостей дітей і підлітків. Правильно сплановані заняття сприяють всебічному і гармонійному розвитку учня, що є особливо важливим для організму, що формується [1; 5; 8].

Мета дослідження. Дослідити особливості використання методів оцінювання швидкісно-силових здібностей учнів базової школи на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними складовими швидкісно-силових здібностей вважаються швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів і швидкість, що проявляється у виконанні комплексних рухових дій, вибухова та амортизаційна сила.

Л. П. Сергієнко, проаналізувавши тести різних дослідників, пропонує свої методи для визначення швидкісно-силової підготовленості: стрибок угору з місця, з підлоги та з тумби, стрибок у довжину з двох ніг, потрійний (четвертний) стрибок з ноги на ногу, виконується лише на правій або лівій нозі – для визначення швидкісної витривалості [7].

Деякі автори запропонували тест для оцінки швидкісно-силових здібностей. Він полягає у виконанні 10 вертикальних стрибків з максимальною висотою та швидкістю. Для визначення висоти стрибка і часу опорної фази використовується контактна платформа, яка з'єднана з двома електронними секундомірами, що фіксують проміжки з точністю до 0,01 секунди. Один секундомір записує сумарний час опорної фази для 10 стрибків. Висота стрибка розраховується за часом його безопорної фази [4].

Оцінка швидкості пересування спортсмена здійснюється за часом подолання 6-метрового відрізка. Фіксація часу виконується за допомогою двох контактних платформ і електронного секундоміра з точністю до 0,01 секунди. Секундомір запускається, коли спортсмен залишає першу платформу, і зупиняється при торканні другої. Виконується три спроби, результат фіксується найкращий. Якщо спортсмен не потрапляє на платформу, яка вимикає секундомір, йому надається додаткова спроба [4].

В. Конестяпін пропонує такі тести [2]:

1. Вільний стрибок угору. Він добре відображає рівень підготовленості спортсмена. Вищі результати свідчать про високий функціональний стан. Ця вправа використовується для визначення функціонального зв'язку між швидкістю та потужністю зусиль, що розвиваються опорно-руховим апаратом спортсмена.

2. Стрибки угору з обтяженням (штангою). Кілька серій стрибків з місця (реєструється висота стрибка) з поступовим збільшенням ваги штанги на плечах.

3. Стрибок з місця угору з поступовим включенням рухів рук та обох стоп, окремо та одночасно.

Для визначення швидкісно-силової діяльності автор пропонує три серії стрибків у висоту:

1) для визначення вибухової сили необхідно виконати 6 стрибків;

2) для оцінки швидкісної витривалості – 12 стрибків;

3) для силової витривалості – 18 стрибків [2].

Як основний показник стрибкової здібності, як у дорослих, так і у дітей шкільного віку, доцільно використовувати стрибок у висоту з місця. Ця вправа відносно проста в координаційному плані, а техніка виконання легко засвоюється після кількох пробних спроб.

Також пропонується для вимірювання швидкісно-силових здібностей кидати малий м'яч (або інший снаряд) на дальність з місця провідною та непровідною рукою. Визначається довжина польоту снаряда. За різницею у відстані метання правою та лівою рукою встановлюється рухова асиметрія досліджуваного. Чим менша різниця, тим більш симетрично виконано вправу. Також пропонується метання (штовхання) набивного м'яча (1-3 кг) з різних вихідних положень двома та однією рукою [2].

Під час розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно враховувати такі особливості:

1) вправи потрібно виконувати після якісної розминки та максимальної готовності організму до рухової активності;

2) тривалість однієї серії вправ повинна бути такою, щоб не знижувалась максимальна швидкість;

3) кількість повторень у серії – 4-5 разів;

4) інтервал відпочинку між повтореннями має бути таким, щоб наступне повторення розпочиналося без зниження швидкості;

5) вправи бажано виконувати у першій половині тренувального заняття.

За словами авторів, розвиток швидкісно-силових здібностей відбувається з різною швидкістю залежно від віку. Сенситивними періодами для розвитку сили є:

1) високий приріст абсолютної сили у тих, хто займається дзюдо, спостерігається у віці 9-10 років у дівчаток, 10-11 років у хлопчиків та 16-17 років у всіх спортсменів;

2) приріст відносної сили у дівчаток найбільш виражений у віці 10-11 років;

3) швидкісно-силові здібності найбільш ефективно розвиваються у хлопчиків у віці 10-11 та 14-16 років, а у дівчаток – у 11-12 років [6].

Встановлено, що до 10-11 років за показниками розвитку силових здібностей дівчата та хлопці, які займаються дзюдо, майже не відрізняються. Однак, починаючи з 12-річного віку, силові здібності у дівчаток зростають повільніше, ніж у хлопців.

Особливе місце в розвитку фізичних якостей займають швидкісно-силові здібності, високий рівень яких важливий не тільки для опанування складних та відповідальних професій, а й для досягнення високих результатів у багатьох видах спорту. Науково-методична література та спортивна практика свідчать, що розвиток цих якостей у зрілому віці є складним та малоефективним процесом, тоді як молодший шкільний вік створює сприятливі передумови для їх формування.

Ю. Ф. Курамшин стверджує, що прояв швидкісно-силових здібностей окремих груп м'язів залежить від кількості моторних одиниць, які залучені до роботи, та від скорочувальних властивостей м'яза. З огляду на це, існує два підходи до розвитку швидкісно-силових якостей:

- застосування вправ з максимальними зусиллями;
- використання вправ з непередельними навантаженнями [6].

В. Б. Коренберг підкреслює, що у спортивних дисциплінах, які мають швидкісно-силовий характер, основна увага приділяється розвитку вибухової сили. Інші фізичні якості, такі як витривалість, спритність і гнучкість, розвиваються в процесі вдосконалення швидкісно-силових здібностей [3].

Фахівці в галузі фізичної культури та спорту поділяють вправи для розвитку швидкісно-силових якостей на чотири групи [1; 3; 7]:

1) вправи, пов'язані з подоланням власної ваги: швидкий біг, стрибки на одній або двох ногах з місця та з розбігу (різної довжини та швидкості), стрибки в глибину, висоту, на дальність та їх комбінації, силові вправи;

2) вправи з додатковими навантаженнями (пояс, жилет, обтяжений снаряд) під час бігу, стрибків, метань;

3) вправи з урахуванням умов навколишнього середовища;

4) вправи, що вимагають подолання зовнішніх опорів: у максимально швидких рухах, у вправах з партнером, використання навантажень різної ваги та виду (манжети вагою 0,5 кг, обтяжений пояс, набивні м'ячі вагою 2-5 кг, гантелі та гирі вагою від 1 до 32 кг, мішки з піском вагою 5-15 кг).

При використанні спеціальних вправ слід дотримуватись низки методичних рекомендацій:

- виконуючи вправи, необхідно стежити за технікою, малюнком рухів та ритмом, звертаючи увагу на амплітуду, кутові показники згинання рук, ніг, під час поворотів і нахилів тулуба, а також на час прояву максимальних м'язових зусиль;

- найбільшій ефективності у розвитку швидкісно-силових здібностей можна досягти, зосереджуючи увагу на вибуховому характері прояву зусиль;

- під час виконання спеціальних вправ важливо цілеспрямовано і вибірково впливати на певні м'язові групи, що відповідають за роботу кисті, плечового, гомілковостопного, колінного і тазостегнового суглобів, м'язи спини, преса тощо, а також досягати узгодженості їх роботи відповідно до основних вправ;

- при виконанні вправ швидко-силового характеру слід використовувати розтяжку та еластичність м'язів, акцентуючи увагу на зусиллях на початку руху – при зміні напрямку руху під час відштовхування або махових рухів;
- доцільно використовувати навантаження при виконанні основної вправи;
- рекомендована дозування вправ в одному підході:
 - а) стрибкові вправи – 20-25 разів;
 - б) вправи з невеликими навантаженнями – 10-15 разів;
 - в) вправи з середніми навантаженнями – 3-6 разів;
 - г) вправи з великими та максимальними навантаженнями – 1-2 рази;
- протягом тижня дозування фізичного навантаження швидко-силового характеру має поступово збільшуватися як за обсягом, так і за інтенсивністю [8].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що під час вибору засобів і методів, що використовуються на заняттях з фізичної культури учнів базової школи, необхідно в більшій мірі, ніж у молодшому шкільному віці. Найяскравішим проявом швидко-силових здібностей є вибухова сила, яка виявляється під час максимального зусилля за дуже короткий проміжок часу. Визначено особливості розвитку швидко-силових здібностей дітей підліткового віку і методів їх оцінювання.

Список використаної літератури

1. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний Посібник. К.: Освіта України, 2010. 388 с.
2. Конестяпін В. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.
3. Коренберг В. Б. Спортивна метрологія: підручник. К: Фізична культура, 2018. 256 с.
4. Костюкевич В. М., Шевчик О. Г., Сокольвак Л. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Вінниця :ТОВ «Нілан-ЛТД». 2015. 256 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] Київ, 2008. 138 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : Навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
8. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Ч. 1. Краматорськ : ДДМА, 2021. 215 с.

Півень А. В., Дубинська О. Я.

ЗМІНИ У ПОКАЗНИКАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕННІСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Питання оцінки рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнівської молоді постійно перебувають у полі зору вчених та фахівців. Результати проведених в останні роки досліджень свідчать про помітне погіршення фізичного розвитку, працездатності, стану здоров'я населення України, особливо учнівської молоді (Афанасьєв В.В. 2007; Бойко Г.Л. Анікієнко Л.В., 2010; Войтенко С., Льовкін В. А., 2006; Захаріна Є.А., Глоба Т.А., 2018; Гринько В.М., Куделко В.Є., 2024).

Навчання у закладах професійно-технічної освіти пов'язане з великим обсягом навчального навантаження, потребує значної напруги різних систем та функцій організму, що часто негативно відбивається на здоров'я майбутніх спеціалістів [3].

Реалізація програм з фізичного виховання у професійно-технічній освіті не завжди дає очікуваний ефект, що змушує педагогів шукати нові форми та методи організації фізкультурно-спортивного життя учнів, вивчати потреби молоді у заняттях різними видами спорту, розробляти ефективні варіанти їх використання в урочних та позаурочних формах занять [1, 4, 6].

Одні фахівці в якості виходу з становища при реалізації програм з фізичного виховання рекомендують застосовувати особистісно-розвивальний або особистісно-орієнтований підхід, враховувати обсяг та інтенсивність навантаження в різних медичних групах, використовувати професійно-прикладні форми фізичної підготовки (Кайдалова Л.Г., 2010; Куц О.С. 1995; Марченко О.Ю., 2010; Пустовіт А.В., Габрід А.І., Чехівська Ю.С., 2019).

Інші дослідники одним із напрямів удосконалення фізичного виховання у закладах професійно-технічній освіті вважають запровадження у навчальний процес замість традиційних засобів і методів фізичного виховання альтернативних, таких, як, використання статико-динамічних навантажень, фітнес-технологій, засобів оздоровчо-ігрових терапій відновлення (Ротерс Т.Т., 2010; Бондарь Т.С., 2010; Єфімова В.М., 2010; Зінченко В. Б., Усачов Ю.О., 2011; Дубинська О.Я., 2019).

Кількість годин, що відводяться навчальними програмами на гурткові заняття фізичною культурою в професійно-технічних закладах освіти, недостатньо для підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я учнівської молоді (Круцевич Т. Ю. 2019; Пилипей Л. П., 2017).

Звідси очевидна необхідність перегляду процесу фізкультурно-масової роботи у закладах професійно-технічній освіті, розробки та впровадження ефективних програм позаурочних занять фізичною культурою та спортом, які б дозволили підвищити рівень рухової активності майбутніх спеціалістів [8].

Одним з популярних і доступних для учнівської молоді видів спорту є настільний теніс. Проте недостатнє науково-методичне забезпечення підготовки учнів масових розрядів у настільний теніс створює перешкоди для його цілеспрямованого використання у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями професійно-технічній освіті [2, 5, 6].

З високими темпами розвитку суспільства та рівня життя в нашій країні зросло також кількість захворювань, таких як гіпертонія, цукровий діабет, різного роду нервові розлади. Сучасній людині просто необхідно знаходити оптимальні шляхи «зняття напруги», які не вступають у протиріччя із соціальними нормами і потребують великих матеріальних витрат. І тут важко переоцінити роль настільного тенісу у повсякденному житті: це доступний і водночас цікавий вид фізичної діяльності, нескладний інвентар, малі площі, розмір столу не важливий, наприклад, для гри в домашніх умовах цілком може підійти і обідній стіл. Не кажучи вже про те, що настільний теніс зміцнює м'язи, стабілізує кров'яний тиск, нормалізує діяльність кровообігу та інших життєво важливих систем людського організму [7, 9].

Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними та зарубіжними авторами щодо застосування різних засобів оздоровчої фізичної культури та рекреації в процесі занять з учнівською молоддю, а також розгляд тенісу в аспекті оздоровчих занять у працях М.О. Носко, А. В. Пустовіт, Benguigui N., Ripoll H., DiNubile N., Groppel J.L., Howley E.T., Gayle R.C., Montoye H.J., Laforest S., St-Pierre D.M., Gayton D., Marks B.L., Pluim B.M., Miley D., залишаються без достатньої уваги питання, пов'язані із застосуванням та оцінкою ефективності різних форм та засобів занять тенісом з учнями професійно-технічних закладів освіти.

В даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських програм, оцінити які часто дуже складно через відсутність інформації про їх наукові засади. Вивчення цього питання представляє особливу актуальність в організації оздоровчих занять на основі застосування

засобів настільного тенісу для учнів професійно-технічних закладів освіти у формі секційних занять [10].

Численні публікації з цієї проблеми носять фрагментарний характер, або суперечливі, або торкаються приватних аспектів. Так, недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі тенісу.

Мета дослідження – підвищити рівень рухової активності, фізичної та підготовленості, а також фізичного здоров'я учнів закладів професійно-технічної освіти, на основі вдосконалення організації та змісту позаурочних занять настільним тенісом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, Фремінгемська методика визначення рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка програми секційних занять настільним тенісом для учнів професійно-технічних закладів освіти здійснювалася в декілька етапів:

1) проводився аналіз змагальної діяльності учнів, що займаються настільним тенісом на рівні масових розрядів, з метою визначення змісту техніко-тактичної підготовки;

2) розроблявся блок методичних прийомів до створення позитивних емоційних реакцій на заняттях з настільного тенісу;

3) вивчалася пульсова вартість техніко-тактичних вправ та їх кумулятивний ефект за умов одного тренувального заняття;

4) вивчався вплив занять техніко-тактичної спрямованості на різні системи організму тенісистів;

5) розроблялися плани мікро- та мезоциклів тренування, які об'єднувалися у програму річного навчально-тренувального циклу;

6) складалися комплекси вправ для впливу на функціональний стан системи аналізаторів, розвиток психомоторних, рухових та спеціальних якостей тенісиста;

7) розроблялися критерії оцінки рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості шляхом ранжування показників тестів за шкалою вибраних точок.

Здійснюючи педагогічне спостереження за змагальною діяльністю учнів професійно-технічної освіти, які займаються у секції настільного тенісу, виявлено таке:

1. Обсяг техніко-тактичної підготовленості залежить від стажу занять настільним тенісом, а якість технічної підготовленості гравців від того, де вони набували ігрового досвіду. Якщо знайомство з настільним тенісом відбувалося у формі самодіяльних та самостійних занять, то техніка виконання ударів та подач не відповідає біомеханічним критеріям, і навчання в цьому випадку необхідно розпочинати спочатку. Якщо учні до приходу до групи навчалися на спеціально організованих заняттях, то вони вже мають певний набір рухових умінь та навичок, необхідних для настільний теніс.

2. У плані техніко-тактичної підготовленості учнів професійно-технічних навчальних закладів у нашому випадку склали новачки, початківці та непідготовлені учні, які ніколи не грали у настільний теніс, або ті, хто навчався самостійно та не володіє основами техніки гри.

У настільному тенісі енергетична спрямованість техніко- тактичних вправ недостатньо вивчена навіть у кваліфікованих спортсменів. Тому в процесі педагогічного спостереження була проведена класифікацію основних техніко-тактичних вправ, увійшли до програми підготовки піддослідних за величиною і

спрямованості навантаження. Найнижчу пульсову вартість мають вправи зрізками праворуч і ліворуч, навіть у ускладнених умовах частота серцевих

скорочень у процесі виконання цих вправ не перевищує 130 уд/хв. Всі інші вправи без переміщення тенісистів вздовж столу височіють при частоті серцевих скорочень від 130 до 150 уд/хв і мають аеробну спрямованість. Вправи, пов'язані з переміщенням вздовж половини столу та вздовж усього столу, виконуються при частоті серцевих скорочень від 150 до 170 уд/хв мають змішану аеробно-анаеробну спрямованість.

Розроблений план річного циклу занять включає 8 розділів, до них входять: теоретична підготовка – 2,6% від загальної кількості годин; загальна фізична підготовка складає 21,1%; спеціальна фізична підготовка – 15,5%; технічна підготовка – 27,6%; тактичній підготовці відводиться 15%; ігровій підготовці - 13,1% загального тренувального часу, контрольних випробувань та змагань - по 4,6% від загального часу.

Програма оздоровчих занять з використанням засобів настільного тенісу для учнів професійно-технічних навчальних закладів розроблялася з урахуванням їх вікових особливостей та рівня загальної фізичної підготовленості. Зміст програми, складеної на 6-місячний період занять відрізняється від традиційних наступними положеннями:

- виключаються варіанти та різновиди складних у координаційному плані та потребують високого рівня фізичної підготовленості технічних прийомів та тактичних взаємодій;

- виключено найбільш травмонебезпечні технічні прийоми, які можуть призвести до функціональних порушень опорно-рухового апарату;

- введено навчання технічним прийомам, які не входять до традиційної навчальної програми з настільного тенісу, але часто використовуються тенісистами масових розрядів, що дозволяє їм значно довше утримувати м'яч у грі;

- при навчанні тактики гри основний обсяг тренувального часу (до 70%) відводиться індивідуальним техніко-тактичним діям нападі та захисті;

- переважають вправи аеробної спрямованості (70-80%), виконувані з малою та середньою інтенсивністю (ЧСС 108-133 уд/хв та 134-152 уд/хв);

- пропонується підвищувати навантаження на заняттях за рахунок поступового збільшення її інтенсивності та об'єму.

У відповідно до програми учні займалися 3 рази на тиждень, тривалість занять становила 90 хв. До програми увійшли оздоровчі заняття з елементами настільного тенісу, спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, технічної майстерності гри в теніс, функціонального стану, нормалізації маси тіла котрі займаються. Також програма включала контроль фізичного стану, що складається з оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціонального стану. Наприкінці кожного місяця проводилося функціональне обстеження функціонального стану та визначення змін у показниках фізичної підготовленості. Чотири рази на рік, через кожні три місяці оздоровчих занять, проводилася оцінка фізичної підготовленості, яка включала проведення тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості та оцінку отриманих результатів тестування із застосуванням розроблених оціночних шкал з врахування віку.

Нами проведені експериментальні дослідження в рамках вирішення завдань кваліфікаційної роботи на базі ліцею харчових технологій та торгівлі м. Суми, де нами сформована була експериментальна група хлопців, які займалися за розробленою методикою оздоровчих занять з елементами настільного тенісу, які проводилися у позаурочній формі занять тричі на тиждень, окрім того учні відвідували уроки з фізичної культури за чинною програмою занять.

Натомість контрольна група, що прийняла участь в експерименті, відвідувала два уроки з фізичної культури на базі того ж ліцею та додатково займалися три рази

на тиждень на секційних заняттях різних видів спорту і в тому числі заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки. Слід відмітити, що тривалість занять на тиждень та їх кількість в усіх групах учнів, які прийняли участь в експерименті, була однаковою. Загалом кількість учнів, які прийняли участь у дослідженні, становила 40 осіб. Контрольна та експериментальна групи були сформовані таким чином, що показники їх рівня рухової активності та фізичної підготовленості на початку експериментальних досліджень статистично вірогідно не відрізнялися.

Такий принцип підбору контингенту контрольних та експериментальних груп був обумовлений необхідністю їх структуризації за статевими ознаками та за змістом і умовами експериментальної реалізації розробленої фітнес-технології (місцем та формою проведення занять).

Для того, щоб визначити рівень рухової активності учнів професійно-технічних навчальних закладів освіти нами використовувалася Фремінгемська методика, яка полягала в реєстрації протягом доби їх рухової діяльності.

На початку 2023-2024 року навчального року, нами були ініційовані попередні дослідження, які дозволили нам визначити рівень рухової активності учнівської молоді, в експериментальній та контрольній групах. Аналіз отриманих даних показників рухової активності північного регіону України, показав, що більшість учнів професійно-технічних навчальних закладів окрім уроку з фізичної культури у закладі освіти, який не забезпечує належного рівня фізичної активності, не мають можливості відвідувати гуртки та секції, або не мають належної мотивації до занять спортом.

Одним із завдань наших досліджень було покращити рівень рухової активності учнів професійно-технічної освіти за рахунок впровадження улюблених видів спорту, яка враховувала мотиваційні пріоритети з в окремих видах фізичної активності; диференціацію у фізичній підготовленості учнів; відбірковий підхід у виборі методів спортивного в залежності від досвіду в обраному виді спорту.

Нами було проведено експериментальні дослідження що до визначення рівня рухової активності учнів та його динаміки протягом 2023-2024 навчального року.

На початку навчального року нами було проведено експериментальні дослідження по визначенню добової рухової активності учнів професійно-технічної освіти, індекс рухової активності становив середньому 32,5 бали в експериментальній та контрольній групі, а їх показники статистично-вірогідного не відрізнялися ($p > 0,2$).

В результаті впровадженої методики оздоровчих занять з елементами тенісу наприкінці навчального року було відзначено наступні зміни у руховій активності учнів.

Хлопці витрачали на особисту гігієну, навчання в ліцеї, відвідування закладу освіти (у тому числі в онлайн форматі), що відноситься згідно методики до малого рівня рухової активності 6 годин. Учні експериментальної групи витрачають на комп'ютерні ігри, перегляд соціальних мереж витрачають майже 4,8 години на добу, що відноситься до сидячого рівня рухової активності. Ми можемо констатувати, що учнів ліцею на другому етапі витрачають на сидячому рівні на 10 % більше часу ніж порівняно з початком навчального року, що пов'язано, на нашу думку з переведенням на змішану форму навчання в обласному центрі у зв'язку з агресією проти українського народу.

Таблиця 1

Зміни у показниках рівня рухової активності учнів професійно-технічних навчальних закладів протягом експерименту (n = 40)

Рівні РА		I етап		II етап	
		К	Е	К	Е
БР	бали $x \pm \sigma$	9,672 $\pm$ 0,375	9,881 $\pm$ 0,456	9,591 $\pm$ 0,422	9,065 $\pm$ 0,501
	год	9,771	9,881	9,591	9,055
МР	бали $x \pm \sigma$	11,637 $\pm$ 0,466	11,850 $\pm$ 0,476	9,166 $\pm$ 0,370	9,128 $\pm$ 0,492
	год	7,758	7,900	6,111	6,065
СМР	бали $x \pm \sigma$	4,651 $\pm$ 0,355	4,194 $\pm$ 0,421	5,536 $\pm$ 0,538	4,791 $\pm$ 0,329
	год	4,228	3,813	4,951	3,801
СР	бали $x \pm \sigma$	4,712 $\pm$ 0,412	4,480 $\pm$ 0,446	7,182 $\pm$ 0,795	8,734 $\pm$ 0,496
	год	1,953	1,767	2,987	3,561
ВР	бали $x \pm \sigma$	1,739 $\pm$ 0,815	2,850 $\pm$ 0,483	1,812 $\pm$ 0,970	6,841 $\pm$ 0,460
	год	0,346	0,470	0,362	1,418
ІРА $x \pm \sigma$		32,553 $\pm$ 0,778	33,235 $\pm$ 0,476	33,107 $\pm$ 1,019	38,010 $\pm$ 0,674

Натомість нами відмічені зміни у показниках на високому рівні в експериментальній групі хлопців, що пов'язано з участю в спеціально-організованих заняттях спортом, участі у змаганнях та іграх серед учнівської молоді. Як, видно з таблиці 3.2. показники на високому рівні в групі Е відповідають 6,8 балам, що в еквіваленті становить 1.4 години. В контрольній групі хлопців, що відвідували уроки за чинною програмою, показники на високому рівні дорівнюють 0,47 години.

На середньому рівні, до якого відносять домашню роботу по господарству, прогулянки на свіжому повітрі в експериментальній групі після впровадження методи оздоровчих занять становив 3,5 години, натомість в контрольній групі дорівнював 2,9 години.

Підводячи підсумок, що до індексу рухової активності наприкінці експерименту в експериментальній групі хлопців нами пораховано, що він дорівнював 38,126 $\pm$ 0,445 балів, та в контрольній групі хлопців – 33,107 $\pm$ 1,019 балів (табл. 1).

Таким чином, після впровадження методики оздоровчих занять з елементами настільного тенісу нами були встановлені в експериментальній групі статистично вірогідні зміни ($p < 0,001$) у показниках рухової активності, що підтверджує ефективність застосування інноваційної методики.

Список використаної літератури

1. Авербах О. А. Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. - Вип. 3(2). С. 7-9.
2. Афанасьев В.В. Заняття по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоров'я студентів. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2007. С. 61-66.
3. Войтенко С., Льовкін В., Зубрицький Б. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДІФК, 2006. Т. 4. С. 184–187.

4. Грень Л.М. Особливості та тенденції розвитку професійної (професійно-технічної) освіти України: державно-управлінський аспект. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління*. Том 30 (69) № 3 2019. 53-57.
5. Гринько, В. М., Куделко, В. Е., & Глотов, Є. О. (2024). Розвиток спеціальної витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 35–56.
6. Жуковський, Є., Крук, М., & Шоханов, О. (2020). Науково-методичні засади вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3(123), 56-60.
7. Захаріна, Є. А. Т. А. Глоба. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *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, 2018. Вип. 3К (97). С. 224-228.
8. Мудрий В.І. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу : навч.-метод. посіб. Л. ЛДУФК, 2012. 64 с.
9. Новікова, І. В., & Бурлака, І. В. (2023). Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3(161), 2023. С. 128-130.
10. Носко М. О., Архипов О. А., Носко Ю. М., Кужельний А. В., Дорошенко Д. В. Розвиток рухових якостей студентів засобами настільного тенісу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 16 (172) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2022. С. 214-222. (Серія: Педагогічні науки)

Погребенний Є. А.¹, Коломієць А. Я.²

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС
В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка¹
Сумський національний аграрний університет²*

У даній статті досліджено організаційні аспекти та зміст оздоровчих заходів фізкультурного спрямування, що реалізуються у позаурочний час в рамках сучасної освітньої системи, а також здійснено детальний аналіз задач і визначено значущість фізичного виховання підлітків із застосуванням методик фізичної культури в умовах сьогодишньої реальності для всебічного розвитку особистості.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку третього тисячоліття особливо гостро проявляється проблема збереження здоров'я людини. Унаслідок погіршення екологічної ситуації та демографічних змін стан здоров'я населення України значно погіршується, ситуація наближається до критичної: рівень смертності перевищує показники народжуваності, зростає кількість випадків онкологічних та алергічних захворювань, порушень нервової системи. Здоров'я населення опинилося в кризовому стані, а тривалість життя, як основний індикатор здоров'я, знижується значними темпами.

Стан фізичного здоров'я дітей та підлітків із тривалими хворобами є вкрай тривожним. Представники цієї категорії належать до спеціалізованої медичної групи. Постійна нестача рухової активності, а також відсутність фізичних навантажень затримують їхній природний фізичний розвиток і негативно впливають на здоров'я. Групу ризику формують близько 28-35% школярів, 40-45% учнів мають хронічні захворювання, 55-60% – страждають на порушення постави. Майже 80% школярів та

студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 45% демонструють низький рівень фізичної підготовки. Приблизно 70% дорослих громадян мають низький або нижче середнього рівень фізичного здоров'я. Дані медичних обстежень свідчать, що близько 60% старшокласників та студентів мають різноманітні дефекти фізичного розвитку, порушення постави, низьку культуру рухової діяльності, плоскостопість, викривлення хребта та погіршення зору [3; 7].

На сьогоднішньому етапі спеціалістами, викладачами фізичної культури постійно здійснюються пошуки оптимальних шляхів для ефективного використання часу, призначеного для фізичного виховання в умовах НУШ. Досягнення покращення здоров'я тільки за рахунок уроків фізичної культури майже неможливе, а також недостатньо для повного подолання зростаючих проблем гіподинамії та гіпокінезії. Окрім цього, лише невеликий відсоток учнів залучається до позакласних і позашкільних форм фізичної активності (Лук'яненко В.П., 2011).

З метою компенсувати обмежену оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання в певній мірі використовуються дитячі оздоровчі табори, основним завданням яких є забезпечення активного відпочинку з акцентом на фізичні вправи, ігри, змагання тощо.

Недбале ставлення до власного здоров'я та низький рівень санітарно-гігієнічної культури стали типовими для значної частини суспільства. Багато людей не вважають здоров'я пріоритетом, а ще більшою проблемою є стрімке поширення серед підлітків і старшокласників таких шкідливих звичок, як куріння, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних речовин, зростання кількості венеричних захворювань та девіантної поведінки.[6]

Проблема зміцнення здоров'я громадян країни нині є надзвичайно актуальною. У нормативних документах держави систематично розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, популяризації масового спорту, формування потреби у здоровому способі життя [2].

Згідно з положенням Закону України (ст.1) "Про фізичну культуру і спорт," фізична культура виступає важливим елементом загальної культури суспільства, спрямованої на поліпшення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових якостей людини для гармонійного становлення її особистості. Це стосується всіх громадян України, включаючи молодь шкільного віку [5].

На жаль, останніми роками майже не проводиться наукових досліджень, присвячених ролі фізичної культури в підтримці як фізичного, так і соціального благополуччя дітей і підлітків у сучасних життєвих умовах [4].

Оздоровче фізичне виховання вирішує завдання підвищення фізичної підготовленості учасників до безпечного рівня, що забезпечує стабільне здоров'я і необхідні для життєдіяльності умови, повсякденну активність та формування певного запасу можливостей для екстремальних ситуацій [7].

Використання фізичних вправ з оздоровчою метою можна охарактеризувати як оздоровчий фізичний тренінг, який не спрямований на досягнення зовнішнього результату, а на забезпечення оптимального функціонування основних систем організму та укріплення здоров'я [3].

Метою роботи є вивчення функціонування системи фізичного виховання школярів у позаурочний час, а також оптимізація організаційних і педагогічних методик для оздоровлення та стимулювання рухової активності в умовах Нової української школи.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі завдання:

Висвітлити специфіку фізичного розвитку дітей у позашкільний період як соціально-педагогічний феномен;

Визначити організаційні та педагогічні умови функціонування школи у позашкільний період як соціально-педагогічного середовища, що сприяє фізичному розвитку дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання, як інструмент для фізичного розвитку та частина здорового способу життя, було розглянуто у працях як зарубіжних дослідників (П.Ф. Лесгафт, М. Фрідман, І.В. Мурахов, Д. Стоколс), так і вітчизняних науковців (В.К. Бальсевич, М.А. Годік, В.В. Джунов, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, П.Ф. Рибалко). Соціально-гігієнічні та лікувально-профілактичні аспекти рухової активності людини досліджували М.М. Амосов, Я.А. Бенедт та інші. Експериментальні та прикладні дослідження, присвячені вивченню ефективності оздоровчих методик, здійснювали Л.Я. Іващенко, Є.А. Душанін, П.Ф. Рибалко. Проблеми здорового способу життя досліджували К. Купер, Л. Морхауз, С. Блейр, Р. Пейт, Б. Сімонз-Мортон та інші вчені.

Науковими роботами прикладного характеру доведено, що рухова активність є одним з основних чинників забезпечення нормального функціонування людського організму. Вона виступає енергетичною та координаційною основою для фізичного й інтелектуального розвитку в процесі онтогенезу людини (О.Л. Богиніч, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, І.В. Мурахов, Є.Н. Приступа та інші).

У науковій літературі часто використовується термін "оздоровча фізична культура", що охоплює різноманітні заняття фізичною активністю, оздоровчими іграми та розвагами, а також містить гігієнічні, профілактичні та реабілітаційні компоненти рухової активності людей. Чимало дослідників (зокрема, О.Д. Дубогай, Б.В. Євстаф'єв, Г.Ф. Шитікова, С.Ф. Цвек та інші) пропонують застосовувати для позначення цього виду рухової активності окремий термін – "фізична рекреація".

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі педагогічного експерименту діти були поділені на групи для занять фізичними вправами з метою оздоровлення, на основі створеної швидкої методики, що дозволяє розподіляти учасників за рівнем фізичного розвитку і підготовленості.

На етапі формування педагогічного експерименту було створено та протестовано модель навчальної програми з фізичного виховання оздоровчого характеру, завдяки якій розроблено спеціальний комплекс оздоровчих заходів, що сприяє підвищенню ефективності роботи з урахуванням індивідуальних характеристик кожної групи дітей.

На початку та завершенні формуючого етапу експерименту за допомогою нашої швидкої методики проводилась оцінка фізичного розвитку та підготовленості дітей. У дітей, які брали участь у програмі експериментального фізичного виховання, було зафіксовано достовірні зміни у показниках, що відображають фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості.

Порівнюючи з початковими показниками, загальна оцінка фізичного розвитку та підготовленості дітей в експериментальній групі зросла на 36%, тоді як у контрольній групі – на 20%.

Значні позитивні зміни відмічено за показниками фізичної підготовленості. Результати кистьової динамометрії покращилися в експериментальній групі на 15%, а в контрольній – на 11%. Швидкісно-силові здібності зросли на 9% порівняно з 4% у контрольній групі. Суттєві зміни спостерігалися у тесті на силову витривалість, зокрема у виконанні підняття тулуба з положення лежачи на спині: показники в експериментальній групі підвищилися на 46%, у контрольній – на 28%. 39% дітей експериментальної групи продемонстрували результат вище за середній рівень та високий, тоді як у контрольній групі – лише 19%. На покращення швидкісних здібностей позитивно вплинули рухливі ігри, що дали результат у 15% порівняно з 7% у контрольній групі. Заняття з розвитком гнучкості призвели до того, що в

експериментальній групі показники гнучкості покращилися на 18%, тоді як у контрольній – на 10%.

Розглядаючи питання удосконалення фізичного виховання в позашкільний час, можна зазначити, що включення фізичної культури у щоденний побут дітей та підлітків здійснюється недостатньо ефективно. Лише третина підлітків систематично займається фізичною культурою і спортом. Нагально потребує покращення система управління фізкультурним рухом, підготовка кваліфікованих кадрів, зокрема і громадських, матеріально-технічне забезпечення, а також розробка комплексної системи планування та реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням спортивних інтересів.

Головною проблемою фізичного виховання позашкільного часу є потреба у створенні оптимального рухового режиму для дітей та підлітків. Це можливо за умови ефективного використання усіх форм фізичного виховання – як навчальних, так і позанавчальних.

Для підвищення результативності позанавчальної діяльності у сфері фізичного виховання необхідно реалізовувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи, які охоплюють головні напрями: підготовку фахівців, планування та методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, а також розвитку прикладних спортивних навичок.

Фізичний розвиток, спрямований на оздоровлення, сприяє покращенню фізичного стану дітей до безпечного рівня, який забезпечує здоров'я та створює умови для щоденної життєвої активності, а також формує певні резервні можливості для функціонування в екстремальних ситуаціях.

У результаті досліджень було визначено соціально-психологічні та соціально-педагогічні чинники, які впливають на рівень знань учнів, а саме: брак навчально-методичних матеріалів з теоретичного розділу програми, обмежений час на вивчення теоретичного матеріалу, відсутність зацікавленості та мотивації учнів до засвоєння теоретичної частини програми та заняття фізичною культурою.

Фізична активність індивіда є невід'ємним і багатокомпонентним елементом соціальної поведінки людини, який формується під впливом як суб'єктивних, так і соціально-економічних чинників, серед яких важливе місце займає забезпечення державою належних умов для масового підвищення фізичної підготовленості населення.

Організована рухова активність, орієнтована на розвиток рухових здібностей, навичок і вмінь, виступає педагогічним процесом фізичного виховання молоді, кінцева мета якого – особистісний і фізичний розвиток індивіда. Такий підхід дозволяє розглядати здоров'я людини у взаємозв'язку його фізичних, психічних та соціальних складових.

Існує тісний зв'язок між об'єктивними показниками здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями, руховими навичками та суб'єктивним ставленням індивіда до власного здоров'я. Усвідомлення людиною відповідальності за власний фізичний і психічний стан, здатність свідомо вибирати, створювати та вдосконалювати свій спосіб життя є основою формування потреби до здорового стилю життя як психічної установки.

Організаційною основою для підтримки здорового способу життя індивіда є фізичний розвиток дитини та якісні трансформації, що відбуваються у процесі зміцнення та вдосконалення фізичних можливостей людини під впливом середовищних факторів та спеціально розробленого виховного процесу і регулюючої діяльності. Ці аспекти розглядаються як сукупність антропометричних параметрів та функціональних можливостей основних систем тіла, що сприяють забезпеченню рухової активності.

Оздоровчий вплив фізичного розвитку полягає в посиленні аеробних можливостей організму, підвищенні рівня загальної витривалості та фізичної працездатності за умов систематичних занять різноманітними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантажень, оптимального дозування з урахуванням індивідуальних особливостей організму, віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, а також у взаємозв'язку з режимом дня. Комплексний підбір вправ, у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами, є важливим компонентом цього процесу. Рухова активність виступає як ключовий фактор, що сприяє загальному зміцненню організму, збереженню функціональності кісткової, м'язової та серцево-судинної систем, а також створює природну основу для формування різноманітних навичок, умінь і координаційних здібностей.

Наші наукові позиції щодо значущості і потреби в оздоровленні молодого покоління повністю узгоджуються з теоретико-правовими державними підходами, які підтримують розвиток фізичної підготовленості дитини як суспільно значущої цінності, а також визнанням пріоритету заходів активної профілактики захворювань, які підтримують базовий рівень та зміцнення фізичного здоров'я шляхом коригування способу життя та застосування оздоровчих методів, управління здоров'ям та його структурування.

Законодавчо-нормативна база, яка виступає потужним інструментом пропагування збереження та зміцнення здоров'я, має формуватися на основі усвідомлення того, що єдиним ефективним шляхом збереження та поліпшення здоров'я молоді є впровадження здорового способу життя. Вона повинна відповідати підходам та стандартам міжнародного співтовариства у даній сфері життєдіяльності, спираючись на розвинуту законодавчу базу та пріоритетність правових норм. В аспекті фізичного стану дітей вона повинна займати провідне місце в системі прав, відображаючи ту високу цінність, яку має здоров'я у загальнолюдській системі цінностей.

Формування ефективної законодавчої та регламентуючої основи в Україні, орієнтованої на розвиток фізкультурної діяльності та спорту, сприяє зменшенню занепаду фізкультурно-спортивної роботи серед громадськості, збереженню кадрових ресурсів та матеріальної бази, популяризації впровадження здорових життєвих звичок, а також вихованню відповідального ставлення до особистого здоров'я як основної соціальної цінності.

Створення організаційно-методичних передумов для формування сприятливого ставлення молоді до власного фізичного стану та здорового способу життя передбачає розроблення спеціалізованої моделі для планування та оцінювання заходів, спрямованих на фізичний розвиток дитини як найважливішого чинника формування її здоров'я.

Основними чинниками покращення фізичного стану та оптимізації здоров'я дитини є її соціальний статус, наявні соціально-методичні структури, просвітницька діяльність, відповідність фізичних навантажень віковим і генетичним особливостям, особисте ставлення дитини до фізичного стану, наявність системи навичок покращення фізичного здоров'я та система педагогічного контролю.

Отже, результати формуючого педагогічного дослідження дозволяють зробити певні висновки. Дані досліджень свідчать, що процес фізичного виховання дітей ґрунтується на основі диференційованих навчальних програм, які враховують початковий рівень фізичного розвитку та підготовленості учнів конкретної групи.

Отримані результати експериментів показали, що заняття фізичними вправами за запропонованими оздоровчими програмами з урахуванням рівня фізичного розвитку та підготовленості мали позитивний вплив. Статистичні дані відображають приріст основних показників, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Програми, орієнтовані на покращення фізичного стану дітей під час позашкільних занять, повинні враховувати специфіку умов, індивідуальні вікові та фізичні характеристики кожної дитини, а також базуватись на принципі поєднання основних засобів фізичного виховання з навантаженням відповідно до рівня фізичної підготовленості, з орієнтацією на виховання свідомого ставлення до власного здоров'я як соціальної цінності та особистої самоцінності.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Терія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. – С. 17 – 21.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. - № 1. – С. 122 – 130.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ., 1996 р. - 32 с.
4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. - 2-е вид., перераб. і доп. - К., 1997.-36 с.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України, 1994, № 4, ст. 80)
6. Приступа Є.М. Традиції національної фізичної культури / Є.М. Приступа, В.С. Пилат – Львів, 1991. – 120 с.
7. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
8. Рибалко П.Ф. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку / П. Ф. Рибалко, Н. Скачедуб, М. Ярошек // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.- Т.2.- 300 с.

Родін В. В., Красілов А. Д.

МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Метою цього наукового аналізу є визначення освітніх передумов, які сприяють продуктивному впливу ігрових занять та вправ із компонентами футболу на всебічний розвиток дітей старшої дошкільної групи, а також інтеграція отриманих результатів у навчально-виховну діяльність дошкільних установ України.

Постановка проблеми. Наукові дослідження, що виконані протягом останнього періоду, підтверджують, що фізична культура та спорт (ФКіС) є ключовими чинниками всебічного та гармонійного формування особистості, активно впливають на розвиток її духовності, стимулюють креативну діяльність, сприяють зміцненню та збереженню здоров'я [2].

Дошкільний вік є надзвичайно важливим етапом у життєвому циклі людини, саме в цей час закладаються основи фізичного, психічного, морального та духовного благополуччя дитини [6]. На цьому етапі у дітей формуються мотиви, інтереси, а також ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД) [6]. Незважаючи на те, що на цьому етапі життєві орієнтири ще не є стійкими, а нервова система відзначається високою гнучкістю, саме це сприяє розвитку у дитини потреби у регулярній фізкультурній діяльності [4].

На думку С.Жеваги, на перших етапах життя фізична активність дитини значною мірою залежить від педагогів і батьків [7]. Саме тому найважливішим для дошкільнят є

мотив наслідування дорослих [2]. Таким чином, інтерес до фізкультури виникає і стає стабільним, якщо ще з раннього віку залучати дітей до занять ФКіС, до видів самостійної діяльності, що потребують прояву індивідуальних особливостей психічного та фізичного розвитку, вчити їх усвідомлювати вплив фізичних дій на функції органів і систем організму.

Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та стимулювання рухової активності у дітей віком 3-6 років вимагає подальшого вдосконалення системи фізичного виховання дошкільників.

Аналіз досвіду дошкільних установ України з організації та змісту фізичного виховання демонструє, що у багатьох дітей різного віку природна потреба в русі залишається незадоволеною [3, 4, 5]. Недостатня рухливість спричинена недоліками в організації активностей, обмеженим використанням вправ та ігор з елементами футболу під час прогулянок, а також відсутністю цих елементів у самостійній ігровій діяльності дітей дошкільного віку.

Колективні ігри з елементами футболу створюють сприятливі умови для виховання моральних і волевих якостей дошкільнят, таких як витримка, взаємодопомога, наполегливість, колективізм тощо. Оскільки дії з м'ячем регулюються правилами гри, то обов'язкове їх дотримання сприяє розвитку чесності, справедливості, свідомої дисципліни, організованості та відповідальності [7].

Корисний вплив вправ та ігор з елементами футболу полягає також у тому, що вони проводяться на відкритому повітрі, що сприяє загартуванню дитячого організму та профілактиці респіраторних захворювань.

Серед рухових навичок, що дитина засвоює з раннього віку, накопичуючи індивідуальний досвід та під впливом цілеспрямованого педагогічного процесу, значне місце займають рухи з м'ячем [2].

Розпочинати навчання основним прийомам цих рухів рекомендується з дітьми старшого дошкільного віку. Цей період розвитку дитини є найкращим (сенситивним) для опанування нових, більш складних з точки зору координації, рухів [6] та для підвищення фізіологічного навантаження під час здійснення фізичних активностей [1, 4]. Вплив на здоров'я, виховання та освіту зазначених видів ігрових занять багато в чому залежить від рівня розвитку в дитини навичок маніпуляції м'ячем.

Об'єктом дослідження є педагогічний процес розвитку у дітей старшого дошкільного віку складних координаційних рухів з м'ячем. Предметом дослідження виступає система навчання дітей віком 5-6 років ігрових вправ з елементами футбольної техніки. Метою дослідження є визначення педагогічних умов, які сприяють ефективному засвоєнню ігор та ігрових вправ з елементами футболу дітьми старшого дошкільного віку.

У межах дослідження були поставлені наступні завдання:

- Вивчити особливості формування мотивації до занять фізичною культурою серед дітей дошкільного віку.
- Розробити структуру мотивів для фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку.

Огляд останніх наукових робіт і публікацій. Новонароджена дитина ще не має вмінь і навичок, які необхідні для участі в соціальному житті і творчій діяльності. «Людина повинна навчатися, щоб стати тим, ким їй призначено бути», - писав Я.А. Коменський. Взаємозв'язок психічного і рухового розвитку дітей дошкільного віку висвітлюється в роботах Коханець П. П. та Н.А. Боткіної, які підкреслюють важливість використання системи фізичних вправ та ігор різного спрямування для покращення психічних процесів у старших дошкільників.

Вагомий внесок у розкриття фізіологічних основ рухової діяльності людини здійснили М.Е. Введенський та А.А. Ухтомський. Теорія парабіозу Введенського, яка описує універсальну реакцію живої тканини на зовнішні подразники, вказує на

генетичну єдність процесів збудження та гальмування, що визначають функціональну діяльність організму, включаючи рухову активність. Для розуміння фізіологічних основ управління рухами значне значення має вчення А.А. Ухтомського про домінанту. Домінуючі рухові центри в центральній нервовій системі виконують координаційну функцію в цілеспрямованій руховій діяльності.

На основі досліджень Малащенко М., обмежена фізична активність у розпорядку дня дітей старшого дошкільного віку виступає реальною загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Вивченням Е.С. Вільчковського виявлено, що природна потреба дітей різного віку в рухах не задовольняється стандартним режимом дошкільних установ. Хронометричні дані свідчать, що діти у віці 3-6 років близько 70% часу перебування в дитячому садку проводять у стані відносної статичності.

Належний рівень фізичної активності в дошкільних закладах сприяє швидкому відновленню розумової працездатності, оскільки концентроване збудження в нервових центрах, пов'язаних із роботою м'язів, спричиняє активне гальмування центрів, на які припадає значне навантаження під час інтелектуальної праці [7].

З точки зору О.М. Леонтьєва, діяльність визначається ступенем розвитку засобів та форм її організації. Тому аналіз цих факторів є ключовою умовою для встановлення закономірностей конкретного виду діяльності, що необхідно для створення ефективних методів педагогічного управління.

Наукове підґрунтя механізмів управління рухами та формування нових моторних навичок надано М.О. Бернштейном. Спираючись на його концепцію, можна дійти висновку, що управління рухами не є простим адаптуванням до зовнішніх умов, а цілеспрямованим контролем над середовищем, що передбачає його трансформацію відповідно до потреб особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із важливих напрямів у подальшому розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку є науково-обґрунтоване створення методичних підходів для навчання елементів спортивних ігор старшої групи дошкільників, що є найбільш корисним та привабливим видом фізичної активності для них. Цей термін охоплює всі види діяльності, які пов'язані з активізацією рухової функції.

Для дошкільнят рухи є біологічною потребою, яку вони реалізують через рухливі ігри, фізичні вправи та заняття, що включають спортивні елементи. Рухові дії сприяють нормальному функціонуванню організму, активізують процеси росту та розвитку органів і систем. З метою оптимального залучення дій з м'ячем як складової фізичної активності дітей старшої дошкільної групи, необхідно мати чітке уявлення про зміст і структуру доступних для дітей прийомів володіння м'ячем, а також про особливості формування цих навичок.

Для доцільного включення вправ з м'ячем до рухової активності дітей цього віку важливо володіти знаннями про зміст занять, що містять доступні дітям способи маніпуляцій з м'ячем, та розуміти процес розвитку цих умінь. У програму занять, пов'язаних із футболом, зазвичай входять активності з м'ячем, що виступають засобом підготовки до самої гри у футбол. Рівень володіння різноманітними вправами, а також їх ефективне застосування в умовах гри впливають на результативність і якість самої гри.

Успішність навчання рухів з м'ячем значною мірою зумовлена відповідністю навчального матеріалу віковим особливостям і фізичним можливостям дітей. Урахування стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовки та індивідуальних реакцій на фізичні навантаження дає змогу вибрати найбільш ефективні методи для навчання вправ з елементами футболу.

У цій системі всі маніпуляції з м'ячем, що застосовуються у футболі, класифіковані таким чином: ведення м'яча, удари, зупинки, дії воротаря, викидання,

відбір м'яча. Кожен із видів дій має кілька способів здійснення, що визначаються різноманітними вправами. Дії виконуються з різних вихідних положень, як правою, так і лівою ногою, і можуть поєднуватися з рухами, стрибками, зупинками, поворотами тощо. Іноді завдання для дітей змінюються для адаптації. Кожна дія може виконуватися в різних умовах: на місці, у русі, зі зміною напрямку руху тощо. Створена система значно полегшує підбір вправ і ігор з м'ячем з поступовим ускладненням їх змісту.

Крім того, стояло завдання визначити основні принципи вибору змісту навчання дій з м'ячем, що відповідали б завданням фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. За основні принципи вибору змісту початкового навчання елементів гри у футбол обрано такі, які, по-перше, забезпечують доступність для старших дошкільнят; по-друге, складають основу техніки будь-якої рухливої та спортивної гри з м'ячем; по-третє, сприяють найбільш ефективному вирішенню ігрових завдань. Відібрані для навчання рухові дії повинні забезпечувати відповідність рівню фізичного розвитку, необхідного для їх засвоєння дітьми.

Варто врахувати, що обмежений руховий досвід і потреба багаторазових повторень для засвоєння рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку вимагають зосередити увагу лише на навчанні основних маніпуляцій з м'ячем.

З метою оцінки ефективності розроблених вправ та методичних підходів до навчання дітей старшого дошкільного віку рухових навичок з використанням елементів футболу було застосовано різноманітні тести, які обиралися за критеріями надійності, стабільності результатів, диференційованості та практичності.

Виявлено залежність між станом нервової системи та комплексним розвитком здатності відтворювати часові й просторово-силові характеристики руху. Діти, які тренувалися за нашою системою, за значно коротший період часу, ніж за загальноприйнятою методикою, опанували вправи з м'ячем. Просторово-силові параметри покращилися у хлопчиків експериментальних груп на 29,9%, у дівчаток – на 13,4%; часові показники – на 16,6% у хлопчиків та на 11,4% у дівчаток; кількісні результати під час виконання маніпуляцій з м'ячем зросли: ударів – на 9,6% у хлопчиків і на 9,0% у дівчаток, ведення м'яча – відповідно на 27,0% та 25,5%, зупинок – на 10,0% і 12,8%.

Результати впровадження експериментальної методики показали значне покращення рівня розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. Фізичні показники дітей експериментальних груп значно зросли порівняно з контрольними: швидкість бігу на 10 м у хлопчиків підвищилась на 21,4%, у дівчаток – на 21,2%; показники сили – стрибок у довжину з місця – у хлопчиків збільшився на 25,1%, у дівчаток – на 23,1%; витривалість – показник бігу до відмови – зріс на 177% у хлопчиків і на 168% у дівчаток; спритність у «зигзагоподібному» бігу покращилася на 23,2% у хлопчиків та на 21% у дівчаток, а при бігу з м'ячем у цьому ж стилі – на 33% у хлопчиків і на 28,1% у дівчаток. Це дає підстави для рекомендації систематичного застосування запропонованих нами ігор та вправ з елементами футболу у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку в закладах освіти.

Висновки. 1. Здійснений аналіз підтвердив гіпотезу про те, що розвиток у старших дошкільнят умінь роботи з м'ячем може бути досягнутий за умов створення відповідного освітнього середовища, включаючи використання спеціалізованих вправ та ігрових елементів, що інтегрують елементи гри у футбол.

2. Можливість дітей дошкільного віку засвоювати нові рухові навички безпосередньо пов'язана з віковими особливостями. Наприкінці цього періоду діти можуть, завдяки спрямованому навчанню, оволодіти простими технічними прийомами з футболу, такими як удари, ведення, зупинка, ловля і кидання м'яча, що реалізуються в різноманітних варіантах виконання і з різних стартових позицій, що формує основу для гри у футбол.

3. Найбільш результативне оволодіння навичками роботи з м'ячем забезпечується шляхом раціонального співвідношення методів і змісту навчання, що змінюється залежно від етапів навчального процесу. Методичний підхід до навчання рухових дій з м'ячем у дітей 5-6 років повинен спиратися на переважне використання ігрових форм організації процесу навчання, а також на застосування комплексних методів навчання.

4. Впроваджена система експериментальних занять, спрямованих на розвиток і вдосконалення у старших дошкільнят умінь маніпулювання м'ячем, позитивно вплинула на загальний стан здоров'я, підвищення стійкості організму до респіраторних захворювань, а також на фізичний розвиток дітей. Заняття та ігри проводилися на відкритому повітрі, що, окрім тренувального впливу, сприяло процесу загартування.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I–III рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 3 (107), 2021
3. Державна національна програма "Освіта" : "Україна XXI століття". – К. : Веселка, 1994. – 62 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – № 9.
5. Державні тести і норматива оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Коханець П. П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки / П. П. Коханець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 74–79.
7. Малащенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років / М. Малащенко // Матеріали I Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – К., 1995. – С. 17–20.

Рудика А. В. Гвоздецька С. В.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університету імені А. С. Макаренка

У статті досліджено комплексну методику проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку. Відображено принципи, які є основою для розробки методики. Встановлено, що методика повинна враховувати фізичні, психологічні, соціальні особливості дітей середнього шкільного віку. Проаналізовано сучасні методи навчання, які доцільно використовувати на секційних заняттях з волейболу.

Постановка проблеми. Секційні заняття з волейболу для дітей середнього шкільного віку є важливим етапом у розвитку їх фізичних якостей, координації рухів та формуванні командного духу. Розробка ефективної методики таких занять вимагає врахування вікових особливостей дітей, їхнього рівня підготовленості та індивідуальних характеристик. У цьому віці діти активно розвиваються фізично й соціально, проте часто стикаються з проблемами мотивації та недостатньою фізичною підготовкою, що може знижувати інтерес до занять волейболом.

Особливої уваги потребує адаптація навчального процесу до індивідуальних потреб учнів, адже важливо не тільки формувати у них технічні навички гри, а й сприяти їхньому загальному фізичному розвитку, зберігаючи при цьому зацікавленість до занять фізичним вихованням. Недостатня адаптація методик секційних занять до вікових особливостей дітей середнього шкільного віку може призвести до перевтоми, втрати інтересу до занять та проблем з комунікацією у команді.

Отже, актуальною проблемою є розробка методики секційних занять з волейболу, яка буде врахує фізичні, психологічні та соціальні особливості дітей цього віку; сприятиме ефективному засвоєнню основних технічних і тактичних елементів гри; сформує позитивний і мотиваційний досвід від заняття спортом, формуючи стійкий інтерес до волейболу; включатиме елементи гри, командної взаємодії та розвитку комунікативних навичок. Розв'язання цієї проблеми потребує розробки комплексної методики, яка забезпечить ефективність навчального процесу та позитивний вплив на загальний розвиток учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження – проаналізувати та розробити комплексну методику проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Низький рівень фізичної активності є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Для багатьох українських школярів три заняття фізкультури на тиждень залишаються єдиним джерелом рухової активності. Все більше визнається, що традиційні форми фізкультурної роботи, які склалися давно і застосовуються в школах, вже не відповідають сучасним вимогам. Ці методи потребують або вдосконалення, або заміни більш ефективними підходами. На цій основі у більшості країн активно шукають нові ідеї та підходи до організації фізкультурно-спортивної роботи школярів [5].

Секційна робота відрізняється від фронтальної та індивідуальної. Вона не ізолює учнів один від одного, а навпаки, дає можливість їх реалізувати своє природне прагнення до спілкування, взаємодії та співпраці [1].

Тривалість секційних занять з волейболу для дітей середнього шкільного віку становить 45 хвилин, а наповнюваність груп складає 10-15 осіб. Максимальна кількість учнів у секції може бути до 25 осіб, залежно від програми та можливостей навчального закладу. Зарахування до секцій може відбуватися протягом року за бажанням учнів, з погодженням батьків, і може бути як без конкурсного відбору, так і за конкурсом, умови якого визначає заклад. Для зарахування до секції потрібна медична довідка, яка підтверджує відсутність протипоказань для занять спортом [3].

Варто підкреслити, що ефективна робота керівника секції волейболу є запорукою успіху всієї команди й сприяє всебічному розвитку молодих спортсменів [2]. Керівник секції волейболу – комплектує склад секції, є відповідальним за організацію та проведення тренувального процесу. Його повноваження охоплюють широкий спектр завдань і спрямовані на забезпечення ефективної роботи секції та досягнення високих спортивних результатів.

Враховуючи психологічні особливості розвитку волейболістів віком від 10 до 15 років, тренери можуть створити оптимальне середовище для їхнього успішного розвитку та досягнень у волейболі.

На тренуваннях з волейболу уникають перевантаження, адже гра природно регулює навантаження, попри високу її емоційність і фізичну активність [4].

Під час тренувань учні повинні дотримуватися вказівок викладача або тренера, слідувати структурі занять і поступово збільшувати навантаження на м'язи, щоб уникнути травм. Вони мають бути одягнені в спортивну екіпіровку, що включає кросівки, спортивні шорти, футболку або спортивний костюм. Також важливо використовувати захисні засоби, такі як наколінники і налокітники. Учні повинні

проявляти дисципліну і повагу до суперників, не допускаючи агресивної поведінки [6, с. 19].

Методика проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку повинна бути розроблена відповідно до мети, завдань та принципів. Її мета полягає у формуванні здорового способу життя, всебічному фізичному розвитку учнів; покращенню спортивної майстерності; вихованні командного духу через опанування основами гри у волейбол.

Відповідно до мети, нами вирішувалися наступні завдання: психофізичний розвиток дітей середнього шкільного віку; покращення фізичного здоров'я; формування інтересу до спорту; розвиток комунікативних навичок і командної роботи; опанування техніки волейболу.

Проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку вимагає дотримання певних принципів, які забезпечують ефективність навчального процесу, сприяють розвитку фізичних якостей та формуванню вмінь і навичок гри в волейбол.

Принцип доступності полягає у тому, що завдання, вправи та ігри повинні бути доступними для розуміння та виконання дітьми цього віку. Слід враховувати їхні фізичні можливості та рівень фізичного розвитку.

Принцип поступовості означає, що складність завдань і вправ має поступово збільшуватися. Це дозволить уникнути перенапруження дітей та забезпечить їхній стійкий прогрес.

Принцип систематичності означає, що заняття повинні проводитися регулярно, з дотриманням певної програми. Це сприяє закріпленню навичок та формуванню стійких звичок до занять фізичною культурою.

Принцип індивідуального підходу визначає, що кожна дитина має свої особливості фізичного розвитку та темпераменту. Тому необхідно враховувати індивідуальні відмінності учнів при плануванні занять.

Принцип наочності охоплює демонстрацію вчителем технічних елементів гри, використання схем, малюнків та відеоматеріалів сприяє кращому засвоєнню матеріалу учнями.

Принцип емоційності визначає, що заняття повинні бути цікавими та різноманітними. Використання ігрових форм проведення занять, змагань, сприяє підвищенню мотивації учнів до занять.

Принцип комплексності означає, що розвиток волейбольних навичок має супроводжуватися загальною фізичною підготовкою, спрямованою на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів.

Принцип безпеки характеризується тим, що під час проведення занять необхідно дотримуватися правил техніки безпеки, щоб уникнути травм.

Враховуючи, що діти середнього шкільного віку є прогресивною молоддю, яка потребує зовсім іншого підходу до навчання до мотивації, розроблена методика охоплювала інноваційні методи навчання. Розглянемо їх детальніше.

Відеоаналіз. Під час заняття використовувалися короткі відео фрагменти професійних ігор, де аналізувалася тактика команд. Це допомагало учням візуально побачити, як виглядає правильна техніка. Окрім цього, ми знімали відео з дітьми під час тренувань, що дозволило учням бачити свої помилки й працювати над їх виправленням.

Використання планшета або проєктора. Викладач за допомогою планшета або проєктора показував важливі моменти гри, акцентуючи на прийомах, правильному положенні гравців, швидкості реакції.

Використання додатків для відстеження статистики під час гри (кількість подач, блоків, нападів тощо).

Використання тренувальних гаджетів. Використання спеціальних гумових стрічок для тренування ударів і кидків (вони створювали додатковий опір, що підвищував силу і точність ударів).

Метод «тімбілдінге» – це спеціальні командні вправи на комунікацію і підтримку. Наприклад, «ланцюгова гра», де учасники швидко передавали м'яч один одному, взаємодіючи без слів.

Елемент несподіванки. Використання хлопавок або інших звукових сигналів для створення нестандартних ситуацій на тренуванні.

Заняття складалися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Метою підготовчої частини було розігріти м'язи, активізувати роботу серцево-судинної системи, підготувати організм до основного навантаження та налаштувати учнів на виконання вправ з волейболу.

Підготовча частина тривала 10-15 хвилин. Цього було достатньо для того, щоб забезпечити поступовий перехід від стану спокою до активної фізичної діяльності. Спочатку виконувалися загальнорозвиваючі вправи, потім вправи на гнучкість та мобільність, далі вправи на розвиток координації та швидкості реакції, а в кінці – легкі дихальні вправи для налаштування на подальше навантаження. Вправи виконувалися з середнім темпом і сприяти активації організму без перевантаження. Для підтримки інтересу та мотивації учнів до занять ми додавали елементи гри, такі як вправи з м'ячем або координаційні завдання.

Підготовча частина забезпечувала плавний перехід до основного навантаження, підготувала м'язи, суглоби та організм в цілому до виконання складніших вправ. Вона включала вправи на розвиток гнучкості, координації та основних рухових навичок, необхідних для гри у волейбол.

Вправи підготовчої частини виконувалися в послідовності, що забезпечувала поступове нарощування інтенсивності. Розминка розпочиналася з легких загальнорозвиваючих вправ і закінчувалася більш активними та спеціальними. Ми враховували рівень фізичної підготовленості кожної дитини та можливі обмеження, щоб уникнути перевантажень і травм. Вправи охоплювали різні м'язові групи і поєднували загальну фізичну підготовку з елементами, які безпосередньо стосувалися гри у волейбол (координація, реакція, гнучкість). Підготовча частина була динамічною, але водночас доступною для кожного учня, щоб забезпечити якісне фізичне та ментальне налаштування на основну частину заняття.

В підготовчій частині ми запроваджували такі вправи: загальнорозвиваючі (біг у середньому темпі; біг із прискоренням на сигнал тренера; біг із підняттям колін; біг із закиданням п'яток назад; біг боком; біг спиною вперед); вправи на розвиток гнучкості та рухливості суглобів (**махи руками вперед-назад; обертання плечима вперед і назад; нахили тулуба в сторони; обертання тулуба** навколо своєї осі; **обертання тазом** за годинниковою та проти годинникової стрілки); вправи для нижніх кінцівок; присідання з підняттям рук вгору; випади вперед з обертанням корпусу в сторону вперед стоячої ноги; стрибки на місці з легким підняттям колін; вправи на розвиток координації та спритності; човниковий біг; рухи по колу; переміщення боком з ударами по уявному м'ячу; вправи на розігрів кистей та рук (обертання зап'ястями в різні сторони; стискання та розтискання кулаків; імітація передачі м'яча над головою); стрибкові вправи (стрибки на місці; стрибки з переміщенням).

Основна частина тривала 40-45 хвилин. Це час, протягом якого учні опановували нові навички, удосконалювали техніку та активно взаємодіяли з м'ячем у форматі різних вправ та ігрових ситуацій. Під час основної частини тренування інтенсивність значно підвищувалася. Заняття були активними, але з врахуванням індивідуальних можливостей кожного учня. Інтенсивність нарощувалася поступово, що дозволяло учням досягти максимального результату без перенапруги. Завдання

виконувались поетапно, від простого до складного, щоб учні поступово опановували техніку та розуміли її застосування в реальних ігрових ситуаціях.

Слід відзначити, що основна частина заняття була ключовим етапом, під час якого учні вдосконалювали техніку, розвивали тактичне мислення і працювали над фізичними якостями. Вправи були різноманітними, поетапними та добре структурованими, щоб учні могли поступово засвоювати нові навички та впевнено застосовувати їх у грі. Завдання виконувалися від простих до складних. Учні спочатку засвоювали базові технічні елементи, а потім переходили до складніших вправ та ігрових ситуацій. Вправи включали як технічні елементи (передача, подача, блокування), так і фізичні вправи для покращення загальної фізичної підготовленості (стрибки, ривки, вправи на витривалість). Заняття були активними з поступовим збільшенням темпу і навантаження. Важливо було забезпечити достатню кількість повторень для закріплення навичок. Для підтримки інтересу до занять важливо було використовувати ігрові вправи, де учні могли застосовувати на практиці набуті знання. Тренер підтримував учнів, мотивував їх та давав індивідуальні поради щодо покращення техніки і тактики. Тренер активно коригував дії учнів під час виконання вправ, звертав увагу на правильну техніку й тактику. Важливо було підтримувати позитивну атмосферу на занятті, заохочувати учнів до активної участі та хвалити їх за успіхи. Тренер залучав учнів до обговорення, пояснював тактичні моменти та мотивував їх до вдосконалення.

Методика проведення основної частини заняття з волейболу була спрямована на комплексний розвиток технічних, тактичних і фізичних навичок. Вправи чергувалися, щоб підтримувати інтерес учнів і забезпечувати поступове нарощування складності. Комплекс вправ для основної частини секційного заняття з волейболу з дітьми середнього шкільного віку: вправи на удосконалення техніки двома руками над головою (передача м'яча двома руками над головою; передача м'яча двома руками від грудей; після кожної передачі учні виконують легкий стрибок або швидке переміщення на місці, імітуючи динаміку гри; групова передача м'яча); вправи на вдосконалення прийому та подачі м'яча (прийом м'яча з нижньої передачі); вправи на блокування та стрибкову підготовку (вправи на блокування; стрибки з блокуванням); вправи на розвиток командної гри та тактичне мислення (міні-гри «2 на 2» або «3 на 3»; імітація тактичних схем; ігрове завдання «переміщення у трикутнику»).

Заключна частина заняття мала за мету відновлення після фізичних навантажень; зняття м'язового та емоційного напруження; підведення підсумків заняття, закріплення досягнутих результатів; мотивація до самостійної роботи та подальшого вдосконалення навичок.

Вправи були спрямовані на плавне зниження інтенсивності навантажень. Організм мав перейти від активної діяльності до спокійного стану без різкого припинення роботи. Використовувалися вправи на розтяжку і релаксацію для розслаблення м'язів та профілактики травм. Це допомагало відновити м'язи після фізичних навантажень. Важливо було підбити підсумки заняття, обговорити з учнями їхні успіхи та звернути увагу на аспекти, які потрібно покращити. Тренер мав заохотити дітей до подальшої роботи, відзначити позитивні результати та підкреслити важливість постійного вдосконалення.

Тренер мав забезпечити учнів позитивною підтримкою, підбадьорювати їх після виконання вправ, особливо після важких завдань. Під час підведення підсумків тренер надавав кожному учневі індивідуальний зворотний зв'язок, звертаючи увагу на те, що було зроблено добре, і що варто покращити. Завдання тренера було завершити заняття на позитивній ноті, мотивуючи дітей продовжувати тренування і працювати над своїми навичками.

Заключна частина заняття допомагала дітям повністю відновитися, налаштуватися на наступні заняття та підтримувати інтерес до занять спортом.

Вправи були спрямовані на плавне зниження інтенсивності, зняття напруги і розслаблення м'язів. Вправи для заключної частини секційного заняття з волейболу з дітьми середнього шкільного віку ми підбирали наступні: дихальні вправи (глибоке дихання; дихання з нахилом вперед); вправи на розтяжку для відновлення м'язів (розтяжка м'язів ніг; розтяжка м'язів рук і плечового поясу; розтяжка для спини та попереку); вправи на відновлення (кругові рухи ногами; кругові рухи руками); релаксація та зняття напруги (вправа «Шейкер»; «Падаючий лист»).

Секційні заняття з волейболу з дітьми середнього шкільного віку були адаптовані до рівня підготовки дітей та поетапно ускладнювались, щоб забезпечити поступовий прогрес.

Вважаємо доречним на секційних заняттях з волейболу розповідати дітям середнього шкільного віку про відомих спортсменів, зокрема, волейболістів, як українських так і закордонних, щоб учні, які прагнуть пов'язати своє життя та кар'єру, були мотивовані та розуміли чого можна досягти наполегливою працею та стараннями. Обираючи спортсменів-волейболістів, біографію яку тренер хоче розповісти учням, ми враховували його спортивні успіхи. Наприклад, ми розповідали про найкращих жінок-волейболісток світу: Кім Йон-Кун, Жюстін Вонг-Орантес, Паола Егону, Тіана Бошкович, Керол Гаттаз, Джордан Ларсон, Габріела, Джордін Поултер, Макріс, Еда Ердем, Ізабель Хаак та. [7]. Чоловіків-волейболістів таких, як: Антуан Брізар, Лучано де Чекко, Ервін Нгапет, Жан Патрі, Алессандро Мікьелетто, Рікардо Лукареллі, Бартелемі Шиненьєз, Юкі Ішікава, Бруно Резенде. Доцільно детальніше розказувати і про українських волейболістів [8], таких як: Олег Плотницький, Євген Кисиліук, Василь Тупчий, Юрій Семенюк, Горден Брова, Микола Рудницький, Віктор Шаповал та ін.

Враховуючи вік та психологічні особливості дітей середнього шкільного віку, на секційних заняттях ми періодично проводили спільні заняття з батьками. Ігри-вправи з волейболу, у які можуть грати діти разом із батьками, створюють можливість зміцнити сімейні стосунки, активно провести час і навчитися працювати в команді. Такі ігри спрямовані на те, щоб батьки та діти могли разом вдосконалювати технічні навички волейболу, отримуючи задоволення від процесу. Ці ігри-вправи дозволяють дітям і батькам грати разом, підтримуючи здоровий спосіб життя і покращуючи технічні навички у волейболі. Вони не лише сприяють розвитку фізичних здібностей, але й зміцнюють сімейні стосунки, допомагають дітям відчути підтримку батьків у процесі навчання та гри. Наведемо приклад ігор-вправ, в які грали спільно і батьки і діти. Гра «М'яч у колі» - покращувала координацію та командну роботу, а батьки мали змогу допомагати дітям підіймати м'яч, але не ловити його руками. Гра «Цілься в центр» - розвивала точність та сприяла розвитку зорово-моторної координації, гравці кидали або підбивали м'яч, намагаючись точно націлити в мішень. Гра «Злови-передай» - підвищувала реакцію та вміння зосереджуватися на м'ячі, якщо м'яч упав, гра починалася спочатку. Можна було додавати часові обмеження для швидкості.

Висновки. Ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від врахування вікових, фізичних та психологічних особливостей учнів. Середній шкільний вік характеризується активним фізичним і соціальним розвитком дітей, що потребує особливого підходу до формування спортивних навичок, зокрема у командних видах спорту, таких як волейбол.

Розроблена методика секційних занять враховує фізичні, психологічні та індивідуальні особливості дітей середнього шкільного віку, основою якої є принципи доступності; поступовості; систематичності; індивідуального підходу; наочності; емоційності; комплексності; безпеки. Методика пропонує використання сучасних інноваційних методів навчання: відеоаналіз; використання додатків для відстеження статистики під час гри; використання тренувальних гаджетів; метод «тімбілдіну»; елементи несподіванки. Доречним на секційних заняттях з волейболу розповідати

дітям середнього шкільного віку про відомих спортсменів, зокрема, волейболістів, як українських, так і закордонних. Враховуючи вік та психологічні особливості дітей середнього шкільного віку, варто на секційних заняттях періодично проводити спільні заняття з батьками.

Запропонована методика проведення секційних занять з волейболу може бути ефективним інструментом для фізичного і соціального розвитку дітей середнього шкільного віку. Її впровадження у навчальний процес сприятиме не лише спортивним досягненням, а й комплексному вихованню, зміцненню здоров'я та формуванню позитивних життєвих цінностей у підлітків.

Список використаної літератури

1. Буховець Б.О., Пустомельник Д.С. Методика проведення секційних занять з циклічних видів спорту для дітей середнього шкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023.С. 35-39.
2. Методичні рекомендації щодо організації гурткової роботи в школі. URL: <https://yakushyni.school.org.ua/qurtkova-robota-11-47-56-02-12-2020/> (дата звернення: 10.10.2024).
3. Про позашкільну освіту: Закон України від 22.06.2000 р. № 1841-III. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 2000. № 46. Ст. 393.
4. Остапенко Ю.О., Остапенко В.В. Особливості фізичного розвитку волейболістів віком 10–12 років. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 70-73.
5. Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О. Вплив секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. Фізичне виховання та спорт. 2018. №1. С. 38-44.
6. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (методичні поради) / уклад. О. В. Попрошаєв [та ін.]. Харків: Право, 2012. 64 с.
7. ФІВБ визначила кращих волейболістів. URL: <https://www.volleyball.ua/news/7896-fivb-viznachila-krashchikh-voleibolistiv-2021-roku> (дата звернення: 10.10.2024).
8. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

Саєнко О. В., Дубинська О. Я.

РОЗРОБКА ЗМІСТУ ТА СТРУКТУРИ ОЗДОРОВЧОГО ЗАНЯТТЯ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТБОКСІНГУ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка

Проведено аналіз наукової фахової літератури з питань вивчення досвіду удосконалення фізичного виховання старшокласників за рахунок впровадження новітніх оздоровчих технологій. Згідно з нашими спостереженнями, найбільш привабливим видом спортивної діяльності для старшокласників є фітнес тренування побудовані на основі різних видів одноборств. Розроблена нами структура оздоровчого заняття ґрунтується на використанні засобів боксу і будується за традиційною структурою урочного заняття, яка представлена підготовчою, основною та заключною частинами з використанням музичного супроводу.

Ключові слова: фітнес програми, фітбоксінг, старшокласники, гурткові заняття.

Постановка проблеми. В даний час проблема здоров'я старшокласників видається найактуальнішою, оскільки від стану здоров'я випускників закладів загальної середньої освіти залежить благополуччя молодії сім'ї, виробничий потенціал та обороноздатність країни. Лише 6-8% випускників шкіл визнані здоровими, кожен другий має морфофункціональну патологію, 42% – хронічні захворювання [1, 8].

Причинами такого стану здоров'я підростаючого покоління на думку фахівців (А. Петрова, Т. Бала, 2024; Т. Андрющенко, 2023; І. Масляк, 2017) є економічні труднощі, зниження уваги до соціальних проблем та санітарній культурі, ослаблення державної політики у галузі профілактичної медицини, згортання наукових досліджень з даної проблеми. Серйозною причиною порушення здоров'я є всі зростаючі навчальні навантаження в освітніх установах.

Автори зазначають (Н. Москаленко, 2005; М. Дудчак, 2019), що роль систематичної фізичної активності у розвитку та зміцненні ресурсів здоров'я людини визнається більшістю вчених.

Аналіз сучасної теорії та практики фізичного виховання показує, що фізичній культурі старшокласників приділяється недостатню увагу. Традиційна побудова навчальних уроків у загальноосвітній школі не вирішує повною мірою проблем цілеспрямованої підготовки учнів до фізкультурної самоосвіти та фізичному самовдосконаленню [4, 6].

Саме уроки фізичної культури у школі мають забезпечувати зміцнення фізичного та морального здоров'я, розумової та фізичної працездатності дітей, підлітків та молоді. Однак практичний досвід (Ю. Борисова, П. Шкарупіло, 2017; В. Масол, 2020; Б. Рибачок, А. Проценко, Г. Суханова, 2021) показує, що традиційна організація фізичного виховання в закладах середньої освіти не завжди цікава старшокласникам, часто не відповідає їх бажанням, потребам та інтересам, внаслідок чого вони погано відвідують уроки фізичної культури.

Тому нині залишається актуальним питання необхідності реалізації нових підходів, форм, методів та змісту фізичного виховання школярів. При цьому дуже важливо знати основні мотиви та інтереси старшокласників щодо фізичної культури та спорту.

В даний час у практиці фізичного виховання учнів старшої школи у позакласній роботі застосовується велика кількість різноманітних підходів та технологій: спортивні, оздоровчі, східні, фітнес-технології, валеологічні тощо (О. Дубинська, 2023; Т. Кравчук, О. Сорока, 2014; В. Зінченко, Ю. Усачов, 2011).

Згідно з нашими спостереженнями, найбільш привабливим виглядом спортивної діяльності для старшокласників є фітнес тренування побудовані на основі різних видів одноборств [8].

Даний вид фізичної активності формує рухову культуру та спортивну освіченість, сприяє вихованню всебічно розвиненої особистості. Фітнес-тренування дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості тих, хто *займаються*, працездатність, формує у них мотиваційно-ціннісні установки до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності (О. Ю. Аджиппо, М.А. Мамешина, 2019).

Мета роботи: розробити структуру та зміст методики занять з фітбоксингу для учнів старшого шкільного віку в умовах гурткової роботи закладів загальної середньої освіти та перевірити її ефективність.

У роботі були використані такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. У світовій індустрії фітнесу та рекреації, останнім часом, відбувся неймовірний стрибок що до інноваційних видів фізичних активностей, через збільшення попиту споживачів на новітні, цікаві

оздоровчо-тренувальні програми занять, що супроводжується появою нових напрямків фітнесу.

Ряд науковців досліджували ефективність застосування засобів кросфіту в фізичному вихованні у закладах загальної середньої освіти. Так, науковці Томашук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович І. (2024) [5] вивчали оздоровчі, розвивальні, виховні можливості кросфіту для підвищення ефективності організації фізичного виховання у різних закладах освіти. Автором розроблено варіативний модуль «Кросфіт» за для впровадження в урочну форму занять старшокласників та визначено позитивний вплив кросфіту на фізичну підготовленість старшокласників.

У науковій роботі Масол В. (2020) [6] запропоновано формувати фізичну культуру старшокласників через використання у закладах загальної середньої освіти сукупностей перевірених на практиці педагогічних умов, методичних принципів, які спрямовані на виховання рішучості учнів старшого шкільного віку та інших важливих особистісних здібностей.

Автори Петрушин Д.В., Хованова Д.О. (2019) висвітлюють питання щодо раціонального використання вільного часу, адже сучасне життя школярів перенасичене навчальним навантаженням, спостерігається нестача вільного часу, особисті проблеми, і як результат виникає значне погіршення рівня функціональної та фізичної підготовленості. Чимала кількість авторів вказують на необхідність впроваджувати у навчальний процес заходи, спрямовані на підвищення фізичного стану учнів. У своїй роботі автори обґрунтовують доцільність застосування засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшої школи, детально розкривають комплекс засобів та методичні прийоми за для використання засобів боксу у секційній роботі курсантів, розглядають питання профілактики травматизму на заняттях з боксу.

Науковці Базилевич, Н., Юрченко, І., Тонконог, О. (2023) [2] розглядали питання впровадження спортивно-орієнтованих форм організації занять за для оптимізації фізичної підготовленості учнів старшої школи у шкільній секції з боксу. Автори підкреслюють необхідність оптимізації процесу фізичної підготовки старшокласників враховуючи ситуацію пов'язану з військовими подіями в країні. Науковцями доведена ефективність застосування спортивних занять боксом для юнаків старшого віку за для покращення функціонального стану, фізичної та психічної підготовленості та поліпшення технічної майстерності.

У наукових дослідженнях, а також у фаховій педагогічній літературі [8] ведеться пошук нових ефективних форм і методів фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти та шляхи їх впровадження. Науковцями підкреслюється, що саме гуртки, секції та самостійні заняття учнів у позакласній формі організації занять будуть сприяти активному фізичному самовдосконаленню.

Цікаві дослідження висвітлені Л. Д. Вострокнутов [3] що до обґрунтування поняття: фітнес-бокс «...це вид бойових мистецтв фізкультурно-оздоровчої спрямованості в системі оздоровчого фітнесу з яскраво вираженою методичною основою підготовки боксерів, призначений для задоволення потреби в руховій активності з метою поліпшення стану здоров'я, корекції фігури і оптимізації психічних властивостей особистості тих хто тренується у фітнес-клубах або за їх межами».

Педагогічний експеримент проводився за методикою тренувальних занять, розробленою на основі застосування сучасних фітнес-систем, і був розрахований на річний цикл. У педагогічному експерименті брали участь дві групи юнаків старшого шкільного віку (по 12 осіб у кожній) школи № 22. Контрольна група відвідувала гуртки з різних видів спорту.

Для експериментальної групи нами була розроблена методика навчально-тренувальних занять на основі використання сучасних фітнес-систем (фітбоксінг, як основний засіб та кросфіт і роуп-скіпінг, як допоміжний).

Структура навчального заняття з фітбоксінгу ґрунтується на тренуванні з боксу і будується за традиційною структурою урочного заняття, яка представлена підготовчою, основною та заключною частинами [2] з використанням музичного супроводу.

Основна частина секційного заняття, як правило, становить 65-80% від загального часу, при цьому, згідно з розробленою методикою, величина фізичного навантаження знаходиться в межах оптимального та пікового показників ЧСС. Час, що залишився (20–35 %) розподіляється між підготовчою та заключною частинами, в яких фізичне навантаження знаходиться в зоні порогового та оптимального показника ЧСС.

Як відомо, підготовча частина заняття складається з розігріву та стретчингу, що використовуються в розминці для функціонального налаштування організму та підготовки опорно-рухового апарату до наступної навантаженні (підвищення ЧСС, посилення припливу крові до м'язів, збільшення температури тіла та ін.). Тривалість підготовчої частини по запропонованій методиці з фітнес-боксу – від 10 до 20 хвилин, із застосуванням загальнорозвиваючих вправ у поєднанні з базовими аеробними кроками: march, open step, step-touch, v-step, knee up, knee lift та ін, а також різновиди бігу та стрибків. Рекомендується використовувати рухові дії низького та середнього ступеня інтенсивності

В основну частину тренувального заняття нами були включені у якості допоміжного засобу елементи кросфіту після закінчення спеціального тренування 1-2 рази на тиждень трохи більше 10-15 хв. У комплекси включали вправи з власною вагою та з обтяженнями не більше 50% від максимального ваги [5]. У силовому комплексі особливу увагу приділяли вибуховий та швидкісна сила, так як основна функція сили в боксі – сприяти швидкому та хльосткому удару.

Встановлено, що кросфіт представляє одну з організаційно методичних форм фізкультурно-спортивних занять, спрямованих на формування різнобічної фізичної підготовленості та заснованої на переважному використанні варіативних функціональних, тобто співвідносяться з певним видом рухової активності, комплексів вправ, які виконуються, як правило, з підвищеною інтенсивністю. На основі аналізу результатів пошукових пілотних експериментів були розроблені тренувальні завдання за методикою кросфіту, які застосовувалися як допоміжний засіб фізичної підготовленості у ході основного педагогічного експерименту.

Комплекси вправ з кросфіт-програми підвищують функціональні можливості організму завдяки різноплановим гібридним вправам [7]. Ми намагалися підібрати вправи, найбільш схожі з рухами, що відбуваються під час бою. За рахунок імітаційних вправ удосконалювали техніку (ударні, кидкові рухи), швидкість та силу. Використовували вправи кросфіту, адаптовані даному віку. Індивідуалізація навантаження здійснювалася зміною інтервалів відпочинку, зміною величини зовнішнього опору, і навіть зміною темпу виконання вправ з урахуванням суб'єктивного сприйняття тяжкості завдань.

Роуп-скіпінг (стрибки через скакалку) відносяться до базових вправ підготовки боксера. Тренінг зі скакалкою розвиває координацію рухів, швидкість переміщення, швидкість реакції, якість роботи ніг, витривалість.

Використовувалася легка швидкісна скакалка, оскільки вона дозволяє підтримувати досить високий темп. На кожному тренуванні застосовувалися різні види стрибків з акцентом на техніку виконання.

На кожному занятті застосовували стрибки зі скакалкою протягом кількох раундів.

Заключна частина заняття передбачає зниження навантаження, що забезпечує відновлення функціональних систем, що займаються. Виконуються

вправи на розтягування та дихальні вправи, релаксація. Тривалість заключної частини 15-23 хвилин (табл. 1).

Таблиця 1

**Структура заняття за розробленою методикою фітбоксінгу
для юнаків старшого шкільного віку**

Заняття				
Підготовча (15 хв.)		Основна (65хв.)		Заклучна (10 хв.)
Теоретична складова	Розминка	Аеробна складова	Допоміжний блок	Відновлювальний блок
1.Повідомлення про завдання на занятті, вивчення термінологія. 2. Методичні вказівки щодо техніки вправ та якості виконання вправ	1. ЗРУ для рук і плечового поясу, тулуба та шиї, ніг, імітація ударів руками та ногами в поєднанні з базовими аеробними кроками: march, openstep, step-touch, v-step і ін. Різновиди бігу та стрибки. 2. Стретчинг - від 5 до 10 хв	1. Стійки, переміщення, пересування, різновиди захисту за допомогою рук, пересування. 2. Поодинокі удари руками та ногами; комбінації, зв'язки ударної техніки в поєднанні з аеробними кроками 3. Комбінації ударної техніки в поєднанні з аеробними кроками:	1. Силкові вправи (присідання, нахили та повороти тулуба, згинання та розгинання рук та ін). 2.Комплекс вправ з елементами кросфіту для підвищення фізичної підготовленості 3. Комплекс прав роуп-скіпінгу для розвитку витривалості.	1. Вправи на релаксацію. 2. Вправи дихальної гімнастики
Методичні рекомендації				
Виконувати вправи загальноорозвиваючого характеру, вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи на гнучкість з невеликою амплітудою рухів		Вправи виконувати в середньому й високому темпі з поступовим і послідовним нарощуванням інтенсивності	Рекомендується виконувати вправи в середньому темпі із середньою амплітудою рухів	Рекомендується виконувати вправи на релаксацію та вправи дихальної Гімнастики

Зазначимо, що за тривалості практичного заняття з фітнес-боксу 90 хвилин, на перших чотирьох заняттях пропонується подовжити розминку (20-25 хв), при цьому зменшити «аеробний пік» для адаптації студентів до запропонованого навантаження. Також на деяких заняттях з фітнес-боксу можлива відсутність вправ на підлозі та подовження аеробної частини, застосування спеціальних предметів та снарядів, кругового тренування.

Висновки. Доступність гурткових занять фітбоксінгом обумовлена рівновагою між складністю програми, де мається на увазі розподіл складності освоєння елементів єдиноборств та фітнесу, і готовністю учнів її виконувати, тобто застосування вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей школярів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А. Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи учнів основної школи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019. С. 15–23.

2. Базилевич, Н., Юрченко, І., & Тонконог, О. (2023). Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3К(162), 48-54.
3. Вострокнутов Л. Д. Особенности развития фитнес-бокса в современной Украине. *Актуальные научные исследования в современном мире*. сб. науч. ст. 2015. 8, ч. 1. С. 3–7.
4. Дубинська О. Я., Мариченко О. Беля А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на основі застосування ментального фітнесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019 (8). С. 54-66.
5. Томащук О., Деделюк Н., Ковальчук Н, Дем'янчук О., Войтович О. (2024) Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Випуск 42. 31-35
6. Масол , В. (2020). Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5(125), 106-109.
7. Петрова, А., Бала, Т., & Іванова, Ю. (2024). Вплив вправ кросфіту на показники функціонального стану дихальної системи учнів 16 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 47–54.
8. Todorova V., Rybalko P., Khomenko O., Gvozdetska Sv., Krasilov A. Yevtushenko Y. (2021) MMA exercises in physical education of 17-18 year old students. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*, vol. 10 (1), Iran, Pp 100-107.

Самбур Д. Л., Лянной М. О.

СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядається теоретичне обґрунтування сучасного стану і перспективи удосконалення оцінювання фізичної підготовленості школярів старшої школи.

Постановка проблеми. Фізичне виховання українського населення, особливо молоді, відіграє надзвичайно важливу роль як в оздоровленні та підвищенні функціональних можливостей організму, так й в створенні «бази рухів» та вихованні моральних, вольових якостей. Рівень фізичної підготовленості особистості виступає важливим складовим даного процесу. Він тісно пов'язується з станом здоров'я, рівнем функціонування всіх систем організму та інтегративними показниками фізичної активності у людини [1, 2].

Нормативами фізичної підготовленості має регулюватися розвиток фізичних якостей в учнів; інформування щодо вихідного рівня розвитку у них фізичних якостей, щодо вихідного рівня їхнього здоров'я; формування у школярів умінь та навичок контролю та самоконтролю, щоб мати змогу визначити рівень власної фізичної підготовленості; стимулювання та мотивація школярів щоб підвищувати фізичну підготовленість у подальшому. Один з найважливіших стимулів у мотивації дітей щодо занять фізичною культурою – це нормативи рівнів фізичної підготовленості. Від їхньої відповідності у значній мірі залежить ставлення учнів до занять, прагнення фізично вдосконалюватися [3].

Зміни в соціально-економічних та інших умовах, акценти уваги на впровадження в українських школах диференційованого підходу у навчання та виховання учнів, практичний досвід є свідченням того, що потрібно вносити зміни та доповнення в систему тестів та в нормативи фізичної підготовленості.

Невелика кількість досліджень присвячена інтенсифікації та оптимізації у навчально-виховному процесі фізичного виховання за допомогою розвитку у школярів рухових якостей [4].

На сучасному етапі спостерігається недостатня кількість наукових даних про те, як визначити ступінь впливу показників фізичного розвитку на результати під час складання сучасними старшокласниками тестів з фізичної підготовленості [5].

Побудувавши навчальні програми з фізичної культури і провівши диференціацію нормативів з фізичної підготовленості, враховуючи рівень розвитку показників фізичної підготовки школярів, буде змога процес фізичного виховання зробити індивідуалізованим, що сприятиме їхньому оздоровленню та ефективному навчанню.

Отже, проведення диференціації критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів виступає актуальним фактором удосконалення процесу фізичного виховання.

Мета дослідження полягає в удосконаленні системи оцінювання фізичної підготовленості учнів 10–11 класів з метою індивідуалізувати процес фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно статистики, на сучасному етапі в Україні існують досить значні проблеми щодо рівня фізичної підготовленості школярів. На сьогодні учнівська фізична підготовленість відстає від соціальних середніх потрібних норм. Значне відставання особливо спостерігається під час випробувань, які пов'язані з тим, щоб проявити швидкісні здібності та швидкісну витривалість. Проаналізувавши рухову підготовленість учнів, робимо висновки, що більш ніж 20% опитаних мають її на низькому рівні. Дані учні не мають змоги виконувати навіть мінімальні нормативні вимоги по шкільній програмі з фізичної культури та дуже швидко втомлюються, володіють більш низькими функціональними здібностями організму. На основі дослідження встановлено, що основою всебічної фізичної підготовленості виступає взаємозумовленість усіх якостей, а розвиваючи одну з них спостерігається позитивний вплив на розвиток інших та навпаки, якщо є відставання розвитку однієї або декількох якостей, то затримується розвиток інших. Таким чином, сучасними вимогами суспільства щодо рівня фізичної підготовленості школярів визначається необхідність у всебічному розвитку фізичних якостей [6].

Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів у загальноосвітніх школах характеризується непорушною тенденцією до погіршення із-за недостатнього обсягу рухової активності та перевантаженістю навчанням. Дані соціологічного дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», що було проведене Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яременка в межах міжнародного проєкту «Health Behaviour in School-Aged Children» говорять, що серед української молоді, віком до 17 років, не дуже поширеною є рухова активність (прикладом можуть бути регулярні заняття фізкультурою).

Останні десятиліття демонструють погіршення показників фізичного розвитку, стану дитячого здоров'я та їхньої фізичної підготовленості. Для сьогоднішнього часу характерною є тенденція щодо зниження рівня здоров'я українського населення у цілому та зокрема у дітей шкільного віку. Результати численних досліджень демонструють, що менше 15% дітей шкільного віку визнаються практично здоровими. За останні 10 років серед дітей шкільного віку майже вдвічі зросла захворюваність. На сьогодні серед учнів перших класів вдвічі менше здорових дітей, ніж наприкінці минулого століття. У відповідності з одними даними, різні відхилення у стані здоров'я або захворювання мають 53,62% школярів, у відповідності з іншими даними – лише 1% дітей шкільного віку можна вважати практично здоровими. Трапляються випадки, коли у школярів діагностуються одночасно декілька захворювань: 20,8% дітей

хворіють на одне захворювання, 21,7% – на два захворювання, 7,3% – на три захворювання, 3,9% – на чотири захворювання.

Під час навчання у школі в 1,5–2 рази зростає кількість дітей, що має хронічні захворювання. Останніми роками збільшується кількість респіраторно-вірусних інфекцій до семи разів на рік, у школярів захворюваність органів шлунково-кишкового тракту зросла майже в 1,4 рази, ендокринної системи – у 2 рази. Чисельність дітей, що має хронічні захворювання за 10 останніх років зросла з 45 до 70 %.

У відповідності з окремими джерелами, найпоширеніші захворювання шкільного віку – це хвороби нервової системи. Зростання цієї патології найбільше можна спостерігати у шкільному віці. Велика кількість (79%) учнів має невеликі порушення у психічному здоров'ї. Найпоширенішими порушеннями здоров'я школярів вважаються захворювання опорно-рухового апарату та ендокринної системи. Школярі досить часто мають захворювання травної системи (за рахунок гастродуоденітів та гастритів), нервової системи (за рахунок вегетосудинної дистонії й захворювань органів зору) та дихальної системи (за рахунок патології горла й носа). У дітей дошкільного віку переважаючими захворюваннями є хвороби органів дихання із-за частого виникнення гострих респіраторних вірусних інфекцій та гострих респіраторних захворювань. Зір школярів за роки шкільного навчання погіршується більш, як удвічі. Порушення постави простежується у 70–90% дітей шкільного віку. У школі з кожним роком навчання зростають ступені порушення постави та збільшується кількість дітей з діагностуванням вад. Наприклад, учнів із вадами постави у п'ятому класі – 1,5%; шостий клас – 19,4%; сьомий клас – 30,4%; а у десятому – вже близько 70%. Найбільша кількість порушення постави, яке супроводжується змінами у хребті, фіксується у дітей, віком 11–15 років. Поширеність сколіозу хребта серед школярів у деяких регіонах України становить 85%. Найчастіше захворювання фіксуються серед центральних урбанізованих регіонах країни, де є найбільш висока густина населення.

Хоч дані у кількості відрізняються, але в умовах шкільного навчання всіма фахівцями спостерігається тенденція у зростанні кількості учнів, які скеровуються в спеціальні медичні групи за рахунок кількісного скорочення дітей в основній та підготовчій медичних групах. Наприклад, до спеціальної медичної групи у першому класі скеровуються 5–6% дітей, у старших класах – уже кожний третій школяр. Цей показник серед студентів стрімко зростає. Збільшення захворюваності серед школярів, зростання кількості дітей, які скеровуються в спеціальні медичні групи, зумовлюють актуальність реорганізувати шкільне фізичне виховання [3].

Захворюваність серед школярів, що навчаються у навчальних закладах нового типу, є вищою, ніж серед школярів звичайних шкіл. Цим підтверджується міркування про те, що збільшення навчальних навантажень, що супроводжується потребою опрацьовувати суттєвіший об'єм інформації, значними емоційними та навчальними перенапруженнями, які пов'язані з екзаменаційними стресовими чинниками на фоні хронічного недосипання, зниження рухової активності, нерегулярного та недостатнього харчування позначаються згубно на стані здоров'я молоді.

Потрібними умовами, щоб нормально фізично розвиватися, підвищувати фізичну підготовленість та зміцнювати здоров'я школярів є дотримання ними оптимального режиму рухової активності [6].

Важлива сфера життєдіяльності школярів – дозвілля. Під час нього спостерігається вільне спілкування, діти беруть участь у різноманітних видах практичної діяльності, освоюють багатства фізичної та духовної культури. Дозвілля є важливою складовою способу життя дітей, яка суттєво впливає на їхнє здоров'я. Уміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять упродовж доби є важливим показником, який впливає на формування здоров'я [3].

Фізичні вправи у шкільному віці є дуже важливими для того, щоб формувати та розвивати фізичні якості. Вони потрібні у підготовці до професійної діяльності, повноцінного життя, у формуванні здоров'я, становленні особистості. Під час фізичного виховання буде формуватися фізична культура особистості, що складає елемент як її загальної культури, так і культури здоров'я. У дитячому віці існує потреба у великому обсягу рухової активності, тому заняття спортом, рухливі ігри під час дозвілля є однією з адекватних для цього віку форм «культурної конвертації життєвої енергії». Наукові дослідження свідчать, що в старшому шкільному віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичними вправами взагалі. Уроки фізичної культури у школі не зацікавляють кожного другого школяра. Дівчат (14%), які ставляться позитивно до традиційних уроків фізичної культури втричі менше від тих, які його не люблять (57%). Одними фахівцями звертається увага на те, що незадовільне відношення до уроків фізичної культури більш притаманне хлопцям, інші – що дівчатам [3].

Оцінювання має дуже важливу роль, щоб підвищити мотивацію та активність учнів, щоб управляти процесом фізичного виховання. Але, під час практичної діяльності, оцінка в повному обсязі не виконує основні функції та досить часто не викликає актуалізацію прагнення, щоб підвищити фізичну підготовленість учнів. Школярі володіють невисоким бажанням скласти нормативи на уроках фізичної культури. За 10-бальною шкалою це прагнення складає $6,8 \pm 3,2$ балів. Школярі, що мають відхилення у стані здоров'я ці величини є суттєво ($p < 0,01$) меншими, ніж у практично здорових. Учні недостатнього рівня фізичної підготовленості всіляко будуть уникати брати участь у тестуванні, так як переконані, що воно принизить їхню гідність та призведе до формування комплексу меншовартості. Вагомий мотиваційний чинник щодо складання нормативів для більшості сучасних школярів (61,5%) – це можливість оцінки рівня здоров'я. Тільки в поодиноких випадках учні будуть згодні скласти нормативи, щоб самореалізуватися або порівняти власні можливості (8,9%) [3].

Вченими шукаються новітні підходи до розробки навчальних програм, щоб підвищити ефективність впливу фізичного виховання на організм. Розробці та впровадженню у шкільне фізичне виховання сучасних форм та засобів рухової активності має передувати пошук мотивів, які будуть заохочувати, та з'ясування причин, які пригнічують бажання школярів зайнятися фізичними вправами. Невраховування бажань школярів стосовно заняття улюбленим видом спорту як у системі урочних, так й позаурочних форм занять має негативний вплив на їхню мотивацію щодо занять із фізичного виховання, тоді як використання бажаних видів спорту під час навчального процесу, ймовірно, буде сприяти покращенню відношення дітей до уроків фізичної культури та загалом фізичного виховання [3].

Щоб оптимізувати рухову активність школярів, підвищити ефективність впливу фізичного виховання на організм, вченими активно шукаються новітні підходи: складаються нові оздоровчо-фізкультурні програми, у тому числі – комп'ютерні; досліджуються використання ефективних методів та засобів, щоб удосконалити рухові здібності школярів різних вікових груп, визначити продуктивні форми організації діяльності учнів та формуються методичні прийоми, які посилюють мотивацію учнів до уроків фізичної культури. Один із шляхів для того, щоб оптимізувати рухову активність школярів полягає у використанні диференційованого підходу під час фізичного виховання, зокрема оптимізувати дозування фізичних навантажень, враховуючи типологічні особливості учнів [7, 10].

Перед розробкою та впровадженням сучасних форм та засобів рухової активності у процес фізичного виховання у школі, необхідно з'ясувати мотиви, які є привабливими та причини, що будуть відбивати у школярів бажання займатися

фізичними вправами. Вчителів під час формування мотивації потрібно враховувати вікову своєрідність діяльності та мотивацію як важливу особистісну характеристику школярів певного віку, звертати увагу на індивідуальні особливості кожного учня, на зони його найближчого та актуального розвитку. Недостатньою є проведення корекції мотивів, посилення їхніх проявів, необхідною умовою є створення зовнішніх умов реалізації цих мотивів, тільки тоді вони набувають стійкого характеру та стають основою систематичної потреби школярів займатися фізичною культурою та спортом. Бондарчук Н. Я. [8] звертає увагу, що значною мірою успіхи у фізичному вихованні школярів перебувають у залежності від того, як активно та свідомо учні беруть участь в навчальному процесі. У навчально-виховному процесі активність особистості буде зростати, якщо вона усвідомить причинну залежність між життєвими цінностями та реальною практикою.

Описану ситуацію із незадовільним рівнем здоров'я також можна вважати як результат впливу цілого комплексу негативних чинників: забруднення оточуючого середовища продуктами побутово-господарської діяльності, що викликає 34% всієї захворюваності в нашій державі; незбалансоване харчування; емоційні стреси; збільшення об'єму навчальних навантажень при одночасному зниженні дитячої рухової активності [4].

Важлива характеристика здоров'я людини – це фізична підготовленість, оскільки її рівень у значній мірі визначає рівень функціонування систем організму [9]. Кількість здорових учнів із кожним роком шкільного навчання суттєво зменшується, а після завершення навчання практично здоровими залишаються близько 6%. Серед дитячого населення за останні п'ять років на 18% збільшується кількість захворювання опорно-рухового апарату, нервової системи – на 23%, а показники інвалідизації – зростають майже на 14%. У середньому тільки до 10% українських випускників можуть вважатися здоровими, 52,6% – має серйозні морфофункціональні відхилення, 36,0-40% страждає на хронічні захворювання [10].

Узагальнюючи сказане вище, можемо констатувати, що на сучасному етапі підростаюче покоління характеризується значними недоліками у стані здоров'я та у рівні фізичної підготовленості, тому назріла потреба переглянути шкільні програми з фізичної культури та розробити рекомендації для того, щоб вдосконалити контрольні навчальні нормативи та вимоги з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки. Аналіз наукової та методичної літератури дав змогу узагальнити, що одним із найкращих варіантів в удосконаленні оцінювання фізичної підготовленості старшокласників виступають показники фізичного розвитку і якщо їх враховувати, то буде спостерігатися підвищення рівня психічного та соматичного здоров'я учнів, позитивне відношення молоді до фізичного виховання, оптимізація рухової активності та формування прагнення щодо фізичного самоудосконалення. Ми з'ясували існування у старшому шкільному віці взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості та фізичного розвитку. Також, до сьогоденного дня чинна програма з фізичної культури не передбачає диференціацію оцінювання фізичної підготовленості старшокласників. У зв'язку з цим, виникає необхідність узгодження змісту контрольних нормативів навчальних програм з фізичної культури з віковими, індивідуальними закономірностями формування та розвитку школярів.

Перспективними для подальших наукових досліджень є питання добору критеріїв оцінювання школярів інших вікових та медичних груп, інформативних тестових вправ для оцінювання рівня фізичної підготовленості різних груп населення.

Список використаної літератури

1. Гербут К. В., Хоменко В.Г. Оцінка фізичного стану старшокласників міста Чернівці. *Молодий вчений*. 2015. № 4(19), ч. 3. С. 67–72.
2. Белікова Н.О., Гац Г.О., Козіброцький С.П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / наук. ред. й упоряд. проф. А. В. Цьось. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 240 с.
3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія. Львів : ЛДУФК, 2014. 316 с.
4. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Калиниченко І. О. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. *Довкілля та здоров'я*. 2012. № 1. С. 60–65.
5. Останигрош Н. М. Совершенствование методики педагогического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харьков, 1984. 145 с.
6. Сутула В. О., Дейнеко А. Х., Вишня О. В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів шостих класів в традиційній системі фізичного виховання. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. ХДАфізичної культури, (21 квітня 2016 р.). Харків, 2016. С. 133–140.
7. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи дітей старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 22 с.
8. Бондарчук Н., Чернов В., Ляховець Л. Належні норми рухових можливостей студентів Ужгородського національного університету. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 157–159.
9. Андреева О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2014. № 2. С. 3–8.
10. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.

Семенюк В. С., Іваній І. В.

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті досліджується необхідність індивідуалізації фізичного виховання школярів, з акцентом на теоретичні положення та практичні обмеження, з якими наразі стикаються фахівці при його впровадженні. Хоча дослідники продовжують наполегливо рекомендувати адаптувати фізичне виховання до різних рівнів розвитку, фізичних здібностей і мотиваційних потреб учнів, все ж досі тут існують значні бар'єри. У статті розглядаються ці проблеми та обговорюються потенційні стратегії вдосконалення навчального процесу, які разом можуть більш ефективно сприяти фізичному розвитку та мотивації школярів до фізичної активності впродовж життя.

Ключові слова: *індивідуалізоване навчання, індивідуалізація фізичного виховання, диференціація, міра доступності, адаптивність навчання.*

Постановка проблеми. Реалізація національних програм, зокрема з фізичного виховання, потребує переходу до нової, гуманістичної моделі освіти, яка сприяє розвитку самостійності особистості та формує відповідальне ставлення до здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Цей перехід може бути

досягнутий шляхом створення індивідуалізованого освітнього процесу, адаптованого до потреб школярів.

Психофізичний стан сучасного підростаючого покоління характеризується низкою негативних ознак, котрі знаходять прояв у зниженні рівня здоров'я дітей, зростанні хронічних захворювань, погіршенні фізичної підготовки. Ключовою причиною цих ознак є зниження рухової активності дітей і підлітків. За даними фахової літератури поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80 %. До факторів, що сприяють такій ситуації, можна віднести загальну соціально-економічну кризу в країні, а також недостатню участь батьків у вихованні та розвитку своїх дітей. До того ж, фізичне виховання, яке має покращувати рівень здоров'я школярів, продовжує давати неоптимальні результати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанню індивідуалізації фізичного виховання присвячена низка вітчизняних та зарубіжних досліджень. Серед науковців, хто займався цим питанням: Боднар І., Жерновнікова Я., Полтавський І., Пятисоцька С., Стефанишин М., Шелестова Л. та ін. Наукові дослідження показали, що традиційна організація і методика фізичного виховання недостатньо сприяють підвищенню фізичної підготовленості учнів та ефективній боротьбі з гіподинамією в школах. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що індивідуалізація фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах вимагає побудови навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, зокрема рівня їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я. Це передбачає добір відповідних підходів, засобів, ресурсів та методів навчання, а також вибір оптимальних форм і темпу роботи з учнями.

Мета дослідження: дослідити особливості індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання дітей – це педагогічний процес, спрямований на розвиток основних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, координація та гнучкість. На рівень розвитку цих здібностей впливають фізіологічні можливості різних органів і систем організму, а також психологічні чинники, зокрема інтелектуальний і вольовий розвиток. Розвиток фізичних здібностей - це складний, довготривалий процес, що базується на взаємодії біологічних і соціальних факторів. Фізична підготовленість – це сукупність генетичних задатків (адаптаційного потенціалу численних фізіологічних систем), а також набутих фізичних якостей і навичок, які забезпечують реалізацію адаптаційних здібностей. Конкретний розвиток цих можливостей залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, специфіки тренування, індивідуальних особливостей статури та рівня фізичної активності кожного учня.

На думку Р. Арламовського, оволодіння будь-якою руховою навичкою відбувається тоді, коли учень має сильні, витривалі та швидкі м'язи, гнучке тіло, добре розвинені здібності керувати своїм тілом і рухами [1].

Незадовільна фізична підготовленість переважної більшості школярів є загальноновизнаною перешкодою для ефективного навчання та загального стану здоров'я. Підвищення академічних вимог, розширення тематики та збільшення навчального навантаження в поєднанні з обмеженою фізичною активністю, хронічним дефіцитом сну, зниженням інтересу до занять фізичними вправами, поганим харчуванням та екологічно несприятливими умовами - все це сприяє зниженню фізичної підготовленості та успішності учнів. Ці фактори також підвищують ризик виникнення хронічних психосоматичних захворювань. Отже, перед сучасними вчителями фізичної культури стоїть завдання не лише зберегти здоров'я учнів, а й активно його покращувати, зокрема через заходи щодо його зміцнення.

Дітям притаманні вікові та гендерні відмінності, тоді як діти одного віку та статі можуть мати різні фізичні здібності, які необхідно враховувати в процесі їхнього

навчання та виховання. Природа цих індивідуальних особливостей зумовлена кількома факторами: біологічними (такими як вік, стать, генетично зумовлені риси), соціальними (вплив сім'ї, школи та оточення), психічними процесами (включаючи сприйняття, пам'ять, мислення, волю, характер та схильності), а також фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання - це природно задана властивість, яка визначається швидкістю утворення тимчасових зв'язків у центральній нервовій системі. У різних дітей вона різна, а це означає, що кожна дитина потребує різної кількості часу і повторень для засвоєння знань і розвитку рухових навичок. Навчання і виховання повинні сприяти загальному розвитку дитини.

Однією з головних проблем фізичного виховання і потужних резервів посилення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям міжколективною структурою освіти та особистим способом навчання кожного учня. Ефективна індивідуалізація у фізичному вихованні залежить від здатності вчителя підійти до кожного учня унікально, виявити і допомогти подолати тимчасові перешкоди, з якими стикаються певні учні, і підтримати розвиток їхніх здібностей.

Внаслідок відмінностей у готовності, інтересі, здібностях, інтелектуальних і фізичних можливостях учні не можуть навчатися в однаковому темпі. Заняття фізичними вправами найбільш ефективні, коли вони проводяться в оптимальному для кожного учня темпі, оскільки нав'язування швидшого або повільнішого темпу, ніж дозволяють його здібності, може призвести до зниження розвиваючого ефекту навчання.

Однак, незважаючи на єдність поглядів більшості науковців щодо важливості врахування індивідуальних відмінностей у фізичному вихованні, ці міркування часто не повністю реалізуються на практиці. Цьому сприяють різні фактори: велика наповнюваність класів, лише два уроки на тиждень обмеженої тривалості, стандартизовані методи навчання, єдиний навчальний план, уніфіковані цілі, завдання та розклад занять. Ці стандартизовані вимоги застосовуються до учнів з дуже різними здібностями, що призводить до трьох можливих результатів: успішне виконання освітніх вимог, перевиконання або недовиконання.

Навчання і виховання повинні бути побудовані таким чином, щоб завжди бути розвиваючими. Для цього необхідно враховувати поточний рівень рухового досвіду, фізичного та розумового розвитку дитини, а також прагнути зробити фізичне виховання доступним, шляхом постановки завдань, які відповідають повному спектру можливостей учнів. Важливо, що цей підхід не спирається виключно на наявний рівень розвитку, а орієнтується на найближчі потенціальні можливості учнів.

Дітей слід навчати не лише тому, що вони можуть легко виконати на поточному рівні розвитку, а й тому, що кидає їм виклик - завдання, які сьогодні вони можуть виконати лише за підтримки вчителя, а в недалекому майбутньому зможуть виконати самостійно. Правильно організований процес фізичного виховання, керуючись принципами доступності та індивідуалізації, має активізувати резерви розвитку учня, спонукаючи його сьогодні працювати над навичками, які завтра стануть фундаментом для самостійного навчання і готовності до сприйняття нового матеріалу. Такий підхід розширює межі досягнень і сприяє зростанню фізичних і розумових можливостей учнів, роблячи цей процес безперервним і прогресивним. Таким чином, встановлення індивідуального рівня доступності та пошук методів його реалізації має бути основним аспектом систематичної роботи вчителя, а не епізодичним засобом вирівнювання можливостей учнів.

Визначення оптимального рівня доступності - одне з найскладніших питань у фізичному вихованні. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає

його верхню (адаптаційну) межу, забезпечує ідеальну відповідність між можливостями учня і складністю поставлених рухових завдань.

Оптимальна складність завдань повинна визначатись, враховуючи здатність учнів засвоювати теоретичні знання та оволодівати конкретними руховими навичками, а також проявляти фізичні та психічні зусилля. Природно, що у різних дітей прояви цих можливостей різні. Крім того, складність завдань часто залежить від суб'єктивної оцінки кожним учнем своїх здібностей. Невпевненість у собі може посилити сприйняття складності, тоді як впевненість може зробити завдання більш керованим. Тому у фізичному вихованні дуже важливо обережно спрощувати завдання, коли учні стикаються з суб'єктивними труднощами, не зменшуючи при цьому складність завдання до такої міри, щоб це не знижувало емоційну залученість та інтерес до вивчення нових навичок.

Одночасно слід відзначити, що при розгляді питань, пов'язаних з індивідуалізацією, часто основна увага помилково приділяється роботі з тими дітьми, які відстають у навчанні від своїх однолітків. Для вчителя однаково важливою має бути і робота з дітьми, які навпаки випереджають у розвитку своїх ровесників. Якщо ці учні не будуть постійно займатися завданнями, які відповідають їхньому рівню розвитку, їхній інтерес до занять може знизитися. Вчителі повинні працювати з усіма учнями, а не лише з найбільш підготовленими, або відстаючими. Педагог має встановити повне взаєморозуміння, а також довірливі стосунки з усіма учнями.

Науковці окреслюють наступні особливості учнів, які необхідно враховувати, а також тактичний підхід до роботи з ними:

1. Варто брати до уваги відмінності у ставленні дітей до навчання і його результатів. Особливо потрібно звертати увагу на учнів, які ставляться до навчання безвідповідально та негативно. Вчителі повинні надавати постійну підтримку для створення достатньої мотивації та розробити систему заохочень, яка б підтримувала зацікавленість кожного учня, створюючи ситуації успіху.

2. Кожен учень потребує різної кількості та обсягу вправ для ефективного засвоєння та запам'ятовування матеріалу, що призводить до унікального темпу навчання для кожного учня.

3. При опануванні техніки рухових дій варто добирати обсяг та характер підвідних вправ, зважаючи на навчальні успіхи учнів.

4. Здатність учнів витримувати фізичні і психічні навантаження значно відрізняється. Ця обставина спонукає вчителя до забезпечення суворої диференціації навчальних завдань для кожного учня. Кожна підгрупа в класі повинна отримувати ті завдання, що відповідають їхнім здібностям, з можливістю переходу учнів між групами, залежно від їхніх навчальних успіхів. [3, 5].

Висновки. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми індивідуалізації фізичного виховання школярів свідчить про широке визнання дослідниками важливості врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні. Однак на практиці ми бачимо, що це доволі часто не реалізується у повній мірі. Наявний розрив між теорією і практикою підкреслює необхідність системних змін у програмах фізичного виховання, які б сприяли створенню середовища, в якому всі учні зможуть оптимально розвиватися як фізично, так і розумово, підвищуючи їхню мотивацію до занять фізичною активністю.

Список використаної літератури

1. Арламовський Р. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія «Фізична культура». 2011. Вип. 13. С. 34–45.

2. Боднар І., Стефанишин М., Петришин Ю. Фізична підготовленість і психоемоційний стан школярів в умовах диференційованого фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. С. 8–13 URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-03/2017-03-02.pdf>.

3. Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 54–59. URL: https://journals.uran.ua/frir_journal/article/view/120743/115847.

4. Полтавський І. А. Індивідуальний підхід до фізичного виховання школярів. *Модернізація управління в контексті вимог Закону України «Про освіту»* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Харків, 20 трав. 2020 р. Харків : ХНПУ, 2020. Ч. 1. С. 253–257.

5. Шелестова Л. В. Індивідуалізація навчання як пріоритетний напрямок модернізації сучасної освіти. *Modern problem in science. Proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference*. Vancouver, Canada. 2022. Р. 585–588. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730532/1/Modern-problems-in-science_586-589.pdf.

Слабко А. Р., Красілов А. Д.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ В МЕТОДИЦІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У дослідженні детально проаналізовано сутність методики силових тренувань на прикладі пауерліфтингу. Виявлено, що система розвитку сили переважно формувалася з акцентом на важкоатлетичні вправи, які мають швидкісно-силову природу, тоді як змагальні вправи у силовому триборстві виконуються в статико-динамічному режимі м'язового скорочення, що потребує спеціалізованого підходу до тренувань. Проведено аналіз обсягу та інтенсивності навантажень у вправах, як тяга і присідання, залежно від спортивної кваліфікації атлетів.

Постановка проблеми. З найдавніших часів у людей виникала потреба з'ясувати, хто з них сильніший, спритніший чи витриваліший. Це стимулювало розвиток різних видів спорту та організацію змагань. Історія спорту свідчить про глибокі корені силових вправ, з яких еволюціонували сучасні спеціалізовані види спорту, такі як важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, гірський спорт, а також різноманітні допоміжні силові вправи для інших спортивних дисциплін, підтримання фізичної форми та реабілітаційні тренування [2; 5; 7]. Сила як рухова якість означає здатність організму людини долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язової напруги.

До останнього часу методики розвитку сили головним чином будувались з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які мають швидкісно-силову спрямованість (Г. Арзютов, 1999; В. Мартин, 2000; В. Олешко, 1999). Відомо, що вправи силового триборства проводяться в статико-динамічному режимі м'язових скорочень, що потребує специфічного підходу до тренувального процесу (Ю. Верхошанський, 1992).

Протягом останніх десятиліть пошук найоптимальнішої системи управління освітнім і тренувальним процесом відбувався через визначення оптимальних режимів спортивної діяльності, зокрема щодо обсягів спеціалізованої та підготовчої роботи [3; 6].

Мета дослідження полягає в узагальненні та висвітленні основних принципів у методиці силового тренування на прикладі пауерліфтингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика побудови тренувального процесу залежить від низки факторів, таких як адаптивні можливості організму, специфіка процесів втоми та відновлення сил після навантажень під час кожного заняття [6]. Чергування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклі

може зумовити три різні типи реакцій: максимальний приріст тренувального ефекту, незначний ефект або його відсутність, а також стан перевтоми у спортсмена.

Реакція першого типу спостерігається за умов оптимального чергування занять з високими та середніми навантаженнями. Якщо ж проводиться обмежена кількість занять з навантаженнями, що слугують стимулом до тренування, виникає реакція другого типу. Надмірне використання великих навантажень або їх нерегульоване чергування може призвести до перевтоми спортсмена, що відповідає реакції третього типу [7].

Частота повторень тренувань з певними показниками повинна узгоджуватися з функціональними можливостями спортсмена, а саме — з його здатністю виконувати заплановане навантаження в фазі надвідновлення [3; 4; 6].

Для управління тренувальним процесом важливо точно визначити рівень відновлення, щоб задати фазу надвідновлення. Чергування занять у тренуванні має організовуватись таким чином, щоб однакові за спрямованістю фізичні навантаження повторювались із достатніми інтервалами, що забезпечують фазу надвідновлення для основної функції, тоді як навантаження іншої спрямованості не повинні впливати на відновлення основної функції.

Феномен надкомпенсації настільки важко вловимий у процесі спортивного прогресу, що в реальній практиці його контроль є доволі складним завданням. Це пояснюється тим, що визначити конкретний день його виникнення у майбутньому тижневому циклі є значним викликом. Проте, застосовуючи сталий тижневий цикл (виконуючи однакові вправи в одній і тій самій послідовності, з незмінним обсягом і інтенсивністю тренувального навантаження та регулярним чергуванням тренувальних і відпочинкових днів), можна забезпечити відносно постійну реакцію систем організму, що дозволяє більш ефективно керувати тренувальним ефектом завдяки здатності спортсмена до надкомпенсації [1].

За деякими джерелами [2; 8; 9], період надкомпенсації після інтенсивних і об'ємних навантажень триває від 5 до 7 днів і навіть довше. Водночас відомо [5], що відновлення після менш енергозатратних вправ (зазвичай локального характеру і з невисокими навантаженнями) відбувається швидше, і цей період не перевищує 3-5 днів. Тривалість відновлення енергетичних показників є значно коротшою порівняно з часом, необхідним для відновлення характеристик скелетної мускулатури.

Враховуючи це, різноманітні силові навантаження можна повторювати через 4-24 години. Наприклад, тренування для покращення результатів у жимі лежачи можна планувати на наступний день після тренування з присіданням [3]. Це пояснюється тим, що під час виконання інтенсивних силових вправ зі статичними зусиллями зміни в гомеостазі організму є мінімальними. Отже, гомеостатичні константи не відіграють визначальної ролі у регуляції тренувальних ефектів і процесів відновлення в таких випадках.

Не зважаючи на важливість застосування високих навантажень, рекомендовано зменшувати частоту таких тренувань, щоб запобігти травмам і уникнути перетренованості. Поширеною є думка, що слід уникати максимальних або близьких до них навантажень під час тренувань [3].

Основною умовою для розвитку сили вважається [1; 2] застосування локальних м'язових зусиль. Однак А. Воробйов заперечує цю позицію, вважаючи, що навантаження повинно комплексно впливати на всі м'язові групи.

Під час підготовки до змагань у пауерліфтингу рекомендовано застосовувати принцип роздільного тренування [2; 6], коли різні групи м'язів активуються під час окремих вправ у різні дні тренувань. Існує думка, що в тижневому мікроциклі під час виконання змагальних вправ слід розподіляти навантаження на важкі та відновлювальні [2; 4].

Особливу увагу варто звернути на кількість повторень змагальної вправи в одному підході. Деякі дослідники рекомендують поступово зменшувати кількість повторень із одночасним збільшенням навантаження від одного тижневого мікроциклу до наступного. Інші вважають ефективним застосування комбінованого методу «піраміда», який полягає в одночасному збільшенні навантаження та зменшенні кількості повторень у кожному наступному підході. Ще одна група дослідників рекомендує використовувати варіативний підхід, наголошуючи на важливості регулярного корегування структури та змісту тренувального процесу, зокрема змінюючи навантаження для забезпечення стійких спортивних результатів [2; 3; 5; 7].

У пауерліфтингу, як і в багатьох інших видах спорту, спортсмени розподіляються за ваговими категоріями [2; 8; 9]. У випадку, коли вага атлета близька до верхньої межі його вагової категорії або перевищує її, варто зосередитися на короткочасних зусиллях високої інтенсивності та зменшити частоту багатократних зусиль. Якщо ж вага атлета значно менша за його вагову категорію, доцільно використовувати саме цей метод. Спортсмени вищої кваліфікації повинні частіше застосовувати метод короткочасних зусиль, однак важковаговики, щоб зберегти рівень м'язової маси, потребують використання багаторазових підйомів із високою кількістю повторень у підході [2].

У методиці вдосконалення власне силових якостей виділяють два основних підходи до вирішення проблеми: – стимулювання м'язового напруження шляхом багаторазового серійного повторення вправ із фіксованими, проте не максимальними, навантаженнями; – поступове підвищення навантаження, наближаючи його до максимальних показників.

Ці методи комбінуються між собою в певній послідовності, змінюючи домінуючу роль на різних етапах розвитку силових якостей.

Серед видів спорту, найбільш схожих на пауерліфтинг, вважають важку атлетику, де, як і в пауерліфтингу, спортсмени прагнуть підняти максимально можливу вагу штанги. З усього арсеналу вправ, що використовуються для підготовки важкоатлетів, найважливішими з методичної точки зору є присідання зі штангою на плечах, тяга, поштовх і жим лежачи. Однак ці вправи у важкій атлетиці вважаються допоміжними і виконуються здебільшого після основних змагальних вправ. Величина ваги встановлюється у відсотках від найвищого змагального результату, досягнутого спортсменом на останніх змаганнях. Наприклад, відповідно до даних фахових джерел [1], мінімальна вага, що застосовується в поштовхових тягах на тренуваннях, становить приблизно 60%, а максимальна – 120% від межі у ривку та поштовху. Різні ваги штанги по-різному впливають на техніку та розвиток сили. Технічні навички рекомендується вдосконалювати з використанням тяг, що становлять 90-95% від максимального досягнутого результату.

Зростання спортивних показників безпосередньо залежить від рівня тренувальної ваги у поштовховій тязі і кількості підйомів штанги, вагою 100% і більше. У зв'язку з цим для розвитку сили використовують поштовхову тягу з вагою штанги на рівні 100% і більше. Обсяг і інтенсивність навантаження в поштовховій тязі можуть бути представлені наступним чином (табл. 1).

Таблиця 1

Обсяг та інтенсивність навантаження у вправі тяга

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяга поштовхова		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вага 100% і більше
КМС, I розряд	52-67,5	82	94,5	24
	75-82,5		92,5	20
	90-110		90	16
	понад 110		87	9
МС	52-67,5	210	95	49
	75-82,5		93	42
	90-110		91	37
	понад 110		87	31
МСМК	52-67,5	171	93	29
	75-82,5		91	25
	90-110		89	22
	понад 110		85	18

У даному випадку наведено кількість підйомів штанги, виконаних із навантаженням 100% або більше від максимально можливого. Інші підйоми розподіляються наступним чином: з навантаженням штанги на рівні 90-99% виконується приблизно 50% усіх підйомів, 80-89% - складає 17%, решта підйомів - із навантаженням менше 80% від максимальної ваги. Тягові вправи включаються у кожне тренування, причому в окремих випадках плануються виконання тяг і для ривка, і для поштовху в одній сесії. При виконанні вправ з 2-4 повтореннями за підхід, загальна кількість тяг досягає 15-30 разів, тоді як при 5-6 повтореннях – може сягати 35-50 тяг. Середні показники обсягу та інтенсивності навантажень для штангових вправ у спортсменів різної кваліфікації та вагових категорій можуть мати наступні характеристики (див. табл.1.2). Специфіка тренувальних програм для важкоатлетів включає присідання зі штангою на плечах із застосуванням ваги, що становить 45-125% від ваги для поштовху. За одне тренування загальна кількість присідань може досягати 60, хоча частіше проводиться 20-30 присідань за сесію. Присідання зі штангою на плечах використовуються на кожному тренуванні.

Таблиця 2

Середні дані обсягу та інтенсивності навантаження у вправі присідання

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяги поштовхові		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вагою 100% і більше
II – III розряд	52-67,5	243		40
	75-82,5			36
	90- понад 110			33
	52-67,5		95	79
КМС, I розряд	75-82,5	276	92,5	72
	90-110		91	66
	понад 110		86	56
	52-67,5		90,5	84
МСМК, МС	75-82,5	300	88	70
	90-110		86,5	63
	понад 110		82	41

Рівень навантаження в присіданні з вагою для атлетів різних вагових груп має певні відмінності: у вищих вагових категоріях спостерігається зниження ваги штанги і кількості підходів з максимальною інтенсивністю (100% і більше). Особлива увага в спортивному тренуванні зосереджується на оцінюванні ефективності різних способів

тренування, орієнтованих на розвиток сили, а також на аналізі можливих їхніх комбінацій під час підготовки спортсменів. Усі застосовувані методики тісно пов'язані з режимами м'язової роботи.

Загалом методи, засновані на динамічній роботі, демонструють вищу результативність у впливі на м'язову систему, порівняно з ізометричними методами, у розвитку різних аспектів сили. На початкових етапах підготовки доцільно використовувати ізометричний метод для досягнення результатів з меншими зусиллями у порівнянні з іншими тренувальними режимами. Водночас існує думка, що ізометричний підхід є ефективнішим для людей з високим рівнем силового розвитку [5; 7].

Деякі дослідники [1; 5] вказують на необхідність включення змагальних вправ для покращення реалізації рухового потенціалу на тренуваннях. У пауерліфтингу такі вправи мають виконуватися з додатковим навантаженням, що сприяє формуванню моторних «шляхів» і посиленню захисних механізмів організму [7; 10]. Це відповідає поглядам багатьох фахівців [5], які наголошують, що для розвитку сили інтенсивність навантаження повинна максимально наближатися до граничної, а кількість підйомів має бути якомога більшою.

Практика спортивної діяльності показує, що згадані та інші відомі рекомендації в окремих видах спорту не завжди є повністю дієвими у пауерліфтингу [2; 8]. Вони можуть бути використані як основа при підготовці пауерліфтерів, проте цей вид спорту характеризується унікальними проявами силових якостей у трьох основних змагальних вправах, що робить традиційні рекомендації не завжди повністю адаптованими.

Висновки. До теперішнього часу було досліджено значний обсяг питань, що стосуються роботи різних систем людського організму під час спортивної активності. Детальну розробку здобули аспекти фізіологічного забезпечення функціонування організму спортсменів, зокрема у контексті прояву силових якостей.

Незважаючи на те, що провідні експерти пропонують певні практичні рекомендації з методології підготовки спортсменів у силових дисциплінах, проведено недостатню кількість експериментальних досліджень у цьому напрямі.

Знання, отримані у сфері силової підготовки, вказують на те, що дослідження максимальної м'язової сили привертає порівняно малу увагу фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Зрозуміло, що нині існують об'єктивні умови, які обумовлюють необхідність теоретичних розробок для практичного застосування, зважаючи на загальне підвищення вимог до сучасного спорту.

Список використаної літератури

1. Бачинська Н. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. *Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах* : матеріали І Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Донецьк, 4 березня 2014 р. Донецьк, 2014.
2. Капко І. О. Пауерліфтинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Навч.-метод. вид.] / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко ; Республіканський НМК, Державна служба молоді та спорту України. – К. : Аванпортприм, 2013. – 96 с.
3. Козерук К.В. Силові види спорту для студентів нефізкультурних інститутів та факультетів / К.В.Козерук, В.П.Жула, О.А. Філоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 135 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 185-188.
4. Леоненко А. В., Красілов А. Д., Мельник С. А. Пауерліфтинг як ефективний засіб розвитку особистісних якостей студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVIII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. Т.1. С. 253-256.
5. Мартинов Ю. О. Ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності у пауерліфтингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2014. Вип.14. С. 155–160

6. Лозовський І. Р. Важка атлетика України (1895-2011) / І. Р. Лозовський, В. В. Драга. – Київ : Балюк І. Б., 2011. – 288 с.

7. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. – 232 с.

8. Рибалко П. Ф. Силові види спорту: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Ф. Рибалко, С.М. Харченко, В.А. Матлаш, І.Д. Ліфінцев // – Суми: Видавництво _ФОП Цьома, 2017. – 112 с.

9. Рибалко П.Ф. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання студентської молоді / Харченко С.М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф.// Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.

Тараненко В. О., Балашов Д. І.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті представлені характеристика методів і засобів розвитку швидкісно-силових здібностей в процесі занять волейболом учнів шкільного віку, які займаються у гурткових заняттях шкільній спортивній секції.

Постановка проблеми. У низці наукових напрацювань різних авторів підіймаються питання покращення стану здоров'я засобами фізичного виховання (О. Андрєєва, 2014; І. Калиниченко, 2015; Т. Круцевич, 2013; О. Томенко, 2013; О. Шиян, 2017 та ін.). Дослідниками зазначається, що важливими є засоби, форми і методи, які сприяють вихованню у підлітків свідомості щодо формування здорового способу життя, фізичної і духовної гармонії, розвитку фізичної і розумові працездатності, отримання знань про особисту гігієну у процесі занять фізичними вправами та у повсякденному житті тощо [4; 7].

Мета дослідження. Дослідити особливості використання методів і засобів розвитку швидкісно-силових здібностей в процесі занять волейболом учнів шкільного віку, які займаються у гурткових заняттях шкільній спортивній секції.

Результати дослідження та їх обговорення. Успіх у розв'язанні завдань фізичного виховання залежить від правильного вибору та вмілого застосування методів, а також вибору засобів. Основні методи виховання швидкісно-силових якостей представлені на схемі рисунок 1 [1; 3; 7].

Перший метод, представлений на рисунку «Метод короточасних зусиль», характеризується виконанням вправ, під час яких необхідно проявляти силу з граничними або максимальними зусиллями в межах 80–95% від максимальних. Вправи з такими зусиллями не слід виконувати більше одного разу на тренуванні, при виконанні з граничними навантаженнями рекомендується робити три підходи. Вправи з незначними зусиллями (30–50% від максимальних), що виконуються на граничній швидкості, не слід затягувати.

У другому методі, що називається «спряженої дії», розвиток швидкісно-силових якостей характеризується у рамках структури технічного прийому або його окремих складових. Суть методу полягає у розвитку фізичних якостей у тісному взаємозв'язку з удосконаленням техніки рухової дії. Цей метод найчастіше застосовується в процесі вдосконалення техніко-тактичних та ігрових вправ, а також під час змагальної діяльності.

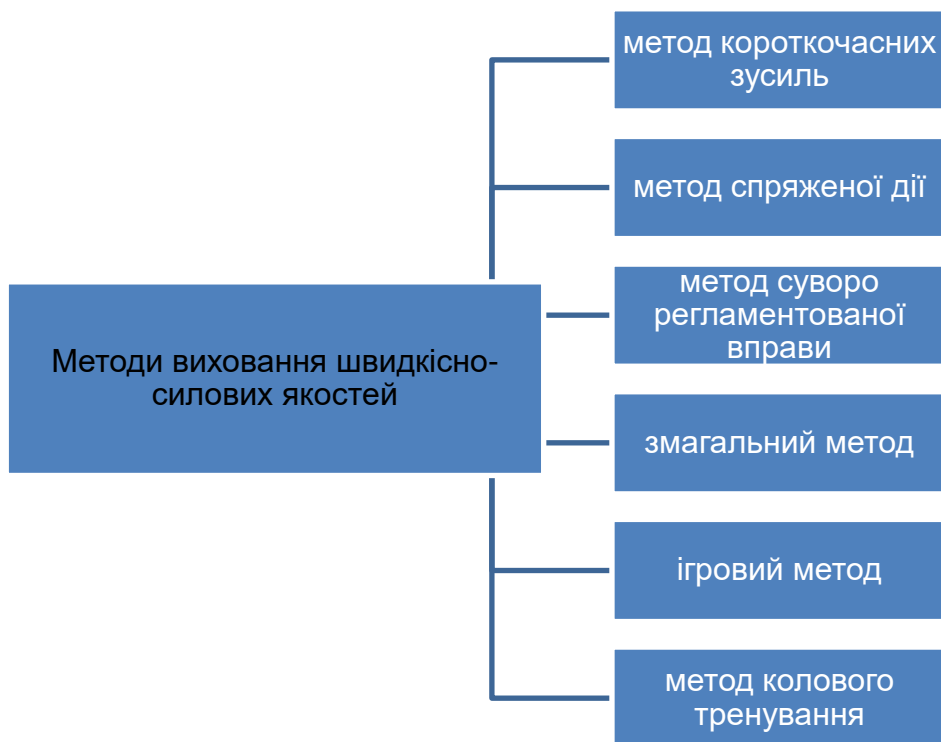


Рис. 1. Методи виховання швидкісно-силових якостей

При вдосконаленні техніко-тактичних вправ використовують навантаження у вигляді різних, з мінімальними вагами, обтяжень або жилетів. Використання обтяжень залежить від завдань заняття і може відбуватися в різних його частинах. Метод «спряженої дії» користується популярністю не лише серед тренерів, а й серед спортсменів різних видів спорту.

Третій метод – метод «суворо регламентованого» виконання вправ передбачає:

- виконання вправ з установкою на максимальну швидкість руху;
- варіативне або змінне виконання вправ з різною швидкістю і прискоренням за спеціальною програмою в спеціально створених умовах.

При виконанні цих вправ відбувається чергування рухів з високою інтенсивністю та рухів з низькою інтенсивністю. Спочатку відбувається нарощування швидкості, потім її підтримання, а згодом – уповільнення. Виконання вправ може відбуватися кілька разів підряд.

Особлива роль відводиться четвертому методу – змагальному. Цей метод найближче до тренувального процесу, адже передбачає специфічні умови змагань. Його бажано частіше застосовувати на тренуваннях і створювати умови для участі у значній кількості змагань.

У п'ятому ігровому методі передбачається виконання різноманітних вправ з проявом максимальних швидкісних можливостей в умовах проведення рухливих та спортивних ігор. Цей метод надає можливість широкої варіативності дій і запобігає виникненню «швидкісного бар'єра». Вправи при цьому методі виконуються без зайвих напружень і є дуже емоційними. Більшість дітей з задоволенням виконують фізичні вправи в умовах ігрового методу.

Інтеграція різних методів і засобів сприяла появі нового методу – методу колового тренування. Організаційна та методична форма занять за методом колового тренування має багато переваг і заслуговує на широке поширення в роботі вчителів. Однак ця форма дає ефект лише за умови її правильного застосування. Багато вчителів фізичної культури під коловим тренуванням розуміють груповий

підхід до методу. Колове тренування не слід змішувати з виконанням будь-яких вправ за статичним способом [1; 2; 3; 7].

Термін «колове тренування» передбачає організацію тренувального процесу за виконанням вправ за певною схемою. У рамках організації для виконання фізичних вправ методом колового тренування використовується груповий підхід, при цьому виконання вправ відбувається за чітко розробленою схемою, з урахуванням призначення вправи та встановленими часовими або кількісними завданнями. У традиційному коловому тренуванні виокремлюють чотири методи:

1. Безперервно-поточний метод. У цьому методі виконання вправ відбувається безперервно, одна за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливістю цього методу є поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок збільшення тривалості роботи. Метод призначений для комплексного розвитку фізичних якостей.

2. Поточно-інтервальний метод. Цей метод базується на часових інтервалах від 20 до 60 секунд виконання простих з технічної точки зору вправ з інтенсивністю роботи до 50% від максимального на кожній станції, з мінімальним інтервалом відпочинку. Метод призначений для розвитку силової витривалості та вдосконалення дихальної і серцево-судинної системи.

3. Інтенсивно-інтервальний метод. У цьому методі використовуються вправи, які виконуються з робочою інтенсивністю до 75% від максимального, з тривалістю виконання від 10 до 20 секунд, з інтервалами відпочинку до 1,5 хвилини. Цей метод призначений для розвитку максимальної та «вибухової» сили.

4. Екстенсивно-інтервальний метод. У цьому методі відбувається чергування навантаження і відпочинку з поступовим його підвищенням. Рухи виконуються в оптимальному темпі, з великою амплітудою, з урахуванням правильної техніки. Метод призначений для вдосконалення та розвитку рухових якостей – силової витривалості, швидкісної сили [2; 3; 7].

Розглядаючи особливості розвитку швидкісно-силових якостей в контексті вікових аспектів, ряд авторів [5; 6] зазначили, що розвиток швидкісно-силових здібностей доцільно починати в дитячому та підлітковому віці. Це має особливе значення, оскільки в дитячому віці відбувається формування рухового аналізатора.

Прояви швидкісно-силових якостей у волейболі виявляються у стрибкових елементах. Стрибок за своїм характером належить до групи швидкісно-силових здібностей з ациклічною структурою руху.

Фаза відштовхування є основною фазою стрибка. У ній розвивається зусилля максимальної інтенсивності, що має реактивно-вибуховий характер. Швидкісно-силові здібності проявляються в різних режимах м'язового скорочення, що сприяє швидкому переміщенню тіла в просторі. Найпоширенішим проявом є «вибухова» сила, тобто розвиток максимальних зусиль за мінімальний проміжок часу.

Загальна стрибучість – здатність виконувати стрибки (вгору, в довжину).

Спеціальна стрибучість – здатність розвивати високу швидкість відштовхування.

Це і є основні зв'язки у прояві стрибучості, тобто поєднання розбігу і стрибка. Стрибучість є одним з головних специфічних рухових якостей, які визначають швидкість руху в заключній фазі відштовхування. Чим швидше відштовхування, тим вища початкова швидкість стрибка [1].

У шкільному віці необхідно широко використовувати швидкісно-силові вправи. У програмі з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти їх добір є досить широким і різноманітним.

Висновки. Охарактеризовано методи і засоби розвитку швидкісно-силових здібностей в процесі занять волейболом і встановлено, що основними методами виховання швидкісно-силових здібностей є: метод короточасних зусиль, метод

спряженої дії, метод суворо регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод, метод колового тренування.

Список використаної літератури

1. Власюк Г.І. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Рівне: 2003. 179 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний Посібник. К.: Освіта України, 2010. 388с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця. Планер. 2016. 159 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.
5. Радченко О. В., Смолюк В. І., Швай О. Д., Цюпак Ю. Ю. .Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.
6. Шевченко О. О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12–13 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2. С. 132–135.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.

Твердохліб І. А., Рибалко П. Ф

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ГРИ У ФУТБОЛ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Здійснено детальне дослідження наукових методів формування позитивних емоцій з метою визначення способів покращення здоров'я та підвищення фізичної витривалості майбутніх висококваліфікованих спеціалістів. Виявлено, що існує чіткий взаємозв'язок між добрим фізичним самопочуттям, задоволеністю життям, позитивним емоційним станом і належною самооцінкою. Досліджено вплив фізичних вправ на створення позитивного емоційного тону у студентів, що сприяє зміцненню їхнього здоров'я. Підкреслено необхідність розвитку оздоровчого підходу у заняттях фізичним вихованням.

Постановка проблеми. У прагненні України до інтеграції з Європейським Союзом значну роль відіграє підвищення якості життя населення. Адже від неї залежить якість трудового ресурсу країни і, відповідно, майбутні можливості розвитку держави.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - це не лише відсутність хвороб або фізичних вад, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Кожна особа прагне досягти здоров'я, благополуччя та успіху в житті. Однак, останніми роками в Україні спостерігається зменшення рівня рухової активності серед студентів, що зумовлено соціально-економічними, спадковими факторами, а також впливом несприятливих умов довкілля, нездоровим способом життя та низьким рівнем загальної фізичної підготовки. Така тенденція негативно позначається на фізичному стані, загальній фізичній підготовці та функціональних показниках молоді, що підкреслює особливу суспільну важливість зміцнення і збереження здоров'я учнівської молоді.

Фізичний розвиток проявляється у таких базових якостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість, кожна з яких сприяє поліпшенню здоров'я. Сучасна галузь рекреаційно-оздоровчої діяльності орієнтована на досягнення більшого рівня рухової підготовки шляхом використання інноваційних підходів.

Основна мета - зробити рухову активність більш цілеспрямованою, осмисленою та відповідною індивідуальним особливостям кожного.

Фізичне виховання розглядається як оздоровчо-відновлювальний навчально-виховний процес, у ході якого відбувається всебічний фізичний розвиток, підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, підвищення інтелектуальної працездатності та успішність у навчанні, розвиток організаційних та інструкторських навичок з можливістю їх використання у майбутній професійній діяльності.

Залучення до спортивної та фізкультурної діяльності сприяє фізичній загартованості, розвиває спритність, реактивність, активність, а також формує почуття колективної єдності. Повноцінний фізичний розвиток студентів можливий лише за комплексного застосування засобів фізичного виховання, серед яких природні чинники, гігієнічні заходи та фізичні вправи [1; 3].

Особлива роль у всебічному фізичному розвитку підлітків відводиться командним спортивним іграм, як-от баскетбол, футбол, волейбол тощо.

Футбол займає значущу позицію серед інших інструментів фізичного виховання, з ускладненням із курсу на курс через додавання нових завдань і більш ускладнених способів їх виконання. Цей вид спорту належить до тих, що сприяють комплексному фізичному розвитку та одночасно висувають значні вимоги до організму людини. Виконання рухових дій на свіжому повітрі чинить значний оздоровчий ефект, оскільки позитивно впливає на зміцнення нервової системи, опорно-рухового апарату, покращує обмін речовин та функціонування всіх систем організму.

Футбол як соціальне явище сприяє біологічній адаптації організму підлітків, стимулюючи розвиток фізичних можливостей і підвищуючи їхню здатність до витримування значних навантажень. Ця гра популяризує здоровий спосіб життя серед молоді, залучає її до активних занять фізичною культурою та спортом.

Сучасний футбол відрізняється високою швидкістю та вимогливістю до фізичних зусиль. Гравцям потрібно постійно вступати в боротьбу за м'яч, як на землі, так і в повітрі, швидко здійснювати складні технічні рухи в обмеженому просторі, щоб ефективно протистояти суперникам. Для цього необхідні значні силові, швидкісно-силові якості, гнучкість та міцність зв'язок, м'язова сила, висока координація рухів і швидке тактичне мислення.

Футбол розвиває навички базових рухових дій, які сприяють фізичному розвитку та працездатності дитини, створюючи умови для виховання позитивних морально-вольових рис характеру. Емоційність, динаміка і різноманітність рухових дій та ігрових ситуацій у футболі приваблюють підлітків до цієї гри.

Навчання базовим технікам володіння м'ячем у реальних ігрових умовах повинно забезпечити сприятливий фізичний розвиток і різнобічну рухову підготовленість, а також ознайомити підлітків із футболом у доступній формі.

Аналіз останніх наукових праць свідчить, що дослідники, такі як С.Н. Андреев, В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний, В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, В.М. Платонов, М.М. Булатова, О.В. Соломонко, Ж.О. Цимбалюк, А.В. Козлов, О.С. Лідо та інші, акцентують увагу на необхідності гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних методів, що спрямовані на покращення спритності, швидкості та гнучкості. Спортивні ігри надають молоді унікальну можливість проявити активність, знизити дефіцит рухової активності, розкрити та затвердити себе, отримати безліч позитивних емоцій.

Розгляд невирішених аспектів проблеми. Останні наукові дослідження показують, що ефективність навчально-тренувального процесу можлива лише за врахуванням всіх видів підготовки. Досягнення високих результатів у спорті, зокрема у футболі, вимагає безперервного вдосконалення. Фізична підготовка в спорті

повинна відповідати розвитку таких фізичних якостей, які підвищують майстерність гравця у змагальній діяльності. [1;3]

Метою цього дослідження є аналіз теоретичних основ оптимізації процесу фізичного виховання засобами футболу та розкриття специфіки розвитку фізичних якостей підлітків під час тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка є педагогічним процесом, що спрямований на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей, які формують сприятливі умови для всебічного вдосконалення; це аспект підготовки, що орієнтований на зміцнення органів і систем організму, підвищення рухових здібностей (сила, швидкість, координація, витривалість, гнучкість) із одночасним поліпшенням вольових якостей та вдосконаленням техніки виконання вправ. Базова фізична підготовка повинна будуватися з урахуванням індивідуальних характеристик молодого організму, застосуванням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі. [2;4]

Футбольні тренування значно сприяють вдосконаленню вправності, швидкісних характеристик, координації рухових дій, швидкої реакції, орієнтації у просторі. Усі ігрові дисципліни, де використовується м'яч, розвивають навички командної взаємодії, виховують товариські стосунки, що ґрунтуються на співпраці та взаємопідтримці. Вони вимагають витримки, рішучості та відваги.

Ефективність гри багато в чому визначається тим, як оперативно спортсмен реагує на дії суперника та партнера, здійснює власні тактичні задуми. Це підкреслює важливість розвитку здатності футболіста до миттєвих і несподіваних дій [5].

Головною метою навчально-тренувального процесу є формування рухових умінь і спеціалізованих знань. Учні вивчають правила гри, техніку та тактику дій, розвивають фізичні якості, що необхідні для досягнення високої спортивної майстерності.

Підготовка до участі в змаганнях здійснюється в рамках спеціально організованого тренувального процесу. Основна мета цього процесу — забезпечити реалізацію завдань фізичного виховання через обраний вид спорту, зокрема футбол. Кожен гравець повинен бути підготовлений до повного оволодіння технікою і тактикою гри та здатен застосовувати їх на найвищому рівні. Це вимагає від спортсмена освоєння досить складного комплексу знань, умінь та навичок, що характеризуються як «уміння грати». Звідси випливає важлива педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу — навчання та виховання, вдосконалення та тренування.

Процес оволодіння спортивною грою поділяється на три етапи:

1) підготовчий етап, що забезпечує створення необхідних передумов (попереднє ознайомлення з грою, формування інтересу до її вивчення);

2) початкове навчання, у ході якого засвоюються базові знання та навички, розвиваються ключові рухові якості;

3) вдосконалення, що забезпечує поступове зростання спортивної майстерності й досягнення високих результатів як кожним гравцем, так і командою в цілому.

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Мета загальної фізичної підготовки полягає в багатосторонньому фізичному розвитку, зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності спортсменів. Грамотно організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і збалансований розвиток рухових якостей.

Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює функціональну базу для розвитку спеціалізованих фізичних якостей та ефективного вдосконалення інших складових підготовки (технічної, тактичної, психологічної та інтегральної

підготовленості). На відміну від спеціальної, загальна фізична підготовка охоплює широкий спектр видів рухової активності.

При цьому між різними руховими навичками, так само як між фізичними якостями, може бути позитивний або негативний взаємозв'язок. З цієї причини загальну фізичну підготовку організовують так, щоб забезпечити максимальну взаємодію між позитивними зв'язками та уникати негативного впливу на спеціалізацію, підбираючи засоби, що сприяють розвитку окремих якостей.

Спеціальна фізична підготовка є процесом цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей для досягнення високих спортивних результатів. Вона сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій і психологічної готовності спортсменів до досягнення високої спортивної форми. Головна мета спеціальної фізичної підготовки — максимально розвивати спеціальні рухові якості: силу, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість і стрибучість.

Для виконання цього завдання застосовують спеціалізовані вправи, що характеризуються певною координацією, м'язовим напруженням, швидкістю та ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного напрямку, спортивні ігри, рухливі активності, а також інші вправи з різних спортивних дисциплін. Спортивні ігри, що включають подібні рухові особливості, дозволяють виділити основні ознаки вправ, призначених для спеціальної фізичної підготовки. Серед них:

- максимальна чи майже максимальна інтенсивність;
- комплексний прояв фізичних якостей у швидко-силовому режимі, наближеному до умов гри, поєднаний з технічними, тактичними й психологічними елементами;
- чергування різної за тривалістю діяльності;
- переважно комбінований (аеробно-анаеробний) характер енергетичного забезпечення.

Основні завдання навчально-тренувального процесу у футболі такі: а) зміцнення здоров'я та підвищення працездатності через всебічний гармонійний розвиток; б) освоєння спеціальних знань, умінь і навичок; в) формування необхідних рухових, інтелектуальних і морально-вольових якостей для досягнення високих результатів; г) підвищення спортивної кваліфікації. Рішення цих завдань здійснюється завдяки організації, змісту і методиці тренувань і змагань.

Досягнення високих спортивних результатів залежить від рівня підготовки гравців і команд. Комплексність дій футболістів вимагає багатогранної спеціалізованої підготовки, що складається з самостійних, але взаємопов'язаних елементів: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної і суддівської. Всі ці складові визначають структуру навчально-тренувального процесу. Основу складають теоретична, організаційно-методична і суддівська підготовка, що сприяють засвоєнню спеціальних знань та навичок, потрібних для проведення тренувань і змагань.

Формування морально-вольових якостей та розвиток психологічних навичок відбуваються в процесі психологічної і морально-вольової підготовки. Фізична підготовка є необхідною базою для реалізації рухових навичок і умінь в умовах змагань.

Центральне місце в навчально-тренувальній структурі займає техніко-тактична підготовка, що охоплює вивчення та вдосконалення спеціальних ігрових прийомів. Ігрова та змагальна підготовка демонструють системний зв'язок між фізичними якостями та техніко-тактичними діями.

Взаємозв'язок підготовчих напрямів вимагає спрямованого впливу, настільки важливого, що у тренувальному процесі з футболу виникає потреба у спеціальному розділі – інтегральній підготовці. Інтегральна підготовка являє собою систему вправ,

що забезпечують максимальний тренувальний ефект технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки в єдиній ігровій і змагальній діяльності футболістів.

Згадані види підготовки є обов'язковими в навчально-тренувальному процесі з футболу, проте їхня питома вага варіюється залежно від віку та підготовленості учасників. Наприклад, для школярів більше часу відводиться на фізичну підготовку, що сприяє гармонійному розвитку організму, тоді як у кваліфікованих футбольних командах основна увага приділяється техніко-тактичній підготовці та участі в змаганнях. Однак у всіх випадках важливо розглядати виховання й фізичний розвиток комплексно.

Навчально-тренувальний процес не слід обмежувати тільки досягненням високих спортивних результатів, адже це неодмінно звужує його зміст, знизивши освітню, виховну та оздоровчу цінність [3].

Висновки. Узагальнюючи все зазначене вище, можна дійти до висновку, що футбол сприяє формуванню не лише сили, швидкості, та спритності, але також виховує мужність, прагнення до перемоги, відвагу, ініціативність, рішучість, почуття колективної єдності, відповідальність, здатність до взаємопідтримки та розуміння. Цей вид спорту сприяє розвитку інтелектуальних, психологічних, психофізичних та моторних якостей людини; забезпечує фізичне загартування, підвищує стійкість організму до зовнішніх факторів та розширює адаптаційні можливості. Він також розвиває зорові здібності, спостережливість, здатність до концентрації уваги, уяву, логічне мислення, емоційну стабільність і волюні якості.

Регулярні заняття футболом позитивно впливають як на фізичний, так і на моральний розвиток учнів, надаючи можливість для постійного вдосконалення функцій м'язового апарату, роботи серцево-судинної та нервової систем, а також для розвитку координаційних і адаптаційних здібностей, сприяючи підвищенню загального рівня тренуваності організму підлітка.

Список використаної літератури

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 ч. Черкаси, 2016. Ч. 1. 420 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник. Львів: Штабар, 2017. 207 с
3. Лянной М. О. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88) – С. 280-289.
4. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. Інноваційна педагогіка. 2019. № 19.
5. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К.: Олімпійська література, 2005. 193 с.

Томенко О. А., Бондар О. В.

ОЦІНКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена дослідженню рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Наведено тести для оцінки координаційних здібностей для дітей 5–7 років.

Постановка проблеми. Одним з перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в молодшій школі є розробка системи засобів і методів,

спрямованих на безпосередній розвиток фізичних якостей молодших школярів. Оскільки дослідження останніх років доводять, що зосередження уваги в процесі фізичного виховання саме на розвитку фізичних якостей дітей, дозволяє значно покращити показники фізичної підготовленості і досягати більш високого рівня фізичного розвитку порівняно з тим, якщо основну увагу приділяти навчанню техніки основних рухових дій [8].

Для здійснення впливу на розвиток тієї чи іншої фізичної якості необхідний контроль за її розвитком. Такий контроль забезпечується на практиці використанням діагностичних тестів. Тестування дозволяє виявити рівень розвитку рухів у дитини та визначити ступінь його відповідності віковим нормам. Крім того діагностика фізичних якостей дозволяє вивчити особливості їхнього розвитку у дитини і дає змогу вихователю визначити необхідні засоби і методи фізичного виховання, намітити педагогічні прийоми, що сприятимуть підвищенню ефективності розвитку фізичних якостей дітей [7].

Однак, оскільки біологічно організм дітей молодшого шкільного віку не готовий до комплексного розвитку фізичних якостей, тому є доцільним в цьому віці розвивати здебільшого швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності [8].

Особливу увагу в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку необхідно приділяти зокрема розвитку координаційних здібностей. Такий висновок зроблено враховуючи той факт, що даний віковий період є сенситивним для розвитку координаційних здібностей [2]. Також розвиток координаційних здібностей в цьому віці набуває особливого значення, бо він створює фундамент для успішного оволодіння новими формами рухової діяльності в подальшому [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів з метою покращення їхнього здоров'я та фізичної підготовленості є актуальною в теорії та практиці фізичної культури сьогодення.

Така зацікавленість даними питаннями спричинена погіршенням стану здоров'я й фізичної підготовленості підростаючого покоління, зокрема молодших школярів [3; 6]. Адже за останні роки знизилась кількість абсолютно здорових дітей та збільшилась кількість дітей, які мають відхилення у стані здоров'я і хронічні захворювання. За даними лікарів 50% молодших школярів України мають неврологічні захворювання, у 60% - відмічено порушення постави, а у 80% - захворювання верхніх дихальних шляхів [5].

Але останнім часом більшість дітей приступає до навчання в школі фізично не готовими до цього виду діяльності. Така ситуація потребує змін у сфері фізичного виховання.

Створення умов для ефективного розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, як вже відмічалось, передбачає здійснення контролю за розвитком кожної фізичної якості окремо. Але аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що на сьогодні в системі фізичного виховання немає чітко визначеної системи діагностики фізичних якостей дітей. Лише в деяких методичних посібниках пропонуються окремі тести, які в більшості випадків не мають нормативних оцінок.

Ціллю дослідження було визначення спеціалізованих тестів для дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного.

Матеріал і методи. Для підбору тестів для визначення рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку було використано аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження.

Для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей дітей було підібрано й запропоновано сім тестів [7]:

1. *Човниковий біг 3х10 м* (визначає здатність швидко та точно перелаштовувати свої дії відповідно до вимог обстановки, яка раптово змінилася).

Дитина стає біля контрольної лінії, за сигналом «Руш!» (у цей момент вихователь вмикає секундомір) тричі пробігає десятиметрову дистанцію, на якій по прямій лінії через кожні 2 м розташовані кубики (5 штук). Дитина оббігає кожен кубик, не зачіпаючи його.

Фіксували загальний час бігу.

2. *Підкидання й ловля м'яча* (визначає спритність та координацію рухів).

Дитина стає у вихідне положення – стійка ноги нарізно (на ширині плечей) – і двома руками підкидає вгору м'яч діаметром 15-20 см якомога більшу кількість разів.

З двох спроб фіксували кращий результат.

3. *Відбивання м'яча від підлоги* (визначає швидкість реакції, здатність утримувати визначене положення при виконанні рухів).

Дитина стоїть у вихідному положенні – стійка ноги нарізно і однією рукою відбиває м'яч від підлоги максимальну кількість разів (руки можна чергувати). При виконанні завдання сходити з місця неможна.

З двох спроб фіксували кращий результат.

4. *Стрибки через скакалку* (визначає спритність, узгодженість рухів).

Ставши у вихідне положення: ноги разом, руки вниз, у руках скакалка. Дитина стрибає вперед через скакалку, вихователь рахує кількість разів.

З двох спроб фіксували кращий результат.

5. *Лазіння по гімнастичній стінці* (визначає перехресну координацію рухів рук і ніг) [1].

Дитина стає у вихідне положення основна стійка лицем до гімнастичної стінки на відстані кроку від неї. По команді «Руш!» дитина намагається якомога швидше залізти на стінку. Фіксується час влізання дитиною на стінку від команди «Руш!» до торкання рукою останньої перекладини гімнастичної стінки.

З трьох спроб фіксували кращий результат.

6. *Метання м'яча в ціль* (визначає точність рухів) [1].

Малюється мішень діаметром 1 м (діаметр ядра 20 см, навколо нього 4 кольорових кільця шириною по 10 см). Дитина стає на відстані 3 м від вертикально розташованої мішені і 5 разів метає тенісний м'яч в мішень правою і лівою рукою.

Попадання у ядро оцінюється 5 очками, у кільце – оцінка знижується на 1 очко по мірі віддалення від ядра.

7. *Оцінка функції статичної рівноваги:*

Дитина стає у стійку на одній нозі, опираючись іншою на гомілку опорної ноги і при цьому намагається зберегти рівновагу. Втратою рівноваги вважається опора на обидві ноги або пересування опорної. З двох спроб фіксували кращий результат [1].

Дані тести відповідають можливостям дітей молодшого шкільного віку, не вимагають складного обладнання для їх проведення та мають високу статистичну вірогідність [1; 7].

Розподіл дітей за рівнями розвитку координаційних здібностей відбувався наступним чином:

- якщо дитина виконала всі тестові завдання з результатами в рамках вікових норм, то рівень розвитку її координаційних здібностей оцінювали як високий;
- якщо 5 – 6 тестів в рамках норми – як вищий за середній;
- 3 – 4 тести – як середній;
- 1 – 2 тести – як нижчий за середній;
- жодного тесту в рамках норми – як низький.

Порівнявши результати тестування з орієнтовними показниками координаційних здібностей для дітей 5 – 7 років (табл.1), отримали:

- 2,5 % дітей мають високий рівень розвитку координаційних здібностей;

- 6,61 % - вищий за середній;
- 13,22 % - середній рівень;
- 63,7 % - нижчий за середній;
- 13,96 % - низький рівень координаційних здібностей.

Таблиця 1

Орієнтовні показники координаційних здібностей дітей 5-7 років

№	Назва тесту	Стать	5 років	6 років	7 років
1	Човниковий біг (3х10), с	хлопч. дівчин.	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 11,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
2	Підкидання й ловіння м'яча, к-ть разів	хлопч. дівчин.	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
3	Відбивання м'яча від підлоги, к-ть разів	хлопч. дівчин.	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
4	Стрибки через скакалку, к-ть разів	хлопч. дівчин.	1-3 2-5	3-15 3-20	7-21 15-45
5	Лазіння по гімнастичній стінці, с	хлопч. дівчин.	5,8-5,4 7,7-7,3	5,1-4,6 7,0-6,1	4,3-3,9 5,8-5,4
6	Метання м'яча в ціль, очки	хлопч. Л. рука П. рука дівчин. Л. рука П. рука	7-9 9-12 6-8 7-11	9-10 12-13 8-9 11-12	10-12 13-14 9-11 12-13
7	Оцінка функції рівноваги, с	хлопч. дівчин.	22-30 25-30	30-50 30-50	50-60 50-60

Висновки. Результати аналізу літературних джерел свідчать, що рівень розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку не відповідає нормативним вимогам. Лише незначна кількість дітей даного віку має належний рівень координаційних здібностей.

Отже сучасні програми з фізичного виховання не забезпечують повною мірою розвиток координаційних здібностей і, на нашу думку, потребують подальшого удосконалення.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку передбачають розробку методики для розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

Список використаної літератури

1. Ареф'єв В. Г. Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова. 2001. 383 с.
2. Колесень А. Развитие и формирование координационных способностей детей 5 – 6 лет на занятиях по физической культуре. Спортивна наука на рубежі століть: матер. 2-ої Міжнар. наук. конф. студентів. К. 2000. С. 168–170.
3. Луцик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: Метод. Посібник. Х.: „Вид. група „Основа””, 2007. 208 с.
4. Ольшина А.І., Бичук О.І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. 88-91
5. Пангелова Н. Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей. Вип. 5. Львів: ЛДІФК, 2001. Т. 1. С. 236–239.
6. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дис... канд.. наук з фізичного виховання і спорту. Переяслав-Хмельницький, 2005. 182 с.

7. Рунова М.О. Рухова активність дитини у дитячому садку: Посібник для працівників дошк. закладів, викладачів і студ. педвузів і коледжів. Х.: Ранок, 2007. 192 с.

8. Юдіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб.наук.пр. 2008. Т.2. С.297-299.

Троцько П. М.

ВІКОВІ ОЗНАКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядається питання формування фізичних та вольових якостей у дітей віком 8-9 років, а також визначення закономірностей інтеграції методів розвитку фізичних та вольових характеристик у процесі фізичної підготовки молодших школярів.

Постановка проблеми. Сучасне покоління учнів складає значну частку людського потенціалу України в першій половині XXI століття. Саме ці молоді люди будуть вирішувати складні суспільні, економічні, морально-естетичні та національні завдання, які вже зараз постають перед суспільством. Тому навчання, виховання та оздоровлення підростаючого покоління в нашій державі є пріоритетним завданням, на що вказують нормативні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Державна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні (1996), Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997), Доктрина фізичного виховання та спорту в Україні (2004) тощо.

Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним із першочергових завдань українського суспільства. Для досягнення успіху в цій сфері необхідно узгодити життєвий ритм дітей з особливостями їхнього фізичного та психічного розвитку, створити ефективні методики впливу на організм, забезпечити оптимальний режим навчання та відпочинку, а також організувати раціональне харчування.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 6; 7] свідчить, що методика поєднаного розвитку фізичних та вольових здібностей у процесі фізичної підготовки ще не є досконалою і не повною мірою відповідає потребам практики. Водночас провідні науковці, такі як Г. М. Гагаєва, А. В. Дулібський та інші, відзначають важливість оволодіння технікою фізичних вправ та здатність виконувати складні техніко-тактичні дії з високою швидкістю в умовах змагання з суперником.

Становлення здатності до вольових дій починається з раннього дитинства. Вольова поведінка формується в той момент, коли дитина здійснює не просто довільні рухи, а такі дії, що потребують подолання труднощів або не мають для неї безпосередньої привабливості, проте обумовлені необхідністю. Воля дитини починає проявлятися, коли вона вперше стикається з необхідністю виконувати те, що потрібно, а не лише те, що бажано. В цьому процесі вагому роль відіграють послідовні настанови та вимоги дорослих, які ставлять дитину перед потребою долати посильні перешкоди та труднощі, проявляючи при цьому вольові якості [2, с. 9].

Вольові якості у дітей починають розвиватися, коли вони стикаються з необхідністю виконувати не лише те, що подобається, але й те, що вимагається. Важливу роль у цьому відіграють регулярні настанови дорослих, які вміло створюють ситуації, що мотивують дитину долати різноманітні, але доступні труднощі, виявляючи при цьому силу волі.

Дослідники зазначають, що у дошкільному віці воля формується під час виконання простих трудових завдань, коли дитина трудиться не лише для себе, а й для інших, долаючи певні складнощі. Вони також наголошують, що вольові якості розвиваються в процесі колективних ігор, де потрібно слідувати правилам гри, підкорятися групі та стримувати власні імпульси. Управління своєю поведінкою відповідно до вимог гри є важливою школою для становлення вольових якостей у дитини.

Згідно з думками дослідників [2; 3; 5], розвиток волі дошкільника стимулюється через виконання елементарних завдань, де малеча виконує дії як для себе, так і для інших, долаючи певні труднощі. Науковці також підкреслюють, що воля розвивається під час колективних ігор, коли дитина мусить дотримуватися колективних рішень, правил гри та контролювати імпульсивні реакції. Дисципліна, яку дитина демонструє в ігровій ситуації, є вагомим компонентом її вольової підготовки.

Об'єктом дослідження є фізичні та вольові характеристики дітей 8-9 років.

Предметом дослідження стало дослідження педагогічних умов, що сприяють розвитку фізичних і вольових якостей у процесі фізичної підготовки.

Метою цього дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов, що сприяють формуванню фізичних і вольових здібностей у молодших школярів через фізичну підготовку.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Дослідити взаємозв'язок складових та структуру фізичної підготовки і вольових здібностей учнів початкової школи.
2. Виявити особливості вікового розвитку фізичних і вольових здібностей дітей молодшого шкільного віку.
3. Створити та емпірично перевірити ефективність педагогічних умов для формування фізичних і вольових здібностей у дітей 8-9 років у ході фізичної підготовки.

Методи дослідження. В межах роботи застосовано методи: теоретичний аналіз наукових джерел та узагальнення педагогічного досвіду; експериментальний підхід; педагогічне тестування та спостереження; анкетування; метод експертного оцінювання; антропометричні методи та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У молодшому шкільному віці значну роль у формуванні вольових дій відіграють почуття, що часто стають спонуканнями поведінки. Розвиток волі та емоцій на цьому етапі тісно пов'язані, інколи почуття сприяють розвитку волі, а інколи стримують її. Вступ до школи приносить дитині численні стимули, що під час навчальної діяльності вимагають концентрації і вибору головного під керівництвом учителя [2].

Молодші школярі характеризуються великою довірою до вчителя, чиє слово для них є авторитетним. Учитель має виправдовувати цю довіру, виявляючи високу вимогливість до себе.

Формування належної поведінки дітей залежить від впливу дорослих (учителів, батьків, старших учнів). Проте цей вплив не має обмежувати самостійність дітей, оскільки надмірна опіка і виконання роботи за них розвивають пасивність. У фізичній підготовці та позакласних заходах вчитель має можливість сприяти самостійності учнів [4].

Дослідження здійснювалося протягом 2023–2024 років, і його теоретичні результати стали основою для розробки методології та методів дослідження структури фізичної підготовленості й вольових якостей дітей та вдосконалення їх складових через систематичну фізичну підготовку.

Дані дослідження свідчать, що вольові здібності молодших школярів ще не є достатньо розвиненими та стабільними, проте вони досить легко піддаються педагогічному впливу. Тому необхідно спрямовувати освітні методи на їх зміцнення.

Важливу роль у цьому процесі відіграє педагог, його професійна підготовка та знання специфіки навчання і виховання дітей цієї вікової категорії.

Аналіз наукових досліджень і практичних результатів дозволяє висунути гіпотезу, що особисті емоційні стани нерозривно пов'язані зі складністю уваги під час виконання ігрових вправ та реалізації комплексних рухових дій. Це також обумовлено вимогою швидко перенаправляти увагу на найважливіші елементи у конкретний момент. У кожному з цих випадків ці емоційні стани сприяють інтенсивному формуванню вольових зусиль.

У рамках педагогічного експерименту констатувального типу було залучено дітей віком 8 і 9 років, які навчалися у 3 та 4 класах закладів загальної середньої освіти у кількості 108 учасників: 50 хлопчиків і 58 дівчаток. Реєстрація параметрів фізичної підготовленості та вольових якостей здійснювалась на початку та в кінці дослідження. Головною метою цього етапу було дослідження стану організму, який забезпечує оптимальне функціонування усіх систем та органів.

Підсумковий аналіз дозволив виявити вікові та гендерні особливості розвитку фізичних і вольових якостей, а також рівень взаємозв'язків та взаємозалежності показників у структурі дітей 8 і 9 років. Отримані результати допомогли розробити методичну спрямованість компонентів фізичної і вольової підготовки у рамках фізичних тренувань дітей експериментальних груп 8 і 9 років.

Під час проведення формуючого етапу експерименту на основі спеціально розробленої педагогічної програми здійснювалась комплексна підготовка, що передбачала формування фізичних та вольових якостей дітей з урахуванням їхніх вікових особливостей. До експерименту залучили учнів 3-х класів (59 осіб, з них 29 хлопчиків і 30 дівчаток) і 4-х класів (49 осіб, з них 21 хлопчик і 28 дівчаток).

Протягом цього етапу проводилося уточнення і корекція педагогічних методик для активізації емоційних та функціональних реакцій дітей, оптимального дозування навантажень та відпочинку, що відповідало віковим характеристикам дітей під час виконання комплексу фізичних вправ, рухливих ігор та естафет. Серед основних методів, використаних на цьому етапі, були хронометрія, пульсометрія і педагогічні спостереження.

В ході проведення формуючого експерименту була перевірена ефективність запропонованої методики інтегрованого розвитку фізичних та вольових якостей в процесі фізичної підготовки; отримані результати досліджень впроваджувались у практику.

У віці 8-9 років чітко спостерігається зв'язок між розвитком вольових якостей та успішністю в навчанні, оскільки в процесі навчання дитина долає певні труднощі та демонструє вольові зусилля. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дітей 8 і 9 років показує, що у віці 9 років фізичні показники вищі порівняно з віком 8 років, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Слід відзначити, що показники у хлопчиків вищі за показники дівчат як у 8, так і 9 років.

У хлопчиків у віці 8-9 років найбільш інтенсивно розвиваються швидкісно-силові якості (24,5%), просторове орієнтування (18,1%) і швидкісна витривалість (16,6%). У дівчаток цей віковий період характеризується найбільшими темпами розвитку сили (49,3%), швидкісно-силових якостей (31,9%) і гнучкості (14%). Просторове орієнтування у дівчаток, навпаки, демонструє тенденцію до зниження (-8,7%).

Аналіз досліджень вольових якостей у дітей 8 і 9 років показав, що у віці 8 років прояви вольових якостей оцінюються вище, ніж у 9 років. В цілому, у віці 8-9 років розвиток фізичних і вольових якостей демонструє гетерохронність і виділяються "сенситивні" періоди для формування таких якостей, як швидкісні та швидкісно-силові здібності, швидкісна витривалість, спритність, самостійність, наполегливість та рішучість.

Висновки. 1. Дослідження наукових джерел продемонструвало, що застосування методів фізичного виховання з метою всебічного розвитку дітей, а також для підвищення їхнього фізичного й психічного благополуччя, є основним пріоритетом у сфері фізичної освіти.

2. У восьмирічному віці спостерігається швидший темп зростання показників фізичної підготовленості як у хлопців, так і у дівчат, ніж у дев'ятирічних дітей, що дозволяє зробити висновок про те, що вік 8 років є більш сприйнятливим до педагогічного впливу порівняно з 9-річним віком, і саме на цьому етапі варто особливо акцентувати увагу на розвиток цих навичок.

3. Зібрані дані про швидкість розвитку фізичних здібностей, вікові зміни фізичних і вольових показників, результати факторного й кореляційного аналізу дозволили уточнити основний напрямок у плануванні методів для одночасного розвитку фізичних і вольових здібностей.

4. Порівняльне дослідження показників між контрольними й експериментальними групами після педагогічного експерименту засвідчило, що фізичні вправи, рухливі ігри та естафетні змагання, що проводились на заняттях фізичної культури, позитивно впливають на емоційну сферу, підвищують рівень фізичних і вольових якостей.

Список використаної літератури

1. Ващенко Григорій. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру Г.Ващенко / – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.

2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. [Навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-III рівня акредитації.] Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек / – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.

3. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

4. Коханець П.П. Взаємозв'язок вольових якостей та фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку / П.П. Коханець // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 167-171.

5. Коханець П. П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки / П. П. Коханець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 74–79.

6. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.

7. Малащенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років / М. Малащенко // Матеріали I Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – К., 1995. – С. 17–20.

ГІМНАСТИКА УШУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядаються можливості використання гімнастики ушу як ефективного засобу розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Вивчено вплив систематичних занять ушу на розвиток гнучкості, координації, сили та витривалості учнів початкових класів. Проведено аналіз літературних джерел та практичних досліджень, які підтверджують, що вправи ушу сприяють формуванню основ фізичного здоров'я і гармонійному фізичному розвитку дітей.

Постановка проблеми. Існує багато програм і концепцій для фізичного виховання різних рівнів складності, а також програми додаткових занять фізичною культурою. Вони здатні покращити функціональний стан дитячого організму, вплинути на розвиток рухових навичок, зменшити наслідки перевантаження на навчальних заняттях та сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою [1].

Гімнастика відіграє значну роль у фізичному розвитку дітей. Однією з її основних переваг є доступність. Сучасна гімнастика пропонує людям будь-якого віку та фізичної підготовки безліч вправ: від найпростіших до складно-координаційних, що потребують спеціальної підготовки. Разом з іграми і туризмом, гімнастика сприяє вихованню морально-вольових якостей дитини, розвитку фізичних і духовних здібностей, а також зміцненню організму [3].

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі впливу засобів гімнастики ушу у дітей початкової школи в процесі фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Основною метою гімнастики є всебічний розвиток особистості [6]. Протягом років не втрачає актуальності й інтерес до східних практик та бойових мистецтв.

За думкою О. І. Орлова, гімнастика ушу є одним із таких видів діяльності. Вона представляє собою багатофункціональну систему, яка впливає на фізичний розвиток, духовне та інтелектуальне вдосконалення особистості, виховання характеру та впевненості в собі, а також допомагає дитині адаптуватися до реалій сучасного світу. Ушу в наші дні – це шлях до самовдосконалення через освоєння гімнастичних комплексів, дихальних вправ та психофізичних тренувань [4; 5].

О. І. Орлов зазначає, що ушу як складно-координаційний вид спорту комплексно впливає на організм людини. Заняття розвивають гнучкість, силу, витривалість, впливають на точність, швидкість і координацію рухів. Вони є традиційним засобом зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та фізичної реабілітації після травм [4].

Основні вправи ушу, які також називають базовими, розроблені для різних частин тіла з метою виконання рухів із різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням, темпом та ритмом. Такі вправи сприяють розвитку психомоторних якостей дитини, готують її до виконання складніших рухів, розвивають швидкість м'язових скорочень, силу м'язів, рухливість суглобів, зміцнюють скелетну мускулатуру та формують правильну поставу [2].

Елементи гімнастики ушу точно дозуються та можуть застосовуватися в різних комбінаціях і варіаціях, що робить базові техніки гнучкими й універсальними. Вони вибірково впливають на певні системи організму та окремі групи м'язів.

Заняття ушу дозволяють зміцнити всі м'язові групи, підвищують еластичність сухожиль і зв'язок, розвивають загальну та силову витривалість дитини, підвищують

стійкість організму до негативних зовнішніх факторів, зміцнюють імунітет, допомагають знизити зайву вагу, піднімають настрій і знімають втому [7; 8].

Методика проведення занять для дітей початкової школи базується на відомих методичних і педагогічних принципах. Проте деякі з них потребують адаптації до особливостей цього віку та тренувального процесу [3].

«Принцип поступовості ґрунтується на поетапному збільшенні навантаження на організм дитини та ускладненні завдань. Швидке збільшення тренуваності без дотримання цього принципу може негативно позначитися на організмі».

«Принцип свідомості й активності відображає ставлення учнів до процесу занять. Він полягає у створенні мотивації до занять, беручи до уваги психофізіологічні особливості дітей та умови виховання в родині».

«Принцип повторюваності передбачає не лише повторення окремих вправ, а й застосування тренувань протягом тривалого часу, що сприяє міцнішому засвоєнню знань та формуванню навичок» [3].

Таким чином, регулярні заняття гімнастикою ушу мають багатосторонній і позитивний вплив на фізичний та психічний стан людини. Ушу дозволяє максимально реалізувати потенціал дитини, розвинути її фізичні, інтелектуальні та моральні здібності, сприяти веденню здорового способу життя [8].

Висновки. Китайська гімнастика ушу впливає на фізичний розвиток, духовне та інтелектуальне вдосконалення особистості, виховання характеру та впевненості в собі, а також допомагає дитині адаптуватися до реалій сучасного світу. Ушу в наші дні – це шлях до самовдосконалення через освоєння гімнастичних комплексів, дихальних вправ та психофізичних тренувань.

Список використаної літератури

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Огнистий А. В., Божик М. В., Власюк Р. А. Теоретико-методичні основи гімнастики. Тернопіль : «ТАЙП», 2016. 211 с.
4. Орлов О. І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. дисс. канд. пед. наук. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с.
5. Орлов О. Особливості формування фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів у практиці занять бойовим мистецтвом ушу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 129-135.
6. Сундукова І. В., Стасенко О. А. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2020. 130 с.
7. Цзюньмин Я. Ушу и Цигун: навчальний посібник. Україна: Київ, 2014. 297 с.
8. Чуканова О. В., Федорцова В. В. Ушу: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / К.: видавництво «Науковий світ», 2009. 72 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена дослідженню ефективних методик розвитку швидкісно-силових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Автором статті проаналізовано результати комплексного тестування та впровадження спеціально розробленої методики у навчальний процес з фізичного виховання старшокласників. Дослідження показало значне покращення показників силової підготовленості учнів, які використовували новий метод, що підтверджує його ефективність. Загальний висновок статті підкреслює важливість різноманітних методик для досягнення оптимального фізичного розвитку старшокласників.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, учні старшого шкільного віку, силова підготовка, фізична підготовка, методика тренування, комплексне тестування.

Постановка проблеми. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку, як правило, пов'язана з покращенням основних фізичних якостей: швидкості, сили, координації, витривалості та гнучкості. Наразі наше розуміння механізмів, що лежать в основі спортивних досягнень, які залежать від рівня фізичної підготовленості, значно розширилося і поглибилось. Результати досліджень тренувальних режимів і змагальних навантажень змусили фахівців підійти до цього питання з особливою увагою. У тому числі й до вправ, які виконують школярі, і до їхнього впливу на дитячий організм.

Нині спостерігаємо потребу в пошуку нових, нестандартних методик розвинення швидкісно-силових якостей учнів старшого шкільного віку, використання яких дозволить учителям фізичної культури зробити процес фізичного виховання комфортним та дієвим. Саме тому обрана тема для нашого дослідження безперечно є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню рухових здібностей учнів старшого шкільного віку присвячені численні наукові праці таких учених, як: Н. Бачинська, О. Близнюк, В. Бочаров, О. Висоцька, Л. Волков, О. Дуржинська, М. Линець, В. Сергієнко, Л. Сергієнко, Л. Совикта ін. Вивченням рухових здібностей учнів 10-11 класів, а також засобів та методів розвитку силових якостей старшокласників займалися Л. Волков, Л. Сергієнко Б. Шиян[4,9, 10] та ін. В. Бочаров, О. Висоцька, О. Дуржинська, В. Сергієнко, Л. Совик [3, 6] приділили увагу дослідженню швидкісно-силових здібностей учнів старших класів. Особливості використання методу колового тренування для розвитку фізичних якостей вивчали: Н. Бачинська, О. Близнюк, Т. Гаркавенко, Г. Данько, Ю. Ковальчук, В. Ніколенко [1, 2, 5, 7] та ін. Загалом у ході теоретичного аналізу наукової літератури ми виявили, проаналізували та порівняли різноманітні підходи, методи та засоби розвитку рухових здібностей школярів та розробили власний комплекс фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників.

Мета дослідження: дослідити особливості розвитку швидкісно-силових якостей учнів 10-11 класів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Для об'єктивної оцінки рухових здібностей учнів старших класів нами було проведено батарею тестів за Сергієнко-Ревуцьким. Це дозволило поряд із дослідженням окремих видів силових здібностей, провести комплексну оцінку силової підготовленості. Результати батареї тестів та

розподіл старшокласників контрольної групи за рівнями фізичної підготовленості зображено на рисунку 1.

Аналізуючи показники тестової батареї, стає очевидним, що 5% учнів мають високий рівень розвитку силових здібностей, а 15% — вище середнього. Крім того, 20% мають рівень нижче середнього, а ще 15% — низький рівень силових здібностей відповідно. Прикметно, що більшість старшокласників демонструють середній рівень силової підготовки, що також відображено в їхніх оцінках на уроках фізичної культури за шкільною програмою.

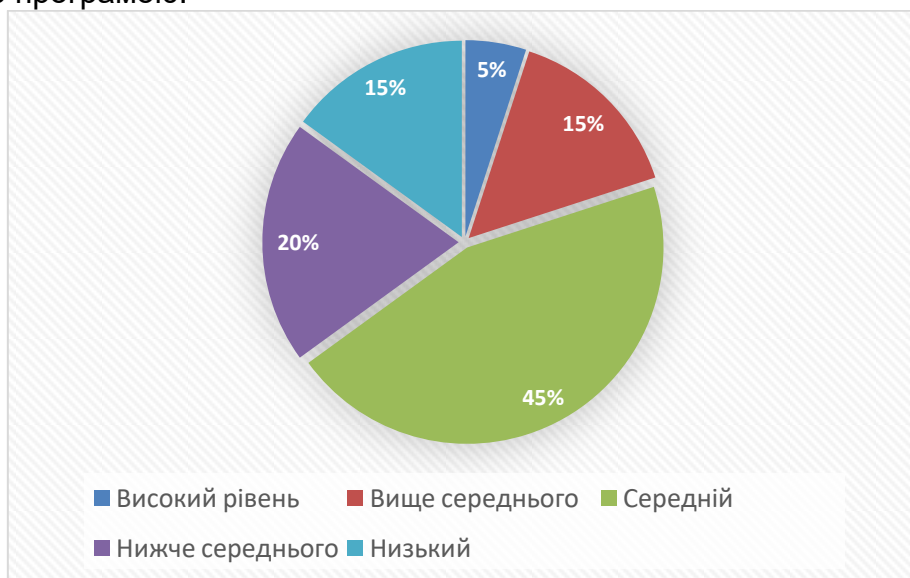


Рис. 1. Рівні силової підготовленості юнаків контрольної групи за комплексним тестуванням на початку дослідження (Сергієнко — Ревуцький)

Провівши комплексне тестування в контрольній групі, ми оцінили рівень силової підготовленості в експериментальній групі за допомогою ідентичної батареї тестів, як показано на рисунку 2.

Після проведення батареї тестів в експериментальній групі на початку педагогічного експерименту ми спостерігали наступний розподіл: 15% показали низький рівень, 24% — нижче середнього, 46% — середній, 14% — вище середнього, і лише 1% учнів продемонстрували високий рівень. Це свідчить про те, що хоча в контрольній групі більше осіб з високим рівнем силової підготовки, кількість тих, хто має середній та нижчий за середній рівень, майже однакова в обох групах.

Після оцінки рівня силової підготовленості в обох досліджуваних групах, ми впровадили розроблену нами методику, спрямовану на розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу, м'язів черевного преса та м'язів ніг. Розроблений комплекс вправ включав вправи, спрямовані на розвиток різних аспектів сили, зокрема динамічної, статичної, вибухової та силової витривалості. Протягом трьох місяців учасники експериментальної групи займалися цими спеціально розробленими вправами під час уроків фізичної культури, охоплюючи як підготовчий, так і основний сегменти уроку. Натомість старшокласники контрольної групи займалися за стандартною програмою з фізичної культури.

Після завершення експериментального етапу та впровадження методики розвитку м'язової сили було проведено повторне оцінювання рівня силової підготовленості в контрольній та експериментальній групах. Подальші тести були дзеркальним відображенням початкового оцінювання і проводилися в ідентичних умовах.

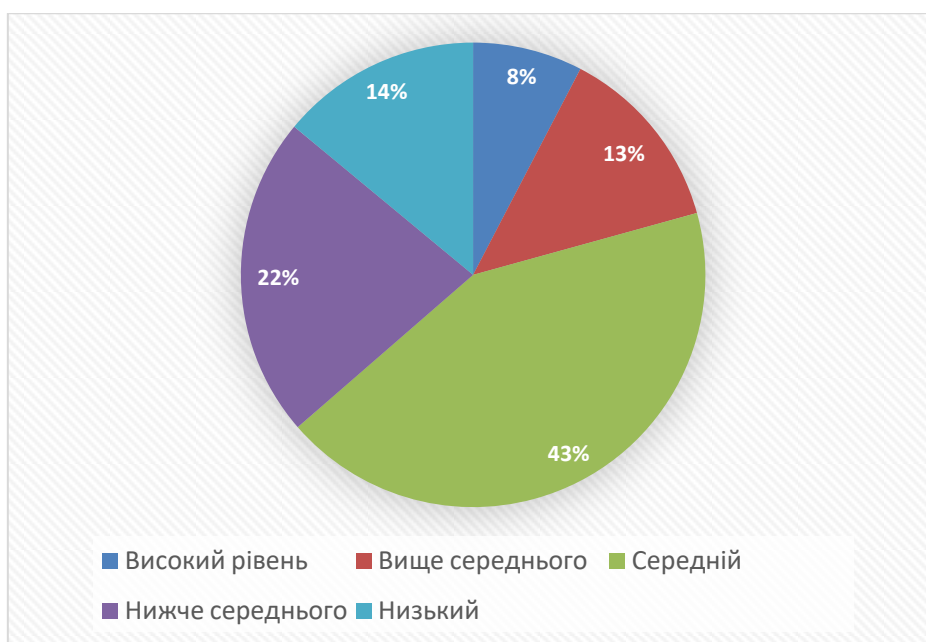


Рис. 2. Рівні силової підготовленості юнаків експериментальної групи за комплексним тестуванням на початку дослідження (Сергієнко — Ревуцький)

Рівень розвитку силових здібностей в експериментальній групі після проведення педагогічного експерименту бачимо на рисунку 3.

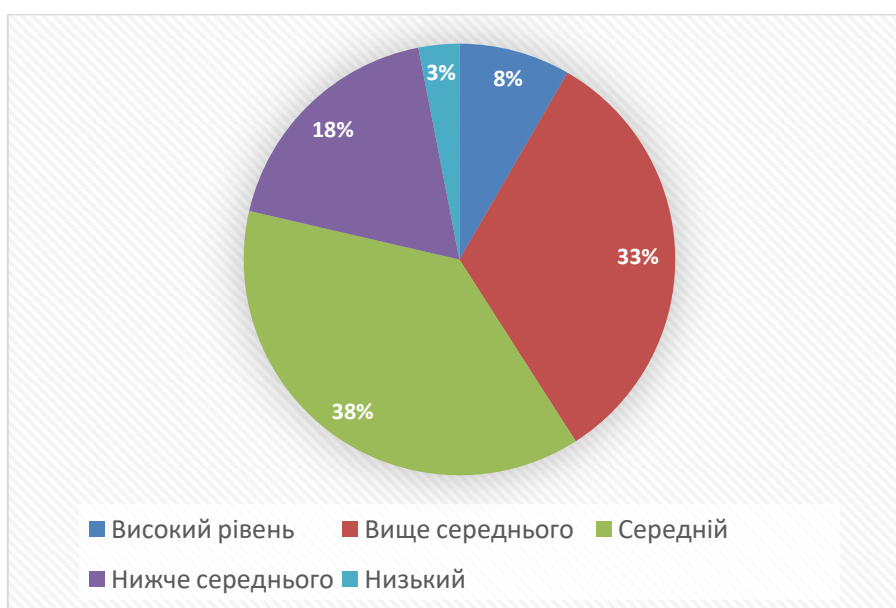


Рис. 3. Рівні силової підготовленості юнаків експериментальної групи після впровадження розробленої методики (Сергієнко — Ревуцький)

Аналізуючи результати, отримані за допомогою батареї тестів Сергієнка-Ревуцького, помітно, що частка учнів з низьким (3% проти 15%) та нижчим за середній (18% проти 24%) рівнями силової підготовленості помітно зменшилася. Так само зменшився відсоток старшокласників із середнім (37% проти 46%) рівнем фізичної підготовленості. І навпаки, помітно збільшився відсоток юнаків з високим (10% проти 1%) та вищим за середній (32% проти 14%) рівнями силової підготовленості. Ці результати свідчать про те, що розроблена методика ефективно сприяла підвищенню рівня розвитку м'язової сили старшокласників.

Проте можна припустити, що зміни у фізіології старшокласників, які спостерігаються, пов'язані не лише з розробленою методикою, а й з віковими

особливостями розвитку м'язової сили у хлопців старшого шкільного віку. Для вирішення цього питання, поряд з проведенням комплексу тестів в експериментальній групі, ми також оцінювали учнів контрольної групи за допомогою ідентичного набору тестів. Показники рівня силової підготовки після проведення комплексного тестування в контрольній групі бачимо на рисунку 4.

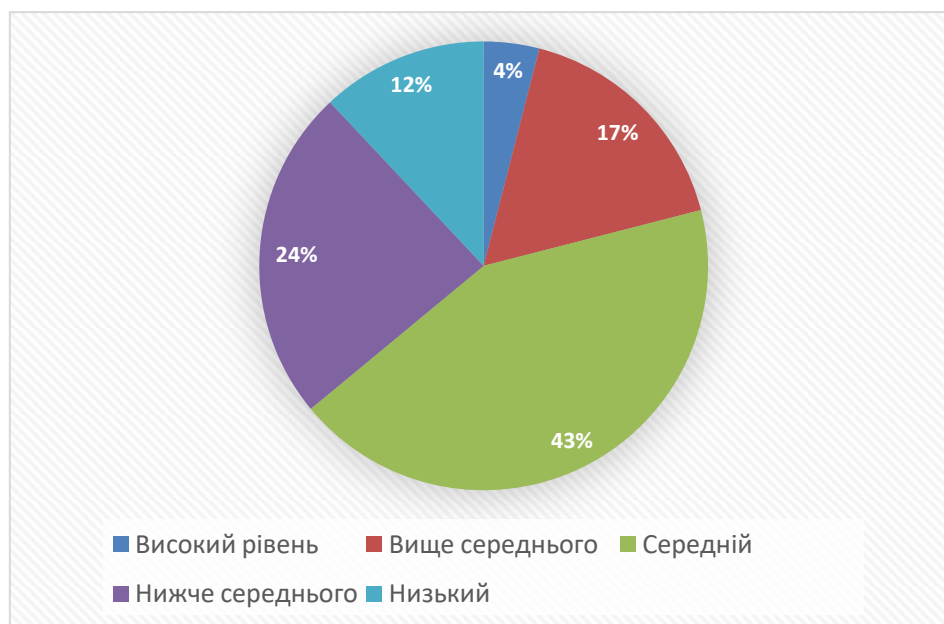


Рис. 4. Рівні силової підготовленості юнаків контрольної групи наприкінці дослідження (Сергієнко — Ревуцький)

Аналізуючи отримані результати, варто зазначити, що, на відміну від старшокласників експериментальної групи, показники силової підготовленості хлопців контрольної групи не зазнали суттєвих змін. Середній розкид між відсотковими показниками учнів з різним рівнем силової підготовленості знаходився в межах 2-3%.

Дані комплексного тестування контрольної групи суперечать нашому припущенню про фізіологічне підвищення показників у силових тестах. Це пов'язано з тим, що в контрольній групі результати залишилися майже незмінними, а будь-які зрушення, що спостерігалися, вкладалися в спектр вікових змін організму.

В експериментальній групі вплив методики розвитку м'язової сили чітко простежується, оскільки вона призвела до помітного покращення рівня силової підготовленості старшокласників.

Висновки. Шляхом порівняльного аналізу показників рівня приросту експериментальної групи та контрольної групи ми прийшли до позитивних результатів визначення ефективності впровадженої нами методики. Спочатку, на першому етапі дослідження, рівні силової підготовленості, оцінені за допомогою різних тестів, помітно не відрізнялися між контрольною та експериментальною групами, залишаючись майже ідентичними. Однак до кінця експериментального етапу рівень розвитку м'язової сили в експериментальній групі значно перевершив рівень контрольної групи, як за окремими тестами, так і за комплексною оцінкою. Порівняння з початковими результатами тестування показало, що темпи покращення в експериментальній групі помітно перевищують темпи покращення в контрольній групі. Ці експерименти є емпіричним доказом того, що силові здібності старшокласників можуть бути суттєво покращені завдяки ефективному застосуванню різноманітних методик, у тому числі й колового тренування.

Список використаної літератури

1. Бачинська Н. В., Ніколенко В. А. Особливості використання кругового тренування для розвитку фізичних якостей: начально-методичний посібник Д.: 2017. С. 156–162.
2. Близнюк О. В. Методична розробка комплексів колового тренування на уроках фізичної культури, яка містить основні вимоги та набір фізичних вправ для комплексів колового тренування. URL: http://vpu20.lviv.ua/vykladachi/images/blyznjuk/blyznjuk_4.pdf
3. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. Т. 2. С. 254-258.
4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Київ: Радянська школа, 1980. 286 с.
5. Гаркавенко Т. І., Данько Г. В. Круговий метод тренування на заняттях з фізичного виховання. Київ: Видавництво Європейського університету, 2004. 120 с.
6. Дуржинська О., Бочаров В., Совик Л. Розвиток швидкісно-силових здібностей бігунів на середні дистанції / Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Львів: ЛДІФК, 2007. Вип. 11. Т. 3. С. 116-120.
7. Ковальчук Ю. В. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. URL: <http://5fan.ru/wievjeb.php?id=53000>
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч.1. 272 с.

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, ЛОГОПЕДІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

Кравченко М. В.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У статті розглянуто основні проблеми, пов'язані з диференційованим підходом до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації. Підкреслено важливість адаптації освітніх програм для врахування індивідуальних потреб студентів та підвищення якості їхньої підготовки. Виявлено ключові виклики, серед яких зростання вимог до професійної підготовки, обмеженість ресурсів для інтерактивного навчання, недостатність матеріально-технічної бази, а також необхідність безперервного розвитку викладацького складу. Запропоновано шляхи вирішення цих проблем через модернізацію навчальних програм, підвищення фінансування та розвиток практичного навчання у співпраці з медичними установами.

Постановка проблеми. Зі зростанням потреб у висококваліфікованих фахівцях фізичної терапії та реабілітації виникає необхідність забезпечення індивідуалізованого підходу до навчання, що враховує різний рівень підготовки студентів, їхні особистісні можливості та професійні інтереси.

Основна проблема полягає у нестачі інтерактивних та практико орієнтованих методів навчання через обмежені ресурси. Недостатнє матеріально-технічне забезпечення закладів освіти обмежує можливості для застосування інноваційних методик, що негативно впливає на якість підготовки. Відсутність спеціалізованого обладнання ускладнює проведення практичних занять, що є важливим для розвитку спеціальних фахових компетентностей. Крім того, різниця в темпах навчання і підготовці студентів вимагає створення гнучких освітніх програм, здатних адаптуватися до потреб, що становить значне організаційне та методичне навантаження на викладачів. Саме тому, професійний розвиток фахівців фізичної терапії та реабілітації потребує особливої уваги, оскільки без належної підготовки та безперервного навчання фахівці такої затребуваної в суспільстві професії не можуть ефективно впроваджувати нові методики і технології.

Метою дослідження є аналіз і узагальнення процесу підготовки бакалаврів терапії та реабілітації в аспекті диференціації та індивідуалізації навчання в умовах адаптації до сучасних вимог професії.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний розвиток медицини та охорони здоров'я вимагає нових підходів до підготовки фахівців терапії та реабілітації. У цьому контексті диференційований підхід до навчання стає ключовим елементом, який дозволяє максимально адаптувати освітній процес до індивідуальних потреб студентів. Цей підхід передбачає, що навчання повинно бути не лише ефективним, але й враховувати різноманітність студентських груп, їхні стилі навчання, інтереси та рівень підготовки.

Диференційований підхід до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації включає адаптацію навчальних програм, методів викладання та оцінювання, що дозволяє кожному студенту отримувати знання і навички у форматі, який найбільше відповідає його потребам [5]. Наприклад, навчальні матеріали можуть варіюватися від традиційних підручників до інтерактивних онлайн-ресурсів.

Це дає можливість враховувати різні стилі сприйняття інформації, такі як візуальний, аудіальний і кінетичний.

Для реалізації диференційованого підходу існує кілька ефективних методів: це розробка індивідуальних навчальних планів, які враховують сильні та слабкі сторони студентів. Це дозволяє створити більш гнучку та ефективну освітню траєкторію. Також важливою є групова робота, що дозволяє студентам взаємодіяти, обмінюватися знаннями та підтримувати один одного в навчанні [2]. Створення груп з різним рівнем підготовки допомагає посилити навчальний процес, оскільки студенти можуть навчати один одного та ділитися досвідом [5].

Використання сучасних технологій також відіграє важливу роль у реалізації диференційованого підходу. Інтеграція онлайн-курсів, вебінарів та інших цифрових ресурсів забезпечує доступ до різноманітних навчальних матеріалів, які відповідають різним стилям навчання. Це дозволяє студентам вчитися у зручний для них спосіб, використовуючи ті ресурси, які найбільше відповідають їхнім потребам [4, 5].

Регулярний зворотний зв'язок між викладачами та студентами є ще одним важливим елементом. Постійний діалог дозволяє коригувати навчальний процес у реальному часі, враховуючи потреби студентів. Викладачі можуть вчасно виявляти проблеми та надавати допомогу, що підвищує ефективність навчання [1, 2].

Актуальні проблеми диференційованого підходу до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації є надзвичайно актуальними у сучасній системі вищої освіти. З розвитком медицини та реабілітаційних технологій, вимоги до професійної підготовки спеціалістів цієї галузі значно підвищуються. З одного боку, сучасний бакалавр повинен мати ґрунтовні знання, адаптовані до останніх наукових досягнень. З іншого боку, він має володіти практичними навичками, які дозволяють ефективно працювати з пацієнтами, використовуючи сучасні методики та інструменти. Однак, застосування диференційованого підходу в навчальному процесі стикається з низкою викликів, які варто розглянути детально.

Однією з головних проблем у підготовці фахівців є зростання вимог до якості освіти. Сучасні стандарти підготовки спеціалістів у галузі фізичної терапії передбачають інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками. Це означає, що студенти повинні не лише засвоювати інформацію, а й вміти її застосовувати на практиці, що потребує значної кількості часу на відпрацювання навичок та адаптацію до різних клінічних ситуацій. Створення навчальних програм, які враховують ці вимоги, є складним завданням. Воно потребує злагодженої роботи викладацького складу, забезпечення належного рівня матеріально-технічної бази та впровадження сучасних методів навчання [3, 5].

Ще одним важливим аспектом є інтерактивні методи навчання, які сприяють ефективнішому засвоєнню знань і розвитку критичного мислення. Проблема полягає в тому, що багато навчальних закладів ще не мають достатньо ресурсів для впровадження інтерактивних методів навчання, таких як симуляції, практичні семінари та групові проекти. Використання симуляцій і моделювання клінічних випадків дозволяє студентам ближче ознайомитися з реальними умовами роботи та підготуватися до професійної діяльності [6]. Проте, забезпечення таких занять потребує значних витрат на обладнання та навчальні матеріали, що часто є недосяжним для деяких навчальних закладів через обмежене фінансування.

Диференціація змісту навчання є ще одним важливим аспектом, який дозволяє ефективно адаптувати освітній процес під індивідуальні потреби студентів. У групах з великою кількістю студентів існує велика варіативність рівня підготовки, здібностей та швидкості засвоєння матеріалу. У цьому контексті важливо враховувати, що одні студенти можуть потребувати більше часу для опанування базових концепцій, тоді як інші готові заглиблюватися у спеціалізовані теми та розвивати свої навички вищого рівня. Диференціація передбачає розробку гнучких програм навчання, які

дозволяють варіювати рівень складності завдань та застосовувати індивідуальні підходи до кожного студента. Це сприяє підтриманню інтересу студентів до навчання та підвищує їхню мотивацію [3, 4].

Серед інших проблем, що стоять перед системою підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації, варто виділити недостатню матеріально-технічну базу багатьох навчальних закладів. Практична підготовка є невід'ємною частиною освітнього процесу, адже саме під час практики студенти навчаються застосовувати знання у реальних умовах. Відсутність необхідного обладнання, такого як тренажери, реабілітаційні апарати та інші засоби, що імітують реальні умови роботи, обмежує можливості студентів у відпрацюванні практичних навичок. Це впливає на їхню готовність до реальної роботи після випуску, оскільки теоретичні знання без належної практики не забезпечують повної готовності до професійної діяльності.

Важливо також звернути увагу на професійний розвиток викладачів, адже саме вони є головними провідниками змін у навчальному процесі. Викладачі повинні постійно підвищувати свою кваліфікацію, беручи участь у тренінгах, семінарах і міжнародних конференціях, де вони можуть ознайомитися з новітніми методиками викладання та досягненнями в галузі фізичної терапії. Безперервний професійний розвиток викладацького складу дозволяє зберегти актуальність навчальних програм і забезпечити високу якість підготовки спеціалістів [2, 3].

Для подолання перелічених проблем необхідне впровадження комплексних заходів, що включають модернізацію освітніх програм, підвищення фінансування та співпрацю з медичними установами. Зокрема, активне залучення студентів до практичних занять у клініках і реабілітаційних центрах допоможе значно підвищити рівень підготовки та дозволить майбутнім спеціалістам адаптуватися до реальних умов роботи. Не менш важливим є розвиток міжнародної співпраці, що надасть можливість навчальним закладам запозичувати найкращі практики підготовки спеціалістів з фізичної терапії та реабілітації.

Таким чином, диференційований підхід до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації має суттєві переваги, але також стикається з багатьма викликами, які потребують уваги та систематичних зусиль з боку всіх учасників освітнього процесу. Завдяки комплексному підходу до вирішення цих проблем можна підвищити якість освіти і забезпечити підготовку висококваліфікованих фахівців, які будуть здатні ефективно працювати в умовах сучасної медицини.

Обговорення. Диференційований підхід до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації включає адаптацію навчальних програм до потреб і можливостей різних категорій студентів, індивідуалізацію методик викладання, забезпечення якісної практичної підготовки та врахування новітніх світових тенденцій у цій галузі. Для сучасної фізичної терапії та реабілітації будинку є багаторівневий підхід до навчання, що дозволяє підготувати фахівців з високим рівнем компетентності, здатних ефективно працювати з пацієнтами з різними потребами.

Перш за все, проблема індивідуалізації навчального процесу є критичною. Сьогодні в освітніх закладах зустрічаються студенти з різним рівнем підготовки, здібностями, мотивацією до навчання, особистісними інтересами та темпом засвоєння матеріалу. З метою забезпечення максимальної ефективності освіти диференційований підхід до підготовки бакалаврів з фізичної терапії передбачає розробку індивідуальних або принаймні адаптивних навчальних програм, які можуть підвищити рівень початкових знань студентів. Наприклад, базові знання в галузях біології, анатомії, фізіології є критично важливими для закладення дисципліни фізичної терапії, тому програми повинні пропонувати коригуючі або додаткові курси для студентів із недостатнім рівнем підготовки.

Практична спрямованість навчання є ще одним аспектом диференційованого підходу. Фізична терапія та реабілітація — це прикладна спеціальність, тому значна

частина підготовки фахівців має бути спрямована на розвиток практичних навичок. Сучасні стандарти освіти вимагають забезпечення студентів можливістю проходити клінічний практикум, стадію та інтерактивні заняття, під час яких вони зможуть працювати з пацієнтами або навчитися реальним клінічним випадкам. Однак багато навчальних закладів досягаються з труднощами при організації достатньої кількості місць для стажування або практичних занять, що є одним із викликів у підготовці спеціалістів.

Іншим аспектом є впровадження інноваційних підходів до навчання, таких як використання симуляційних технологій, віртуальної реальності, телемедицини тощо. Ці методи дозволяють створювати максимально реалістичні умови для відпрацювання навичок фізичної терапії, навіть якщо реальний доступ до використання є обмеженим. Водночас така технологія є досить дорогими, тому не всі навчальні заклади можуть їх впровадити, що створює розрив у якості підготовки бакалаврів у різних регіонах та навчальних закладах.

Не важливою проблемою є розвиток комунікативних та психологічних навичок у майбутніх менших фахівців. Робота з пацієнтами різного віку, стану здоров'я та психоемоційного статусу вимагає від фізичних терапевтів і реабілітологів здатності встановлювати довірливий контакт, мотивувати до реабілітації та підтримувати настрій пацієнта. Ці аспекти навчання також потребують диференційованого підходу, однак не всі студенти однаково легко освоюють психологічні та комунікативні навички.

Завершуючи, можна зазначити, що диференційований підхід до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації є необхідним для забезпечення високої якості професійної підготовки. Він враховує індивідуальні потреби студентів, сприяє їх адаптації до вимог та забезпечує конкурентоспроможність випускників на ринку професійної праці. Протест для реалізації такого підходу забезпечення ресурсами, інфраструктурна підтримка, інноваційні навчальні методики та постійна інтеграція сучасних тенденцій у навчальний процес.

Висновки. Дослідження дозволяє визначити ключові напрями вдосконалення освітнього процесу для забезпечення підготовки висококваліфікованих фахівців. По-перше, дослідження показує, що використання диференційованого підходу є необхідним для врахування індивідуальних потреб студентів, їхніх знань та здібностей, що дозволяє підвищити ефективність засвоєння матеріалу та професійну підготовку. По-друге, впровадження сучасних інтерактивних методик навчання, таких як симуляції та моделювання клінічних випадків, є необхідним, але вимагає значних ресурсів і підтримки. Важливим є постійний професійний розвиток викладачів, що забезпечить інтеграцію новітніх методик у навчальний процес і підвищить його якість. Викладачі, які активно вдосконалюють свої навички та знання, можуть краще адаптувати навчання до сучасних вимог і сприяти індивідуалізації навчального підходу. Загалом висновки підкреслюють, що вирішення актуальних проблем диференційованого підходу до підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації можливе лише через комплексний підхід. Це включає модернізацію навчальних програм, забезпечення належної матеріально-технічної бази, підтримку професійного розвитку викладацького складу та впровадження інноваційних методик навчання. Такий підхід дозволить створити умови для підготовки фахівців, здатних ефективно працювати у динамічному середовищі сучасної медицини та реабілітації.

Список використаної літератури

1. Гулько Т., Рибалко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи, Вип. 2(10), 2023. С. 20–27.
2. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття ступеня канд.

наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.П. Каніщева. – Харків, 2011. – 20 с.

3. Беспалова О. О., Арешина Ю. Б., Лянна О. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. № 2 (96). С. 23-27.

4. Василенко Н. В. Компетентнісний підхід в освіті: реалізація теорії та практики. Харків : Основа, 2017. 128 с.

5. Рибалко, Л. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2024, 3К(176), 404-409.

6. Рибалко Л.М. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язбережувальних технологій. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка : збірник наук. праць / голов. ред. М.О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 201-208.

Савченко А. С., Дубинська О. Я.

РОЛЬ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ СКОЛІОТИЧНІЙ ХВОРОБИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті досліджено роль корекційної гімнастики в комплексному лікуванні сколіотичної хвороби дітей шкільного віку, зосереджено увагу на її ефективності у виправленні хребта, зміцненні м'язів опорної системи, профілактиці порушень постави. Окрім зменшення прогресу деформацій хребта, корекційна гімнастика підтримує роботу дихальної та серцево-судинної систем, формує правильну поставу. Цей багатогранний метод лікування, особливо ефективний у поєднанні з іншими терапевтичними засобами, демонструє цілісний підхід до лікування й запобігання сколіозу та пов'язаних із ним проблем опорно-рухового апарату.

Ключові слова: *корекційна гімнастика, коригуючі вправи, здоров'я опорно-рухового апарату, профілактика сколіотичної хвороби, дитяча лікувальна фізкультура.*

Постановка проблеми. В Інституті гігієни та профілактики дитячих хвороб за останні роки відзначають значне погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку, відзначаючи зменшення кількості абсолютно здорових дітей і збільшення тих, які мають різні проблеми зі здоров'ям і хронічні захворювання. Потреба в ефективній профілактиці порушень постави у дітей залишається актуальною, оскільки поширеність цих станів продовжує зростати. За даними МОЗ України, нині захворювання опорно-рухового апарату (РАС), у тому числі порушення постави, посідають друге місце після захворювань шлунково-кишкового тракту (ШКТ) [4]. Статистичні дослідження в Україні показують, що кількість дітей з порушеннями постави зростає тривожними темпами. Наприклад, у 15–17% дітей дошкільного віку спостерігаються проблеми з поставою, які збільшуються до 33% до семирічного віку, вражаючи кожну третю дитину. Серед учнів середньої та старшої школи цей показник досягає 67–72% [2, 6].

Постава відіграє вирішальну роль на етапах росту та розвитку скелета у дітей, оскільки звичне неправильне положення тіла може погіршити функцію органів і систем організму. Таке зміщення може призвести до деформацій хребта, вражати грудну клітку, поперековий відділ, нижні кінцівки та стопи, призвести до сколіотичних захворювань і ускладнень з боку серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Прогресування викривлення в періоди швидкого росту дитини може призвести до значної деформації, саме тому потрібно вчасно помітити й попередити цю патологію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню особливостей лікування сколіотичної хвороби у дітей та підлітків присвячено чималу кількість праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, серед них: Бакалюк Т., Давибіда Н., Мартинова Н., Могильний І., Сутула А., Чурпій І., Янів О. та ін. Вивчення науково-методичної літератури показало, що нині сучасна система терапії дітей з ортопедичною патологією передбачає використання різних кінезіотерапевтичних засобів та методів. При цьому особлива увага концентрується на гімнастичних та спортивно-прикладних вправах на зміцнення м'язів тулуба. У запобіганні виникнення порушень постави та сколіозу не менш важливе місце посідають різні види комплексної терапії: масаж, фізіотерапія, бальнеотерапія, ортопедичні технології тощо [2, 3, 5].

Мета дослідження: обґрунтувати роль коригуючої гімнастики у лікуванні сколіотичної деформації хребта.

Результати дослідження та їх обговорення. Сколіозом називається бічне викривлення хребта у фронтальній площині. Загалом його прийнято розглядати як загальне захворювання організму, що позначається на всіх органах, але найсерйозніший вплив він має на кісткову і м'язову системи хребта.

Сколіотична хвороба є патологією опорно-рухового апарату і проявляється різними симптомами. До них відносяться викривлення хребта як у фронтальній, так і в сагітальній площинах, скручування тіл хребців і ребер, складна деформація грудної клітки, прогресуючий розвиток реберно-хребетного горба, асиметрія в плевральних порожнинах і зменшення ємності легенів, зміщення середостіння, порушення серцево-судинної та дихальної функції. Крім того, сколіоз впливає на біомеханіку хребта і пов'язаний із синдромом тканинної дисплазії. Для сколіозу є характерною деформація хребта, що характеризується бічним викривленням і торсійними змінами, а це у свою чергу є найбільш раннім і точним симптомом сколіозу.

Сколіоз може виникати із багатьох причин і класифікується на вроджену та набуту форми, причому остання є найбільш поширеною у дітей шкільного віку. Набуті сколіози є основною групою. Переважно вони є наслідком впливу несприятливих чинників. Неправильна постава під час навчальних занять, постійне стояння з опорою на одну ногу, носіння рюкзака на одному боці, сон на м'якому матраці з зігнутим тілом – усе це сприяє дисбалансу зв'язково-м'язової системи, що призводить до її ослаблення та підвищеної стомлюваності. Ранніми ознаками сколіозу є ослаблені м'язи спини, погана постава та виступаючі лопатки.

Найважливішим засобом у комплексному лікуванні сколіотичної хвороби є коригуюча гімнастика. Її головними спеціальними завданнями є:

- попередження подальшого прогресування сколіозу та корекція деформації на ранніх стадіях;
 - розтягування вкорочених м'язів і зв'язок на увігнутому боці хребта з одночасним зміцненням на опуклому боці викривлення;
 - зміцнення м'язів спини та грудей для формування м'язової опорної системи для корекції хребта;
 - посилення функції дихальної та серцево-судинної систем;
 - розвиток і закріплення навичок правильної постави.
- Лікування сколіозу базується на трьох взаємопов'язаних компонентах:
- мобілізація викривленого сегмента хребта,
 - корекція деформацій,
 - стабілізація хребта в скоригованому положенні [3].

Коригуючі вправи – це спеціальні гімнастичні рухи, призначені для протидії деформаціям хребта шляхом створення м'язової тяги в протилежному від дефекту напрямку. Ці вправи зазвичай виконуються з вихідних положень, які мінімізують

напругу хребта, наприклад лежачи на животі, спині чи боці, з допоміжними засобами (наприклад, подушки або мішечки з піском).

На заняттях застосовуються такі види спеціальних коригуючих вправ: симетричні, асиметричні, деторсійні.

Симетричні вправи, які допомагають підтримувати серединне положення хребта, працюють шляхом вирівнювання напруги м'язів з обох боків хребта. Цей ефект виникає через те, що під час симетричних рухів розтягнуті й ослаблені м'язи на випуклій стороні сколіотичної дуги скорочуються активніше, аніж скорочені і, порівняно, сильніші м'язи на увігнутому боці. При регулярних тренуваннях опуклі бічні м'язи зміцнюються, а увігнуті розтягуються, зменшуючи їх гіпертонус. Таке регулювання зменшує асиметрію м'язової напруги і створює збалансований м'язовий корсет навколо хребта. Симетричні вправи прості, легкі у виконанні і, що важливо, не викликають подальших викривлень, що робить їх придатними для лікування сколіозу на всіх стадіях.

Асиметричні коригувальні вправи інтенсивно зосереджуються на певних ділянках хребта і, за умов їх неправильного виконання, можуть призвести до подальших викривлень. Тому їх слід ретельно підбирати та дозувати під керівництвом лікаря і реабілітолога. Асиметричні вправи виконуються з вихідних положень, таких як лежачи, на колінах, стоячи і в русі, але вони протипоказані при прогресуванні сколіозу.

Деторсійні вправи корисні при сколіозі з вираженим скручуванням хребців. Ці вправи включають обертання хребців у напрямку, протилежному торсі; виправлення сколіозу завдяки вирівнюванню тазу та усунення м'язового дисбалансу шляхом розтягування вкорочених м'язів і зміцнення подовжених у поперековому та грудному відділах. Деторсійні вправи виконуються з вихідного положення, лежачи на похилій поверхні (наприклад, профілактична дошка Євмінова), упору стоячи на колінах, стоячи або висячи на гімнастичній стінці.

Хворим на сколіоз протипоказані деякі види вправ:

- вправи, що викликають значне навантаження на хребет (наприклад, стрибки);
- діяльність, яка значно збільшує гнучкість хребта (наприклад, художня гімнастика та акробатика);
- рухи, що надмірно розтягують зв'язково-м'язову систему (наприклад, вис на брусах або кільцях);
- вправи, що безпосередньо навантажують хребет (наприклад, атлетична гімнастика);
- коригувальні вправи, які виконуються лежачи на животі, оскільки вони ускладнюють роботу серця і тому не підходять для дітей з проблемами серцево-судинної системи [3].

Комплекс корекційної гімнастики при сколіозі складається з розминки, основних вправ і завершального етапу. Зміцнення м'язів спини проводиться тільки після розминки зв'язок, сухожилів і суглобів. Всі вправи слід виконувати плавно, уникаючи ривків і різких рухів, оскільки вони можуть стиснути хребці або пошкодити сухожилля, суглоби або інші частини тіла. Не можна використовувати обтяження, які чинять тиск на хребет. Ціль цих вправ – досягти максимального розслаблення м'язів і розтягнення хребта. Лише після проведення коригуючої гімнастики можна переходити до виконання коригуючих вправ.

Висновки. Отже застосування коригуючої гімнастики як ключового компонента комплексного лікування опорно-рухового апарату, забезпечує значні переваги для зміцнення, вирівнювання та профілактики сколіотичної постави у дітей. За допомогою правильно підібраних та ретельно дозованих коригувальних вправ можливо змінити форму хребта, зміцнити м'язову опорну систему та виробити

навички правильної постави, що разом може запобігти прогресуючому розвитку сколіозу. Крім того, даний підхід сприятиме загальному фізичному розвитку дитини, зменшуючи ризик ускладнень, пов'язаних із порушеннями опорно-рухового апарату.

Список використаної літератури

1. Бакалюк Т. Г., Чурпій І. К., Янів О. В., Стельмах Г. О., Телиця Є. Ю. Сучасні аспекти реабілітаційного обстеження при порушенні постави у людей молодого віку. *Art of Medicine*, 2020. 1 (13). С. 175-179.
2. Давибіда Н. О. та ін. Масаж та лікувальна фізична культура як засоби фізичної реабілітації при різновидах сколіозу в дорослих та дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2019. № 2. С. 119-124.
3. Мартинова Н. П., Могильний І.М., Агалаков В.С. Корируюча гімнастика при сколіозі. методичні рекомендації. Дніпро: ДНУ, репозиторій. 2022. 28 с.
4. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk>
5. Поляруш І., Василенко Є., Кобінський О. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі у підлітків. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 2. 2022. С. 125-131. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/272312>
6. Сутула А. Особливості прояву порушень постави у школярів протягом їх навчання у школі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. с. 245-248.
7. Posture Alignment of Adolescent Idiopathic Scoliosis: Photogrammetry in Scoliosis School Screening / P.J. Penha et al. *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*. 2017. Vol. 40. Iss. 6. P. 441-451.

Траверсе Г. М., Горошко В. І.

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ НАПРЯМКУ 227 «ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Стрімкий розвиток суспільства вимагає творчого мислення та креативного підходу до вирішення різноманітних проблем людства. Результати проведеного наукового дослідження творчого мислення студентів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», а також аналіз отриманих даних дозволяють зробити наступні висновки: педагогічні технології забезпечують успішний розвиток творчого потенціалу студентів; підготовка майбутніх спеціалістів орієнтована на розвиток креативної особистості в умовах професійної підготовки, що сприяє становленню та розвитку творчого потенціалу фахівця і його самоактуалізації в професійній сфері; формування креативності студентів відбувається в умовах індивідуального підходу з урахуванням їх мотиваційної спрямованості.

Ключові слова: креативність, мислення, творчість, психологія, моніторинг

Постановка проблеми. Швидкий розвиток сучасного суспільства, поява нових технологій і динамічні зміни в усіх сферах життя вимагають від людини вміння адаптуватися до змін і знаходити нестандартні рішення. Проте результати дослідження PISA-2022 показують, що креативне мислення 15-річних українських школярів сильно відрізняється залежно від регіону, типу навчального закладу та статі. Приблизно 65% дівчат і 56% хлопців досягають базового рівня (3 і вище) творчого мислення, але в сільській місцевості цей показник значно нижчий, ніж у великих містах. Лише 8% підлітків у селах досягають високого рівня (5-6), у порівнянні з 30% у містах з населенням понад 100 тис. осіб. Загалом учні з ліцеїв та гімназій мають кращі результати порівняно з технікумами та професійно-технічними закладами освіти, відстаючи на 5-6 балів[1].

Вступаючи на освітню програму «Терапія та реабілітація» молодь повинна вміти креативно мислити, оскільки майбутня професійна діяльність вимагає інноваційного підходу до роботи з пацієнтами, розробки унікальних реабілітаційних програм та постійного оновлення знань. У такій ситуації актуальним стає розвиток креативного мислення як ключової компетенції, що сприяє професійній реалізації та підвищенню якості надання послуг. Попередні дослідження показують, що лише 35-40% студентів демонструють високі навички творчого мислення, а 60-65% мають середній або низький рівень креативного мислення. Це свідчить про те, що більшість студентів не мають достатньої гнучкості в мисленні та не завжди можуть швидко адаптуватися до змін сучасних реалій. У сфері охорони здоров'я ситуація ще складніша, адже нестандартні рішення є обов'язковою умовою успішного обслуговування пацієнтів/клієнтів, кожен випадок потребує індивідуального підходу. Більше того, за даними моніторингу навчальних процесів, лише 45% студентів спеціальності «Терапія та реабілітація» активно використовують творчі підходи під час вирішення навчальних завдань. Це свідчить про недостатню реалізацію освітніх технологій, спрямованих на розвиток креативності. Водночас аналіз світових тенденцій розвитку професійної освіти показує, що в країнах з розвиненими системами реабілітації показники креативного мислення студентів подібних спеціальностей на 15-20% вищі, що свідчить про ефективність впровадження інноваційних методик навчання.

Отже, відсутність чітких підходів до моніторингу та розвитку творчого мислення студентів створює прогалину в системі професійної освіти. Це вимагає вдосконалення навчального процесу, зокрема розробки сучасних діагностичних інструментів для визначення рівня креативності та навчальних стратегій, спрямованих на її розвиток. Враховуючи важливість креативності для майбутньої професійної діяльності студентів, виникає потреба в детальному дослідженні цього питання, яке має практичне значення для вдосконалення освітнього процесу у вищій школі.

Мета дослідження. Визначення рівня творчого мислення студентів другого курсу першого(бакалаврського) рівня освіти спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» у процесі навчання у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та оцінка динаміки його розвитку протягом навчального року.

Матеріали і методи дослідження. Вибірку досліджуваних становили 45 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», які навчаються за вказаною спеціальністю, віковий діапазон респондентів – від 18 до 22 років. 48,89 % досліджуваних (22 ос.) – складали особи чоловічої статі, 51,1 % респондентів (23 ос.) – жіночої статі, що забезпечує гендерну рівність розподілу вибірки респондентів і дає змогу вважати вибірку репрезентативною. Опитування проводилося анонімно, через Google-форму, що забезпечує принцип конфіденційності дослідження. Такий методичний підхід дав змогу систематизувати інформацію, об'єктивно усвідомити проблематику та розробити конкретні рекомендації щодо подальших дій. Часові рамки дослідження: дослідження проводилось на початку та в кінці четвертого семестру(лютий/червень 2024 року) з метою оцінки динаміки розвитку творчого мислення. Тестування проводилося в аудиторіях, забезпечуючи однакові умови для всіх учасників. Для оцінки рівня креативності використовуються відомі психологічні методики, які оцінюють чотири основні критерії творчого мислення: оригінальність (здатність генерувати нестандартні ідеї), гнучкість (швидке переключення між різними ідеями), швидкість (продуктивність генерація ідей) і точність (відповідність ідей поставленим завданням). Отримані результати проаналізовано за допомогою статистичних методів для з'ясування змін рівня творчого мислення студентів протягом навчального періоду. Використані методики та підхід забезпечили надійність і валідність отриманих даних, що дозволило дослідити вплив педагогічних технологій на розвиток творчого потенціалу студентів.

При проведенні даного дослідження чітко дотримані основних положень «Правил етичних принципів проведення наукових медичних досліджень за участю людини», затверджених Гельсінською декларацією (1964-2013 pp.), ICH GCP (1996 p.), Директиви ЄС № 609 (від 24.11.1986 p.), наказів МОЗ України № 690 від 23.09.2009 p., № 944 від 14.12.2009 p., № 616 від 03.08.2012 p.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні методи оцінки креативності, які застосовуються в наукових дослідженнях, мають кілька важливих характеристик. Один із найбільш популярних інструментів – це Creative Achievement Questionnaire (CAQ)[2], який дозволяє оцінити досягнення в різних галузях творчості, таких як мистецтво, наука та перформанс. Цей метод зосереджений на конкретних досягненнях, таких як публікації, виступи та винаходи. CAQ допомагає уникати перебільшень у самозвітних даних, оскільки запитання орієнтовані на точні, перевірені досягнення, а не на загальні самопереконавання респондентів. Однак є деякі проблеми з інтерпретацією запитів, коли учасники можуть тлумачити досягнення занадто вільно, що може призвести до надмірних балів. Також є деякі питання щодо точності оцінки досягнень у молодших студентів, які ще не досягли значних висот у своїй кар'єрі[3]. Іншим широко використовуваним методом є Тести креативного мислення Torrance (ТТСТ)[4]. Цей інструмент залишається популярним, оскільки дозволяє оцінювати креативність за допомогою завдань, які стимулюють нестандартне мислення. ТТСТ складається з вербальних і невербальних завдань, які оцінюють такі аспекти, як оригінальність, гнучкість, можливість креативно та швидко мислити, здатність вирішувати проблеми. Цей інструмент відомий своєю надійністю і був адаптований для різних вікових груп і культурних контекстів. Зокрема, дослідження показали, що ТТСТ ефективно вимірює креативність у студентів і молодих людей, а також є корисним для визначення креативного потенціалу на ранніх етапах навчання. Важливим методом є Creative Self-Expression Scale [5], який фокусується на самовираженні через творчі практики, такі як малювання, письмо, музика і танець. Такий метод оцінює, як часто особи займаються креативною діяльністю і наскільки вони задоволені результатами цього процесу. Він використовується для вивчення креативної поведінки в контекстах як освіти, так і професійної діяльності. Даний підхід допомагає з'ясувати, як особисті переконання та установки щодо творчості можуть впливати на рівень самовираження і творчого потенціалу [6].

Результати проведеного дослідження свідчать про помітну динаміку розвитку творчого мислення у студентів другого курсу спеціальності «Терапія та реабілітація». На початку четвертого семестру серед групи респондентів були використані методи оцінки креативного мислення, серед яких ТТСТ, CAQ та Creative Self-Expression Scale. У дослідженні було визначено рівень творчої гнучкості, оригінальності та здатності до розв'язування нестандартних завдань, а також частоту творчих практик серед студентів.

За результатами першого етапу дослідження, проведеного на початку навчального року, 41,3% студентів показали високий рівень творчого мислення, виявляючи гнучкість і здатність швидко адаптуватися до змінних умов. Вони продемонстрували високий коефіцієнт оригінальності в тестах ТТСТ, швидко генеруючи нові ідеї і знаходячи нестандартні рішення. Більшість учасників (58,7%) мали низький рівень креативності, що виявлялося у повільній реакції на зміну завдань та труднощах у нестандартних ситуаціях, що призводило до складнощів при розв'язанні проблем.

Другий етап дослідження, проведений наприкінці четвертого семестру, показав значне покращення результатів у 78,6% студентів. Вони продемонстрували суттєве підвищення творчої гнучкості та оригінальності в порівнянні з першим етапом, особливо у вербальних та невербальних завданнях, що були частиною тесту ТТСТ. Використання CAQ показало позитивну динаміку в досягненнях студентів у галузі

творчості, хоча більшість з них все ще знаходяться на початковому етапі розвитку творчого потенціалу. Оцінка через Масштаб творчого самовираження показала збільшення кількості студентів, які активно залучалися до творчої діяльності, що свідчить про підвищення зацікавленості та мотивації впродовж навчального процесу. Зростання рівня творчого потенціалу може бути пов'язане з розвитком мотивації та умовами, що створюються для студентів в навчальному середовищі. Це демонструє позитивну динаміку у здатності студентів генерувати нові ідеї, гнучко реагувати на зміну умов і шукати оригінальні рішення. Встановлено, що розвиток креативності у процесі навчання відбувався завдяки впровадженню педагогічних технологій, спрямованих на розвиток творчого потенціалу. Аналіз результатів підтвердив, що систематичне використання інноваційних методик навчання та індивідуального підходу сприяло стимулюванню мотивації студентів до творчості, поліпшенню їх здатності до дивергентного мислення та розширенню можливостей адаптації до професійної діяльності. Таким чином, дослідження показало, що навчальний процес у вищій школі може бути ефективним середовищем для формування креативної особистості.

Дискусія. Обговорення результатів дослідження креативного мислення студентів, проведеного на 45 студентів другого курсу спеціальності «Терапія та реабілітація», дозволяє розглянути низку важливих аспектів розвитку креативності у процесі навчання. Початкові результати, отримані на першому етапі дослідження, вказують на те, що значна частина студентів (58,7%) на момент вступу до університету має низький рівень креативного мислення. Це співвідноситься з попередніми дослідженнями, які показали, що молоді люди на початкових етапах навчання можуть мати недостатньо розвинену здатність до нестандартного мислення. Це підтверджується роботами, зокрема, таких авторів, як Guilford, який визначав творчість через здатність до дивергентного мислення, а також Torrance[4], який наголошував на важливості розвитку гнучкості та оригінальності в процесі навчання. Водночас, високий рівень творчості у 41,3% студентів, які на початку навчання продемонстрували здібності до швидкої адаптації до змін, свідчить про значну різноманітність креативних здібностей серед студентів. Це також відповідає висновкам Cropley[7], який зазначав, що хоча базові творчі потенціали є у всіх людей, їх розвиток залежить від відповідних умов, зокрема навчальної атмосфери.

Другий етап дослідження показав, що значна частина студентів продемонструвала покращення результатів. 78,6% учасників показали вищий рівень творчої гнучкості та оригінальності, що свідчить про позитивну динаміку у розвитку їх творчого потенціалу. Це підтверджує результати досліджень, проведених Runco[3], який вказував на важливість навчальних умов для стимулювання творчості, зокрема на необхідність створення сприятливої атмосфери для розвитку нестандартного мислення. Підвищення рівня творчості також може бути результатом індивідуалізованих педагогічних підходів, спрямованих на розвиток мотивації студентів до творчої діяльності, що підтверджують висновки[8] щодо важливості мотиваційних факторів у творчій діяльності. Важливою частиною результатів є підвищення кількості студентів, які активно долучалися до творчих практик, що виявилось через високі показники в CAQ та Creative Self-Expression Scale. Це може вказувати на те, що створення умов для самовираження і участь у творчих проєктах сприяє розвитку не лише інтелектуальних, а й емоційних та соціальних аспектів креативності. Такі результати відображають дослідження[9], які наголошували на комплексному підході до розвитку творчості, що включає як когнітивні, так і особистісні компоненти. Загалом, отримані результати свідчать, що навчальний процес в ЗВО має потенціал для розвитку творчого мислення студентів, але для вищих результатів важливо продовжувати працювати над створенням індивідуалізованих підходів до навчання, сприятливої атмосфери для творчості та стимулювання активної участі студентів у

творчих і навчальних процесах, що підтверджують роботи сучасних дослідників[8], які акцентують на важливості комплексної підтримки творчості в освітньому середовищі.

Висновки. Використання інноваційних технологій забезпечує успішний розвиток творчого потенціалу студентів. Підготовка фахівців повинна бути спрямована на розвиток творчої особистості, що сприяє самореалізації у професійній діяльності. Формування креативності в учнів досягається індивідуальним підходом, врахуванням мотивації та хорошим освітнім середовищем.

Список використаної літератури

1. The PISA target population, the PISA samples and the definition of schools. *PISA 2022 Results (Volume IV)*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1787/fe55b9d7-en> (date of access: 24.11.2024).
2. Yörük S., Sen S. A Reliability Generalization Meta-Analysis of the Creative Achievement Questionnaire. *Creativity Research Journal*. 2022. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2148073> (date of access: 24.11.2024).
3. Runco M. Festschrift for Howard E. Gruber: A Special Issue of the Creativity Research Journal. Taylor & Francis Group, 2018. 112 p.
4. Вовчаста Н., Байрамова О., Чорна Г. Розвиток навичок креативного мислення у здобувачів вищої освіти. *Ukrainian Educational Journal*. 2022. № 1. С. 87–97. URL: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-1-87-97> (дата звернення: 24.11.2024).
5. Shaw A., Kapnek M., Morelli N. A. Measuring Creative Self-Efficacy: An Item Response Theory Analysis of the Creative Self-Efficacy Scale. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678033> (date of access: 24.11.2024).
6. Multicultural Experiences: A Systematic Review and New Theoretical Framework / W. W. Maddux et al. *Academy of Management Annals*. 2020. URL: <https://doi.org/10.5465/annals.2019.0138> (date of access: 24.11.2024).
7. Cropley A., Cropley D. Basic creativity concepts. *Creativity and Crime*. Cambridge. P. 49–72. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9781139176118.004> (date of access: 24.11.2024).
8. Amabile T. How to Kill Creativity. *Creative Management and Development Creative management and development*. 1 Oliver's Yard, 55 City Road, London EC1Y 1SP United Kingdom. P. 18–24. URL: <https://doi.org/10.4135/9781446213704.n2> (date of access: 24.11.2024).
9. Sternberg, Kaufman. Humans as Natural Creators and Innovators. *The American Journal of Psychology*. 2020. Vol. 133, no. 2. P. 271. URL: <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.133.2.0271> (date of access: 24.11.2024).

Шевченко Ю. В., Копитіна Я. М.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 8—12 РОКІВ З КОНТРАКТУРОЮ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У роботі досліджуються результати фізичної терапії, орієнтованої на відновлення функціональних можливостей рук у дітей з контрактурою ліктьового суглоба. Розкрито особливості оцінки верхньої кінцівки пацієнтів упродовж курсу фізичної терапії. Робота підкреслює значущість своєчасної фізичної терапії як важливого етапу відновлення дітей після травм та хірургічного втручання.

Постановка проблеми. Контрактура ліктьового суглоба — найпоширеніше ускладнення після переломів плечової кістки у дітей. Це серйозна проблема, яка може призвести до обмеження рухливості, болю та порушення функціональності кінцівки. Актуальність дослідження полягає в тому, що фізична терапія є ключовим компонентом у реабілітації дітей після травм, зокрема в разі обмеження рухливості суглобів, що може суттєво впливати на їхню здатність виконувати повсякденні функції. Ліктьовий суглоб є важливим для виконання базових рухів, таких, як підйом предметів, самообслуговування та інші повсякденні функції, що сприяють незалежності дитини. Порушення його функції може призвести до серйозних

труднощів у розвитку моторики і соціальної адаптації дитини. Своєчасне та адекватне втручання фізичного терапевта є важливим етапом реабілітації дітей після травм та хірургічного втручання, що дозволяє уникнути розвитку стійких обмежень рухливості та повернути дитину до повноцінного життя. Незважаючи на успіхи в лікуванні переломів плечової кістки у дітей, питання контрактури ліктьового суглоба залишається важливим і вимагає подальшого дослідження. Оскільки таких пацієнтів стає все більше, особливо після травм, наукові дослідження в цій галузі допомагають розробити ефективні методики для відновлення нормальної функції кінцівки та покращення якості життя дітей.

Переломи плечової кістки у дітей є досить поширеними травмами, які часто виникають під час фізичної активності або через нещасні випадки. В Україні частота переломів дистального відділу плечової кістки серед усіх травм верхньої кінцівки становить 16,2%. Здебільшого такі переломи зустрічаються у дітей віком 5—9 років, але вони також можуть траплятися у віці 8—12 років, коли діти особливо активні та схильні до травм під час ігор, спорту або досліджень навколишнього світу [1]. Найпоширеніший механізм ушкодження — це падіння на витягнуту руку, яке трапляється у 94% випадків таких травм. Одним із найбільш серйозних ускладнень після перелому є контрактура ліктьового суглоба [2], що обмежує обсяг рухів і може суттєво вплинути на функціональність кінцівки, що особливо критично для дітей шкільного віку. Наслідки таких травм можуть перешкоджати дітям у навчанні, активних іграх та соціальній інтеграції, оскільки контрактура знижує здатність виконувати дрібні рухи та інші основні функції. У дітей з контрактурою ліктьового суглоба часто спостерігаються порушення координації рухів та зниження м'язової сили, що ускладнює виконання ними повсякденних завдань. Питання лікування контрактур ліктьового суглоба в дитячому віці набуває все більшої актуальності [2], враховуючи зростаючу кількість випадків, що потребують відновлення рухливості. Включення в процес фізичної терапії забезпечує розвиток як функціональних, так і моторних навичок, допомагає дитині адаптуватися до повсякденного життя та зменшує тривожність, сприяючи психологічному благополуччю.

Мета даного дослідження — оцінити ефективність комплексного реабілітаційного підходу, який включає фізичну терапію у відновленні рухливості та функціональності руки після перелому плечової кістки у дітей віком від 8 до 12 років з контрактурою ліктьового суглоба.

Завдання дослідження включали:

- визначення ступеня обмеження рухливості ліктьового суглоба в наслідок перелому;
- розробку та запровадження курсу фізичної терапії для дітей 8—12 років контрактурою ліктьового суглоба після перелому плечової кістки;
- вивчення оцінки ефективності курсу фізичної терапії.

Для оцінки ефективності лікування контрактури ліктьового суглоба у дітей віком 8–12 років ми застосовували методи вимірювання, які дозволяють комплексно оцінити покращення функціональних можливостей. Ці методи спрямовані на вивчення змін у рухливості суглоба, болю, м'язової сили, координації.

Далі представлені основні методи оцінки, які використовувалися в дослідженні:

- гоніометрія — цей тест дозволяє оцінити функцію руху суглоба, що є ключовим показником відновлення функціональності руки [3];
- шкала болю ВАШ (візуально-аналогова шкала болю [3]) використовується для оцінки інтенсивності болю, яку пацієнт відчуває під час виконання рухів або в спокої. Вона дозволяє пацієнту оцінити рівень болю від 0 до 10 (де 0 – немає болю, а 10 – найбільший біль). Оцінка болю дозволяє визначити зміни в інтенсивності болю після проведення фізичної терапії [5];
- динамометрія — це метод вимірювання м'язової сили за допомогою

спеціального приладу – динамометра. Він дозволяє об'єктивно оцінити силу м'язів, що відповідають за рухи в ліктьовому суглобі [3].

Дослідження проводилося на базі реабілітаційного відділення Чернігівської обласної дитячої лікарні з участю 69 дітей віком від 8 до 12 років. Учасники дослідження були ретельно відібрані згідно з чіткими критеріями щоб забезпечити однорідність групи та достовірність результатів. Детальна інформація зображена в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл дітей за віком та статтю

Вік дитини	Хлопчики	Дівчата	Загальна кількість	Відсоток, %
8 років	9	4	13	18,8
9 років	5	7	12	17,4
10 років	7	8	15	21,8
11 років	8	5	13	18,8
12 років	10	6	16	23,2
Всього	39	30	69	100

Тривалість дослідження склала один рік в період з 30 вересня 2023 р. по 1 листопада 2024 р. Діти були відібрані за наступними критеріями: наявність контрактури ліктьового суглоба, вік від 8 до 12 років, відсутність інших захворювань опорно-рухового апарату, згода батьків на участь у дослідженні. Усі учасники дослідження були проінформовані про мету та хід дослідження. Цикл фізичної терапії був організований мультидисциплінарною командою протягом 14 днів реабілітаційного курсу, під ретельним наглядом кваліфікованих спеціалістів. Додатково, пацієнти виконували індивідуально підібрані домашні вправи, розроблені терапевтами для підтримки та покращення результатів реабілітації. Для забезпечення точності та надійності результатів дослідження, всі вимірювання проводилися з використанням сучасного обладнання та з дотриманням стандартних протоколів.

Програма фізичної терапії мала на меті відновлення рухливості ліктьового суглоба, зменшення больових відчуттів, покращення гнучкості й сили м'язів [4].

- Пасивні вправи. На початкових етапах реабілітації дітям виконували пасивні вправи для збільшення обсягу рухів у суглобі, коли терапевт обережно рухав руку дитини без активної участі самої дитини. Цей метод допомагав уникнути болю, пов'язаного з рухами, і підготувати суглоб до активної роботи.

- Активні вправи. Включали в себе вправи без обтяження, з полегшеним вихідним положенням, з ускладненим вихідним положенням. Після того як обсяг рухів почав збільшуватися, було введено активні вправи, де діти самостійно виконували рухи згинання та розгинання ліктя. А після покращення рухливості та сили м'язів, можна почати виконувати вправи з додатковим навантаженням, щоб стимулювати розвиток м'язової сили та витривалості.

- Тренування на опір. Включають динамічні вправи з еластичними стрічками, що забезпечують рівномірний опір під час виконання руху. Це посилить зміцнення м'язів і покращить рухливість ліктя в динаміці.

- Вправи на розтягнення м'язів. Для зменшення контрактури та покращення гнучкості використовували різні методи розтягнення, такі як статичне утримання положення розтягнення, що дозволяло поступово подовжувати м'язи навколо суглоба [5]. Це сприяло покращенню рухливості та зменшенню м'язової напруги. Кожна сесія розтягнення тривала близько 10 хв, що знижувало ризик травмування при подальших активних вправах.

- Функціональні вправи. Фізичні вправи, що імітують рухи, необхідні для виконання повсякденних дій (самообслуговування, навчання, гра) з використанням

додаткового інвентарю та без.

- Теплова терапія та кріотерапія. Використання тепла в нашому випадку це парафінові аплікації, допомагало розслабити м'язи перед початком вправ, зменшуючи больові відчуття та напругу. Хладогель застосовували після активних вправ для зменшення набряку та запалення. Це сприяло кращому засвоєнню терапії дітьми та збільшенню ефективності програми.

Аналіз результатів фізичної терапії. Фізична терапія в цьому дослідженні була спрямована на покращення рухливості ліктьового суглоба, зменшення болю та збільшення м'язової сили [2], що є важливими аспектами для відновлення повної функціональності кінцівки у дітей. Для оцінки ефективності фізичної терапії наприкінці дослідження використовувалися гоніометрія, шкала болю ВАШ та динамометрія.

Застосування гоніометрії дозволило точно виміряти амплітуду рухів у ліктьовому суглобі та об'єктивно оцінити ефективність проведеної фізичної терапії. Використання шкали ВАШ дозволило оцінити рівень болю у ліктьовому суглобі та відстежити його зменшення протягом проходження курсу фізичної терапії. Динамометрія надала можливість точно визначити м'язову силу кінцівки та проаналізувати ефективність фізичної терапії у відновленні функцій.

Упродовж всього періоду дослідження огляд проводився на трьох ключових етапах: на початку, в середині та по завершенні курсу фізичної терапії. На початку курсу середній показник амплітуди згинання ліктьового суглоба у дітей становив $96,8^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$, а амплітуда розгинання — $35,2 \pm 4,8$. До середини курсу амплітуда згинання збільшилася до $117,7^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$, а розгинання зменшилося до $23,4 \pm 2,6^{\circ}$. Наприкінці курсу амплітуда згинання досягла $127,5^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$, а амплітуда розгинання — $5,5 \pm 4,5^{\circ}$.

Спочатку реабілітаційного курсу середній показник інтенсивності болю за шкалою ВАШ у дітей склав $7,5 \pm 0,5$ балів. До середини курсу біль зменшився до $3,5 \pm 0,5$ балів, а наприкінці курсу зменшився до $1,5 \pm 0,5$ балів.

Для визначення м'язової сили застосовували динамометрію та отримали наступні показники: на початку — $4,5 \pm 1$ кг, проміжний етап — $7,5 \pm 0,5$ кг, та кінцевий результат — $9,5 \pm 0,5$ кг. Порівняльний аналіз даних до та після курсу фізичної терапії виявив значущі відмінності, що підтверджує ефективність даного методу лікування. Для зручності отримані дані наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка зміни показників протягом проходження курсу

Показник	Початок курсу	Середина курсу	Кінець курсу	Відносний показник покращення, %
Амплітуда згинання, °	$96,8^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$	$117,7^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$	$127,5^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$	31,6%
Амплітуда розгинання°	$35,2 \pm 4,8$	$23,4 \pm 2,6^{\circ}$	$5,5 \pm 4,5^{\circ}$	84,4%
Інтенсивність болю за ВАШ, бали	$7,5 \pm 0,5$	$3,5 \pm 0,5$	$1,5 \pm 0,5$	80%
М'язова сила, кг	$4,5 \pm 1$ кг	$7,5 \pm 0,5$ кг	$9,5 \pm 0,5$ кг	111,1%

Для кращого розуміння змін функціональних показників травмованої та здорової руки під час реабілітаційного процесу, важливо проаналізувати динаміку рухливості, сили м'язів, болю та інших функціональних характеристик. За час проходження курсу фізичної терапії спостерігається покращення якості рухів та

зменшення симптомів болю, що сприяє поступовому відновленню функціональності травмованої руки. Зміни цих показників можуть бути оцінені за допомогою різних тестів, що дозволяють виявити прогрес пацієнта протягом проходження курсу реабілітації. Цей аналіз дозволяє визначити ступінь відновлення функцій травмованої руки, що є важливим для подальшого планування реабілітації та прогнозування результатів лікування. Для наочного представлення цих результатів, у таблиці 3 наведено порівняння функціональних показників здорової та травмованої руки на початку курсу лікування та в кінці за такими показниками, як амплітуда згинання та розгинання, біль та сила м'язів.

Таблиця 3

**Зміни функціональних показників
травмованої та здорової руки під час реабілітації**

Показник	Початок курсу		Кінець курсу	
	Здорова рука	Травмована рука	Здорова рука	Травмована рука
Амплітуда згинання, °	160±5	96,8° ± 2,5	160±5	127,5° ± 2,5
Амплітуда розгинання, °	1±1	35,2± 4.8	1±1	5.5±4.5
ВАШ болю, бали	0	7,5 ± 0,5	0	1,5 ± 0,5
М'язова сила, кг	12±2	4,5 ± 1	13.5±2	9,5 ± 0,5

Аналіз даних показав достовірне покращення показників рухливості, сили та зменшення больового синдрому у дітей після проходження курсу фізичної терапії. Вона має значний вплив не лише на фізичний стан дітей, а й на їх соціально-психологічний стан. У випадках з дітьми, які мають контрактуру ліктьового суглоба внаслідок перелому плечової кістки, такі втручання допомагають їм краще адаптуватися до свого оточення, розвивають почуття впевненості в собі та підтримують їх у процесі соціалізації. Аналіз отриманих даних показав, що фізична терапія сприяє не тільки збільшенню амплітуди рухів у ліктьовому суглобі, а й покращенню м'язової сили, координації та витривалості, що в свою чергу сприяє відновленню рухових навичок, що дозволяє дітям відчувати себе здатними самостійно справлятися з повсякденними завданнями, дає дітям можливість виконувати завдання без сторонньої допомоги. Розвиток соціальних навичок та інтеграція в колектив, наприклад, діти, які можуть брати участь у групових заняттях, відчують себе частиною колективу, що робить їхню соціальну інтеграцію. Важливою перевагою фізичної терапії є її безпечність та відсутність побічних ефектів, що робить її оптимальним вибором для лікування дітей. Для досягнення максимального ефекту від терапії важливо створити позитивну та мотивуючу атмосферу для дитини, залучаючи її до ігрових форм занять та заохочуючи до активної участі у процесі реабілітації.

Висновки. Проблема реабілітації дітей після перелому плечової кістки, зокрема при розвитку контрактури ліктьового суглоба, є актуальною в контексті сучасної медицини та фізичної терапії. Травми в дитячому віці можуть призвести до обмеження рухливості суглобів, що негативно позначається на загальному розвитку дитини, її здатності до самообслуговування та соціалізації. Враховуючи отримані результати, можна стверджувати, що комплексна фізична терапія є важливим компонентом реабілітації дітей з контрактурою ліктьового суглоба після переломів плечової кістки. Дослідження ефективності комплексного підходу до реабілітації, що включає фізичну терапію, показало значні позитивні результати в покращенні функціональних можливостей дітей. За результатами оцінки амплітуди рухів і м'язової сили після курсу фізичної терапії спостерігається позитивна динаміка в

рухливості ліктьового суглоба. Це підтверджується підвищенням значень за кутами розгинання та згинання у порівнянні з початковими показниками. Збільшення амплітуди та сили м'язів свідчить про ефективність проведеної терапії для відновлення рухової функції кінцівки.

Використання фізичних вправ на відновлення амплітуди рухів, зменшення болю та відновлення м'язової сили забезпечує всебічний підхід до реабілітації дітей. Результати дослідження показують, що правильно підібраний комплекс фізичної терапії дозволяє не лише значно підвищити фізичні показники, але й позитивно вплинути на психологічний стан дітей, підвищуючи рівень самостійності у повсякденному житті.

Таким чином, комплексна терапія є ефективним і необхідним підходом для відновлення функцій ліктьового суглоба у дітей, допомагаючи їм повернутися до нормального способу життя. Сучасні методи фізичної терапії дозволяють досягти значних успіхів у лікуванні контрактур ліктьового суглоба у дітей.

Список використаної літератури

1. Терещенко, О.В. Медична реабілітація дітей із травмами опорно-рухового апарату. Вінниця: Нова книга, 2020. 150 с.
2. Царенко, М.В. Фізична терапія при ортопедичних захворюваннях дітей. Київ: Книга плюс, 2019. 187 с.
3. Григус, І.М., Нагарна, О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта. Одеса: Олді+, 2023. 176 с.
4. Вакуленко, Л.О., Клапчук, В.В., Вакуленко, Д.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 372 с.
5. Мисула, І.Р., Вакуленко, Л.О. Медична та соціальна реабілітація. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 402 с.

Розділ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Горбань А. В., Стрілецький А. М.

ЗНАННЯ ПРО ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ АТЛЕТІВ ДЛЯ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Державний торгово-економічний університет, м. Київ

З кожним роком раціональне харчування людини набуває все більшої актуальності. Їжа – це джерело сили та енергії організму. Не збалансоване харчування стає серйозним чинником для виникнення багатьох захворювань. А при заняттях фізичними вправами організм потребує більше енергії та поживних речовин, так як усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше. Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності.

Дана робота полягає у визначенні особливостей харчування для забезпечення потреб в енергії та поживних речовинах, що підійдуть для консультування атлетів віком 18–20 років, які займаються повітряною гімнастикою та в узагальненні даних про знання основ спортивного харчування у діяльності фахівця фізичної культури та спорту.

Ключові слова: раціональне харчування, спортивне харчування, фізичне навантаження, відновлення організму, повітряна гімнастика.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, яке характеризується динамічним темпом життя та популярністю продуктів швидкого приготування, виникає серйозна проблема збереження здорового раціону серед молоді та осіб, що займаються руховою активністю (спорт, фітнес, танці). Не раціональне харчування призводить до зниження працездатності, погіршення фізичного стану та підвищує ризик виникнення захворювань. Особливо важливо забезпечити атлетів збалансованим харчуванням, яке враховує підвищені потреби в енергії та поживних речовинах для підтримки їхньої фізичної форми, швидкого відновлення після тренувань, змагань і виступів, а також для формування стійкості до стресів та підвищених навантажень. Важливою задачею є формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту під час здобуття освіти, зокрема вивчення основ раціонального харчування, аспектів спортивного харчування, вміння проводити розрахунки базового обміну речовин, проводити консультування осіб, що займаються руховою активністю, тощо.

Мета роботи. Вивчити особливості харчування для забезпечення потреб в енергії та поживних речовинах, що підійдуть для консультування атлетів віком 18-20 років, які займаються повітряною гімнастикою.

Узагальнити данні про основи спортивного харчування у діяльності фахівця фізичної культури та спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з питань раціонального та спортивного харчування.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблені фахівцем (Шиванада С., 2012), правила збалансованого харчування проголошують: «Їжу потрібно ретельно пережовувати» [6], адже це важливо для тих, хто бажає зменшити масу тіла та вести здоровий спосіб життя. «Хто їсть швидко, той їсть багато» йдеться в китайському прислів'ї. Фахівці рекомендують 15-30 разів стискати зуби під час

пережовування кожної порції їжі, що потрапляє до ротової порожнини. У йогів це число збільшується до 100 разів [6].

У стравах повинні гармонійно поєднуватись всі готові чотири смаки: солодкий, солоний, гіркий і кислий [4]. Гіркий смак впливає на роботу серця та тонкого кишківника, кислий – на печінку та жовчний міхур, солодкий – на шлунок, селезінку та підшлункову залозу. Солоний, в свою чергу, має вплив на нирки, наднирники та статеві органи [1, 4].

Вода є «рідким паливом» (Хейвен Г., 2012) і це стає ще важливіше за високої фізичної активності, оскільки у такому разі чимало рідини втрачається разом із потом. Зневоднення тягне за собою масу негативних наслідків і найсерйозніше позначається на здатності організму регулювати теплообмін. Під час фізичних навантажень підвищення температури призводить до прискорення серцебиття, а через це прикладені зусилля сприймають з організмом набагато важче, і людина швидше втомлюється [7]. Більш того, слабшає розумова функція, що вкрай несприятливо позначається на прийнятті рішень, концентрації та регуляції моторики, що вкрай необхідно для технічних видів рухової діяльності, таких як повітряна гімнастика.

Конкретних норм відносно потреб організму у воді не існує, адже все залежить від таких факторів як:

- генетика – одні люди від природи пітніють більше, ніж інші;
 - розмір тіла – більш великі атлети пітніють рясніше;
 - фізична форма – люди, які перебувають у відмінній формі, починають пітніти раніше й втрачають рідину сильніше;
 - довкілля – потовиділення посилюється у жарких та вологих умовах;
- інтенсивність фізичного навантаження виділення поту зростає разом із збільшенням інтенсивності вправ [7].

У спекотний період підвищується потреба організму в вітамінах та мінеральних солях. Тому широке застосування мають рідини, збагачені солями, вітамінами та органічними кислотами: фруктові соки, вода, підкислена лимонним соком із додаванням повареної солі [1, 7].

Після їжі за правилами збалансованого харчування не можна пити рідини (чай, каву, соки), тільки через дві години після неї щоб уникнути процесів бродіння та гниття. Особливо не рекомендовано пити чай одночасно зі споживанням залізовмісних продуктів (червоне м'ясо, сочевиця, яєчні жовтки), адже фітати в чорному чаї знижують всмоктування заліза з їжі [2].

Складаючи раціон, не варто забувати про продукти, які містять вітаміни, мікроелементи, що містяться в різних фруктах, овочах, меду. Одними із джерел мікроелементів є трави та спеції. Вони виключно багаті на антиоксиданти, тому рекомендовано використовувати їх у приготуванні їжі [2].

Рекомендовано вживати клітковину (свіжі овочі та фрукти), з неї надходять потрібні вітаміни та виводяться токсини. Деякі фрукти та овочі з метою очищення доцільніше вживати в печеному вигляді [5].

Білок – це будівельник клітин, що власне створює тіло і органи, дає сили, життєвої енергії та зміцнюють пам'ять. Вибираючи рибу, потрібно надавати перевагу тим її видам, які вкриті лускою, бо вона виконує функцію нирок – вивідну, а тому м'ясо такої риби є чистіше [2].

Для атлетів денна кількість споживання калорій, а отже й співвідношення жирів, білків і вуглеводів (БЖВ) для дорослих і дітей різні, можливо вираховувати по формулам [3]. Існує можливість дізнатися величину базового метаболізму (BMR) з урахуванням як маси тіла, і віку, а й зросту людини. Формула Харріса-Бенедикта:

чоловікам: $66 + (13,7 \times M) + (5 \times P) - (6,76 \times B)$

жінкам: $655 + (9,6 \times M) + (1,8 \times P) - (4,7 \times B)$

Де M – маса тіла в кг, P – зріст (см), B – вік (роки)

Однак, BMR – це лише кількість калорій, які спалюються, не виконуючи додаткову активність. Щоб врахувати рухову активність, необхідно використати коефіцієнт (PAL).

1. Низька активність (сидяча робота, без рухової активності): BMR x 1.2

2. Невелика активність (легка рухова активність/спорт 1–3 дні на тиждень): BMR x 1.375

3. Середня активність (помірна рухова активність /спорт 4–5 днів на тиждень): BMR x 1.55

4. Висока активність (важка рухова активність/спорт 6–7 днів на тиждень): BMR x 1.725

5. Дуже висока активність (екстра важка рухова активність/фізична робота або спорт 2 рази на день): BMR x 1.9 [7].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я рекомендовані діапазони споживання білків, жирів, вуглеводів для різних типів тіла (соматотипів тілобудови) такі: Білки – 10-20 %; Жири – 10-20 %; Вуглеводи – 60-80 %.

Потреба у вуглеводах залежить від рівня активності, це основне джерело енергії при навантаженнях, тому що вони дають глюкозу, що використовується організмом для поповнення енергетичних витрат. Вуглеводи зберігаються у формі глікогену в печінці та м'язах. Саме ці запаси через свою легкодоступність слугують для м'язів, що працюють, головним джерелом енергії. Результатом нестачі «палива» є втома, зниження результативності, а в перспективі зниження імунітету та підвищення ризику захворювань [3].

Білки життєво необхідні для відновлення м'язів. Атлетам необхідно контролювати позитивний баланс білку (його має виявитися більше, ніж буде розщеплюватися під час тренування) з достатнім запасом амінокислот, якими зможе скористатися організм для запобігання катаболізму в м'язах [4].

Для майбутнього фахівця фізичної культури та спорту слід запам'ятати для майбутнього консультування, вісім незамінних амінокислот, які мають надходити з їжею, оскільки організм не може їх синтезувати самостійно, це:

1. Лейцин
2. Ізолейцин
3. Лізин
4. Метіонін
5. Фенілаланін
6. Треонін
7. Триптофан
8. Валін

Ці амінокислоти важливі для росту, відновлення тканин та підтримки здоров'я загалом. Повний набір їх можна знайти у продуктах, що містять тваринний білок: молоці та його похідних, м'ясі, рибі та яйцях. У протеїнах рослинного походження (таких продуктах, як овочі, горіхи, зернові та бобові) містяться не всі з основних амінокислот, відсутня одна або кілька. Втім, якщо такі рослинні продукти правильно поєднувати можна отримати все необхідне. Ось кілька корисних поєднань: запечені боби на тості; рис і маш (традиційний індійський суп-пюре із розварених бобових); цілнозерновий бублик з арахісовим маслом.

Щодо жирів, то необхідно надавати перевагу ненасиченим, але також потрібно враховувати, що посилене споживання жирів призводить до збільшення ваги, а

продукти, які містять велику їх кількість, виробляють багато енергії. 1 г жиру забезпечує 9 ккал у порівнянні з 1 г вуглеводів, який дає 3,87 ккал, і з 1 г білків, з якого можна отримати 4 ккал. Ненасичені жири містяться в горіховій пасті, авокадо, філе скумбрії, насінні соняшнику [6].

Гігієнічними вимогами до рекомендацій споживання їжі до занять: мінімум за дві години до початку тренувань або 3,5 години до змагань або виступів, а також після 20-30 хвилин по їх завершенню. Харчування атлетів може бути різним, залежно від періоду навчально-тренувального процесу або циклу, мети та завдань занять.

Перед змаганнями та тренуваннями атлети потребують споживання полівітамінів та вітаміну Е (10 днів). Після чого знову повертаються до звичайних норм [4].

Розподіляючи калорійність раціону орієнтуються на час основного навантаження атлета. Але важливим фактором складання раціону є період підготовки та кліматичні умови.

Для базового раціону доречною буде така схема:

Сніданок – висококалорійний (30-35 %). Обід – 35-40 % від загальної калорійності. Це великий об'єм тваринних білків, вуглеводів та жирів. Основне фізіологічне значення вечері – відновлення витрат енергії. Його калорійність 25-30 % (їжа, яка легко засвоюється). Це каші, овочі, риба, тощо [4].

У спекотний період сніданок має проходити в більш ранній час, повинен бути невеликим за об'ємом та легкозасвоюваним. Обід, який проходить у пік підвищеної температури, повинен мати мінімально допустимий об'єм та калорійність (наваристий бульйон, холодні овочеві супи, нежирне м'ясо або риба, компоти). Ближче до вечірнього тренування рекомендований легкий підвечірок (фруктовий батончик, фрукти, сухофрукти з горіхами). Вечеря повинна бути калорійнішою за сніданок та обід, і проходити за 2,5-3 год до сну.

Під час змагань або виступів сніданок має складатися переважно з вуглеводних продуктів, багатих на фосфор та вітамін С. На обід – щоб забезпечити максимальне відновлення витрат організму атлета після виступів – продукти, що містять тваринні білки та вуглеводи. Якщо змагання або виступи відбуваються у вечірній період – обід повинен бути легкозасвоюваним, але висококалорійним, і закінчуватися не менше ніж за 3 год до початку події.

Під час відновлення для поновлення запасів вуглеводів кращим засобом є споживання глюкози на фініші. Це сприяє не лише накопиченню глікогену в печінці, а й прискорює відновлення її нормального функціонального стану після навантаження (шоколад, сухофрукти, фрукти, печиво) [4].

Якщо у атлета тренування розділені менше ніж 12 годинами (наприклад зранку та вечером), то період відновлення занадто короткий. Аби допомогти організму синтезувати запаси глікогену, варто приймати їжу через 15-30 хв після закінчення заняття. Бажано аби вона була в рідкій формі (поєднання швидких вуглеводів з легкозасвоюваними протеїнами). Саме так м'язи отримують будівельні матеріали, необхідні для швидкого та ефективного відновлення перед наступним заняттям [2].

Висновки. У процесі вивчення особливостей харчування для забезпечення потреб в енергії та поживних речовинах, що підходять для консультування атлетів віком 18–20 років, які займаються повітряною гімнастикою вдалося узагальнити данні про знання основ раціонального та спортивного харчування у діяльності фахівця фізичної культури та спорту. Адже, для педагога важливо якісно консультувати своїх підлеглих, відтак, збалансоване харчування забезпечує потребу в їжі і в кількісному та якісному відновленні, повертає всі енергетичні витрати, сприяє раціональному росту та розвитку організму, збільшує його опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, сприяє розвитку функціональних можливостей і підвищує працездатність.

Перспективою подальших досліджень в ході проведеної теоретичної роботи буде практичне складання раціону харчування для підопічних, які займаються повітряною гімнастикою.

Список використаної літератури

1. Гонський Я.І., Максимчук Т.П. Біохімія людини. К: Укрмедкнига, 2001. 736 с.
2. Ерл Р., Бехль Т. Основи персонального тренування. Київ. «Олімпійська література». 2013. 715 с.
3. Макгрегор Р. «Спортивне харчування» пер. з англ. Лондон. «Watkins Media Ltd». 2015. 304 с.
4. Міськевич А., Некрасова Д., Куречко А. Базова теорія для тренерів з повітряної гімнастики. Дніпро. «Ліра». 2021. 73 с.
5. Паришка Ю., Нестеров О., Підлужняк О., Іванюта Н. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. № 2 (61): Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2024. С. 10-14. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.2.2>
6. Свами. Ш. Новий погляд на традиційну йога-терапію: пер. з англ. Нью-Делі. «Софія». 2000. 184 с.
7. Хейвен Г., Родман Н. Фітнес і програма управління вагою. Київ. FitCurves. 2012. 126 с.
8. Щербаков Г.Д. Спортивне харчування для студентів. Київ. Національний університет харчових технологій. 2015. 148-152 с.

Розділ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кирпаль К. Р., Леоненко А. В.

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НІМЕЧЧИНІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена дослідженню розвитку системи фізичного виховання у школах Німеччини, висвітлюючи її історичний шлях, ключові постаті та сучасні підходи. У даній науковій роботі проаналізовано роль історичних особистостей, зокрема Й. Камераріуса, Г. Фіта, Х. Гутс-Мутса та Ф. Яна, які заклали основи фізичної культури, що вплинули на формування освітньої програми. Описано сучасні рівні фізичного виховання у школах ФРН та специфіку організації позакласної спортивної діяльності; підкреслено важливість системного підходу до фізичного виховання в Німеччині, яке може слугувати орієнтиром для удосконалення відповідної системи в Україні, зокрема в умовах сучасних освітніх змін.

Постановка проблеми. Розвиток фізичного виховання у школах Німеччини пройшов складний еволюційний шлях, який вплинув на формування сучасної високоефективної системи. Однак попри успіхи, історичні обставини створили численні виклики, які поступово змінювали підходи до фізичної культури у школах. На сьогодні система фізичного виховання в Німеччині є взірцевою, однак її складна історія заслуговує на детальне вивчення. Такий аналіз важливий і для України, де в умовах освітніх змін є нагальна потреба в модернізації системи фізичної культури, щоб врахувати кращий зарубіжний досвід, адаптувавши його до національних потреб та особливостей.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз історичних етапів розвитку системи фізичного виховання у школах Німеччини, а також виявлення ключових постатей і освітніх підходів, що стали основою сучасної програми фізичної культури. Дослідження також порівнює елементи німецької та української систем фізичного виховання, виявляючи напрями, які можна застосувати для підвищення ефективності фізичного виховання в Україні. Особлива увага приділяється можливостям упровадження індивідуалізованих підходів, позакласної активності та спортивних ініціатив, які могли б поліпшити стан фізичної культури серед українських учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні Німеччина відома як європейська держава, освітня система якої характеризується високим рівнем якості надання послуг у даній галузі. Проте, варто зауважити, що історична довідка свідчить про досить тернистий шлях становлення сучасної системи фізичного виховання в даній країні. Опрацювавши низку літературних наукових джерел, ми з'ясували особливості розвитку подій, важливих у зазначеному контексті, та виокремили постаті, які відіграли фундаментальну роль у розвитку даного напрямку освіти.

Історично важливою для розвитку системи фізичного виховання ФРН є діяльність Йохимема Камераріуса, німецького письменника та вчителя, який ще в 16 столітті видав науково-педагогічну книгу «Розмова про гімнастичні вправи», де висвітлив питання користі систематичних занять фізичною культурою для молоді, школярів зокрема. Науковець педагогічно обґрунтував потребу виконувати фізичні вправи систематично, адже це позитивно впливає на тіло та загальний стан здоров'я [1].

Першовитоки німецької системи фізичного виховання як такої асоціативно ототожнюються також із іменами Гергардт Фіт та Христофор Гутс-Мутс. Саме ці науковці заклали так званий фундамент для подальших наукових розвідок у сфері фізичної культури, що в результаті дало змогу сформувати сучасну фізкультурну систему виховання. Таким чином, Гергардту Фіту вдалося теоретично проаналізувати майже всі фізичні вправи, фактично виокремивши засоби фізичного виховання. До них він відніс: загартовування, здатність приймати біль, жагу, голод; гімнастичні вправи за зразком грецької культури; танцювальні вправи; їзду верхом на коні (у тому числі виконання на відповідному снаряді); ручну працю; ігри; спеціальні вправи, що розвивають зір, слух, смак, нюх тощо. Зазначимо, що науковець компетентно представив у своїх доробках методичні рекомендації щодо технічного виконання вправ із гімнастики, проте не систематизував матеріал комплексно, залишивши це наступникам. Паралельно його колега, Христофор Гутс-Мутс, аналогічно вів свою наукову діяльність, проте з акцентом саме на вираженні рухових форм. Особливу увагу дослідник приділив технічному виконанню гімнастичних вправ на снарядах, застосовуючи чи не все їх розмаїття. Наприклад, вправи на розвиток навичок лазіння могли супроводжуватися використанням як канатів, перекладин, так і звичайних сходів, а вправи для метання в арсеналі снарядів містили списи, кулі (кам'яні та із заліза) та диски. У своїх працях Х. Гутс-Мутс технічно описав і вправи, що мали груповий характер виконання, зокрема це стосувалося ігор гімнастичного спрямування та вправ стройової підготовки. Провідною змістовою думкою його наукових досліджень було твердження про обов'язковість та користь занять гімнастичними вправами кожній людині [3].

Не можемо оминати постать Фрідріха Яна, діяльність якого об'єктивно є важливою для розвитку фізичної культури в Німеччині. На фоні суспільно-політичних подій (кінця 18 століття – початку 19 століття) Ф. Ян став лідером думок для тогочасної молоді та зміг організувати громадських рух, ідейні погляди учасників якого формувалися навколо військової справи. Спільними зусиллями активістам у німецькій столиці вдалося створити майданчик для занять спортом, а саме гімнастичними вправами, відповідно обладнавши його спеціальними снарядами. Молодь дедалі активніше стала популяризувати патріотичні настрої серед населення, що пропагували боротьбу за волю німецького народу, його єдність і незламність. У призмі даних подій Фрідріх Ян став організатором військових походів та ігор воєнно-патріотичного спрямування для молоді, у рамках яких проводилися не тільки фізкультурні заходи, а й організовувалися патріотичні лекторії. Таким чином, подібні спортивно-гімнастичні майданчики стали з'являтися й в інших німецьких містах, у результаті чого виник масштабний патріотичний гімнастичний рух Німеччини.

Варто зазначити, що учасники описаного вище руху мали досить стійкі політичні переконання та не соромилися їх відстоювати. Саме через таку непохитну позицію активістів німецький уряд, аби убезпечитись від різнохарактерних провокацій, категорично заборонив діяльність гімнастичних організацій. Проте дана заборона не стала критичною, адже через декілька років гімнастичні організації відновили свою діяльність і навіть більше – у німецьких закладах освіти ввели новий навчальний предмет – турнен, тобто гімнастика [3].

Можемо підсумувати, що саме розроблення техніки гімнастичних вправ на перекладині, брусах, гімнастичному коні та інших снарядах – основний напрямок діяльності Фрідріха Яна та його вихованців. Зауважимо, що вони дослідили даний напрям досить ретельно, проте не передбачили органічне методичне впровадження гімнастики в освітній процес, що викликало певні труднощі в проведенні шкільних занять. Натомість більш компетентним у цьому питанні виявився Адольф Шпісс, який запропонував схему уроку з гімнастики та власне методику його проведення.

Розробка науковця стала фундаментальною, адже саме вона послугувала так званою точною відліку для створення сучасної німецької системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти [3].

Нижче, у на рисунку 1, ми узагальнили та систематизовано оформили внески згаданих вище видатних німецьких діячів у систему фізкультурного виховання у ФРН.

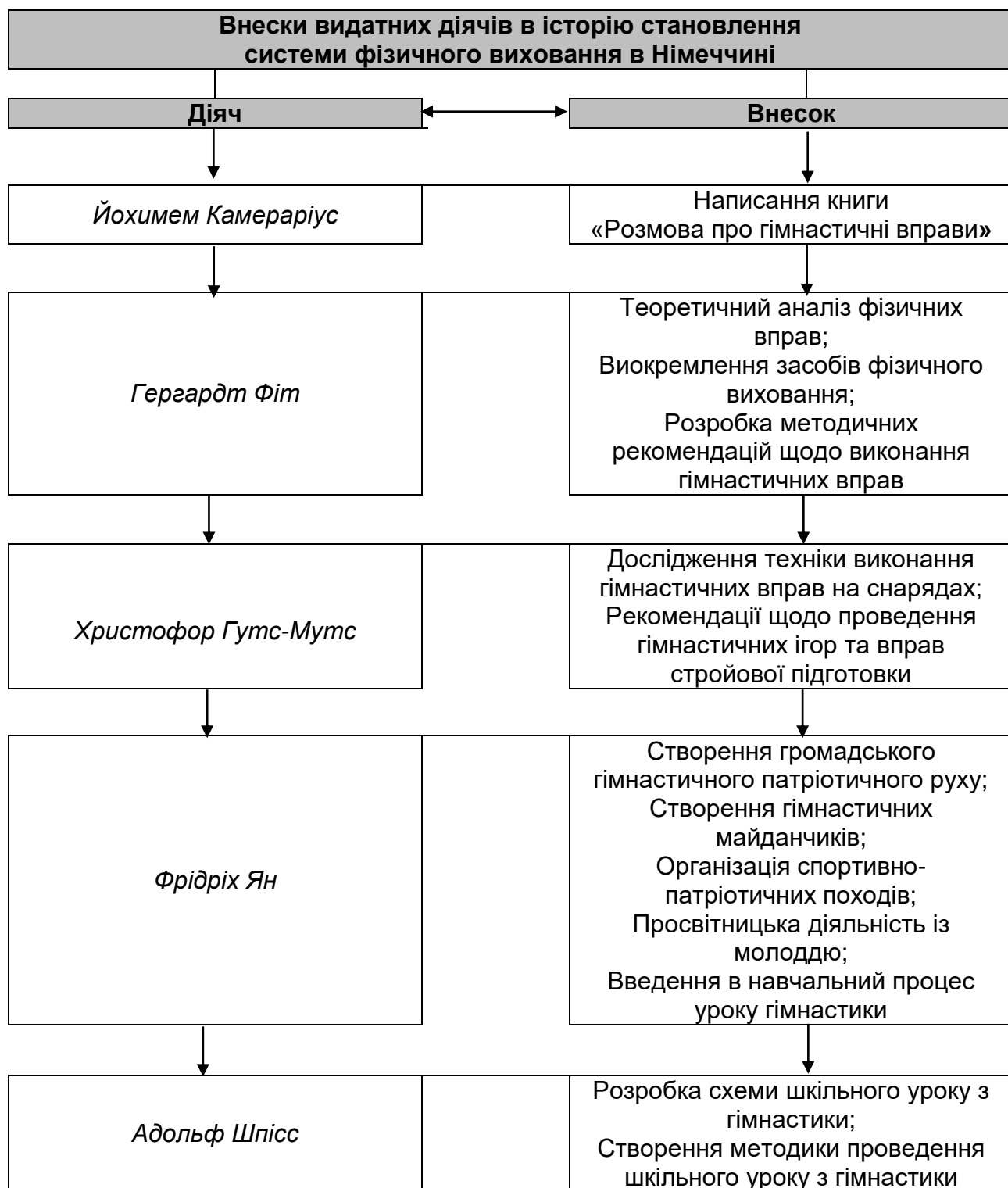


Рис. 1. Узагальнена картина внесків видатних німецьких діячів у систему фізкультурного виховання у ФРН

Сьогодні німецька шкільна освіта є досить розгалуженою системою та має свою специфіку функціонування. Насамперед можемо наголосити на тому, що кожен заклад освіти (кожна федеральна земля) має право локально врегульовувати питання визначення змісту навчальної програми з предмету Фізична культура. Важливо також зауважити, що у ЗЗСО ФРН немає традиційно звичного українцям уроку «Фізична культура», натомість фізичне виховання здобувачі німецької середньої освіти опановують зокрема в рамках навчальної дисципліни «Спорт». Таким чином, у різних школах навіть однієї федеральної землі можуть використовуватися відповідно різні методи фізкультурного навчання [2].

На кожному етапі здобуття середньої освіти, яке реалізується в Німеччині на рівнях «початкова школа», «основна школа», «реальна школа» та «гімназія», урок фізичної культури має свої особливості та конкретний обсяг навчальних годин на тиждень. Метою фізичного виховання в Німеччині є всебічний фізичний розвиток особистості школяра через рух. Вільчковський Е.С. та Пасічник В.Р. зазначають, що обсяг навчальних годин в початкових, середніх та старших класах в цілому пропорційно збільшується. Більш детально орієнтовний розподіл годин ми навели, спираючись на дані згаданих науковців, у Таблиці 1 [1].

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл навчальних годин із фізичної культури в ЗЗСО Німеччини

№	Клас і тип школи	Кіль-ть год фізичного виховання на тиждень
1	1-2 класи (початкова школа)	2 год
2	3-4 класи (початкова школа)	4 год
3	5 класи (основна та реальна школи)	3 год
4	5 класи (гімназія)	5 год
5	6-7 класи (всі типи шкіл)	5 год
6	Усі інші класи (всі типи шкіл)	3 год

Слід зазначити, що більшість німецьких школярів відвідують різноманітні спортивні секції та мають змогу відвідувати факультативні заняття з фізичної культури.

Залежно від типу школи активізуються відповідні засоби навчання фізичної культури. У початковій школі навчальна програма передбачає такі засоби:

- 1) основна гімнастика;
- 2) елементи акробатики;
- 3) спортивні ігри;
- 4) плавання техніками «кріль», на спині, пірнання;
- 5) легка атлетика (різготемповий біг, стрибки);
- 6) катання на лижах, ковзанах тощо [1].

Характерним для усіх наступних класів, починаючи з 5 класу (основна, реальна школа, гімназія), є виховання фізичної культури учнів на трьох рівнях:

- 1) базовий;
- 2) додатковий;
- 3) корекційний.

Розглянемо детальніше кожен рівень та визначимо їх особливості.

Базовий рівень називають ще основний. У рамках цього рівня передбачено проведення звичайних уроків зі шкільного розкладу, навчальний матеріал яких стосується безпосередньо навчання гімнастики (як основної, так і спортивної; для дівчат актуальним є навчання художньої гімнастики), акробатики, плавання, спортивних рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол тощо) та впровадження

навчання катання на ковзанах, лижах (якщо матеріально-технічна база ЗЗСО відповідає вимогам).

Додатковий рівень у вихованні фізичної культури учнів німецької школи вирізняється тим, що здобувачі середньої загальної освіти 5-7 класів по закінченню навчального року мають додатково, окрім основного предмету фізичної культури (спорту), скласти залік із відповідного виду спорту, яким додатково займалися протягом року. Це може бути будь-який вподобаний дитиною вид спорту, актуальність та можливість займатися яким обумовлені кліматичними умовами регіону, де розташований ЗЗСО, та матеріально-технічною базою школи.

Третій, корекційний рівень, передбачає заняття для тих дітей, котрі мають індивідуальні особливості, тому заняття із фізичної культури для них коригуються відповідно. Наприклад, учні із надлишковою вагою або з певними вадами опорно-рухового апарату займаються зі спеціалістами-фахівцями, які компетентно підбирають дитині оптимальні вправи, регулюючи обсяги фізичного навантаження на організм. Ці заняття мають факультативний характер (двічі на тиждень) та назначаються виключно за лікарською рекомендацією [4].

Варто зауважити, що, окрім фізкультурних занять у школі, німецькі школярі є активними учасниками позаурочних різноманітних секцій фізкультурно-спортивного спрямування. Організацією таких занять займається традиційно учитель, урізноманітнюючи дозвілля учнів різнотипними активностями [5]. Хельмут Труншке акцентує, що школярі, котрі бажають займатися спортом більш професійно, мають можливість долучитися до Німецького Спортивного Союзу, якому підпорядковуються різні вузькодисциплінарні спортивні клуби. Кожен такий клуб має свої особливості роботи в залежності від направлення, проте спільними характеристиками для всіх них є обов'язкові складові: програма, розклад занять секцій із виду спорту, керуючий орган та виокремлений бюджет. Діяльність означених спортивних клубів забезпечує учасникам можливість активізації якісної рекреації [6].

Е. Вільчковський та В. Пасічник зазначають, що спортивні змагання серед учнівської молоді ФРН проводяться у рамках двох федеральних програм: «Федеральні ігри молоді» та «Молодь тренується до Олімпіади». Перша програма передбачає проведення міжшкільних спортивних змагань чітко за регламентом, ухваленим на рік. Друга програма має ширшу структурну організацію: шкільний локальний етап, районні змагання та змагання на рівні федеральної землі. Для учнів усіх типів шкіл такі змагання є цікавими, бо проходять вони досить масштабно та перетворюються у справжнє спортивне свято. Дані заходи проходять під патронатом Міністерства освіти та спорту, Федерації спорту, відповідним фондам тощо. Перебіг подій та результати змагань яскраво висвітлюються у медіа, що пропагує здоровий спосіб життя, сприяє залученню німецької молоді до фізичної активності та розвитку фізичної культури країни загалом [1]. Ці програми охоплюють всі освітні рівні, створюючи атмосферу спортивного свята, підтримку здорової конкуренції та додаткову мотивацію для дітей до фізичної активності. В Україні запровадження подібних масштабних спортивних подій, можливо в межах національних ініціатив, сприяло б не лише залученню учнів до активного життя, а й формуванню у молоді патріотизму, командної взаємодії та цінностей здорового способу життя. Зокрема, популяризація таких заходів у медіа, як це робиться в Німеччині, могла б значно підвищити увагу до фізичної культури серед українських школярів та їхніх родин.

Ще одним важливим аспектом, який Україна може перейняти у Німеччини, є **широка система позашкільних спортивних клубів та секцій**, що активно підтримуються державою та функціонують при школах. Це сприяє залученню дітей до спорту, формує сталі інтереси та дозволяє займатися улюбленими видами спорту поза межами звичайного уроку. У Німеччині ця система інтегрована в освітнє середовище та співпрацює з Федерацією спорту й Міністерством освіти, що дозволяє

ефективно організовувати спортивні змагання, масові заходи та різноманітні секційні заняття. Впровадження такої системи в Україні, особливо у формі державної підтримки позашкільних спортивних гуртків, допомогло б розширити можливості для фізичного виховання, а також популяризувати здоровий спосіб життя.

Висновки. Дослідження розвитку шкільної системи фізичного виховання в Німеччині свідчить про її багатий історичний шлях, що поєднує наукові досягнення та громадські ініціативи. Видатні постаті, як-от Й. Камераріус, Г. Фіт, Х. Гутс-Мутс та Ф. Ян, зробили значний внесок у створення теоретичних та практичних основ фізичного виховання, що лягли в основу сучасної системи. Сьогодні фізичне виховання в Німеччині забезпечує всебічний розвиток особистості та враховує індивідуальні потреби кожного учня. Такий підхід є корисним прикладом для української системи фізичного виховання, що наразі перебуває на етапі реформування. Вивчення німецького досвіду, зокрема в організації спортивної позашкільної діяльності та індивідуалізованих програмах, може сприяти ефективнішій реалізації фізкультурних програм в Україні та підвищенню мотивації учнів до здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С., Пасічник В.Р. Система фізичного виховання дітей та молоді у школах Німеччини // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 87-91.
2. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
3. Фізична культура нового часу URL: <https://wiki.cusu.edu.ua/index.php/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%83> (дата звернення: 30.10.2024).
4. Paluch P., Wychowanie fizyczne i sport szkolny w Niemczech, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11, 2006, s. 48.
5. Pośpiech J., Wychowanie fizyczne i sport szkolny w krajach europejskich – wybrane problemy, Opole, Studia i Monografie, Politechnika Opolska, 2003.
6. Trunschke H., Sport i jego struktura w Niemczech, Warszawa, Ambasada RFN, 2005.

Леоненко А. В., Денисенко С. Р.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ: ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена дослідженню інноваційних підходів в освітньому процесі, що стають необхідністю в умовах сучасного інформаційного суспільства та глобалізації. Розглянуто основні поняття та види інновацій у навчанні, зокрема технологічні, інтерактивні та персоналізовані підходи, що сприяють розвитку критичного мислення, творчості та адаптації учнів до викликів швидкозмінного світу; проаналізовано сучасні інноваційні методи, які підвищують мотивацію та результативність навчання учнів, а також наводять приклади їх успішного впровадження в українських освітніх закладах.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти проблема впровадження інноваційних підходів у навчальний процес стає особливо актуальною. Традиційні методи, на яких тривалий час будувалася освіта, часто не відповідають потребам сучасного інформаційного суспільства і не враховують індивідуальні особливості учнів. Водночас зростає потреба в активних, креативних, адаптованих до швидких змін особистостях, здатних ефективно функціонувати у швидкозмінному соціокультурному середовищі. В умовах глобалізації та цифровізації суспільства

важливого значення набувають нові форми організації навчальної діяльності, які сприяють розвитку критичного мислення, самостійності, творчості, а також уміння працювати в команді. Однак на сьогодні існує розрив між реальними потребами освітнього процесу й застосуванням інноваційних технологій, що потребує пошуку ефективних способів інтеграції цих технологій у навчальні програми.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення та обґрунтування основних понять і видів інноваційних підходів в освітньому процесі. Дослідження спрямоване на аналіз сучасних інноваційних технологій та методик. Основним завданням є виявлення ефективних інноваційних підходів, які сприяють підвищенню рівня мотивації, інтересу до навчання та досягненню учнями високих результатів у навчальному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний світ та його стрімкий розвиток вимагають нових наукових рішень у різних галузях, зокрема, як ми зазначали, реформаційних змін найчастіше зазнає сегмент освіти. Досвід свідчить, що суспільно-політичні обставини в країні напряду впливають на організацію навчально-виховного процесу в закладах освіти, що відповідно спонукає до розширення та осучаснення методичного арсеналу вчителів. Лук'яненко Ю.М., Безугла Я. І. та Хрящевська Л. М., характеризуючи інноваційний розвиток модерного ЗЗСО, зазначають, що це систематичний процес неперервності, під час протікання якого відбуваються якісні зміни при переході закладу загальної середньої освіти на новий удосконалений рівень надання освітніх послуг [4].

Бойко Н. В. та Хом'як І. М. трактують інноваційні методи як такі, упровадження яких передбачає:

- пріоритетність у навчальному процесі ролі здобувача середньої освіти;
- перехід фокусу в навчальному процесі від модератора освіти до здобувача освіти;
- функціональне вдосконалення налагодження системи індивідуалізації в навчанні;
- організацію обов'язкової комунікації учня та вчителя в контексті застосування інформаційно-комунікативних технологій та інших технологій навчання [1].

Пометун О. дотримується думки, що саме трансформаційне перетворення, реальне оновлення чогось уже існуючого та залучення раніше не використаного потенціалу й характеризує поняття «інновація». Це стосується й шкільного уроку, передбачаючи впровадження нових аспектів у мету та зміст уроку з використанням модернізованих форм методів навчання і виховання, що реалізують активну взаємодію учителя й учня, активізуючи та популяризуючи сучасні погляди на навчально-виховний процес. Ми погоджуємося із думкою, яку Пометун О. висвітлює в одній зі своїх наукових праць, зазначаючи, що *«інновації самі не народжуються, вони виникають як результат наукових пошуків, спроб, досліджень, передового педагогічного досвіду та експериментів»* [6].

Словник педагогічних та психологічних термінів за загальною редакцією Несторук Н.А. [8] подає тлумачення терміну «інновація» за визначенням Дичківської І.М., яка зазначає, що це *«комплексний процес створення, розповсюдження і використання нового практичного засобу (нововведення, нововведення) в галузі техніки, технології, педагогіки, наукових досліджень та дотичних до нього важливих нашому дослідженню понять»* [3].

Інноваційні методи навчання трактуються як спеціальні способи взаємодії модератора освіти та здобувача освіти, націлені на отримання бажаних результатів навчання, а інноваційні технології в актуальному тематичному аспекті в словнику подаються як комплекс наукових обґрунтованих способів реалізації діяльності модератора освіти з метою отримання продукту освіти [8].

У науковому колі під інноваціями в освіті розуміється система заходів і методів, спрямованих на активізацію процесу навчання, організацію педагогічного середовища, оновлення як змісту, так і технологій, що використовуються в освіті. Ці підходи дозволяють освітнім системам адаптуватися до викликів сучасності, забезпечувати якісну освіту та підвищувати мотивацію здобувачів освіти.

Маємо наголосити, що інновації в освіті можна розглядати і як *процес*, і як *продукт*. Це розрізнення дозволяє більш детально проаналізувати природу інновацій, механізми їх реалізації та результати, які вони генерують. Розглядаючи інновацію як процес, можемо зазначити, що вона підкреслює динаміку змін, які впливають на навчальну діяльність. Якщо розглядати як продукт, це означає конкретні результати та досягнення, які формують структуру та зміст освіти.

Інноваційні процеси в освіті передбачають системне впровадження нових підходів, методів і технологій у навчальне середовище. Ця постійна трансформація вимагає активної участі різних зацікавлених сторін, включаючи вчителів, студентів, адміністрації закладів освіти та дослідників, які розробляють нові методи. Реалізація інновації передбачає кілька основних етапів:

1. **Аналіз потреб і проблем:** зміни в освіті часто починаються з аналізу існуючих проблем у системі, визначення галузей, де традиційні підходи не дають очікуваних результатів. Ця фаза може включати дослідження, відгуки студентів і викладачів, а також оцінку рівня успішності.

2. **Розробка нових рішень:** на основі виявлених проблем розробляються нові інструменти та методи для покращення процесу навчання. Це можуть бути нові освітні програми, навчальні матеріали або інноваційні методи навчання, такі як електронне навчання, інтерактивні підходи та гейміфікація.

3. **Експериментальне впровадження:** на цьому етапі нові рішення перевіряються в реальних умовах, часто у вибраних школах або класах, щоб оцінити їхню ефективність. Цей етап вимагає активного зворотного зв'язку від учасників, що дозволяє коригувати підходи на ранніх етапах.

4. **Оцінка ефективності:** після етапу тестування результати аналізуються за допомогою кількісних і якісних методів, таких як тестування, опитування та інтерв'ю з учасниками. Мета цього етапу – визначити, чи покращила інновація результати навчання чи вирішила початкову проблему.

5. **Більш широке впровадження:** якщо нововведення виявиться ефективним на експериментальній фазі, його можна впроваджувати у більшому масштабі – у школі, регіоні чи навіть у масштабах країни. Цей етап часто потребує підтримки з боку органів управління освітою, фінансування та навчання вчителів [7].

Прикладом інноваційного процесу є інтеграція технологій дистанційного навчання в українських школах під час пандемії COVID-19 та впровадження воєнного стану в Україні. Спочатку була виявлена проблема – неможливість проведення очних занять. Були розроблені такі платформи дистанційного навчання, як Google Classroom та національна платформа «Всеукраїнська школа онлайн». Після тестування цих інструментів у конкретних установах вони були впроваджені на національному рівні на основі аналізу ефективності.

Інновацію в освіті, як зазначалося раніше, також можна розглядати як *продукт* – результат, спрямований на вдосконалення освітнього процесу. Такі інновації можуть мати форму навчальних матеріалів, нових технологій, педагогічних програм або методів оцінювання. Як продукти, інновації мають чіткі матеріальні або концептуальні форми і можуть бути відтворені та використані іншими зацікавленими сторонами освіти.

Приклади інноваційних продуктів включають:

➤ **Освітні платформи:** українська платформа Prometheus, яка пропонує безкоштовні онлайн-курси для здобувачів освіти, є інноваційним продуктом у дистанційній освіті. Він був розроблений, щоб забезпечити доступ до якісної освіти.

➤ **Освітні програми:** компетентнісні освітні програми, як і в концепції Нової української школи (НУШ), також є продуктом інновацій. Ці програми спрямовані на розвиток критичного мислення та практичних навичок у студентів.

➤ **Мультимедійні освітні матеріали:** цифрові підручники, інтерактивні презентації та навчальні ігри є прикладами інновацій, які підвищують доступність та активність процесу навчання. Наприклад, запроваджені Міністерством освіти і науки України цифрові підручники дозволяють учням отримувати доступ до матеріалів із будь-якого пристрою, що значно спрощує навчання.

➤ **Методи гейміфікації:** ще одним інноваційним продуктом є інтеграція елементів гри в освіту, наприклад, за допомогою мобільних додатків або освітніх платформ. В Україні такі програми, як Learning by Playing (див. Табл.1), використовують гейміфікацію для підвищення мотивації учнів за допомогою ігрових навчальних завдань.

Таблиця 1

Особливості програми Learning by Playing

Особливість програми	Опис	Очікуваний результат
Ігрові завдання	Програма пропонує учням виконувати навчальні завдання у форматі ігрових місій, квестів або випробувань. Кожне завдання має чітко визначену мету та набір правил, які сприяють розвитку певних навичок.	Підвищення інтересу до навчання, формування навичок планування та розв'язування проблемних ситуацій.
Система нагород та досягнень	За успішне виконання завдань учні отримують бали, значки, рівні або інші винагороди, що мотивує їх до подальших досягнень та створює відчуття успіху.	Зростання мотивації до навчання, розвиток впевненості у власних силах.
Рівні та прогресія	Навчальна програма побудована у форматі прогресивних рівнів, які учні проходять поступово. Кожен рівень передбачає нові завдання та більший рівень складності, що стимулює учнів до самовдосконалення.	Постійний розвиток компетентностей, формування звички до самостійного навчання та прагнення досягти більшого.
Індивідуальні шляхи навчання	Програма дозволяє кожному учню вибрати завдання за власним інтересом і	Підвищення ефективності навчання завдяки врахуванню індивідуальних особливостей учнів.

Особливість програми	Опис	Очікуваний результат
	рівнем підготовки, що сприяє реалізації індивідуального підходу та максимізації результатів.	
Спільне навчання та командні завдання	Деякі завдання вимагають виконання в групах або парах, що розвиває соціальні навички, зокрема вміння працювати в команді, ефективно комунікувати та вирішувати завдання колективно.	Розвиток навичок співпраці, комунікації та вміння працювати в команді.
Зворотний зв'язок у реальному часі	Програма передбачає миттєвий зворотний зв'язок: після виконання завдання учень одразу отримує оцінку або коментар, що дозволяє коригувати свої дії та покращувати результати.	Зростання самоконтролю та саморегуляції, можливість швидко виправити помилки.
Елементи сюжету та історій	Деякі завдання представлені у вигляді сюжетних історій або наративів, які включають учнів у захопливий контекст, роблячи навчання більш інтерактивним та захопливим.	Посилення емоційної залученості, покращення запам'ятовування навчального матеріалу через сюжетний контекст.
Моніторинг і аналітика прогресу	За допомогою платформи вчителі можуть відстежувати прогрес учнів, аналізувати їхні досягнення та визначати сильні й слабкі сторони, щоб своєчасно адаптувати навчальний процес.	Підвищення якості навчання завдяки своєчасному втручання та підтримці з боку вчителя.

➤ *Сучасні методи оцінювання:* інноваційні методи оцінювання, такі як формувальне оцінювання або портфоліо досягнень, представляють собою продукти освітніх інновацій, які змінюють спосіб вимірювання успіху учнів. В Україні такі методи впроваджуються в рамках національних освітніх реформ, наголошуючи на постійному зворотному зв'язку та розвитку студента [2].

Безсумнівно, процес і продукт інновації взаємопов'язані. Процес створення інновації призводить до розробки продукту, який згодом може стати основою для

нових інноваційних процесів. Наприклад, впровадження інтерактивних методів навчання (як процесу) породжує нові освітні програми (продукти), які, у свою чергу, створюють нові потреби та стимулюють подальші вдосконалення

Інноваційні підходи в освіті можна класифікувати за ключовими критеріями, такими як використання технологій, інтерактивних методів, організаційні зміни в освітньому процесі. Нижче наведено основні типи таких підходів, які зараз застосовуються в сучасних закладах освіти.

1. Технологічні інновації в освіті. Технологічні інновації є визначальною рисою сучасної освіти. Ці інновації включають інтеграцію інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), які роблять навчання більш інтерактивним і доступним. Наприклад, мультимедійні засоби, такі як інтерактивні дошки, планшети та спеціалізоване програмне забезпечення, дозволяють створювати навчальні ігри та симуляції.

ІКТ також сприяють розвитку дистанційної освіти, яка стрімко поширилася з появою таких платформ, як Coursera, EdX та українська платформа «Прометей». Цифровізація освіти дозволяє створювати гнучкі умови навчання, роблячи освіту доступною для ширшого кола учнів незалежно від їх місцезнаходження.

Іноземні дослідники, такі як Сеймур Пейперт, зробили внесок у цю сферу, створивши теорію конструктивістського навчання, яка наголошує на використанні комп'ютерних технологій, щоб дозволити студентам створювати власні проекти та проводити дослідження, тим самим активно залучаючи їх до процесу навчання. Його робота стимулювала розвиток освітніх програм, зосереджених навколо моделювання та програмування.

2. Інтерактивні методи навчання. Інтерактивні методи навчання підкреслюють активну взаємодію між викладачами та студентами, тим самим покращуючи процес навчання. Яскравим прикладом є метод кейс-стаді, який часто використовується в бізнес-освіті для аналізу реальних ситуацій і розвитку критичного мислення. Інші інтерактивні методи включають рольові ігри, мозковий штурм і дебати, які допомагають учням тренувати навички спілкування, прийняття рішень і аргументації.

Серед українських науковців значний внесок зробив Олександр Якимчук, дослідивши роль інтерактивних методів у розвитку комунікативних навичок учнів. Він наголошує, що ці методи не тільки покращують засвоєння знань, але й допомагають студентам розвинути важливі соціальні навички, необхідні на сучасному ринку праці.

3. Персоналізоване навчання. В епоху зростаючої індивідуалізації в освіті персоналізоване навчання стало більш помітним. Це передбачає адаптацію навчальних матеріалів і методів відповідно до унікальних потреб і здібностей кожного учня. Цей підхід ґрунтується на теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера, яка стверджує, що кожна людина має унікальну комбінацію різних типів інтелекту (логіко-математичного, лінгвістичного, музичного тощо), і, таким чином, освіта повинна задовольняти ці індивідуальні відмінності.

В Україні персоналізоване навчання впроваджується в альтернативних школах, наприклад у Новопечерській школі, де використовуються сучасні освітні підходи з акцентом на виховання індивідуальних талантів учнів. Персоналізоване навчання також поширене в системах дистанційної освіти, де студенти можуть обирати власний темп і глибину навчання.

4. Гейміфікація в освіті. Гейміфікація набула популярності як засіб підвищення мотивації учнів шляхом включення елементів гри в навчальний процес. Цей підхід вводить у навчання такі елементи, як бали, рівні, винагороди та змагання, що робить його більш захоплюючим і заохочує до активної участі студентів.

В Україні успішним прикладом гейміфікації є освітня платформа «Навчаємося, граючи», яка пропонує інтерактивні вправи та ігри для молодших школярів.

Гейміфікація також використовується у вищій освіті. Наприклад, деякі університети використовують навчальні симуляції та віртуальні ігри для студентів економічних і технічних галузей, що дозволяє їм застосовувати теоретичні знання в практичних сценаріях реального світу через змодельоване середовище [5].

Висновки. Таким чином, інноваційні підходи до освітнього процесу мають вирішальне значення для розвитку сучасної освіти. Вони дозволяють зробити навчання більш гнучким, інтерактивним та орієнтованим на потреби учнів. Технологічні, інтерактивні та персоналізовані підходи сприяють підвищенню мотивації учнів і їхньої здатності до самостійного навчання. Українські та зарубіжні науковці зробили великий внесок у розвиток цих інновацій, забезпечуючи освіту новими методиками та технологіями, які відповідають викликам сучасного світу.

Список використаної літератури

1. Бойко Н.В., Хом'як І.М. Застосування інноваційних методів навчання української мови в умовах карантину. *ЛОГОС. ОНЛАЙН*. Квітень 2020. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/1980> (дата звернення 28.10.2024).
2. Гуржій А. М., Биков В. Ю., Бондаренко В. В. Цифрова трансформація освіти в Україні: виклики, можливості, перспективи. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. № 6 (74). С. 1–13.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посібник. К. : Академ. видав., 2004. 352 с.
4. Лук'яненко Ю. М., Безугла , Я. І., Хрящевська Л. М. Інноваційні підходи до організації навчального процесу в загальноосвітніх школах. *Академічні візії*. 2024. № 29. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/995> (дата звернення 28.10.2024).
5. Морзе Н. В., Барна О. М. Використання гейміфікації в освітньому процесі. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. № 5 (59). С. 11–20. 24
6. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. К.: Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.
7. Рогова П. І. Інтерактивне навчання: теорія і практика. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. 144 с.
8. Словник педагогічних та психологічних термінів до дисциплін: «Педагогіка», «Педагогіка новаторства», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Методика виховної роботи та основи педагогічної майстерності», «Педагогічний менеджмент» : для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.

Михно В. А., Іваній І. В.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена дослідженню ефективних методик та умов формування педагогічної майстерності й творчості майбутніх учителів фізичної культури. Автором статті проаналізовано результати комплексного тестування та впровадження спеціально розробленої методики формування педагогічної майстерності й творчості у майбутніх фахівців з фізичного виховання. Дослідження показало, що експериментальна методика формування педагогічної майстерності та творчості разом із сприятливими педагогічними умовами має позитивний вплив на підготовку майбутніх учителів фізичного виховання впродовж усього навчального процесу.

Ключові слова: педагогічна творчість, педагогічна майстерність, педагогічна діяльність, педагогічні вміння, фізична культура, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Сучасна педагогічна теорія і практика аналізують цілі, методи, зміст і форми професійно-педагогічної діяльності в контексті суспільних запитів, пов'язаних із модернізацією освітньої сфери. Ця сфера являє собою динамічну і чітку систему педагогічних явищ, що постійно розвивається і вимагає від майбутніх учителів фізичної культури адаптивного, продуктивного, інноваційного, концептуально глибокого і нестандартного професійного мислення.

Сучасні стандарти для цього покликання зосереджені на розвитку професійної та творчої майстерності майбутніх фахівців, а креативність є його ключовою ознакою. Ключові атрибути, характеристики та особистісні якості, що є невід'ємними для сучасного вчителя з фізичної культури, охоплюють, серед іншого, системну аналітичну майстерність, педагогічну гнучкість, навички імпровізації, творчий підхід до роботи та здібності до творчої уяви. Ці якості слугують наріжним каменем для розвитку педагогічної майстерності та розробки ефективних педагогічних процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування педагогічної майстерності й творчості вчителів мають багатоаспектне висвітлення. Зокрема, цю проблему розглядали Г. Балахничева, М. Зайцева, Л. Зубченко, Т. Круцевич, М. Лянной, В. Омеляненко, М. Поташник, Л. Прокопова, П. Рибалко, С. Сисоєва та багато інших. Педагогічна творчість трактується як діяльність, яка породжує нові оригінальні рішення при педагогічній взаємодії вчителя і учнів [4]. Педагогічна творчість вчителя фізичного виховання здійснюється і проявляється під час проведення уроків з фізичного виховання, змагань з різних видів спорту, написання сценаріїв, спортивних свят та інше. Але в процесі професійної підготовки студентів у ЗВО, процес навчання носить традиційний характер. При закінченні навчального закладу, ставши дипломованими фахівцями, у студентів виникають труднощі при здійсненні своїх професійних обов'язків в якості вчителя фізичного виховання [3, 5, 6]. Тому ще в стінах вузу необхідно використовувати певні засоби для розкриття педагогічної творчості майбутніх фахівців.

Мета дослідження: дослідити умови формування творчості та педагогічної майстерності у майбутніх учителів фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою оцінки рівня сформованості організаційних, когнітивних, комунікативних та проектних педагогічних умінь майбутніх учителів фізичної культури нами було проведено констатувальний експеримент у формі анкетування.

Здійснивши систематизацію студентських відповідей за кожною групою вмінь, ми порахували загальну кількість осіб, для яких є властивим той чи інший рівень сформованості певного вміння. Базуючись на отриманих даних ми визначили відсоткове співвідношення кожного рівня сформованості педагогічних умінь, а також кількість опитуваних, які переконані, що добре вміють, відчувають труднощі або ж узагалі не вміють виконувати цю діяльність У графічному вигляді можемо бачити результати на рис.1.

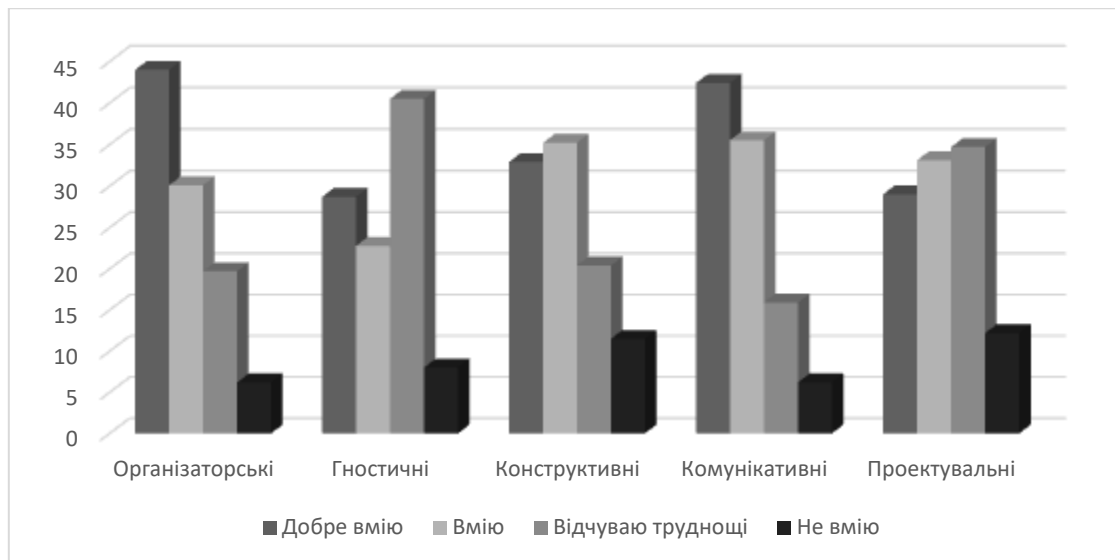


Рис.1. Самооцінка сформованості педагогічних умінь студентами

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що більшість студентів відчують себе здатними організовувати колективну діяльність учнів, аналізувати педагогічні ситуації, налагоджувати конструктивні стосунки з учнями. Однак помітні труднощі виникають у сфері проектування виховних заходів (близько 36,9%). Також 48,5% випускників демонструють слабкі або взагалі відсутні когнітивні навички, які є ключовими у професійній діяльності майбутніх педагогів.

Наступним кроком дослідження став формувальний експеримент у якому взяли участь 60 студентів Інституту фізичного виховання і спорту СумДПУ ім. А. С. Макаренка, що утворили контрольну та експериментальну групи. Формувальний експеримент мав на меті визначити педагогічні умови формування творчої майстерності майбутніх учителів та оцінити ефективність впровадженої нами методики у ході вивчення психолого-педагогічних дисциплін у галузі фізичної культури в ЗВО.

У результаті спостережень за навчальною і практичною роботою студентів, включаючи виконання самостійних і тестових завдань як у контрольній, так і в експериментальній групах було виділено чотири підгрупи, які відрізняються за рівнем підготовленості, мотивації до навчальної роботи, ставленням до завдань, умінням застосовувати набуті навички для вирішення педагогічних завдань (IV - дуже низький, III - низький, II - середній, I - високий).

Після проведення експерименту, під час якого було впроваджено розроблену нами методику, бачимо, що обидві групи продемонстрували позитивний прогрес у засвоєнні теорії викладання та творчому застосуванні знань на практиці. Однак в експериментальній групі більша частка студентів досягла якісно вищих рівнів (41,9% на середньому та 32,8% на високому рівнях) порівняно з контрольною групою (34,3% та 18,6% відповідно). Варто зазначити, що, за нашими спостереженнями, студенти експериментальної групи демонстрували більшу самостійність у вирішенні проблем, виявляли нестандартне мислення, висловлювали креативні ідеї, застосовні до майбутньої практичної діяльності, що свідчить про розвиток педагогічної творчості.

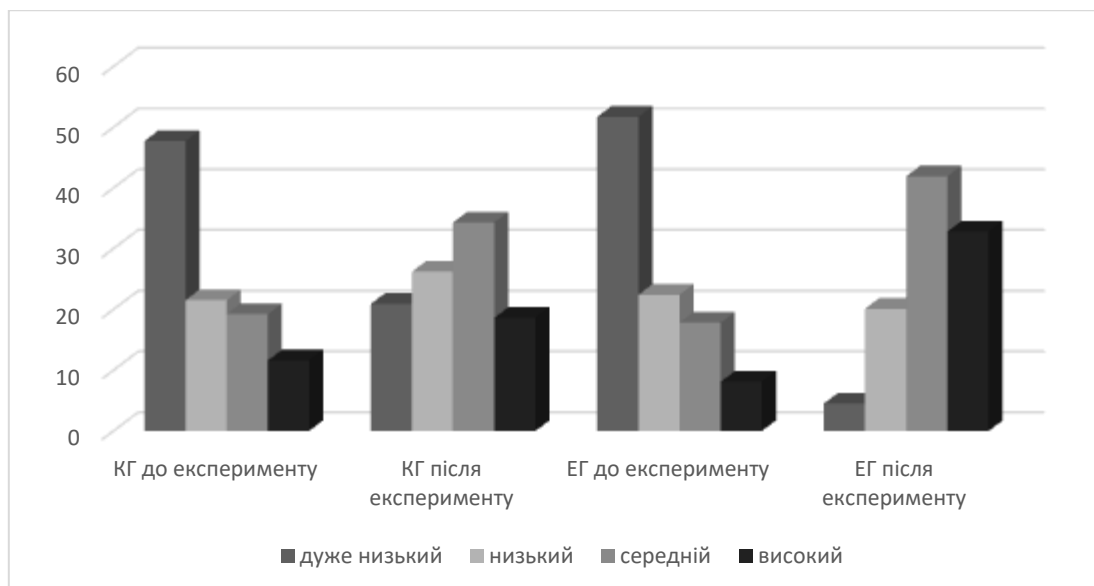


Рис. 2. Порівняльний аналіз студентів КГ і ЕГ за рівнями педагогічних знань і вмінь

На основі оцінки компетентності у проведенні типових уроків фізичної культури, організації спортивних та позакласних заходів, веденні методичної документації, проведенні педагогічних спостережень студенти отримали загальну оцінку своєї діяльності під час проходження педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти (рис. 3.). Аналіз даних показав, що студенти експериментальної групи продемонстрували вищий рівень розвитку як педагогічних умінь, так і практичних компетентностей порівняно з їхніми однолітками з контрольної групи.

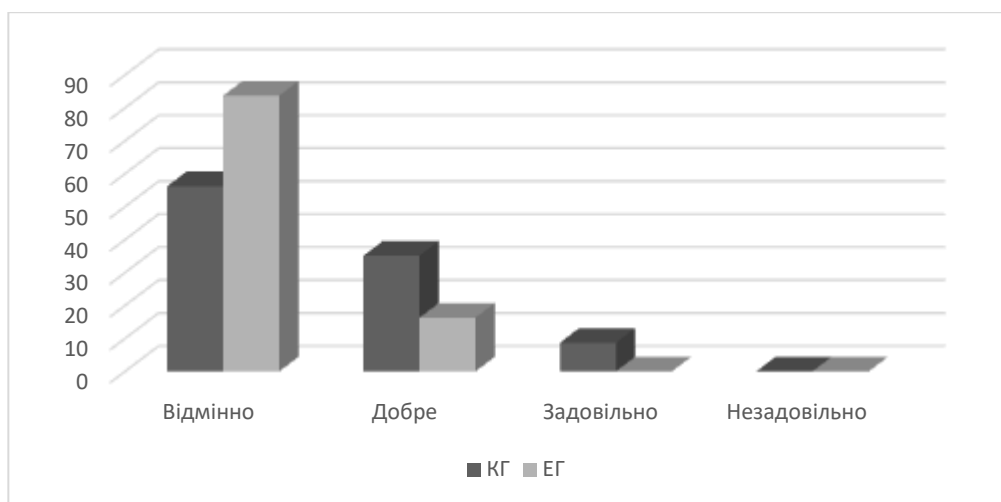


Рис. 3. Оцінка діяльності студентів КГ та ЕГ на практиці у ЗЗСО

Експериментальна перевірка ефективності методики формування педагогічної майстерності продовжилася на третьому курсі на заняттях з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» із залученням когорти студентів у кількості 60 осіб.

Після впровадження нашої методики спостерігалася помітна динаміка в результатах студентів експериментальної групи, особливо в організаторських уміннях. Зокрема, на 1,5 бала зросла здатність організовувати відкриття та закриття змагань, на 1,28 бала – створювати технічне забезпечення навчальних занять, на 1,23 бала – управляти розповсюдженням документів, на 1,05 бала – здійснювати

учнівський контроль та на 1,0 бала – проводити наради. Інші навички також покращилися від 0,56 до 0,75 бала.

Таблиця 1

Динаміка змін в організаційних вміннях студентів

Статистичні показники		Організаційні вміння									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
До експерименту	X	3,34	3,68	3,20	3,28	3,50	3,2	3,1	3,4	3,8	3,4
	σ	0,4	0,51	0,42	0,51	0,52	0,7	0,7	0,6	0,4	0,5
Після експерименту	X	3,9	4,43	3,93	4,56	4,55	4,4	4,6	4,4	4,6	4,1
	σ	0,2	0,25	0,25	0,30	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3
X		0,5	0,75	0,73	1,28	1,05	1,2	1,5	1,0	0,7	0,7

Гностичні навички студентів експериментальної групи продемонстрували загальну позитивну динаміку. Зокрема, найбільше зросла здатність оцінювати ефективність запланованих методів та передбачати виклики (+0,97 та +0,81 бала відповідно). І навпаки, темпи зростання були повільнішими для таких навичок, як використання традицій (+0,43) та створення стимулюючого середовища (+0,42). Інші навички в цій категорії зросли з 0,54 до 0,70 бала.

Таблиця 2

Динаміка змін в гностичних вміннях студентів

Статистичні показники		Гностичні вміння									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
До експерименту	X	3,2	3,30	3,30	3,20	3,10	3,3	3,3	3,1	3,3	3,1
	σ	0,5	0,48	0,67	0,63	0,73	0,6	0,4	0,3	0,5	0,5
Після експерименту	X	3,8	3,93	3,72	3,86	3,73	3,7	3,8	3,8	4,2	3,9
	σ	0,3	0,1	0	0,35	0,25	0,2	0,3	0,4	0,2	0,2
X		0,6	0,63	0,42	0,66	0,63	0,4	0,5	0,7	0,9	0,8

Що стосується конструктивних навичок, то в результаті педагогічного експерименту найсуттєвіше покращилася здатність студентів управляти плануванням спортзалу (+0,93) та ефективно розподіляти час у класі (+0,85). Інші показники покращилися від 0,34 до 0,53 бала.

Таблиця 3

Динаміка змін в конструктивних вміннях студентів

Статистичні показники		Конструктивні вміння									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
До експерименту	X	3,0	3,33	3,40	3,10	3,40	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4
	σ	0,5	0,52	0,51	0,56	0,51	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Після експерименту	X	3,9	3,67	3,86	3,95	3,90	3,8	3,9	3,8	3,9	3,8
	σ	0,2	0,35	0,35	0,25	0	0,3	0,2	0,3	0,2	0,2
X		0,9	0,34	0,46	0,85	0,50	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4

Комунікативні навички, які до початку педагогічного експерименту мали високі оцінки, зазнали незначного покращення - від 0,10 до 0,42 бала. Найменший приріст спостерігався у здатності здійснювати психологічний вплив на учнів (+0,10).

Таблиця 4

Динаміка змін в комунікативних вміннях студентів

Статистичні показники		Комунікативні вміння									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
До експерименту	X	4,5	4,40	4,50	4,60	4,60	4,5	4,3	4,5	4,6	4,6
	σ	0,5	0,69	0,70	0,51	0,51	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5
Після експерименту	X	4,8	4,82	4,73	4,70	4,86	4,7	4,7	4,7	4,8	4,8
	σ	0,2	0,35	0,25	0	0,35	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
X		0,3	0,42	0,23	0,10	0,26	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2

У сфері проєктувальних умінь студенти експериментальної групи продемонстрували помітний прогрес, зокрема, у забезпеченні сучасного освітнього процесу (+0,98), організації індивідуальної діяльності студентів (+0,85) та проведенні інструктажів (+0,82). Найменший приріст (+0,25) відзначено в умінні створювати умови для успішного продовження навчання. Для інших умінь приріст становив від 0,45 до 0,67 бала.

Таблиця 5

Динаміка змін в проєктувальних вміннях студентів

Статистичні показники		Проектувальні вміння									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
До експерименту	X	3,20	3,35	3,20	3,20	3,20	3,30	3,20	3,30	3,40	3,30
	σ	0,61	0,70	0,69	0,63	0,52	0,48	0,56	0,67	0,51	0,51
Після експерименту	X	3,83	3,93	4,05	3,87	3,65	3,86	4,02	4,28	3,94	3,88
	σ	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,41	0,45	0,35
ΔX		0,63	0,58	0,85	0,67	0,45	0,56	0,82	0,98	0,54	0,58

Отримані дані свідчать про позитивні зрушення в підготовці майбутніх учителів фізичного виховання. Загалом в експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка за всіма категоріями вмінь, а найбільш значні покращення спостерігаються в організаторських, проєктувальних та гностичних вміннях.

Висновки. Проведене експериментальне дослідження підтверджує, що використання запропонованої методики підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах ефективно вирішує освітні завдання на всіх етапах формування педагогічної майстерності та творчості. Можна зробити висновок, що експериментальна методика формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у закладах вищої освіти разом із сприятливими педагогічними умовами сприяє досягненню цілей педагогічної підготовки впродовж усього навчального процесу.

Список використаної літератури

1. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
2. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41–44.

3. Омеляненко В. Г. Шляхи оптимізації програми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : [збірник наукових праць] / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 14. С. 79-81.*

4. Педагогічні технології у неперервній освіті : монографія / [С. О. Сисоєва, М. А. Алексюк, П. М. Воловик, О. І. Кульчицька та ін.]; за ред. С. О. Сисоєвої. Київ: Віпол, 2001. 502 с.

5. Рибалко П.Ф., Прокопова Л.І., Гученко А.Б., Гвоздецька С.В. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченко. Серія: Педагогічні науки.* Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 135. С. 213-216.

6. Рибалко П., Лянной М., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2019. № 4 .С. 280-289.

7. Чепелюк А.В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2014. 20 с.

Петраков Є. С., Леоненко А. В.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Дана наукова стаття присвячена дослідженню історичних аспектів розвитку футзалу в Україні, зокрема аналізу ключових етапів його становлення та популяризації. Розглянуто основні віхи розвитку цього виду спорту: від зародження до сучасного стану. Особливу увагу приділено аналізу розвитку футзалу в контексті соціокультурних та економічних змін в країні, а також виявленню проблем і перспектив цього виду спорту на сучасному етапі.

Постановка проблеми. Розвиток футзалу в Україні характеризується тернистістю шляху становлення, незважаючи на популярність даного виду спорту та визнання на міжнародній арені. Основними проблемами є нестача фінансування, загроза руйнації спортивної інфраструктури через воєнні дії та обмеження у проведенні змагань через безпекові ризики. Попри визнання на глобальному рівні, український футзал потребує подальшого розвитку, особливо у контексті сучасних викликів.

Мета дослідження. Метою дослідження є всебічне вивчення історичного розвитку футзалу в Україні, а саме успіхів його представників та перешкод, що виникали на шляху до міжнародного визнання; обґрунтування необхідності подальшої популяризації футзалу та інтеграції сучасних підходів у підготовку спортсменів. Особлива увага приділяється аналізу сучасних викликів, зокрема дослідження впливу воєнних дій та економічної кризи на спортивну інфраструктуру та участь команд у чемпіонатах.

Результати дослідження та їх обговорення. Футзал – один із найпопулярніших видів спорту в Україні, що динамічно розвивається та має постійні успіхи на міжнародній арені. Підтвердженням цього є високий рівень виступу національної збірної України на останньому чемпіонаті Світу в Узбекистані, де вперше в історії українці вибороли бронзові нагороди першості. Такий позитивний досвід став основоположним та поки єдиним серед усіх наймасовіших командних видів спорту України на світових чемпіонатах за всі роки незалежності [5].

Історична довідка свідчить, що Асоціація міні-футболу (футзалу) України була створена у 1993 році, відповідно перший офіційний чемпіонат під егідою Федерації

міні-футболу України був проведений цього ж року. Варто зазначити, що із часом у назві зникла назва «міні-футбол», і дотепер діюча назва – Асоціація футзалу України, першим президентом якої є Геннадій Лісінчук, а з 2013 року – Сергій Владико.

Так, незаперечним є той факт, що певний час футзал у цілому ототожнювали з футболом, майже не розділяючи ці два види спорту, внаслідок чого популярності набула друга назва – «міні-футбол». Помилково вважають, що футзал від футболу відрізняється тільки тим, що у футзал грають у залі, а футбол – вуличний вид спорту. Проте це далеко не так. Футзал має всі ознаки самостійного виду спорту. Володимир Братусь та Володимир Гримайло виділяють наступні ключові аспекти, що виокремлюють футзал у самостійний вид спорту, а саме:

➤ *Юридичний аспект.* Наявність окремих Правил гри, які прийняті на рівні міжнародних організацій, що розвивають даний вид спорту, та обов'язковість дотримання цих Правил усіма суб'єктами, які знаходяться під юрисдикцією ФІФА. Дані Правила визнані не лише громадськими організаціями, що належать до сфери впливу ФІФА, а й урядами конкретних держав та їх органами, що розвивають спорт. Наявність самостійних Правил гри, їх сприйняття різними суб'єктами та добровільна згода їх дотримуватися в даному випадку носить суто юридичну природу та є формальною ознакою, яка засвідчує окремий предмет регулювання та діяльності, а отже – вказує на його самостійність, незалежність та самодостатність;

➤ *Змістовний аспект.* Наявність специфічних «атрибутів» та характеристик змісту та суті гри, які впливають власне із правил гри. До таких ключових атрибутів можна віднести: розмір та покриття ігрового майданчику, спеціальне взуття для залу, специфічний щодо розміру та ваги м'яч, кількість гравців та розмір воріт.

➤ *Тактико-технічний аспект.* Тактика гри у футзал прямо впливає з кількості гравців та розміру ігрового поля, відсутність такого положення як «поза грою», введення м'яча в гру з аути та від воріт тощо. Із технічної точки зору – це індивідуальне володіння навиками гри футзальним м'ячем, велика інтенсивність гри, значна кількість ударів, передач та інших технічних взаємодій.

➤ *Медико-фізіологічний аспект.* Тверде покриття майданчику, специфічне взуття, «важкий» м'яч, притаманна футзальна біомеханіка – це все прямо впливає на особливості гри, специфічність підготовки та координацію дій футзалістів [1].

Футзал в Україні почав розвиватися на початку 90-х років разом із отриманням незалежності та створенням Федерації міні-футболу України, яка ввійшла до складу Федерації футболу України. До створення міні-футбольної федерації організацією змагань намагалися займатися як Асоціація міні-футболу СРСР, так і союз міні-футбольних клубів під керівництвом Олександра Хандриги. У першому й останньому чемпіонаті СРСР із футзалу взяли участь українські команди «Маяк» (Харків) та «Механізатор» (Дніпро). Дніпровці того ж року стали володарями Кубка СРСР із міні-футболу. Також «Механізатор» став першим чемпіоном України з міні-футболу 1990 року, повторивши свій успіх роком пізніше.

Першим чемпіоном України під егідою Федерації міні-футболу України у 1993-1994 рр. стала команда «Слід» (Київ), коли у Чемпіонаті взяло участь 16 команд.

Вважається, що вперше збірна України з футзалу взяла участь у офіційних змаганнях на Кіпрі на Чемпіонаті світу серед студентських команд, де зайняла 5 місце. До цього це були відомі різноманітні матчеві зустрічі та турніри.

1996 року відбулась історична подія – національна збірна України під керівництвом Геннадія Лисенчука виграла бронзові медалі на третьому Чемпіонаті Світу з футзалу. Цікавий факт, що у складі команди у якості гравця був діючий головний тренер збірної – Олександр Косенко.

У середині 90-х гегемоном у вітчизняному футзалі вважався одеський «Локомотив», який тричі поспіль перемагав у Чемпіонаті, а 1997 року вперше в історії одночасно став володарем Кубку та чемпіоном України.

1998 роком датується ще одна визначна подія – студентська збірна України стає чемпіоном Світу у Португалії. У фінальному матчі українська команда здолала збірну так званої росії із рахунком 3:2. Зауважимо, у додатковий час «золотим» голом відзначився Раміс Мансуров [5].

Незаперечним є той факт, що в кінці дев'яностих та на початку двохтисячних років розпочинається одне з найбільш легендарних та вкрай принципових протистоянь у вітчизняному футзалі: між командами «Інтеркас» (Київ) та «Шахтар» (Донецьк). Майже кожен матч між цими командами знаменувався якимись подіями, а на трибуни не завжди була можливість придбати квиток. Із припиненням існування цих команд, мабуть, настільки знакових протистоянь в українському футзалі вже не було. Безумовно, із часом на арені з'явилися нові та амбітні колективи. У цілому початок ХХІ ст. пройшов під пануванням донецького «Шахтаря», який п'ять разів ставав переможцем Чемпіонату та тричі фінішував у медалях.

На міжнародній арені у 2001 році збірна України відзначилася здобуттям срібних медальє під керівництвом тандему тренерів Лисенчук-Гончаренко. До складу команди входили такі зірки українського футзалу: Раміс Мансуров, Федір Пилипів, Ігор Москвичов, Олег Шайтанов, Олександр Косенко та кращий бомбардир чемпіонату Європи – Сергій Коридзе.

Варто зазначити, що українські футзальні клуби заявили про себе на європейській арені, особливо відзначився «Шахтар» (Донецьк), який п'ять разів брав участь у Лізі Чемпіонів (раніше Кубок УЄФА), де навіть виходив до півфіналу, проте поступився іспанському «Бумерангу». Київський «Інтеркас» аналогічно зміг зарекомендувати себе у найпрестижнішому турнірі Європи, де у 2004 році переміг у попередньому етапі, зупинившись за крок до фіналу, програвши з мінімальним рахунком чемпіону Іспанії – команді «Бумеранг Інтерв'ю».

Наступний історичний період стає найбухливішим для розвитку українського футзалу. У 2001 році проходить перший чемпіонат України серед закладів вищої освіти у місті Запоріжжя. До речі, до сьогодні найбільш титулованою студентською командою є команда СумДУ (сім разів чемпіони України серед ЗВО), яку весь час очолював Сергій Песоцький. Сумчани п'ять разів брали участь у європейській першості серед ЗВО, де у 2009 році здобули «срібло», поступившись у фіналі іспанцям. Команда Дніпропетровської державної фінансової академії здобула у 2007 році золоті медалі європейського чемпіонату [4;2].

2004 рік ознаменувався тим, що студентська збірна України під керівництвом Геннадія Лисенчука стала чемпіоном світу в Іспанії.

2005 рік стає визначальним в історії футзалу, адже створюється дитячо-юнацька футзальна ліга, а також започатковується інститут юнацьких збірних команд України [3]. У середині 2000-х років Вища ліга з футзалу масштабується до 15-17 команд, у чемпіонаті беруть участь команди з Донецька, Луганська, Харкова, Дніпра, Запоріжжя, Сум, Львова, Івано-франківська, Єнакієво та Києва. Не менша кількість команд виборює перемогу у Першій лізі, де географія учасників значно розширюється завдяки представництву команд з Одеси, Криму, Рівного, Миколаєва та ін.

У цей період активно починають заявляти про себе клуби Львівщини. У сезоні 2005-2006 зі Львову фіксується три команди, а «Енергія» виборює історичні срібні медалі. Наступного року «Енергія» (Львів) здобуває епохальну перемогу у Чемпіонаті у протистоянні із «Шахтарем» та «Інтеркасом». У сезонах 2008-2009 та 2009-2010 двічі поспіль інша львівська команда «Тайм» стає переможцем вищої ліги.

Таким чином можна констатувати, що у 2000-х роках у футзал грала чи не вся країна.

На жаль, із 2009 року розпочалось різке зниження кількості команд вищого дивізіону, на що безпосередньо вплинула глобальна фінансова криза 2008 року.

Кількість команд скоротилась спочатку до 11 колективів, а 2011-2014 рр. у найпрестижнішому футзальному чемпіонаті брало участь лише 7 команд. У цей період паралельно занепадає Перша ліга та інші футзальні змагання.

Разом із тим у сезоні 2010-2011 років на футзальний олімп піднімаються нові амбітні колективи – це івано-франківський «Ураган», який стає чемпіоном, та харківський «Локомотив», який виборов бронзові нагороди. Наступного року харків'яни стають другими, тричі поспіль перемагають у Екстра-лізі України, яка, до речі, була заснована 22 серпня 2022 року на спільному засіданні АМФУ та АФКУ Екстра ліга. У першому чемпіонаті Екстра ліги бере участь 7 команд. Із того часу МФК «Локомотив» (Харків) вважається взірцем організації та розбудови футзального клубу, що пояснюється постійною підтримкою та активним фінансуванням Південної Залізниці. Таким чином команда забезпечена всіма атрибутами сучасного європейського гранду, що включають: сучасний палац спорту, клубний автобус, інфраструктуру повного циклу, вибудовану вертикаль від дитячо-юнацької до професійної команди. Зауважимо, що тренери команди – Євген Ривкін та Павло Пікалов – використовували прогресивні інформаційно-комп'ютерні технології, засоби Polar та ін. У серпні 2012 року студентська збірна України, сформована виключно з гравців «Локомотива», тріумфально виступила на чемпіонаті світу, який проходив у Португалії, здобувши золоті медалі.

«Локомотив» був взірцем структурності та організації, але після російської агресії та анексії Криму команда почала потроху занепадати та, на жаль, перестала існувати у 2017 році.

Після початку російської агресії на Донбасі та анексії частин Луганської та Донецької областей поступово зникають із футзальної мапи України представники цих регіонів, адже Луганський ЛТК перебрався спочатку до Сум, потім до Житомира, але через фінансові проблеми з часом припинив існування. Така ж участь спіткала і МКФ «Снакієвець», який майже 15 років до того брав участь у чемпіонатах України.

Усі ці структурні зміни не могли не відобразитися на результатах національної збірної України, яка хоч і була учасником Чемпіонату Світу та Європи, але виступала доволі посередньо, доказом чого є у 2021 році не здолання кваліфікації до чемпіонату Світу.

У сезоні 2014-2015 представництво в Екстра-лізі зросло до 10 клубів, і команди змогли отримати більш-менш повноцінний чемпіонат. Також була запропонована стадія плей-офф після завершення регулярного чемпіонату. За такою схемою Екстра-ліга проводиться і сьогодні, проте доволі часто відбувається так, що регулярний чемпіонат виграє одна команда, а серію плей-офф інша, як наприклад, було у сезоні 2016-2017, коли «ХІТ» (Київ) виграв чемпіонат, не зазнавши жодної поразки, але вибув у пів-фіналі. Чемпіоном України стала команда «Продуксім» (Херсон), здолавши у фінальній серії з рахунком 3:1 львівську «Енергію». Надалі «Продуксім» здобув чотири поспіль чемпіонські титули. 2017 року команду очолив відомий бразильський фахівець Жоао Карлос Барбоза. Двома роками пізніше головним тренером херсонської команди було призначено найкращого гравця світу 2005 року та колишнього капітана національної збірної Іспанії - Хаві Родрігеса

Важливою історичною подією став Матч зірок, присвячений 25-річчю АФУ, що відбувся 2018 року у Палаці спорту «Галичина» (Львів). Подія викликала неабиякий інтерес із боку глядачів та футзальних вболівальників.

Із 18 березня 2020 року Виконком УАФ, а в слід за ним і Виконком АФУ, призупинив усі змагання з футболу та футзалу через коронавірус і введення в Україні карантину, а вже через два місяці було прийнято рішення Виконкомом АФУ про завершення змагань в Екстра-лізі та Першій лізі України та затвердження підсумкових місць у турнірній таблиці на час зупинки чемпіонату. Фактично з того часу і по сьогодні вболівальникам було заборонено приходити на трибуни. Спочатку це

було пов'язано з епідемією коронавірусу, а потім вже з початком військової агресії з боку так званої росії.

Приблизно така ж доля чекала і на визначення переможця у сезоні 2021-2022, який не був завершений через початок активних бойових дій із боку країни-терориста. У зв'язку із введенням в Україні військового стану проведення чемпіонату України було призупинено. На спільній конференції АФУ та представників команд було вирішено визначити підсумкові місця команд згідно турнірної таблиці станом на 24 лютого 2022 року. На цей день команди зіграли по 17-18 матчів регулярного чемпіонату. Представників Херсонщини знову було визнано переможцем, проте у Лізі Чемпіонів Україну представляв івано-франківський «Ураган», адже через окупацію Херсону «Продуксім» припинив своє існування.

У сезоні 2022-2023 пройшов перший чемпіонат в умовах воєнного стану. У розіграші взяли участь 10 команд, які були поділені на 2 зони. Чемпіоном став київський «ХІТ», повторивши свій успіх і в наступному сезоні. Футзальні змагання продовжуються і зараз, під час війни, але мають значні обмеження. Матчі проводяться тільки в тих регіонах, де є дозволи обласних державних адміністрацій на проведення змагань, ігри постійно припиняються під час повітряної тривоги та переносяться. Деякі матчі граються протягом 5-6 годин або дограються на наступний чи інший день. Також продовжують існувати обмеження на відвідування ігор для глядачів. Висунуті додаткові вимоги щодо безпеки та місць проведення змагань, наявність поряд із спортивними залами бомбосховищ та ін.

Окремо потрібно зауважити, що під час повномасштабної російської агресії завдається величезна шкода всій спортивній інфраструктурі, футзальній зокрема. Найголовніше це часткова чи повна руйнація спортивних залів, у яких проводяться футзальні матчі. Харківський палац спорту зруйнований вщент. Значних пошкоджень зазнав спорткомплекс «Каразінський», де свого часу грали домашні матчі майже всі представники Харкова. Ракетний обстріл не оминув і футзальну перлину – палац спорту «Локомотив» ім. Г. Кірпи, який також отримав значні ушкодження. Ще у 2022 році майже під нуль зруйновано Льодовий палац спорту у Северодонецьку, де проводив свої домашні ігри екстраліговий ДЕ «Трейдинг». На жаль, малі спортивні зали та стадіони підпадають під обстріли майже щодня.

Але, незважаючи на всі ці обмеження та негаразди, український футзал здобув надзвичайних історичних результатів восени 2024 року. На чемпіонаті Світу у Азербайджані Національна збірна України виборола бронзові нагороди. Успіх, який так був потрібен для всієї країни. Наступного року для українського футзалу також відбудеться ще одна історична подія – у Лізі Чемпіонів, де вперше зможе дебютувати одразу дві команди з України. Всі ці досягнення та стимули повинні позитивно вплинути на розвиток футзалу в країні, його сприйняття як одного із наймасовіших видів спорту та подальшу популяризацію.

Висновки. Футзал в Україні зазнав значних змін за останні три десятиліття, пройшовши шлях від зародження у 90-х роках до здобуття міжнародного визнання. Попри численні труднощі – зокрема фінансові проблеми та військові дії – український футзал зберігає життєздатність та залишається важливим складником спортивної культури країни. Цей вид спорту в Україні показує неабияку стійкість та готовність до подальшого розвитку. Перемоги на міжнародній арені та майбутні перспективи, включно з дебютом двох команд у Лізі чемпіонів, є важливими кроками для підвищення його популярності та стабільності.

Список використаної літератури

1. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с.
2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Слободянюк М.М. Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів: методичний посібник. К.: НУБіП України, 2009. 169 с.

3. Присяжнюк С.І., Сиротін О.С., Лазарєв М.І. Організація та проведення змагань з міні-футболу: методичні рекомендації для студентів та викладачів аграрних ВНЗ. Київ, 2009. 130 с.
4. Хотенцева О.В., Костенко М.П. Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2016. 42 с.
5. Якимишин І. Сторінки історії міні-футболу (футзалу) в Україні в період 1997 по 2000 р.р. *Молода спортивна наука України*, 2009. Т.1. С. 340-343.

Пирха В. І., Іваній І. В.

ВПЛИВ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРА

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Стаття присвячена аналізу впливу спортивно-масових заходів на розвиток соціальних компетентностей школярів. Проаналізовано зміни міжособистісних взаємин, соціометричного статусу, групової згуртованості та соціально-психологічного клімату в класах. Результати показують значне покращення соціальних взаємин, зменшення ізольованості та підвищення соціальної активності учнів в експериментальних групах. Висновки підтверджують, що спортивно-масова діяльність, за умов ефективного педагогічного керівництва, сприяє всебічному розвитку школярів, покращує їхні соціальні компетентності та позитивно впливає на соціальне середовище.

Ключові слова: спортивно-масові заходи, спортивно-масова робота, соціальні компетентності, соціальна активність, групова згуртованість, міжособистісні взаємини.

Постановка проблеми. Протягом усіх етапів людського життя висувалися досить високі вимоги до розвитку індивідуальних якостей особистості. У реаліях сьогодення помітно висувуються нові вимоги до розвитку основних компетентностей людини, особливо соціальних, завдяки яким забезпечується її духовний розвиток, а також формування міжособистісних взаємин у суспільстві.

Одним із важелів впливу на розвиток особистості є використання засобів та методів фізичної культури. Поширеним напрямком фізичної культури є спортивно-масова робота, яка насичена змагальною та ігровою активністю, містить святкові елементи. Це наводить нас на думку, що спеціально організована спортивно-масова робота є ефективною формою врегулювання міжособистісних взаємин та соціальної активності.

Усе вище викладене і зумовлює актуальність нашого дослідження, яка полягає у пошуку новітніх методів і підходів до організації та проведення спортивно-масової роботи з метою успішного формування ключових компетентностей школяра у контексті компетентностей нової української школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню особливостей впливу спортивно-масової роботи на розвиток особистості присвячено чимало праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, серед них: О. Бессарабова, Н. Винник, Л. Гальченко, О. Городецький, О. Литвиненко, Є. Приступа, А. Твеліна, А. Товт, В. Шумейко та ін. Особливості організації та проведення спортивно-масових заходів вивчали: О. Бессарабова, Л. Гальченко, О. Кольцова, М. Лянной, П. Рибалко, А. Товт, Є. Приступа, Н. Яременкота ін. Фізкультурно-оздоровчу діяльність в умовах нової української школи досліджували: О. Кольцова, К. Кострікова, М. Лянной, П. Рибалко, С. Онищук, А. Товт та ін. Роль фізичної культури у формуванні базових рис

особистості охарактеризували: О. Городецький, М. Мацола, І. Очаківський, С. Свириденко, О. Шпайхер, Л. Фартушок та ін.

Мета дослідження: обґрунтувати вплив спортивно-масових заходів на розвиток соціальних компетентностей школяра.

Результати дослідження та їх обговорення. Для реалізації мети нашого дослідження необхідно було виконати наступні кроки: визначити рівень міжособистісних взаємин школярів, котрі беруть активну участь в спортивному житті освітнього закладу та школярі, які не беруть активної участі в даній діяльності; проаналізувати ці показники; встановити вплив спортивно-масової роботи на показники міжособистісних взаємин школярів.

Для ефективного проведення експерименту було виокремлено дві групи, учасниками яких стали учні 6-их класів.

До першої експериментальної групи (ЕГ- 1) увійшли учні у кількості 25 осіб, котрі беруть активну участь в спортивних секціях, гуртках туристичних походах, організації та проведенні різного роду спортивно-масових заходів.

До другої експериментальної групи (ЕГ- 2) увійшли учні у кількості 23 особи, котрі не є активними учасниками спортивного осередку школи, але брали участь у виховних та спортивно-масових заходах.

Перед початком дослідження ми провели індивідуальні бесіди зі школярами, під час яких ознайомили учнів із програмою дослідження; кожному із них було запропоновано заповнити індивідуальні картки.

Для оцінки впливу спортивно-масової діяльності на формування міжособистісних стосунків учнів ми провели серію соціометричних опитувань. Результати цих опитувань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати соціометричного опитування учнів

Соціометричний статус	Група порівняння				Експериментальна група			
	I тестування		II тестування		I тестування		II тестування	
	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
I «зірки»	5	22	8	35	3	12	9	36
II «обрані»	7	30	11	47	8	32	16	64
III «неприйняті»	8	35	2	9	11	44	-	0
IV «ті, кого зневажають»	3	13	2	9	3	12	-	0
I + II	12	52	19	83	11	44	25	100
III + IV	11	48	4	17	14	56	-	0

Як свідчать дані, наведені в таблиці 1, на початку дослідження в експериментальній групі учні із соціометричним статусом «зірок» та «обраних» становили 44% від загальної кількості групи, тоді як ті, кого віднесли до категорії «неприйнятих» та «тих, кого зневажають», - 56%.

Натомість вихідні дані групи порівняння показали, що 52% учнів мали соціометричний статус «зірок» і «обраних», тоді як «неприйнятих» і «тих, кого зневажають» - 48%.

Як зазначалося раніше, учні експериментальної групи були активно залучені до спортивного життя школи, брали участь у спортивних заходах, долучалися до підготовки Олімпійського лелеченя.

Результати підсумкового оцінювання свідчать про те, що всі учні експериментальної групи потрапили до сприятливих статусних категорій, причому 100% віднесені до I та II груп «обраних». Це на 56% більше, ніж у групі порівняння.

Однак у групі порівняння також відбулися позитивні зміни завдяки активному залученню учнів до навчального процесу та активної участі в масових фізкультурних заходах, зокрема в Олімпійському лелеченяті. Тим не менш, 17% учнів у групі порівняння залишилися в категоріях з негативним соціальним статусом. Цей результат відображає збільшення на 31% частки сприятливих статусних категорій, що додатково демонструє ефективність втручання.

Представлені вище соціометричні дані були проаналізовані для оцінки показників міжособистісних стосунків у досліджуваних групах. Для доповнення загальної картини взаємовідносин у цих групах також було враховано показник ізольованості школярів.

Ми підраховували кількість соціометричних «тих, кого зневажають» і виразили її у відсотках. Отже, середній показник ізольованості в групі порівняння знизився з 13% до 9%. В експериментальній групі частка учнів, віднесених до категорії «тих, кого зневажають», зменшилася з 12% до 0%. Цей зсув свідчить про те, що учні змогли переосмислити своє ставлення до інших і визнати їхні позитивні якості.

Як зазначалося раніше, групова згуртованість є важливим параметром міжособистісних стосунків, що відображає ступінь інтеграції в учнівській групі. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень згуртованості досліджуваних груп (в балах)

Група	Рівень згуртованості	
	Вихідні дані	Після експерименту
ЕГ	6,7	15,4
ГП	6,9	13,8

Таблиця 2 ілюструє зміни рівня групової згуртованості в досліджуваних групах. В експериментальній групі показник зріс на 8,7 бала, досягнувши високого рівня. Натомість у групі порівняння показник згуртованості зріс на 6,9 бала, досягнувши рівня «вище середнього». Варто зазначити, що обидві групи мали показники «нижче середнього» під час базового оцінювання.

Окрім вимірювання групової згуртованості, дослідження також оцінювало, як учні сприймають свою команду та почуття приналежності до неї. Результати показали, що 72% респондентів відчували себе частиною команди і висловлювали бажання залишатися в ній.

З покращенням показників міжособистісного благополуччя соціально-психологічний клімат досліджуваних груп також ставав більш позитивним.

Для більш точного розуміння мікроклімату в учнівських групах ми використали методику В.М. Зав'ялова. Аналіз показав, що соціально-психологічний клімат у групі порівняння за ступенем сприятливості оцінюється як «середньо-високий», тоді як в експериментальній групі - як «високий» (див. табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка ступеня оптимальності соціально-психологічного клімату в досліджуваних класах (у балах)

Група	Ступінь сприятливості
ЕГ	53
ГП	46

Такий результат пояснюється тим, що кожен метод, який використовувався для розвитку міжособистісних стосунків в учнівській групі, опосередковано сприяв покращенню соціально-психологічного клімату.

Важливим аспектом соціальної компетентності учнів є їхня соціальна активність. Для подальшого дослідження цього питання ми проаналізували участь школярів у заходах різного рівня та спрямованості.

Результати аналізу соціальної активності учнів представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Рівні соціальної активності школярів (у %)

Рівні соціальної активності	Експериментальна група	Група порівняння
Високий	41,9	32,8
Середній	40,5	38,9
Низький	17,6	28,3

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.4, показує, що учні експериментальної групи, які брали активну участь у спортивних заходах школи, демонструють вищий рівень соціальної активності порівняно з учнями контрольної групи. Зокрема, 40,8% учнів експериментальної групи демонструють високий рівень соціальної активності, що свідчить про їхню активну участь не лише у спортивних заходах, а й у різних інших видах діяльності. На противагу цьому, лише 32,8% учнів групи порівняння демонструють високий рівень соціальної активності.

Висновки. Результати цього дослідження підкреслюють важливість фізичного виховання та спорту у формуванні як індивідуальних, так і групових характеристик школярів. Учні, які мають різноманітний спортивний досвід, особливо ті, хто систематично відвідує спортивні гуртки, секції або активно займається в центрах олімпійської освіти, переважають своїх однолітків за обсягом, інтенсивністю спілкування та самовизначенням у колективі.

Спортивно-масова діяльність, що характеризується значною міжособистісною взаємодією та ефективним педагогічним керівництвом, створює більш сприятливі умови для набуття необхідного психолого-педагогічного досвіду. Отже, участь у спортивно-масових заходах тісно пов'язана з активністю в інших соціальних сферах.

Таким чином, можна зробити висновок, що фізична культура і спорт при правильному управлінні відіграють значну роль в активізації особистості, впливаючи не тільки на спосіб життя і моральне виховання, а й на соціальне середовище, що її оточує.

Список використаної літератури

1. Глузман О. В. Базові компетентності : сутність та значення в життєвому успіху особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2. С. 51–61.
2. Городецький О. В. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 2 (8). С. 39–43.
3. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
4. Кучина Т. Д. Соціальна компетентність підлітка: шляхи формування і діагностика. URL: <https://en.calameo.com/books/004263914f7f5ab63db61>.
5. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красилов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/07/26-1.pdf>.

6. Мацола М., Фартушок Л. Фізична культура в процесі формування всебічно розвиненої особистості. URL: <http://dspace.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/004-24.pdf>.
7. Онищук С. О. Впровадження нової української школи на уроках фізичної культури. *Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки. Київ, 2019. Вип. 72. Том 2. С. 83–87.
8. Організація масових спортивних заходів і показових виступів : навч. посіб. / укладачі В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп. Ужгород : ТОВ «РІКУ», 2023. 142 с.
9. Очаківський І. А. Розвиток ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури. URL: <https://vseosvita.ua/library/tema-rozvitok-klucovih-kompetentnostej-ucniv-na-urokah-fizicnoi-kulturi-176124.html>.
10. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189–191.

Розділ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Годяєв Я. В., Скрипка І. М.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 12–13 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Футбол сьогодні пред'являє високі вимоги до рухових, психічних і технічних здібностей гравців, від яких потрібно приймати оптимальні рішення в умовах ігрових ситуацій, що стрімко змінюються. Система підготовки юних футболістів, безперечно, є фундаментом для формування перспективного спортивного резерву країни. Проте існують протиріччя між запропонованими методами, а також спрямованістю підготовки футболістів загалом. Стаття присвячена актуальному питанню техніко-тактичної підготовки молодих футболістів в ігрових умовах або наближених до них.

Постановка проблеми. Прогрес вітчизняного футболу сьогодні бачиться у підвищенні якості підготовки футбольного резерву, що торкається низки організаційних та теоретико-методологічних питань, пов'язаних зі спортивними результатами національної збірної у майбутньому. Відставання наших гравців від провідних закордонних футболістів за рівнем техніко-тактичної майстерності відзначається вже давно [6] і свідчить про певне зниження ефективності системи підготовки спортсменів у молодому віці нашої країні [1].

При цьому фахівці в галузі футболу єдині на думці, що система підготовки юних футболістів є фундаментом для формування перспективного спортивного резерву країни, проте є протиріччя між запропонованими методами та принципами, а також спрямованістю підготовки футболістів загалом. Так, одні вчені та фахівці [5] наголошують на початковому навчанні технічним прийомам з подальшим застосуванням їх у грі, інші [3] відзначають першорядну важливість фізичного розвитку молодих гравців. І лише небагато дослідників тренери пропонують здійснювати техніко-тактичну підготовку футболістів на основі застосування ігрових вправ, що моделюють діяльність змагання [4]. Техніко-тактична підготовка як дорослих, так і юних футболістів найбільш ефективно здійснюється в ігрових умовах або наближених до них [3].

На підставі узагальнення досвіду вітчизняних та зарубіжних тренерів та аналізу літературних джерел можна говорити про те, що концепцію підготовки юних футболістів через гру прийнято у низці країн (Німеччина, Франція, Голландія) з високим рівнем розвитку футболу. За такого підходу доцільним вважається навчати спортсменів здійснювати ігрові задуми у спеціально підібраних та послідовно пов'язаних між собою ігрових вправах з партнерами у «малих групах», а не вивчати техніко-тактичні прийоми окремо від гри [4].

Таким чином, принцип навчання через гру збігається із сучасною позицією та трендами розвитку футболу у світі. Однак, якщо у тренувальному процесі кваліфікованих футболістів моделювання ігрових ситуацій активно застосовується і є низка досліджень, присвячених питанням розробки таких моделей [6; 7], то в системі підготовки юних футболістів є необхідність у розробці організаційно-методичних вказівок та рекомендацій щодо побудови вправ, мета яких – створити реальну ігрову ситуацію.

У зв'язку з цим Україна спільно з Німецьким футбольним союзом зробили спробу оптимізувати процес спортивної підготовки українських футболістів, розробивши «Програму підготовки футболістів 10-14 років», де запропоновано

прикладі ігрових вправ. Укладачі пишуть таке: «Програма передбачає насамперед створення навчального середовища. Іншими словами – навчання футболу через гру. Будь-яке ігрове вправу спрямовано те, щоб створити реальну ігрову ситуацію» [8]. При цьому програма передбачає творчий підхід тренера, навіть закликає до нього, оскільки вказується, що тренер може спростити або ускладнити запропоновані приклади, ґрунтуючись на вказаних у Програмі принципах та параметрах. У той самий час, на думку, програма надає локальний вплив, не створює цілісного сприйняття ігрової діяльності. Цю програму міг би посилити запровадження таких компонентів, як координати виконання вправи, вектор напрямки атак.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність навчання через гру як основного принципу підготовки футболістів віком 12–13 років, продемонструвавши алгоритм складання ігрових вправ від простого до складного при відпрацюванні початку та розвитку атаки у зоні оборони.

Результати дослідження та їх обговорення. Крім зазначених у Програмі обов'язкових компонентів реальної ігрової ситуації: м'яч, ворота (ціль), суперник(и), партнер(и), - на наш погляд, при підготовці юних футболістів 12-13 років доцільно також виділяти зони футбольного поля, конкретних гравців атаки та оборони, які будуть перебувати у цих зонах під час змагальної діяльності; задавати орієнтири в процесі виконання вправи, щоб гравці мали чітке розуміння напрямку гри (що атакують і що обороняють). Це потрібно з низки причин.

По-перше, в цьому віці юні спортсмени беруть участь в офіційних змаганнях першості країни вже у форматі 11х11, що висуває високі вимоги до розуміння структури гри (атака, оборона та перехідні фази). По-друге, дані свідчать, що саме у віці 11-12 років починається інтенсивний розвиток тактичного (ігрового) мислення, який триває до 14-15 років, після чого вдосконалюється вже незначно [2]. Відповідно, гравці вже можуть і повинні послідовно освоювати основні тактичні завдання під час гри в атаці, обороні, перехідних фазах. Важливо, що у 12–13 років, на відміну, наприклад, від групи етапу спортивного вдосконалення, пріоритет у ігрових заняттях у навчально-тренувальному процесі надається груповим взаємодіям [7].

Крім того, важливо визначити основну ігрову вправу, що вирішує завдання навчально-тренувального заняття, а далі до нього скласти 1–2 вправи, що підводять, що відповідають вимогам реальної ігрової ситуації. У цій роботі пропонується алгоритм складання ігрових вправ від простого до складного на прикладі відпрацювання початку та розвитку атаки у зоні оборони.

Основну вправу пропонується організувати так:

- розмір поля – 45х60 м, стандартні футбольні ворота – 7,32х2,44 м, на лицьовій лінії команди оборони – зона 2 м;
- схема гравців атаки: 1–4–3, воротар (1), 2 центральні захисники (3, 4), 2 крайні захисники (2, 5), 3 центральні півзахисники (6, 8, 10);
- схема гравців оборони: 3–3, 3 центральні півзахисники (6, 8, 10), 2 флангові нападники (7, 11), форвард (9);

- Кожна атака починається від воротаря;

- у разі виходу м'яча за межі поля, м'яч завжди вводиться в гру від воріт.

Завдання:

- гравці лінії атаки повинні завести м'яч у зону на лицьовій лінії суперника;

- гравці лінії оборони після відбору або перехоплення м'яча повинні забити гол у ворота суперника.

Дана вправа пропонується не випадково: вона імітує ситуацію, що найчастіше зустрічається в грі в цьому віці, коли четвірка захисників команди суперника знаходиться на своїй половині поля, а трійка нападників команди, що починає від воріт, знаходиться біля центральної лінії поля.

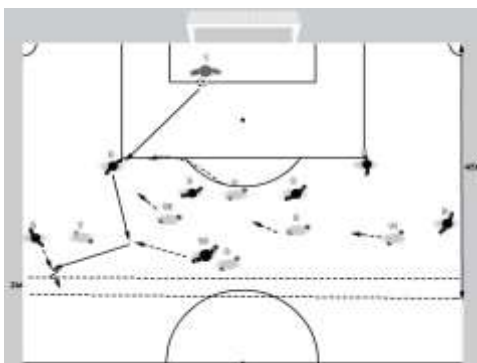


Рис. 1. Основна ігрова вправа 7 + воротар v 6

Підводящу вправу, пропонується організувати наступним чином:

- розмір поля – 40х60 м, стандартні футбольні ворота – 7,32х2,44 м, на лицьовій лінії команди оборони – зона 2 м;
- схема гравців атаки: 1–4–1, воротар (1), 2 центральні захисники (3, 4), 2 крайні захисники (2, 5), 1 центральний півзахисник (6);
- схема гравців оборони: 1-3, 1 центральний півзахисник (10), 2 флангових нападників (7, 11), форвард (9);
- кожна атака починається від воротаря;
- у разі виходу м'яча за межі поля, м'яч завжди вводиться в гру від воріт.

Завдання:

- гравці лінії атаки повинні завести м'яч у зону на лицьовій лінії суперника;
- гравці лінії оборони після відбору або перехоплення м'яча повинні забити гол у ворота суперника.

У цій вправі, що підводить, ми навмисно скорочуємо розмір майданчика і кількість гравців (прибрали по 2 центральних півзахисника в кожній з команд) для спрощення ігрової ситуації.

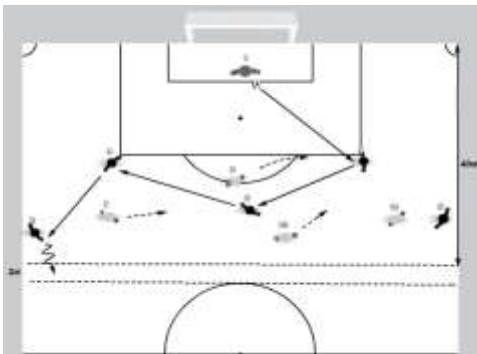


Рис. 2. Ігрова вправа, що підводить 5 + воротар v 4

Обов'язковим є включення перед практичним освоєнням ігрових вправ теоретичних занять, на яких набуваються спеціалізовані знання та вміння щодо вирішення різноманітних ігрових ситуацій [8, с. 76].

На початковому та заключному етапах застосування методики навчання через гру було здійснено порівняльний аналіз даних змагальної діяльності, що відображають ефективність методики у підготовці футболістів 12–13 років. Отримані дані дозволили встановити ступінь та характер впливу запропонованої методики навчання на рівень техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів.

Оскільки метою дослідження була експериментальна перевірка ефективності навчання через гру як основного принципу підготовки юних футболістів, необхідно було вибрати показники техніко-тактичної майстерності, які могли б виступати як критерії оцінки якості гри спортсменів. Звісно ж, що об'єктивну інформацію про рівень техніко-тактичної підготовленості, якість гри футболістів дають такі показники:

- складність групової тактичної взаємодії (кількість гравців, які брали участь у груповій взаємодії);
- Точність просування м'яча вперед по зонах;
- Розподіл передач між гравцями (контроль взаємодії гравців один з одним під час гри).

Зазначені критерії були побудовані відповідно до методики оцінки якості гри у футболі з внесенням необхідних, з погляду, корективів.

В рамках цього дослідження наведено результати реєстрації та аналізу вищевказаних показників групових техніко-тактичних взаємодій юних футболістів 12–13 років в атаці на прикладі зони оборони (не далі 35 м від лінії своїх воріт). Наведено середні дані за результатами п'яти ігор турніру у січні 2023 р. і п'яти ігор у червні того ж року, що характеризують складність групових тактичних взаємодій залежно від кількості гравців, що брали в них участь. Під груповим тактичним взаємодією розуміється узгоджене взаємодія двох і більше гравців з метою обігравання суперника. Засобом здійснення взаємодії є передача м'яча. Взаємодія реєструвалася нами лише у разі точної передачі м'яча: удару одного гравця по м'ячу у напрямку партнера та успішного прийому м'яча ім. Відповідно, випадки неточної передачі та втрати м'яча між двома гравцями реєструвалися як відсутність взаємодії (на рис. 3 позначені як 1 гравець/без взаємодії).

Як ми вважаємо, вищому рівню гри відповідає більша кількість складних комбінацій (за участю 3, 4, 5 та більше гравців). Загальна кількість епізодів групових тактичних дій, що починаються у зоні оборони, практично не змінюється у двох турнірах і становить у середньому 40 ± 2 .

В результаті роботи за запропонованою методикою спостерігається зниження кількості неточних передач у зоні оборони більш ніж у 3 рази, збільшення частки складних комбінацій на 36%.

Контроль якості гри вимагає, на наш погляд, реєстрації точності просування м'яча вперед по зонах. У ході дослідження фіксувалися епізоди в іграх, коли команда розпочинала та розвивала атаку в зоні оборони. Диференціювалися епізоди, в яких не вдавалося точно доставити м'яч із зони оборони до середньої зони (на рис. 4 – зона 1) та виходило точно доставити м'яч у середню зону (зона 1–2). Найбільш складним вважався ланцюжок послідовного просування в зону атаки (зона 1-2-3).

Як видно з представлених даних, до початку тренувань за методикою навчання через гру 80% від загальної кількості групових тактичних дій здійснювалося в зоні оборони без точного просування вперед, успішно доставляли м'яч у середню зону лише у 15% епізодів, і лише у 5% вдавалося послідовно доставити м'яч у середню зону, потім у зону атаки.

В результаті виконаної роботи відзначаються значні зміни – збільшилася кількість епізодів з точною доставкою м'яча в середню зону і склала 44% від загальної кількості. Несподіваним виявився результат підрахунку епізодів послідовної доставки м'яча під час проходження трьох зон – 23% від загальної кількості епізодів за турнір. При підвищенні надійності групових дій з м'ячем у першій зоні забезпечується більша кількість епізодів з точним просуванням м'яча в середню зону і далі – зону атаки.

Інформативними показниками групових дій спортсменів також вважаються такі, як кількість епізодів у штрафному майданчику суперника або точна доставка м'яча у штрафний майданчик, кількість ударів у ворота. Ці показники, безперечно, впливають на результат гри та змагання, але в рамках цього експерименту вони не враховувалися, оскільки основний акцент робився на побудову атаки у зоні оборони.

Останній обраний нами показник – розподіл передач між гравцями дозволяє визначити, як гравці взаємодіють один з одним під час гри. Тут реєструється

загальна кількість передач і вказується скільки з них неточних. Структура зв'язків, що визначається в результаті, свідчить про тактичну різнобічність футболістів.

Графічний аналіз розподілу передач чи визначення структури взаємодії гравців команди, наведений на рис. 3, наочно демонструє збільшення загальної кількості зв'язків між гравцями після акцентованого застосування ігрових вправ у тренувальному процесі протягом 6 місяців.



Рис. 3. Розподіл передач між гравцями

Видно, що воротар значно більшою мірою взаємодіє з гравцями: у січні реєструється лише зв'язок із гравцем 10 (3 передачі зі 100% шлюбом), у червні – 7 зв'язків із футболістами 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11. Це має важливе значення, оскільки воротар є основним ланкою початку атаки від воріт. До початку роботи за методикою гравець 4, лівий центральний захисник, основним завданням якого є початок атаки, та гравець 8, центральний півзахисник, який повинен розвивати атаки в зоні оборони, взагалі не мають зв'язків із гравцями за результатами турніру. Після застосування ігрового методу у тренуваннях для відпрацювання початку та розвитку атаки у зоні оборони фіксується суттєве збільшення взаємодій гравців 3, 4, 6, 8. Така структура ігрових зв'язків може розглядатися як наслідок підвищення тактичної різнобічності юних футболістів.

Висновки. Узагальнюючи результати проведеного експериментального дослідження, можна зробити висновок, що створення реальної ігрової ситуації на тренувальних заняттях з юними футболістами у віці 12–13 років є більш швидким та ефективним шляхом підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Внаслідок роботи за запропонованою методикою спостерігається зниження кількості неточних передач у зоні оборони більш ніж у 3 рази; збільшення частки складних комбінацій на 36%; збільшення кількості епізодів за турнір з точною доставкою м'яча до середньої зони (44 % від загальної кількості епізодів) і далі до зони атаки (23 % від загальної кількості епізодів); збільшення загальної кількості зв'язків між гравцями.

Обов'язковими компонентами реальної ігрової ситуації є м'яч, ворота (ціль), суперник(и), партнер(и) з виділенням зон футбольного поля, конкретних гравців атаки та оборони, які перебуватимуть у цих зонах під час змагальної діяльності, постановкою орієнтирів (що атакують) і що обороняють) у процесі виконання вправ. Технічна, тактична, фізична та психологічна підготовка здійснюється інтегрально за допомогою застосування ігрового методу. У той самий час зовсім відмовлятися від вправ у простих, стандартних умов освоєння тієї чи іншої технічного прийому чи відпрацювання тактичних комбінацій не потрібно, але обсяг ігрових вправ у тренувальному процесі може бути великим.

Список використаної літератури

1. Василюк В. М. Основи футболу : Навчально-методичний посібник. Рівне : О. Зень, 2020. 268 с.
2. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів: Молода спортивна наука України. 2000. Вип. 4. С. 216–219.
3. Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І. Аспекти техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 4(163). С. 12-17.
4. Ніколаєнко Валерій, Воронова Валентина. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. №1. С. 8-14.
5. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці. 2014. С. 460–464.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. Вінниця: ООО «Планер», 2014. 616 с.
7. Ніколаєнко В. В. Підготовка юних футболістів в Україні: проблеми та шляхи їх подолання. Молодь та олімпійський рух: тези доповідей XI Міжнарод. кон-ї молодих вчених, 10–12 квітня 2018 р. Київ. 2018. С. 26–27.
8. Imas Y., Borysova O., Kogut I., Yarmolenko M., Marynych V., Shlonska O. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 5. P. 234-238.

Гребенюк М. П., Паришка Ю. В.

АКТУАЛІЗАЦІЯ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Державний торговельно-економічний університет, м. Київ

Військові дії накладають обмеження на доступ до ресурсів, таких як тренувальні зали, обладнання, педагоги та тренери. У зв'язку з цим зростає роль ресурсозберігаючих навчально-тренувальних методик, що використовують мінімум обладнання, але дозволяють підтримувати високу ефективність. Сюди відносяться вправи з власною масою тіла (присідання, віджимання, планки, вправи для преса) та використання таких ресурсів, як резинки та компактні тренажери, які можна застосовувати навіть у домашніх умовах або обмеженому просторі. Функціональне тренування також стає ключовим елементом, оскільки воно сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості, зберігаючи високу інтенсивність. Іншим важливим аспектом є обмеження тривалості тренувань, але підвищення їх інтенсивності, що дозволяє спортсменам, у тому числі борцям, ефективно тренуватися за умов дефіциту часу та необхідності швидкого реагування на зовнішні обставини.

Функціональна підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу в будь-якій спортивній дисципліні. Вона дозволяє покращити саме ті рухові якості, які потрібні в конкретному виді спорту. Особлива важливість функціональної підготовки проявляється в складнокоординаційних дисциплінах: єдиноборства, ігрові дисципліни (волейбол, баскетбол, американський футбол), спортивна та художня гімнастика, всі види танців тощо. В таких дисциплінах для виконання вправ та рухів необхідне комплексне зосередження таких функцій організму, як спеціальна та загальна

витривалість, швидкість, сила, координація та баланс. Саме функціональна підготовка своєю можливістю комплексно підходить до покращення розвитку рухових якостей забезпечує якісну підготовку спортсмена.

Під час роботи зроблено спробу по визначення поняття «функціональна підготовка» та аспектів її особливостей. Актуалізовано про важливість функціональної підготовки у навчально-тренувальному процесі спортсменів-борців. Проведено бесіди з тренерами функціональної підготовки, тренерами з боротьби, педагогами фізичного виховання і спорту. Зроблено висновки стосовно необхідності та актуальності функціональної підготовки серед студентів-борців.

Ключові слова: *студенти-борці, функціональна підготовка, тренери, педагоги фізичної культури та спорту.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя та навчання в Україні, слід враховувати високий рівень стресу та фізичної неактивності через умови дистанційного або змішаного навчання в умовах карантину та воєнного стану, зокрема серед студентської молоді, важливо розглядати можливості впровадження різних видів спорту, а також новаторських педагогічних засобів, методів, технологій, тощо. Впровадження таких видів боротьби, як самбо у освітньому процесі фізичного виховання закладів вищої освіти у позаурочній формі може сприяти не лише підтримці фізичного стану та здоров'я, а й психологічній стійкості, самодисципліні та розвитку рухових і вольових якостей студентів [1, 3, 6].

Мета роботи. Актуалізація та обґрунтування методів і засобів для покращення загальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів у період воєнного стану, які займаються боротьбою.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом, бесіди з тренерами функціональної підготовки та тренерами з боротьби, педагогами фізичної культури та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективна підготовка спортсменів базується на інтегрованому підході, де навчально-тренувальний процес враховує фізичні, психологічні та соціальні аспекти розвитку [1, 3]. Це означає, що сучасний навчально-тренувальний процес охоплює не лише фізичні навантаження, але й роботу з емоційною стабільністю та соціальним оточенням спортсмена. Одним із основних принципів підготовки є баланс між обсягом та інтенсивністю тренувань, що дозволяє уникнути перевтоми та забезпечити поступове зростання навантажень. Проводячи педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом борців, зокрема самбо та проводячи бесіди з тренерами, у тому ж числі з тренерами функціональної підготовки та педагогами фізичного виховання проаналізовано підходи до тренувань і визначено, що досвідчені тренери орієнтуються на персоналізацію програм, адаптуючи їх до індивідуальних особливостей спортсменів, віку, виду спорту та конкретних цілей [2, 4].

Періодизація – це один із найважливіших методів організації навчально-тренувального процесу, що полягає в поділі річного циклу на періоди з різними акцентами у навантаженнях. У підготовчому періоді тренери зосереджуються на розвитку загальної фізичної підготовленості, витривалості та базових навичок, що закладає основу для інтенсивніших тренувань у майбутньому. На етапі змагального періоду акцент зміщується на техніку, швидкість і стратегію, що допомагає спортсмену бути готовим до безпосередньої конкуренції. У відновлювальному періоді, після основних змагань, тренувальні навантаження зменшуються, щоб уникнути перетренованості та забезпечити якісне відновлення [1, 3].

За результатами педагогічного спостереження за навчально-тренувальним процесом борців, зокрема боротьби самбо виявлено, що індивідуалізація є ключовим аспектом у підвищенні ефективності тренувань. Сортові-борці відрізняються не

тільки за параметрами розвитку рухових якостей, такими як сила та витривалості, спеціальна витривалість у тому ж числі, а й за психологічними характеристиками та рівнем адаптації до стресових ситуацій. Індивідуалізація дозволяє підбирати такі методи та навантаження, які оптимально відповідають потребам конкретного спортсмена-борця.

Психологічний аспект підготовки спортсменів-борців має посідати важливе місце підготовки, адже мотивація суттєво впливає на досягнення найвищих результатів. Зокрема, методи мотивації можуть включати позитивне підкріплення, постановку досяжних цілей та розвиток навичок самоконтролю. Спираючись на результати досліджень (Арзютов Г.Н, 1999; Гончарук І.В., 2018) актуалізовано, що при використанні особистісно-орієнтованих підходів, коли спортсмен залучений до процесу формування цілей і завдань, його рівень внутрішньої мотивації значно зростає [1-2]. Спеціальні методи, такі як візуалізація успіху, допомагають спортсменам концентруватися на майбутніх досягненнях і краще адаптуватися до емоційного навантаження під час змагань.

Регулярне використання відновлювальних заходів, таких як масаж, водні процедури, фізіотерапія та належне харчування, позитивно впливають на рівень працездатності спортсменів [4, 8]. Наприклад, фізіотерапевтичні процедури, такі як кріотерапія та масаж, сприяють швидшому відновленню після тренувань, знижуючи м'язову втому і покращуючи кровообіг. У дослідженні також підкреслюється значення збалансованого харчування, яке забезпечує організм необхідними макро- та мікроелементами для ефективного відновлення. Важливо, що для кожного спортсмена підбирається власний комплекс відновлення, залежно від особливостей їх навантажень та індивідуальної переносимості [8].

Поглиблене вивчення технічної підготовки для спортсмена означає, що її рівень безпосередньо впливає на його здатність демонструвати високі результати у змаганнях. Технічна підготовка передбачає вдосконалення навичок, специфічних для кожного виду спорту, таких як точність, сила, швидкість рухів [1, 7].

Тактична підготовка, у свою чергу, включає розробку стратегій і маневрів, що дозволяють адаптуватися до суперників та ситуацій під час змагань. Це у свою чергу означає, що тренування з орієнтацією на тактичні прийоми сприяє розвитку гнучкого мислення, що особливо цінне у ситуаціях, коли спортсмени потребують швидкого прийняття рішень [1].

Слід зазначити про важливість ролі тренера як наставника, який створює сприятливе психологічне середовище для розвитку спортсмена. Тренер не лише контролює показники, але й забезпечує психологічну підтримку, що дозволяє спортсменам відчувати впевненість у своїх силах [1, 5]. Відтак, позитивні комунікації між тренером і спортсменом сприяють кращій адаптації до навантажень, формуванню дисципліни і мотивації. Багато тренерів застосовують індивідуальний підхід, спілкуючись зі спортсменами, корегуючи тренування відповідно до їх емоційного стану і рівня фізичної готовності, що значно підвищує ефективність підготовки [3].

В умовах воєнного стану спортсмени стикаються з новими викликами, які включають не тільки фізичні обмеження через нестабільність інфраструктури та ресурсів, а й суттєве психологічне навантаження. Ця ситуація вимагає створення стійкої методичної системи підготовки, яка могла б підтримувати фізичний і психічний стан спортсменів, незважаючи на складні умови. Основними елементами такої системи є: адаптована періодизація, розширені методи психологічної підтримки, використання ресурсозберігаючих тренувальних методик та індивідуалізація навантажень.

У нестабільних умовах, коли доступ до спортивних об'єктів і ресурсів може бути обмеженим, необхідно гнучко підходити до планування тренувального процесу.

Адаптована періодизація передбачає можливість швидкого коригування тренувальних періодів і зміни акцентів. Наприклад, при обмеженні простору та обладнання більшу увагу можна приділяти загальній фізичній підготовці, роботі з власною масою тіла та функціональним тренуванням. Такі тренування дозволяють спортсменам-борцям підтримувати фізичну форму навіть у разі відсутності доступу до спеціального спортивного обладнання або обмеженого простору для тренувань.

Періоди високої інтенсивності навантажень можуть чергуватися з коротшими відновлювальними періодами, що сприяє підтримці стабільного рівня фізичної підготовленості без ризику перетренованості та стресу. В умовах постійних змін довготривалі тренувальні цикли можуть замінюватися коротшими мікроциклами, орієнтованими на підтримку поточного фізичного стану спортсмена.

Функціональна підготовка – це комплекс тренувальних методик і вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, які безпосередньо підвищують ефективність у конкретному виді спорту. Цей вид підготовки акцентує увагу на багатоцільових вправах, що включають роботу одразу кількох груп м'язів і розвивають силу, витривалість, гнучкість, швидкість, координацію та баланс. Функціональні вправи наближені до реальних рухів, які виконує спортсмен у своєму виді спорту, що дозволяє підвищити загальну фізичну підготовленість, а на її фоні й спортивну майстерність студентів [2, 4].

Основні особливості функціональної підготовки:

- **Комплексний підхід.** Функціональні вправи, як правило, охоплюють кілька м'язових груп і спрямовані на розвиток всіх рухових якостей одночасно, що допомагає досягти більш гармонійного розвитку всього тіла.

- **Імітація спеціальних рухів.** У функціональній підготовці використовуються вправи, що нагадують рухи, які спортсмен виконує під час занять відповідним видом спорту. Це допомагає покращити техніку та робить тіло готовим до навантажень у реальних змагальних умовах.

- **Робота з нестандартним обладнанням.** Часто включаються вправи з канатами, гирями, м'ячами, петлями TRX або нестабільними поверхнями, що стимулює розвиток м'язів-стабілізаторів і покращує координацію та баланс.

- **Мінімізація ризику травм.** Функціональні тренування спрямовані на зміцнення не тільки великих м'язових груп, а й дрібних м'язів, що стабілізують суглоби. Це допомагає запобігти травмам, особливо під час виконання складних або раптових рухів.

- **Покращення міжм'язової координації.** Функціональні вправи підвищують злагодженість роботи різних м'язів, що дозволяє тілу працювати більш економно і ефективно.

- **Розвиток спеціальної витривалості.** Оскільки функціональна підготовка імітує реальні спортивні рухи, вона допомагає спортсмену підтримувати високу ефективність і витривалість у змагальних ситуаціях студентів [7-8].

Боротьба – складнокоординаційна дисципліна, яка потребує якісної підготовки рухової активності спортсмена.

Головні пункти важливості функціональної підготовки в боротьбі:

- **Зменшення ризику травми:** Боротьба – це контактний вид спорту, який часто супроводжується травмами. Функціональна підготовка допоможе зміцнити м'язи та суглоби більш пристосованими до різноманітних рухів, що зменшує ризик пошкодження.

- **Покращення техніки:** ця форма тренування допоможе розвивати загальні рухові шаблони, які є корисними для всіх видів боротьби. Це може покращити загальну технічну майстерність борців.

– Розширення потужності та життєдіяльності: функціональна підготовка включає різноманітні вправи, які можуть суттєво підвищити загальну фізичну підготовку борців

Актуальність функціональної підготовки в боротьбі:

– Трансферні навички: Багато вправи, що входять до функційної підготовки, мають трансферний ефект до боротьби. Наприклад, планка та скрутинг покращують стабільність та баланс.

– Адаптація до різних стилів боротьби: функціональна підготовка може бути адаптована до різних видів боротьби (греко-римської, вільної тощо), що робить її корисною для студентів, які займаються іншими видами спорту.

– Розширення рухової пластики: Ця форма тренування дозволить зберегти рухові можливості та покращити загальну пластичність суглобів, що особливо важливо для борців, які часто пропонують різноманітні позиції та рухи.

– Зменшення ризику хронічних травм: Довготривале виконання функціональних вправ може допомогти запобігти розвитку хронічних проблем з м'язами та суглобами серед студентів-борців.

У процесі воєнного стану спортсмени, як і інші верстви населення, перебувають у ситуації постійного стресу через відчуття небезпеки та непередбачуваності майбутнього. Психологічна підтримка стає однією з головних складових системи підготовки. Основними методами психологічної допомоги є:

– психотерапевтичні сесії: індивідуальні консультації з психологом дозволяють спортсменам опрацьовувати особисті страхи та тривоги, що виникають у зв'язку з подіями навколо них (розмова з фахівцем допомагає їм зберігати стійкість до емоційних перевантажень та розвивати внутрішні ресурси);

– методи саморегуляції: дихальні техніки, медитація та методи майндфулнес (усвідомленої присутності) допомагають спортсменам розвивати навички самоконтролю (практики медитації й дихальних вправ дозволяють знижувати рівень стресу, підвищують концентрацію та допомагають зберігати психологічний баланс);

– групові зустрічі та підтримка колективу: спілкування з іншими спортсменами у схожій ситуації допомагає знижувати рівень тривоги та почуття ізоляції (групової динаміки сприяє створенню підтримуючого середовища, що позитивно впливає на мотивацію та емоційний стан спортсменів);

– психологічна підготовка також включає роботу з фокусуванням на позитивних аспектах, таких як розвиток витривалості й навичок подолання труднощів, які спортсмени можуть використовувати як у спорті, так і в житті [1, 3].

В умовах війни спортсмени потребують ще більш індивідуалізованого підходу до тренувань. Деякі з них можуть переживати більший рівень тривожності або адаптуватися до нових умов повільніше, ніж інші, тому важливо брати до уваги їхній психоемоційний стан. Індивідуальний підхід до кожного спортсмена полягає у підборі навантажень, що відповідають його фізичним і психологічним можливостям. Важливо також адаптувати програму тренувань до наявних ресурсів та фізичних можливостей кожного спортсмена, аби уникнути ризику перевтоми або травм, які можуть мати важкі наслідки через обмежені можливості для реабілітації [8].

Регулярний моніторинг стану здоров'я, як фізичного, так і психологічного, дозволяє вчасно коригувати навчально-тренувальний процес, уникаючи виснаження. Спортсменам необхідно надавати зворотний зв'язок про прогрес, що сприяє зростанню впевненості у своїх силах і підтримує мотивацію.

Роль тренера у воєнний час зазнає значних змін, адже він стає не лише організатором тренувань, а й психологічною підтримкою для спортсменів. Тренери повинні вміти адаптуватися до умов воєнного часу, допомагаючи спортсменам знаходити баланс між тренуванням та особистим життям, зберігати позитивний настрій та мотивувати їх до досягнення цілей, навіть у складних обставинах.

Важливим є створення відчуття безпеки та стабільності для спортсменів, що включає постійну комунікацію, зокрема через онлайн-формати. Зустрічі віртуально можуть стати додатковим засобом підтримки та продовження тренувань, навіть якщо спортсмени знаходяться у різних місцях.

Формування стійкої методичної системи підготовки спортсменів-борців в умовах воєнного стану потребує не лише фізичних ресурсів, а й комплексного підходу, що враховує психологічні особливості та адаптується до зовнішніх обставин. Створення гнучкої системи підготовки забезпечує підтримку стабільності фізичної форми та психічного здоров'я, що є запорукою продовження спортивної діяльності та досягнення високих результатів навіть у період нестабільності.

Висновки. Під час виконання роботи вдалося визначити поняття функціональної підготовки її важливість в підготовці спортсменів, насамперед – представників боротьби. Зазначено основні пункти важливості та актуальності функціональної підготовки. Відбулося обґрунтування методів і засобів для покращення загальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів у період воєнного стану, які займаються боротьбою. Отримано досвід та нові знання під час спілкування з тренерами функціональної підготовки та боротьби, педагогами фізичного виховання та спорту.

Список використаної літератури

1. Арзютов Г.Н. Багаторічна підготовка в спортивних єдиноборствах. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. 410 с
2. Гончарук І.В. Функціональна підготовка у спорті: теорія та практика. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 224 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Світ, 1993. 148 с.
4. Козловський О.В. Фізична підготовка студентів борців: теоретичні засади. Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2019. № 4 (32). С. 5-11.
5. Лященко О.В. Методологія функціональної підготовки спортсменів. Теорія та методика фізичного виховання та спорту. 2017. № 2. С. 22-27.
6. Okhrimenko I., Pavlyk O., Tomenko O., Rybalko P., Cherednichenko S., Gvozdetska S., Holovchenko O. Dynamics of Indicators of Cadets' Physical Development and Functional Status during Pentathlon. International Journal of Human Movement and Sports Sciences 9(4): 814-823, 2021 P.814-823. DOI: 10.13189/saj.2021.090428
7. Prontenko K., Griban G., Aloshyna A., Bloshchynskyi I., Kozina Zh., Bychuk O., Novitska I., Korchagin M. Analysis of cadets' endurance development at higher military educational institutions during the kettlebell lifting training. Sport Mont, Vol.17, No.2, 3-8, 2019. DOI10.26773/smj.190601
8. Prontenko K., Griban G., Dovgan N., Loiko O., Andreychuk V., Tkachenko P., Dzenzeliuk D., Bloshchynskyi I. Students' health and its interrelation with physical fitness level. Sport Mont, Vol. 17, No.3, pp. 41-46, 2019. DOI: 10.26773/smj.191018.

Карпов А. Є.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРотьБИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті проаналізовано матеріали швидкісно-силової підготовки в спортивній боротьбі та визначені теоретичні положення ціленаправленого удосконалення швидкісно-силових якостей юних борців у тренувальному процесі для удосконалення даних якостей спортсменів на секційних заняттях.

Ключові слова: *вільна боротьба; фізичні якості; силова підготовка; швидкісно-силові якості; фізичні якості.*

Постановка проблеми. Фізична підготовленість борців вільного стилю є однією з найважливіших складових структури загальної підготовленості, що забезпечує досягнення високого спортивного результату, поряд із функціональною, психологічною і технічно-тактичною підготовленістю.

В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових здібностей [5].

Швидкісно-силові здібності розглядаються не як похідне від якостей сили і швидкості, а як самостійні рухові здібності людини, які вимагають специфічних засобів і методів їх розвитку [4].

Тенденції сучасного розвитку вільної боротьби вказують на необхідність перегляду існуючих концепцій і підходів до фізичної та спеціальної підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукові роботи, можна стверджувати, що проблему розвитку швидкісно-силових якостей борців вільного стилю вивчало багато фахівців.

Зокрема Ю. В. Верхошанський зазначає, що рівень швидкісно-силової підготовленості та вміння спортсменів повноцінно його використовувати є визначальним у вдосконаленні технічної майстерності в тих видах спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль [2].

На думку В.В. Кузнецова, при вихованні швидкісно-силових якостей борця слід велику увагу приділяти вправам, які вимагають зусиль «вибухового» характеру. У роботах автор показав необхідність акцентування швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів на розвиток динамічної сили [4].

Юшков О. П. вважає, що в юнацькому віці першорядне значення має всебічна фізична підготовка. Її мета - формування правильної постави, всебічний фізичний розвиток спеціальних якостей, для оволодіння технічними діями.

Дослідження А.С. Кузнецова показують, що в тренуванні борців розвиток вибухової сили дає можливість створити базову основу, що дозволяє забезпечити більш ефективне виконання таких специфічних рухових дій: вхід атакуючого з вихідного положення в стартове; відбив суперника від килима і остаточне виведення його з рівноваги; виконання кидка [3].

Мета дослідження: розробити методику розвитку швидкісно-силових здібностей старших школярів на секційних заняттях з вільної боротьби.

Завдання дослідження:

1 Дослідити рівень розвитку швидкісно-силових якостей в учнів, що займаються вільною боротьбою.

2. Провести порівняльний аналіз та визначити ефективність комплексу вправ для підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей борців вільного стилю.

Використовувались педагогічні методи досліджень визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні здійснювався пошук засобів, методів і форм організації тренувального процесу, а також факторів, які визначають силову підготовку борців старшого шкільного віку

На початку дослідження рівень розвитку швидкісно-силових якостей борців тестувався за показниками: стрибок у довжину з місця, лазіння по канату без допомоги ніг, підтягування на поперечині, забігання навколо голови, перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямі.

Заняття силовими вправами призводять до специфічних змін у кістяку-гіпертрофії кісток, підвищення міцності з'єднань кісток і сухожилків. В цьому віці закінчується розвиток м'язової тканини, але сухожилки розвинуті слабше, ніж у

дорослих спортсменів. Використання у тренуваннях різних акробатичних і гімнастичних вправ, спортивних ігор сприяє зміцненню та ефективному розвитку сухожилків. Тренування у боротьбі в умовах експерименту протягом підготовчого періоду супроводжувалося не тільки підвищенням результатів у змагальних вправах у всіх, але і поліпшенням механізмів регуляції рухової функції спортсменів [6].

Виявлені найбільш значущі характеристики змагальної діяльності, основні напрямки пошуку засобів і методів удосконалення спеціальної силової підготовки.

Педагогічний експеримент – один із надійних методів перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності розроблених на цій основі методик. Педагогічний експеримент полягав у розробці та впровадженні раціональної структури річного циклу тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення силової підготовки борців старшого шкільного віку. Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі тренування юних борців; розробка та впровадження власної методики для вдосконалення силової підготовки у річному циклі тренувань, фізичного удосконалення спортсменів та покращення силових здібностей груп м'язів, що визначають успішність виконання переворотів у партері та кидків. Педагогічний експеримент, під час якого було проведено два тестування з визначення сили у юних борців, був організований за спеціально розробленою методикою, що містила в собі використання спеціального комплексу вправ. Основна мета експерименту – підвищення загального рівня силової підготовленості усіх випробуваних і перевірка гіпотези про покращання ефективності засвоєння техніки боротьби старшими школярами під впливом силової підготовки.

До тренувального процесу команди з вільної боротьби були включені вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, які виконувались спортсменами в кінці тренувань протягом 20-30 хвилин у продовж трьох місяців до початку змагального періоду. Групи м'язів, які тренувалися, кількість підходів, кількість повторень у підході, величина обтяження відповідала кваліфікації й вазі спортсмена.

Основні методи швидкісно-силової підготовки - повторний і комплексний. Об'єм і інтенсивність навантажень характеризувались поступовим зростанням.

Комплекс складався із виконання вправ з обтяженням (гирі, гантелі, штанга), прискорень, лазіння по канату без допомоги ніг, стрибків (з обтяженням та без), підтягування на перекладині.

Інтенсивність всіх вправ становила 40-50% від максимальної, окрім підтягування на перекладині (інтенсивність – 60-70% від максимальної). Вправи виконувались у 3 серії із відпочинком між вправами 30-40 секунд і між підходами 60-70 секунд.

Крім того, виконувався комплекс спеціальних вправ на килимі. Інтенсивність цих вправ становила 60-70 % від максимальної. Вправи виконувались у 3 серії із відпочинком між вправами 20-25 секунд і між підходами 1 хвилина, за винятком вправ зі штангою.

Всі вище зазначені вправи виконувались з максимальною швидкістю. Кількість вправ в одній серії підбиралась індивідуально, в залежності від підготовленості борця і становила в середньому 10 разів. При виконанні кидків підбирався партнер вагою 80-90 % від власної ваги.

Наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу ми провели проміжне тестування рівня розвитку швидкісно - силових якостей. Аналіз отриманих результатів борців показав, що покращились майже всі показники.

Результати проміжного тестування дозволяють заключити, що застосування запропонованого комплексу вправ в тренувальному процесі в підготовчому періоді річного макроциклу позитивно вплинув на розвиток швидкісно-силових якостей борців.

В змагальному періоді завдання тренувального процесу змінюються. Увага акцентується на техніко-тактичній підготовці, особливе місце займає психологічна підготовка, значення фізичної підготовки зменшується та зміщується в бік підтримання функціонального стану спортсменів для планомірного перенесення його на змагальну діяльність [1].

Після закінчення змагального періоду вправи для розвитку швидкісно-силових якостей виконувались коловим методом, що допомагало підвищити щільність занять і інтенсивність навантаження. Вправи виконувались на 7-8 станціях і підбирались за анатомічною ознакою, вибірково впливали на групи м'язів рук, ніг, тулуба і сприяли, інтенсивному розвитку швидкісно-силових якостей. Час роботи на кожній станції становить 40 секунд, пауза відпочинку для переходу до іншої вправи не більше 20 секунд.

Вага обтяжень в даному випадку не перевищувала 60-80% від максимального результату в цій вправі. Темп виконання максимальний або наближений до нього. Особлива увага надавалась розвитку швидкості та сили тих м'язових груп, які беруть участь у виконанні техніко-тактичних дій.

Наприкінці навчального року у перехідному періоді річного макроциклу було проведене остаточне тестування спортсменів, що дозволило визначити вплив комплексу вправ на рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Аналіз отриманих кінцевих результатів тестування борців вільного стилю показав, що показники стрибка у довжину з місця, підтягування на поперечині змінились з рівня нижче за середній до середнього рівня, показники лазіння по канату зросли з низького до середнього рівня, показники забігання навколо голови та перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку - з низького рівня до рівня нижче за середній.

Таким чином, комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей і аналіз отриманих результатів тестування борців в річному циклі, дає змогу казати про позитивну динаміку зміни по всіх показниках.

Висновки. За результатами проведеного аналізу фахових науково-методичних джерел нами обґрунтована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях з вільної боротьби вправ для розвитку швидкісно - силових якостей.

Результати дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей борців вільного стилю мали низький та нижче за середній рівень.

Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей дав змогу борцям покращити свою фізичну підготовку.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей.

Показники стрибка у довжину з місця збільшились на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18%, перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, забігання навколо голови – на 6,63%.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навч.-метод. посіб.]. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. 299 с.
2. Бойченко, Н.В., Белянінов, Р.І. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. С. 23-26.
3. Бугрій С.В. Характеристика фізичної підготовки борців на етапі поглибленої спеціалізації / С.В. Бугрій, О.М. Бурла // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: у 2 т. - Суми: СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. С.279-284.
4. Данько, Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: НУФВС України. Київ. 1999. 16 с.

5. Пашков, І.М., & Пашкова, В.М Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. С. 29-32.

6. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю/ Б. С. Семенів//Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького. - Т.17.№4(64), 2015. С.407-412.

Страшненко С. С.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ-ВОРОТАРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У даній статті розглядаються методичні особливості розвитку рухових якостей футболістів-воротарів, аналізується розвиток фізичної підготовленості юних футболістів-воротарів який проходить шляхом виконання змагальних і тренувальних вправ. Усі вони визначаються значним тренувальним впливом, і правильне управління ними призводить до ефективного впливу на розвиток тих чи інших фізичних якостей на етапі початкової спеціалізації

Постановка проблеми. Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в ситуаціях, які постійно змінюються. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку рухових здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки [2; 5].

Основна вимога полягає в тому, щоб багато разів пропонувати спортсмену ситуації з різним руховим рішенням, в яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду [4].

У міру успішного рішення ситуативних завдань, слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також обмежених у виконанні тимчасових відрізках. Запропонований підхід у тренувальному процесі футболістів-воротарів викликає позитивні зрушення функціональних можливостей (як рухової, так і управляючої системи) і, отже, є основною базою розвитку рухових якостей футболістів-воротарів [1; 3].

Згідно з твердженнями численних фахівців (Годик, Костюкевич, Лисенчук, Тюленьков), процес підготовки воротарів у футболі має будуватися на послідовному методичному підході до тренувань, що сприяє формуванню спортивної майстерності, підвищенню функціональних здібностей та їх максимальному використанню. Деякі дослідники вказують, що у системі тренування молодих футболістів-воротарів особливо важливими є етапи початкової та спеціалізованої базової підготовки [2, 5, 6]. Окрім того, в останні роки зростає значення вирішення питання індивідуалізації та диференціювання фізичної підготовки футболістів-воротарів [1, 4]. На етапі початкової базової підготовки ключовою задачею є визначення специфіки підготовленості воротарів, що слугуватиме основою для подальшої тренувальної роботи з урахуванням ігрової спеціалізації.

Численними авторами досліджено аспекти розвитку фізичних здібностей воротарів різних категорій: молодих футболістів-воротарів (Абдула, Перцухов, 2012; Лебедев, 2016; Тюленьков, Шаленко, Перцухов, 2010), воротарів професійних команд різного рівня (Годик, Костюкевич, Шаленко, Перцухов) та спортсменів, які переходять з юнацького у професійний футбол (Новокщенов, Перцухов 2017).

Аналіз останніх публікацій показав, що згідно з наявною літературою (Анохин, Бернштейн, Єрмолаєв, Уілмор, Костилл), розвиток всіх органів і систем організму відбувається нерівномірно та в різні часові проміжки. На кожному етапі онтогенезу функціональні можливості дитячого й підліткового організму відповідають вимогам навколишнього середовища. Виявлено, що для підлітків характерне вдосконалення функцій організму: збільшення розмірів тіла, розвиток сили, швидкості, координаційних здібностей, пришвидшення рухів та покращення здатності до запам'ятовування рухів (В. В. Дубілей, Єрмолаєв).

Аналіз основних напрямів досліджень у футболі вказує на те, що на сучасному етапі розвитку одним із найважливіших питань підготовки спортсменів є контроль рівня їх фізичної підготовленості. Згідно з деякими джерелами [3, 7], основними передумовами до опанування навчального матеріалу є фізична, моторна (зокрема координаційна) і психологічна готовність. Також зазначено, що результативність дій з м'ячем у грі визначається комбінацією технічних та фізичних здібностей воротарів [8]. Метою представленого дослідження є встановлення рівня розвитку фізичних здібностей молодих воротарів.

Метою роботи є визначення показників фізичного розвитку молодих воротарів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан фізичної підготовки воротарів на основі науково-методичної літератури.
2. Встановити показники розвитку швидкісних здібностей воротарів.
3. Виявити показники швидкісно-силових характеристик воротарів.
4. Провести аналіз показників загальної та швидкісної витривалості воротарів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для створення оптимальної програми фізичної підготовки на етапі початкового навчання були встановлені взаємозв'язки (за допомогою коефіцієнту кореляції) між показниками фізичної готовності молодих воротарів. Ці взаємозв'язки використовувалися для розробки авторської програми, заснованої на ігровому методі тренування з комплексним впливом на фізичну та технічну підготовку воротарів.

У підсумку було встановлено, що серед показників фізичної підготовленості практично не виявлено достовірних кореляційних зв'язків. Отримані в ході дослідження взаємозв'язки також не відображають даних з науково-методичної літератури, що стосуються інших етапів багаторічного тренувального процесу. Проте виявлено, що на етапі початкової підготовки воротарів існує зв'язок між результатами тестів на гнучкість (нахил вперед з положення сидячи) та координаційними здібностями (біг до набивних м'ячів). Це очікувано, оскільки під час просторової орієнтації воротар адаптується до змін у зовнішньому середовищі, і різка зміна напрямку або падіння вимагає швидкої реакції м'язів, щоб уникнути травм чи пошкоджень.

Таблиця 1 надає показники фізичної підготовленості воротарів.

Показники фізичної підготовленості

№	Футболіст	Біг на 30 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок у висоту з місця, см	Біг 6 хвилин, м	Біг на 500 м, хв
1	Г-к Б.	5,31	200	43,2	1365	1,48
2	Г-о Є.	5,22	203	43,9	1270	1,56
3	К-о Н.	5,28	207	45,3	1320	1,51
4	К-о М.	5,19	192	40,6	1285	1,53
5	Л-й К.	5,15	196	42,6	1340	1,48
6	С-н К.	5,21	193	41,4	1325	1,51
7	С-й А.	5,19	188	37,4	1300	1,52
8	Х-н Б.	5,26	184	36,7	1385	1,44
9	М-й Д.	5,24	195	41,6	1250	1,62
10	Н-в І.	5,18	191	39,6	1380	1,46
11	Д-о М.	5,15	193	41,5	1250	1,63
12	С-в М.	5,12	196	42,3	1310	1,52
13	К-н Д.	5,25	193	40,6	1335	1,50
14	С-в Є.	5,21	189	38,5	1295	1,53
15	Н-в В.	5,17	191	39,7	1380	1,45
16	Ч-н Д.	5,22	180	34,7	1255	1,60
17	С-о В.	5,09	202	43,9	1385	1,42
18	Д-н А.	5,13	180	34,6	1250	1,61
19	Ш-о В.	5,15	179	33,3	1340	1,49
20	В-в К.	5,21	192	39,8	1280	1,54
21	М-о М.	5,12	181	34,8	1390	1,43
22	Т-о С.	5,18	186	37,1	1260	1,59
23	Д-н Є.	5,23	181	35,4	1265	1,56
24	П-х М.	5,07	181	35,3	1370	1,47
25	Щ-н О.	5,14	184	36,9	1280	1,55
В середньому по групі		5,19±0,01	190,28±1,58	39,23±0,69	1314,60±9, 92	1,52±0,01

З аналізу поданої таблиці видно, що у футболістів-голкіперів цієї вибірки результати пробігу на дистанцію 30 м коливалися в межах від 5,07 с до 5,31 с, при середньому показнику для всієї групи $5,19 \pm 0,01$ с. Водночас, оцінки швидкісних можливостей цих футболістів-голкіперів варіювалися в діапазоні від 3 до 4 балів, при середньому рівні по групі $3,56 \pm 0,10$ балів. У таблиці 2 представлені результати оцінки розвитку рухових якостей футболістів-голкіперів (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінки розвитку рухових якостей

№	Футболіст	Швидкісні можливості	Швидкісно-силові можливості	Загальна витривалість	Швидкісна витривалість
1	Г-к Б.	3	4,0	4	4
2	Г-о Є.	3	4,0	4	3
3	К-о Н.	3	4,5	4	4
4	К-о М.	4	3,5	4	4
5	Л-й К.	4	4,0	4	4
6	С-н К.	3	3,5	4	4
7	С-й А.	4	3,0	4	4
8	Х-н Б.	3	3,0	4	5
9	М-й Д.	3	3,5	3	3
10	Н-в І.	4	3,5	4	4
11	Д-о М.	4	3,5	3	3
12	С-в М.	4	4,0	4	4
13	К-н Д.	3	3,5	4	4
14	С-в Є.	3	3,0	4	4
15	Н-в В.	4	3,5	4	4
16	Ч-н Д.	3	3,0	4	3
17	С-о В.	4	3,5	4	5
18	Д-н А.	4	3,0	3	3
19	Ш-о В.	4	3,0	4	4
20	В-в К.	3	3,5	4	4
21	М-о М.	4	3,0	4	5
22	Т-о С.	4	3,0	4	3
23	Д-н Є.	3	3,0	4	3
24	П-х М.	4	3,0	4	4
25	Щ-н О.	4	3,0	4	4
В середньому по групі		3,56±0,10	3,40±0,09	3,88±0,07	3,84±0,12

У ході проведених наукових досліджень було виявлено, що стрибкові показники у довжину з місця для воротарів-футболістів досліджуваної групи знаходилися у межах від 179 см до 207 см, при середньому значенні для групи $190,29 \pm 1,58$ см. Оцінки за стрибок у довжину у цих воротарів варіювалися від 3 до 5 балів, з середнім значенням $3,60 \pm 0,12$ балів. Показники швидкісно-силових характеристик юних воротарів-футболістів свідчать, що стрибкові результати у висоту з місця коливалися в межах від 33,3 см до 45,3 см, а середній показник становив $39,23 \pm 0,69$ см. Розподіл оцінок стрибків у висоту показує значення від 3 до 4 балів при середньому рівні по групі $3,20 \pm 0,08$ балів.

За результатами порівняльного аналізу середніх показників швидкісно-силових характеристик воротарів-футболістів віком 13-14 років, було визначено, що бали варіювалися в діапазоні від 3 до 4,5 балів із середнім значенням для групи $3,40 \pm 0,09$ балів. Таблиця 1 демонструє, що підсумки шестихвилинного бігу у воротарів цієї групи були в межах від 1250 м до 1390 м при середньому результаті $1314,60 \pm 9,92$ м. Показники оцінок загальної витривалості даної групи воротарів варіювались від 3 до 4 балів, середнє значення складало $3,88 \pm 0,07$ бала. За підсумками тестування було встановлено, що час бігу на 500 м для воротарів варіювався в межах від 1,42 до 1,63 хв із середнім показником $1,52 \pm 0,01$ хв. Оцінки швидкісної витривалості цих

воротарів варіювалися від 3 до 5 балів, при середньому значенні для групи $3,84 \pm 0,12$ бала.

Висновки. 1. У ході дослідження було зафіксовано, що у воротарів результати спринту на 30 м складали від 5,07 с до 5,31 с, при середньому значенні $5,19 \pm 0,01$ с.

2. Встановлено, що у воротарів стрибок у довжину з місця варіювався від 179 см до 207 см, при середньому значенні $190,29 \pm 1,58$ см, а стрибок у висоту з місця мав діапазон від 33,3 см до 45,3 см із середнім показником $39,23 \pm 0,69$ см.

3. Воротарі досліджуваної групи показали результати шестихвилинного бігу від 1250 м до 1390 м, при середньому значенні $1314,60 \pm 9,92$ м.

4. Час бігу на 500 м варіювався в межах від 1,42 до 1,63 хв із середнім результатом $1,52 \pm 0,01$ хв.

5. У воротарів цієї групи середня оцінка швидкісних характеристик становила $3,56 \pm 0,10$ балів, швидкісно-силових якостей — $3,40 \pm 0,09$ балів, загальної витривалості — $3,88 \pm 0,07$ балів, а швидкісної витривалості — $3,84 \pm 0,12$ балів.

6. Результати дослідження вказують, що рівень фізичної підготовки воротарів цієї групи знаходиться на середньому рівні.

7. Дослідження фізичної готовності свідчить про недостатній рівень розвитку швидкісних і швидкісно-силових характеристик у воротарів цієї групи. Разом із цим, рівень загальної і спеціальної витривалості у них є задовільним.

Список використаної літератури

1. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів-воротарів [Електронний ресурс] / Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 2 (72). – С. 15–23. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index/snu/article/view/411/395>

2. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 9–14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>

3. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів-воротарів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>

4. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів-воротарів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 9. – С. 53–56

5. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів-воротарів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2018. – С. 460–464.

6. Чорнобай І. М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем студентами спеціалізації „футбол” ЛДУФК / Чорнобай І. М., Ріпак І. М., Кузь Т. В. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009

7. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів-воротарів / В. М. Шамардін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 87–89.

8. Шамардін В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі / В. Шамардін, Б. Хоркавий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 75–79.

РОЛЬ ІГРОВИХ МЕТОДИК У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Фізична підготовка є фундаментом спортивних досягнень у футболі, особливо для юних гравців, які лише починають свій шлях у спорті. Стаття присвячена пошуку ефективних методів тренування, що поєднують фізичний розвиток із підтриманням високого рівня мотивації у дітей. Традиційні тренувальні програми часто стають рутинними для юних футболістів, що призводить до зниження інтересу та, як наслідок, до недостатньої ефективності тренувань.

Постановка проблеми. Існує необхідність у розробці тренувальних підходів, що не тільки розвивають фізичні якості, але й підтримують мотивацію юних спортсменів. Ігрові методики мають потенціал вирішення цієї проблеми, однак їхня ефективність у порівнянні з традиційними методами потребує додаткового дослідження.

Мета. Метою даної статті є аналіз впливу ігрових методик на фізичну підготовку юних футболістів, їхнє значення для розвитку ключових фізичних якостей і мотивації спортсменів.

Методи дослідження: У роботі використовується аналіз наукових статей щодо застосування ігрових методик у фізичній підготовці спортсменів. Основна увага приділялася дослідженням, які порівнюють традиційні тренувальні методи з ігровими елементами у підготовці юних футболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження підтверджують, що ігрові методики займають усе більш помітне місце у фізичній підготовці дітей. Згідно з дослідженням А. Сміта, ігрові елементи у тренувальному процесі не тільки підвищують мотивацію дітей, але й сприяють кращому засвоєнню навичок. Важливо, що під час ігор діти залучені емоційно, що підвищує їхню увагу та бажання досягати результатів [1].

Дослідження Джонса і Парка підтверджують, що використання ігрових методик у фізичній підготовці юних футболістів сприяє розвитку таких важливих якостей, як швидкість, витривалість та координаційні навички. Крім того, ці методи допомагають розвивати тактичне мислення, що є критично важливим у футболі [2].

Інші дослідження також підтримують цей підхід. Зокрема, праці Вільямса і Дейвіса підкреслюють, що ігрові вправи сприяють більш ефективному розвитку м'язової пам'яті та покращують реакцію дітей на різні ігрові ситуації. Це робить тренувальний процес більш різноманітним і динамічним у порівнянні з традиційними вправами, які можуть здатися одноманітними та менш цікавими для молодих спортсменів [5].

Лі та ін. зазначають, що ігрові методики не повинні повністю замінювати класичні тренування. Баланс між ігровими та традиційними вправами є ключовим фактором для забезпечення повноцінного фізичного розвитку. Надмірне використання ігор може призвести до недостатнього розвитку сили або витривалості, що критично важливо для юних спортсменів [3].

У дослідженні Грінберга та Паркера йдеться про те, що традиційні вправи, такі як біг або силові тренування, залишаються важливими для підготовки, але їх варто поєднувати з ігровими елементами для підтримання мотивації і покращення навичок у змагальних умовах [7].

Ігрові методики є важливим інструментом для підвищення мотивації юних футболістів. Вони дозволяють поєднувати розвиток фізичних якостей з природною

цікавістю дітей до гри. Для дітей гра є основним способом навчання та самовираження, що робить цей метод надзвичайно ефективним.

Згідно з дослідженням А.Сміта, тренування з використанням міні-ігор значно підвищують рівень залученості дітей до тренувань. Наприклад, гравці, які регулярно беруть участь у таких вправах, демонструють вищий рівень мотивації та бажання продовжувати тренування поза межами офіційних занять [1].

Роботи Гранта і Лі також підтримують цю ідею, показуючи, що ігрові методики стимулюють дітей до більш тривалих і продуктивних тренувань. Вони створюють умови для змагальності у невимушеній формі, що сприяє розвитку командного духу [6].

Дослідження Тейлора та Спенсера показують, що змагальні елементи в іграх підвищують мотивацію спортсменів, що дозволяє краще розвивати не лише фізичні, а й психологічні навички [8].

У порівнянні з традиційними методами, ігрові підходи мають кілька суттєвих переваг. Традиційні тренування часто фокусуються на конкретних фізичних якостях - витривалості, силі, швидкості - за допомогою повторюваних вправ. Це може призводити до зниження інтересу у дітей, особливо на ранніх етапах розвитку. Ігрові ж методики роблять тренувальний процес динамічнішим, захоплюючим і мотивуючим, що сприяє довготривалому зацікавленню спортом.

Однак, як відзначають Лі та ін., надмірна орієнтація на ігрові вправи без достатнього фізичного навантаження може призвести до недостатнього розвитку критичних фізичних характеристик, таких як сила та витривалість. Тому оптимальний підхід полягає в поєднанні ігрових методик із традиційними тренуваннями для забезпечення всебічного фізичного розвитку [1].

Наприклад, **силові тренування**, які включають присідання, випади та інші вправи для зміцнення м'язів, є важливими для розвитку основної фізичної підготовки. Їх поєднання з ігровими елементами дозволяє не лише підтримувати фізичний прогрес, але й зберігати високу мотивацію до тренувань.

Приклади ігрових методик:

1. **Міні-ігри на обмеженому просторі**: використовуючи менші поля, тренери змушують футболістів швидше приймати рішення, що підвищує їхню координацію та спритність. Такий формат тренувань дозволяє молодим гравцям працювати над своєю тактикою та швидкістю прийняття рішень.

2. **Футбольний гандбол**: гравці пересувають м'яч руками, але повинні забити гол ногами. Це покращує швидкість мислення та сприяє розвитку координації рухів, що особливо корисно у тісних ігрових ситуаціях.

3. **"Квадрати"**. Ця гра спрямована на збереження м'яча в обмеженому просторі під пресингом суперників. Вона допомагає гравцям удосконалювати техніку володіння м'ячем та покращувати командну роботу, що є важливим аспектом успіху в футболі.

4. **Модульовані тактичні ситуації**. Використання симуляцій реальних ігрових ситуацій дає гравцям змогу розвивати тактичне мислення, швидкість реакції та здатність адаптуватися до умов гри. Це сприяє кращій підготовці до реальних матчів.

Ігрові методики позитивно впливають на психологічний стан юних спортсменів. Зниження рівня стресу під час тренувань та підвищення самооцінки є важливими результатами використання ігрових підходів [4].

Інші дослідження [8] вказують на розвиток соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодія та довіра в команді. Ці навички є ключовими для успіху в командних видах спорту, таких як футбол.

Ігрові методики є важливим інструментом для всебічного розвитку фізичних якостей юних футболістів. Вони сприяють підвищенню витривалості, швидкості,

спритності, координації та реакції. Під час міні-ігор гравці знаходяться в постійному русі, що імітує умови реальної гри, змушуючи їх швидко змінювати напрямки руху, виконувати різкі маневри та приймати тактичні рішення. Це дозволяє їм розвивати швидкість реакцій та спритність у динамічних умовах.

Окрім цього, такі методики сприяють покращенню аеробної витривалості. Завдяки безперервній активності під час ігор, гравці отримують ефективне кардіонавантаження, яке сприяє зміцненню серцево-судинної системи. Тривалі ігрові вправи також підвищують загальний рівень фізичної витривалості, оскільки футболісти змушені працювати на межі своїх можливостей протягом тривалого часу.

Важливо зазначити, що координаційні вправи під час міні-ігор допомагають гравцям краще орієнтуватися на полі та розвивати свою здатність до швидкої зміни позицій і маневрів. Такі ігри вимагають високого рівня концентрації та мобільності, що безпосередньо впливає на поліпшення координації.

Дослідження, проведені Мартінесом та Лопесом (2019), підтверджують, що ці ігрові методики підвищують ефективність роботи м'язів, зміцнюють опорно-руховий апарат і допомагають уникнути травм, оскільки під час ігор тіло постійно адаптується до різних умов руху.

Таким чином, ігрові методики забезпечують комплексний підхід до фізичної підготовки, розвиваючи всі основні фізичні якості, необхідні для успіху у футболі, та створюючи різноманітні умови для розвитку витривалості, спритності та координації.

Висновки. Ігрові методики мають значний потенціал у фізичній підготовці юних футболістів. Вони підвищують мотивацію, сприяють розвитку технічних та фізичних навичок, а також формують у дітей командний дух та змагальний підхід. Оптимальне поєднання ігрових методик із традиційними вправами створює ідеальні умови для всебічного розвитку футболістів.

Список використаної літератури

1. Smith, A. (2019). The impact of game-based methods on young athletes' motivation. *Journal of Sports Science*, 15(4), 78-92.
2. Jones, P., & Park, C. (2020). The role of game-based exercises in developing physical and tactical skills in football players. *European Journal of Football Research*, 22(3), 56-70.
3. Lee, H., Chan, M., & Wong, T. (2021). Game-based approaches in youth athletes' physical training: Balancing fun and development. *Asian Journal of Sports Psychology*, 10(1), 22-35.
4. Brown, R., & Lee, S. (2022). The psychological impact of games in children's training: Developing motivation and self-control. *International Journal of Child Psychology in Sport*, 5(2), 44-60.
5. Williams, T., & Davis, M. (2021). Game-based training methods in youth football. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 65-74.
6. Grant, R., & Lee, D. (2020). Enhancing athletic motivation through competitive games. *Journal of Sports and Coaching*, 18(3), 123-130.
7. Greenberg, T., & Parker, J. (2022). Integrating traditional and game-based methods in physical training for footballers. *Journal of Athletic Development*, 8(4), 90-105.
8. Taylor, B., & Spencer, D. (2018). The importance of competition in youth sports: Game-based exercises. *International Journal of Sports Training*, 11(2), 50-62.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядаються основні теоретичні характеристики удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років.; фізіологічні особливості дітей даного віку, а також аналіз науково-літературних джерел щодо покращення якості навчально-тренувального процесу футболістів.

Постановка проблеми. Фізична підготовка футболістів є важливим компонентом їхньої загальної спортивної майстерності, особливо у віці 12–13 років, коли організм дитини перебуває в періоді активного росту і розвитку. Саме в цей час закладаються основи функціональної підготовленості, які визначатимуть рівень досягнень спортсмена в майбутньому. Врахування вікових та фізіологічних особливостей дітей, а також індивідуальних потреб є обов'язковою умовою ефективної підготовки.

У наукових працях Платонова В.М., Костюкевича В.М., Шаленка В.В. звертається увага на особливості вікового розвитку та їхній вплив на фізичну підготовку, адже фізичний розвиток дітей цього віку характеризується нерівномірністю, що є основною проблемою під час побудови тренувального процесу.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати особливості удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний футбол – це динамічна спортивна гра, що вимагає від спортсменів максимального прояву як загальних, так і спеціальних фізичних якостей, здатності швидко реагувати на зміни тактичних ситуацій і високого рівня емоційної стійкості. Під час змагань на футболістів чиниться велике навантаження як на опорно-руховий апарат, так і на психіку, оскільки спортивна діяльність відбувається в умовах постійного протистояння з суперником і поступового фізичного, розумового та емоційного виснаження [3].

Фізична підготовка є процесом, що має на меті розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей, створюючи умови для всебічного вдосконалення підготовки спортсмена. Фізичні якості є основою, на якій будуються всі інші аспекти підготовки футболіста. Рівень фізичних здібностей визначає ефективність рухових дій, що, в свою чергу, впливає на техніку виконання прийомів, реалізується через тактичні дії та, зрештою, забезпечує успіх у спортивній діяльності [1, 2].

При організації навчально-тренувального процесу слід враховувати на фізіологічні особливості дітей 12–13 років, які характеризуються інтенсивними змінами в організмі, зокрема:

1. Ріст і розвиток кістково-м'язової системи. Збільшується довжина кінцівок і розміри тіла, що призводить до зміни співвідношень у скелеті. У цей час часто виникає дисбаланс між зростанням м'язової маси та розвитком сухожиль, що може знижувати координацію.

2. Розвиток нервової системи. Удосконалюються механізми регуляції рухової активності, але можливі тимчасові збої в роботі через нерівномірний розвиток нервових структур. Це впливає на точність і швидкість рухів.

3. Гормональні зміни. Початок статевого дозрівання впливає на енергетичні витрати, витривалість і загальний рівень фізичної працездатності [4].

Неврахування всіх вище згаданих чинників може призвести до ризиків травмування:

- високий рівень фізичного навантаження у футболі в поєднанні з незрілістю опорно-рухового апарату підвищує ризик травм у дітей;
- перенапруження м'язів та зв'язок є типовою проблемою для спортсменів цієї вікової групи через слабкість м'язів-стабілізаторів.
- перевантаження через надмірні тренувальні навантаження. Недостатній час для відновлення після інтенсивних занять може спричиняти хронічну втому й мікротравми.

Важливою проблемою організації тренувального процесу є адаптація методів тренувань до специфіки вікової фізіології, яка подана в табл.1.

Таблиця 1

Адаптація методів тренувань до специфіки вікової фізіології

Відсутність індивідуального підходу	Дисбаланс у розвитку фізичних якостей	Монотонність тренувань
У багатьох школах тренування будуються за єдиним планом для всієї групи, що не враховує індивідуальні особливості гравців. Знижується ефективність тренувального процесу і може викликати перевантаження у слабших спортсменів.	Часто тренувальний процес зосереджений на вдосконаленні швидкісних і технічних навичок, але недостатньо уваги приділяється силовій та гнучкій підготовці, що знижує загальну підготовленість.	Відсутність різноманітності у вправах може призводити до втрати інтересу та мотивації у юних футболістів.

Проблеми науково-методичного забезпечення є недостатнє використання сучасних методик тренувань. Багато тренувальних програм недостатньо враховують необхідність інтеграції фізичної, технічної та психологічної підготовки. Зменшення кількості кваліфікованих кадрів, так як не всі тренери мають високу компетентність або досвід для роботи з дітьми в період активного фізичного розвитку [5].

Основні напрямки удосконалення фізичної підготовки

1. Розвиток загальної фізичної підготовленості

Загальна фізична підготовка (ЗФП) створює базу для специфічних футбольних навичок. До її компонентів належать розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості:

- **Силова підготовка.** Використовуються вправи із власною вагою (присідання, випади, планки), які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату. Згідно з Платоновим (2021), варто уникати застосування важких обтяжень, щоб не перевантажувати ще не сформовану кісткову систему.
- **Швидкісна підготовка.** Вправи на короткі дистанції з максимальною швидкістю (10–30 м) допомагають розвивати спринтерські якості, які є важливими для футболу.
- **Витривалість.** Інтервальні бігові вправи з чергуванням високого й низького темпу дозволяють розвивати аеробну та анаеробну витривалість.

2. Розвиток спеціальних якостей

Специфіка футболу потребує розвитку координації, реакції, спритності та балансу:

- **Координація рухів.** Вправи з м'ячем, такі як дриблінг через перешкоди, розвивають одночасну роботу ніг і очей, що покращує загальну техніку володіння м'ячем.

- Реакція та швидкість прийняття рішень. Ігрові вправи, де потрібно швидко змінювати напрям руху або ухвалювати рішення під час гри, стимулюють розвиток цих здібностей.

3. Запобігання травматизму

Важливим аспектом фізичної підготовки є профілактика травм, які можуть виникати через інтенсивність тренувань:

- Розминка з вправами на мобільність та гнучкість (динамічне розтягнення).
- Зміцнення м'язів-стабілізаторів для зменшення ризику травм суглобів.

4. Ігрові методи

Ігрові методики тренування стимулюють інтерес дітей до занять. Як зазначає Філіппов (2020), ігрові вправи допомагають розвивати технічні навички та координацію, водночас створюючи комфортну емоційну атмосферу. Наприклад, ігри з елементами конкуренції підвищують мотивацію та сприяють гармонійному розвитку.

Принципи організації тренувального процесу

1. Індивідуальний підхід. Врахування особистих фізичних можливостей і рівня підготовленості гравця.

2. Поступове збільшення навантажень. Інтенсивність тренувань повинна зростати поступово, уникаючи надмірного стресу для організму.

3. Різноманітність вправ. Для запобігання монотонності важливо постійно змінювати види діяльності.

Для покращення якості навчально-тренувального процесу пропонуємо шляхи вирішення проблем наведені у табл. 2.

Таблиця 2

Шляхи вирішення проблем

Індивідуалізація тренувального процесу	Комплексний підхід	Використання ігрових методик	Модернізація тренерських програм
Створення індивідуальних програм для кожного спортсмена з урахуванням його рівня фізичного розвитку та можливостей.	Включення в тренувальний процес елементів загальної фізичної підготовки, спеціальних вправ на координацію та психологічної підтримки.	Стимулювання інтересу до занять за допомогою ігрових вправ, які одночасно сприяють розвитку технічних і фізичних навичок.	Підвищення кваліфікації тренерів через семінари, курси й залучення новітніх наукових досліджень.

Висновки. Розробка системи фізичної підготовки футболістів 12–13 років повинна ґрунтуватися на врахуванні вікових та фізіологічних особливостей. Систематичне застосування індивідуалізованого підходу, поступового підвищення навантажень і впровадження різноманітних методик сприяє не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й зменшенню ризиків травматизму та забезпеченню гармонійного розвитку молодих спортсменів.

Список використаної літератури

1. Костюкевич, В., Максименко, І., Монаков, Г. Методика удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку за допомогою футболу. *Студентський науковий вісник*. Випуск № 36. 2015. 192 с.
2. Лісенчук, Г., Жигadlo, Г., Литвиненко, О., Борецька, Н., Лісенчук, С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2019. (2), С.63-67.
3. Наконечний, Р. Ефективність тактичної підготовки футболістів 11-12 років із застосуванням інтерактивних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 9(154), С.67-74.
4. Шаленко В., Перцухов А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 160-162
4. Heller J., Bunc V., Buzek M., Novotný J., Psota R. Anaerobic power and capacity in young and adult football (Soccer) players. *Acta Univ. Carol. Gymn. Kinanthrop.* 1995. №31. P. 73-83.

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали
XXIV Міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених
(Суми, 28-29 листопада 2024 року)

Відповідальний за випуск *О. Ю. Кудріна*

Оригінал-макет *Т. В. Бугаєнко*

Підписано до друку 25.11.2024
Формат 60×84/8. Папір офсет. Гарнітура Arial.
Друк.ризогр.Ум. друк. арк. 30,72. Обл. вид. арк. 26,28.
Тираж 100.

Суми: СумДПУ, ім. А. С. Макаренка
40002, м.Суми, вул.Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.
Зам. №98.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.