

**Вінницький державний педагогічний університет імені  
Михайла Коцюбинського  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання**



**матеріали круглого столу**

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**присвячений 110 – річниці Вінницького державного педагогічного  
університету імені Михайла Коцюбинського**

**Випуск 4**

**Вінниця 2022**

УДК 378.016:796.011.3(06)

О-75

Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 20 січня 2022. – Вінниця, 2022. – Вип. 4 – 55 с. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

Головний редактор:

Мірошніченко В.М., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Брезденюк О.Ю., к. н. з фіз. вих. і спорту;

Білоус В.С., директор бібліотеки ВДПУ імені М.Коцюбинського

Осаволюк Т.В., старший лаборант кафедри фізичного виховання

Адреса: 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32

E-mail: [kfv@vspu.edu.ua](mailto:kfv@vspu.edu.ua)

<b>ЗМІСТ</b>		
1.	<b>Адамчук Вадим.</b> Використання сучасних засобів викладання дисциплін у ЗВО спортивного профілю. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	6
2.	<b>Ананко Єлизавета.</b> Фітнес у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. – <i>Київський національний університет технологій та дизайну</i> .....	7
3.	<b>Бондар Анна, Шкондя Вікторія.</b> Технічна підготовленість студенток баскетболісток. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету</i> .....	8
4.	<b>Бузиний Богдан.</b> Силовий фітнес у спеціальній підготовці студентів-волейболістів у процесі фізичного виховання. – <i>Київський національний університет технологій та дизайну</i> .....	10
5.	<b>Васькевич Сніжана.</b> Вплив занять фітнесу на здоров'я молоді. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету</i> .....	12
6.	<b>Войтенко Сергій, Войтенко Діана.</b> Використання спортивних ігор на заняттях фізичного виховання ЗВО. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	13
7.	<b>Гаврилова Наталія, Онищук Вікторія.</b> Розвиток ерготерапії в Україні. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	14
8.	<b>Головкіна Вікторія<sup>1</sup>, Сальникова Світлана<sup>2</sup>, Бойко Марина<sup>1</sup>.</b> Засоби фізичної терапії у дітей з порушеннями постави. – <sup>1</sup> <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> , <sup>2</sup> <i>Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету</i> .....	19
9.	<b>Дідик Тетяна.</b> Застосування інформаційних технологій у навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання і спорту. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	21
10.	<b>Дмитренко Світлана.</b> Педагогічна технологія розвитку фізичних якостей студентської молоді. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	23
11.	<b>Дубовік Рімма<sup>1</sup>, Самоленко Тетяна<sup>2</sup>.</b> Використання інформаційних технологій на заняттях з дисципліни Теорія і методика викладання легкої атлетики в умовах карантину. – <sup>1</sup> <i>Національний університет біоресурсів і природокористування України</i> , <sup>2</sup> <i>Київський національний торговельно-економічний університет</i> .....	25
12.	<b>Захарчук Олена, Щепотіна Наталя.</b> Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у підготовчому періоді в умовах ЗВО. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	27

13.	<b>Кізім Вікторія, Чернишенко Тамара.</b> Рівень теоретичної підготовки студентів з дисципліни «ритміка і хореографія», яка викладалася в онлайні. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського</i> .....	28
14.	<b>Козерук Кирило.</b> Виявлення чинників надмірної маси тіла студентів закладів вищої освіти. – <i>Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка</i> .....	31
15.	<b>Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола.</b> Методи формування фізкультурно-спортивних умінь в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	33
16.	<b>Кульчицька Ірина.</b> Формування професійних компетентностей майбутнього спортивного педагога в процесі вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення та підвищення спортивної майстерності». – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	36
17.	<b>Мацейко Ірина, Ломинога Сергій, Самойлюк Оксана.</b> Мотивація студентів нефізкультурного профілю до занять фізичною культурою. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	37
18.	<b>Мірошніченко Вячеслав, Фурман Юрій, Швець Оксана.</b> Підвищення ефективності занять з фізичного виховання у ЗВО шляхом дозування навантажень за енерговитратами. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	39
19.	<b>Рибак Нікіта.</b> Підготовка майбутнього тренера до оцінки рухової підготовленості футболістів. – <i>Київський національний університет технологій та дизайну</i> .....	40
20.	<b>Рогаль Ірина.</b> Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету</i> .....	43
21.	<b>Руденко Роман.</b> Фітнес як інноваційна складова фізичного виховання. – <i>Київський національний університет технологій та дизайну</i> .....	44
22.	<b>Савчук Віталій.</b> Розвиток сили при навчанні футболу у процесі фізичного виховання. – <i>Київський національний університет технологій та дизайну</i>	46
23.	<b>Фурман Юрій, Брезденюк Олександра.</b> Можливості застосування комп'ютерної програми «Health calculation» в процесі занять з фізичного виховання у ЗВО. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	48
24.	<b>Шалар Олег, Стрикаленко Євгеній, Андрєєва Регіна.</b> Методичні умови проведення занять з волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. – <i>Херсонський державний аграрно-економічний університет, кафедра загальноекономічної підготовки</i> .....	50

25.	<b>Шевченко Максим.</b> Теоретичні основи розвитку координаційних якостей для майбутніх фітнес-тренерів. – <i>Київський національний університет технологій та дизайну</i> .....	51
26.	<b>Яковлів Володимир.</b> Напрямки розвитку олімпійської освіти в Україні. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> .....	54

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН У ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Адамчук Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського  
Кафедра теорії і методики спорту  
vadimadamchuk@gmail.com*

**Постановка проблеми.** На сьогодні важко уявити навчальний процес без використання сучасних засобів навчання у закладах вищої освіти. Використання навчальних мультимедійних технологій, сучасних технічних засобів навчання дозволяють збагатити педагогічний, технологічний інструментарій викладачів, автоматизувати процеси адміністрування, позбавляють від рутинної роботи.

**Обговорення.** Впровадження сучасних інформаційних технологій відкриває можливості покращення освітніх педагогічних методик викладання в закладах вищої освіти. Новітні технології сприяють вдосконаленню організації освітнього процесу, практичних умінь, навичок студентів.

Оскільки головним завданням сучасної освіти є стійка мотивація до отримання знань та пошук нових методик щодо освоєння цих знань, то застосування інформаційних технологій призводить до зростання професійної майстерності викладачів та якості освіти. Великі досягнення у сфері комп'ютерних технологій, масштабна комп'ютеризація та діджиталізація дають можливість максимізувати творчий підхід до викладання, зробити заняття пізнавальними, індивідуальними.

**Рекомендації.** Сучасний викладач повинен добре володіти основами комп'ютерної техніки як засобу навчання, широко впроваджувати спеціалізовані програмні засоби та інформаційно-комунікаційні технології в освітній процес. В закладах вищої освіти спортивного профілю слід використовувати на практичних заняттях відеозйомку для отримання оперативної інформації про техніку виконання рухів студентів. На теоретичних заняттях слід використовувати мультимедійні дошки для більш детального аналізу техніки виконання рухів та визначення типових помилок в методиці навчання. Окрім цього варто використовувати соціальні мережі, для обміну інформації, Google інструменти для засвоєння матеріалу та розміщення самостійних робіт в онлайн середовищі.

### Література

1. Адамчук ВВ. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2016. 109-14.

2. Адонін СВ., Куряча НВ. Сучасні методи викладання з використанням інформаційних технологій. Ефективна економіка. №4 2021.  
DOI: 10.32702/2307-2105-2021.4.85
3. Арістова А.В. Інноваційні технології навчання. навч. посіб. К.: НТУ. 2017. 172 с
4. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців. Методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник. наук. праць. Вип. 42. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер». 2015. 471 с.

## **ФІТНЕС У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Ананко Єлизавета**  
**науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.**

*Київський національний університет технологій та дизайну*  
*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*  
miss.ananko1@icloud.com

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день існує проблема низької мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням і спортом, як у рамках навчального процесу, так і у вільний час [1, 3].

**Обговорення.** Актуальним є пошук ефективних засобів і методів проведення занять з фізичного виховання, які сприяють залученню здобувачів вищої освіти у процесі навчання до активного способу життя [2]. Розглядаємо фітнес як один із напрямів, що сприяє розвитку рухової підготовленості студенток. Протягом 20-30 років фітнес стабільно утримує найвищий рівень популярності серед молоді завдяки постійному оновленню програм. Аналізуючи наявні розробки по застосування фітнесу та рекомендації сучасних дослідників, була розроблена програма занять з урахуванням особливостей навчання студенток Київського національного університету технологій та дизайну [3].

З метою виявлення ефективності занять проведено дослідження поміж студенток I курсу, котрі займались згідно з експериментальною програмою у заняття входили такі види фітнесу: танцювальний фітнес, степ-аеробіка, Beauty Body, стретчинг, вправи для розвитку координації рухів [3-4].

Для виявлення ефективності занять проведено оцінку діяльності серцево-судинної системи за тестом «Проба Руф'є» (Індекс Руф'є) на основі підрахунку частоти серцевих скорочень (ЧСС). Три вимірювання ЧСС з'єднуються в одне число з допомогою формули:

$$IP = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200: 10$$

де: P1 – ЧСС у спокої за 15 сек,

P2 – ЧСС за 15 сек після навантаження (20 присідань за 20 секунд),  
P3 – ЧСС за 15 сек після хвилини відновлення.

Критерії оцінки наступні: – 0-5 «відмінно»; – 5,1-10 «добре»; – 10,1-15 «задовільно»; –15,1-20 «незадовільно».

Результати оцінки діяльності серцево-судинної системи були наступними: – відмінно – 15 чол. (7,5 %); – добре – 26 чол. (12,9 %); – задовільно – 140 чол.(68,9 %);– незадовільно – 22 чол.(10,8 %).

Результати у кінці експериментальних занять значно змінилися в кращу сторону: – відмінно – 30 чол., що становить 14,7 % (на 7,2 % більше); – добре – 101 чол., що становить 49,7 % (на 36,8 % більше); – задовільно –62 чол., що становить 30,5 % (на 38,5 % менше), – незадовільно – 10 чол., що становить 5,1 % (на 5,7 % менше).

За результатами дослідження, виявлено, що заняття за запропонованою програмою сприяють поліпшенню діяльності серцево-судинної системи. Музичний супровід слугував засобом підвищення працездатності, що у свою чергу знижувало рівень втоми від монотонності однотипних рухів.

### Література

1. Антіпова Ж.І.; Васютинська, О.В. (2020). Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. /Матер. Конф. Молодіжної наукової ліги/. Запоріжжя. (2), – 53-55.

2. Беляк Ю.І. (2014) Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (11), – С. 3-7.

3. Паришкура Ю., Тригуб О. (2020) Інноваційні засоби визначення мотивації студенток до занять оздоровчою аеробікою. Матеріали V Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи». – С. 117-122.

4. Antipova Zh. I., Gogoleva E.N., Shurkhal L.A. (2020). Fitness yoga in higher education institutions /International periodic scientific journa «Modern engineering and innovative technologies»/. Karlsruhe, Germany, (5), 39-45.  
DOI: 10.30890/2567-5273.

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІТОК

**Бондар Анна, Шкондя Вікторія**

*Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ*

*Кафедра фізичного виховання та спорту*

[grinchukanna366@gmail.com](mailto:grinchukanna366@gmail.com), [vikailch@ukr.net](mailto:vikailch@ukr.net)

**Постановка проблеми.** Сучасний баскетбол – одна з найдинамічніших спортивних ігор [2]. Широке використання баскетболу в системі фізичного



виховання і його популярність обумовлюються, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні молоді, великою видовищністю гри, високою її емоційністю, економічною доступністю [1].

У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [3]. Одним із популярних видів спорту серед студентів є баскетбол.

**Обговорення.** Проведене нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток. Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала.

Майже однакові бали отримали такі показники: кидки в кошик з ближньої дистанції 6,5, ведення м'яча 6,4. Ведення м'яча оцінювалось експертами під час тренувальної гри у баскетбол як з контактом зору, так і без нього.

Технічний елемент підбір м'яча отримав 6,1 бала, що вказує на те, що під час гри спортсменки при завершенні атаки у захисті та нападі не переміщуються під кільце для зйому м'яча або не коректно займають позицію. Передачі м'яча експерти оцінили у 5,8 бала, основною характеристикою була точність передач. Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6.

**Рекомендації.** Проаналізувавши отримані дані про технічну підготовленість студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету, ми виявили що найгіршим показником є переміщення гравця 4,6 бала, а найкращим ловля м'яча 7,5 бала. Проведене нами дослідження допоможе тренерам підібрати комплекси вправ направленні на підвищення найгірших показників технічної підготовленості баскетболісток та застосувати в тренувальному процесі для покращення результатів гри.

### Література

1. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 6 (100). – С. 85-89.
2. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 6 (114)19. – С.46-49.

3. Сальникова С. *Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу.* / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздимір // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.

## **СИЛОВИЙ ФІТНЕС У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Бузиний Богдан**  
**науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.**

*Київський національний університет технологій та дизайну*  
*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*  
[buzinniybogdan@gmail.com](mailto:buzinniybogdan@gmail.com)

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями та навичками, способами виконання рухових вправ і самостійного їх виконання протягом життя для покращення, підтримання та збереження здоров'я. Серед розмаїття видів спорту та засобів, що застосовуються у процесі фізичного вдосконалення організму особливе місце посідає волейбол. За своєю масовістю, доступністю й захопленістю у дітей і молоді, він слугує засобом фізичного й духовного розвитку та вдосконалення, що дозволяє розкрити особисті можливості, реалізувати свій потенціал в активному способі життя в одному випадку й досягненні високих спортивних результатів – в іншому [1; 3].

**Обговорення.** Для розвитку спеціальної рухової підготовленості студентів, що навчаються волейболу у процесі фізичного виховання, слід розглядати силовий фітнес як засіб впливу на силу [1-2]. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах.

**Рекомендації.** Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок. Так, для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі – сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба; нападаючого удару – комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Ефективність роботи ніг визначається цілим рядом прийомів техніки, що застосовуються в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в

поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення й навпаки [1-2].

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук [4-5]. Засобом силового фітнесу: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті.

Силу та швидкість металевих рухів, що становлять основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати засобом: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, мішечків з піском, гумових кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; махових вправ з гантелями, що виконуються однією та двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і обох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі) [1-2].

Для ефективного застосування технічних прийомів у грі, необхідна «вибухова сила» – здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Тому спеціальна силова підготовка спрямована перш за все на розвиток швидко-силових якостей. Характер застосовуваних засобів силового фітнесу повинен відповідати специфіці прояву зусиль при виконанні технічних прийомів. При роботі над розвитком швидкісної сили можна застосовувати незначні обтяження [1-2].

Приклад вправ для розвитку спеціальної сили засобами силового фітнесу:

1. Вправи для розвитку сили м'язів кистей: а) обертальні рухи кистей в променезап'ястних суглобах з гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) кидки набивних м'ячів (1-3 кг) зверху вниз (акцент на рух кистей); в) передачі зверху двома руками набивних м'ячів (1-3 кг); г) обертання руками палиці, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішений вантаж (5-15 кг).

2. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу: а) кидки набивних м'ячів (1-3 кг) однією, двома руками з різних вихідних положень, кидки м'яча на швидкість; б) переміщення в упорі лежачи без допомоги ніг, переміщення з підтримкою ніг партнером; в) імітація нападаючого удару з гумовим амортизатором.

3. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба: а) обертальні рухи тулуба з обтяженням; б) піднімання тулуба і ніг одночасно з положення лежачи на спині (руки за головою); в) піднімання тулуба з положення лежачи обличчям вниз на гімнастичній лаві (ноги закріплені) [1-2].

Враховуючи зростаючі вимоги до універсальної підготовки у волейболі, актуальним є питання про поєднання спеціальної рухової підготовки з удосконаленням прийомів техніки, тобто необхідно застосовувати метод взаємних впливів.

### Література

1. Борисенко В. Розвиток рухових якостей студентів під час навчання волейболу в процесі фізичного виховання / Борисенко Володимир, Козерук

Юлія, Гриб Тетяна, Клименченко Тетяна // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 8 (92). – С 189-198.

2. Борисенко В. Технологія розвитку спеціальних рухових якостей студентів у навчанні волейболу / В.Борисенко, Ю. Козерук Ю.В., О. Нестеров / Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 4 (160). Чернігів: НУЧК, 2019. – С.134-138.

3. Козерук Ю.В. Волейбол у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / В.В. Борисенко, Ю.В. Козерук / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Секція: Актуальні проблеми системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: окремий аспект: зб. наук. праць «ЛОГОΣ» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 1 листопада, 2019 р. м. Харків. С. – 60-65.

4. Піменов, М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – К. : Здоров'я, 1967. – 212 с.

5. Платонов, В. М. Фізична підготовка спортсмена / М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 342 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

**Васькевич Сніжана**

*Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ  
Кафедра фізичного виховання та спорту  
[pavlova87-18@ukr.net](mailto:pavlova87-18@ukr.net)*

**Постановка проблеми.** Слово «фітнес» існує без перекладу в усіх мовах світу. Цей термін пішов від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі. Іншими словами - добре себе почувати, прекрасно виглядати і бути здоровим. Типова помилка багатьох полягає в тому, що між поняттям фітнес і терміном фізкультура ставиться знак рівності. Проте фітнес об'єднує в собі не лише безліч видів фізичної активності, але й здорове збалансоване харчування, профілактику захворювань, психоемоційну регуляцію, в тому числі боротьбу зі стресами та інші фактори здорового способу життя [1].

**Обговорення.** Позитивний вплив силових фітнес тренувань включає збільшення чистої маси тіла, сприяє розвитку силових якостей, поліпшує тонус м'язів та зовнішній вигляд людини, сприяє посиленню щільності кісткової тканини та збільшує рівень метаболізму в стані спокою.

Силове тренування допомагає підтримувати належний склад тіла, оскільки м'язи - це метаболічно активна тканина, яка утилізує кілокалорії для роботи та відновлення. Жирова тканина не є метаболічно активною, тому потребує менше енергії для зберігання [1,2].

Регулярні силові фітнес-тренування можуть допомогти зменшити втрату чистої м'язової маси. Саме завдяки регулярним заняттям фітнесом можливо попередити збільшення жирової маси тіла пов'язаного з віком, особливо абдомінального жиру, дозволяючи більш ефективно підтримувати чисту масу тіла і зменшуючи ризик виникнення захворювань [3].

**Рекомендації.** Позитивний вплив аеробного фітнесу виявляється в тонізуванні діяльності центральної нервової системи (ЦНС) за рахунок нервових імпульсів, які виникають в рецепторах, які розташовані в м'язах, суглобах, вестибулярному апараті.

Поліпшуються окислювально відновлювальні процеси, постачання кров'ю головного мозку, що сприяє зниженню стомлення. Внаслідок аеробного фітнесу змінюється взаємодія у вегетативній нервовій системі, яка складається з симпатичного та парасимпатичного відділів. Знижується симпатичний (активізуючий) вплив на ряд систем організму, в першу чергу на серцево-судинну систему та переважає тонус парасимпатичної системи (стабілізуючий вплив), що виражається в зменшенні частоти серцевих скорочень у стані спокою, частоти дихання, артеріального тиску.

#### **Література**

1. Рогаль І.В., Васькевич СС, Особливості занять з фізичного виховання у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;7(115)19:24-27.

2. Сальникова С.В. Динаміка змін компонентного складу маси тіла жінок 37-49 років під впливом занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Вип. 30, 2018. С. 95-100.

3. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця-Житомир. 2017;4:226-231. ISSN 2071-5285.

## **ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО**

**Войтенко Сергій, Войтенко Діана**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського кафедра теорії і методики спорту,  
[voytenkosm@ukr.net](mailto:voytenkosm@ukr.net)*

**Постановка проблеми.** Ми висунули припущення, що «володіння складною технікою фізичних вправ за постійно змінених зовнішніх умов

(скажімо, під час спортивних ігор) є прикладом взаємодії з безперервними перебудовами організму та навколишнього середовища» [2].

Під час спортивних ігор студенти у великій кількості виконують різноманітні технічні прийоми та дії, які вимагають хорошої фізичної підготовленості, та високий рівень розвитку важливих рухових якостей і навичок [1, 3]. Вимоги, якими ми керувалися при виконанні різноманітних вправ з м'ячем, включаючи елементи спортивних ігор, були призначені для студентів ЗВО різних спеціальностей.

**Обговорення.** На початку опитування студенти показали свій інтерес до різних видів спорту. За опрацьованими анкетами вони були розподілені на три групи (перша – бажають займатися спортивними ігри, друга – передбачають інші види спорту і третя – взагалі не бажають займатися спортом). За результатами статистичної обробки, складено варіативний ряд, визначено середні значення експертної оцінки та стандартні відхилення. Отримані дані дозволили визначити нормативні вимоги до студентів усіх курсів.

Результати комплексних досліджень свідчать про рівень прояву фізичних і психічних якостей у студентів першої групи значно вищий ніж у другій та особливо у третій групі. Проведений кореляційний аналіз показав високий зв'язок між результатами вправ з м'ячем у елементах спортивних іграх, та за показниками комплексних оцінок.

**Рекомендації.** На підставі вищевикладеного ми прийшли до висновку, що спортивні ігри можуть слугувати не тільки засобом оцінки підготовленості студентів ЗВО, але й ефективним засобом розвитку спеціальних якостей і навичок в процесі навчальних занять фізичного виховання.

### Література

1. Войтенко С. Льовкін В. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. Том 1. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С.24–25.
2. Войтенко СМ. Дослідження тестів контролю технічної підготовленості юних футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 9. Вінниця, 2010. С. 53–57.
3. Годик МА, Скородумова АИ. Комплексный контроль в спортивный играх. М. : Советский спорт, 2010. 336 с.
4. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
5. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

## РОЗВИТОК ЕРГОТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

Гаврилова Наталія, Онищук Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського*

*Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної  
реабілітації*

[havrylova.natal@gmail.com](mailto:havrylova.natal@gmail.com)

**Постановка проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я більше 1 млрд людей у Світі мають ту чи іншу форму інвалідності. В Україні налічується 2,6 млн осіб з інвалідністю, з них 161 тис дітей. Більшість із них постійно потребують отримання реабілітаційних послуг. До недавнього часу система реабілітаційної медицини була досить фрагментарною, проте наразі в нашій країні відбувається активний розвиток даної галузі шляхом впровадження принципово нової форми та організації допомоги, що ґрунтується на засадах Міжнародної класифікації функціонування та обмеження життєдіяльності та здоров'я, крім того в основі такої допомоги лежить пацієнт-центричність та мультидисциплінарний підхід. Такий підхід дає можливість організувати взаємодію усіх фахівців з метою надання якісної багатогранної реабілітаційної допомоги пацієнту, а це можливо завдяки команді професіоналів до складу якої входять лікар фізичної та реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, ерготерапевт, терапевт мови і мовлення, психолог, медична сестра та інші фахівці за необхідністю. Такий потужний розвиток реабілітаційної медицини в Україні та біопсихосоціальна модель допомоги призвела до необхідності появи нових професій в галузі «Охорони здоров'я», зокрема ерготерапії. Ерготерапевти скеровують реабілітаційне втручання на розвиток усіх сфер заняттєвої активності, що проявляються продуктивною діяльністю, зокрема це професійна активність та освіта, соціальна активність, дозвілля й гра, а також відпочинок і сон. Іншими словами заняттєва активність – це цілеспрямована, тривала, регулярна, багатоконпонентна, бажана або очікувана діяльність, яка надає життю людини зміст і сенс, є обов'язковою чи такою, що приносить задоволення та відчуття досягнення, а також призводить до особистісного росту, розвитку і процвітання [5].

**Мета статті** – визначити теоретичні основи формування ерготерапії як нової професії в Україні.

Для досягнення поставленої мети ми проаналізували науково-методичну літературу щодо розвитку ерготерапії в Україні.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет ресурсів.

**Обговорення.** Поштовхом для розвитку ерготерапії у сфері охорони здоров'я стала необхідність реабілітації поранених військових внаслідок анти-терористичної операції на Сході України. До того часу реабілітаційні послуги надавалися фрагментовано і не було єдиної науково-доказової бази, крім того значно відрізнялися погляди на функціонування та обмеження життєдіяльності пацієнтів. Щодо кадрового забезпечення в Україні воно також не досягало світових та європейських стандартів. Наразі підготовлено відповідна нормативна база, яка сприятиме розвитку даного напрямку. Тому можна виділити наступні нормативні здобутки щодо розвитку ерготерапії в Україні. Згідно Постановою Кабінету Міністрів України (від 29 квітня 2015 р. № 266) «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» замість спеціальності «Фізична реабілітація» вже складають дві незалежні й відокремлені спеціальності – «Фізична терапія» та «Ерготерапія». Ерготерапевтами можуть стати випускники магістратури у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія» або магістри у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Фізична реабілітація», або спеціаліст чи магістр у галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за спеціальністю «Фізична реабілітація». Без вимог до стажу роботи [4].

З 2015 року, перша магістерська програма для студентів за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» в Україні запроваджено в Українському Католицькому Університеті, яка відповідає світовим стандартам і вимогам Всесвітньої конфедерації фізичної терапії (World Confederation of Physical Therapy – WCPT) та Всесвітньої федерації ерготерапії (World Federation of Occupational Therapy - WFOT) [6]. А вже із 2016 року підготовка даних фахівців розпочалась й у інших закладах вищої освіти, що на даний час налічує понад 30 навчальних закладів України.

У 2018 році затверджений і введений в дію наказом Міністерства освіти і науки України стандарт вищої освіти як першого (бакалаврського), так і другого (магістерського) рівнів, галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Обсяг освітньої програми для бакалавра фізичної терапії, ерготерапії на базі повної загальної середньої освіти складає 240 кредитів ЄКТС (4 роки), а для магістра на базі першого рівня вищої освіти складає 120 кредитів (1,5 роки). Міністерством охорони здоров'я України рекомендовано та відповідно до вимог міжнародних організацій, що займаються регулюванням професійної, освітньої та практичної діяльності ерготерапевтів та фізичних терапевтів, обов'язковим компонентом навчальних програм бакалаврського та магістерського рівнів для цих спеціальностей є навчальні практики у тому числі і в лікарнях України з мінімальною тривалістю 1000 годин [3].

З 13 січня 2022 року внесені зміни до стандартів вищої освіти, затверджені наказом №26 Міністерства освіти і науки України, щодо атестації здобувачів бакалаврського ступеня вищої освіти зі спеціальності



227 «Фізична терапія, ерготерапія» у формі єдиного державного кваліфікаційного іспиту (ЄДКІ). Такий іспит передбачає оцінювання досягнень результатів навчання, визначених стандартом та освітньою програмою.

Крім того з 2021 року здобувачі ступеня вищої освіти магістр повинні проходити пілотне випробування «Крок 2», що проводить центр тестування при МОЗ, а з 2022 року даний тестовий іспит буде мати рутинне використання. «Крок» – стандартизований тест із фундаментальних та клінічних дисциплін, що перевіряє досягнення компетентностей здобувачів вищої освіти, визначених вимогами стандартів вищої освіти, розроблений державною організацією «Центром тестування професійної компетентності фахівців з вищою освітою напрямів підготовки 22 Охорона здоров'я». У разі успішного складення кожного компонента кваліфікаційного іспиту на кожному тестовому етапі здобувачу видається відповідний сертифікат. Рішення про присвоєння освітньо-кваліфікаційного ступеня магістра та відповідної кваліфікації приймається екзаменаційною комісією на підставі успішного проходження всіх форм атестації.

У разі нескладання будь-якого з компонентів кваліфікаційного іспиту здобувач має право повторно скласти іспит не більше одного разу. Повторне складання іспиту допускається протягом одного року з дня проведення першого іспиту.

Щодо працевлаштування випускників спеціальностей «Ерготерапія», «Фізична терапія», Міністерством охорони здоров'я України наказом від 25 березня 2019 року № 688 були внесені зміни до переліку посад професіоналів у галузі охорони здоров'я у закладах охорони здоров'я, з'являються такі нові посади як «Ерготерапевт» та «Фізичний терапевт». У жовтні 2017 року цей перелік поповнили «Асистент фізичного терапевта», «Асистент фізичного терапевта». Крім того варто зазначити, що ерготерапевти можуть працювати не лише в закладах охорони здоров'я (лікарнях, реабілітаційних центрах), а й закладах освіти, будинках для осіб похилого віку, громадських організаціях та соціальних установах, на підприємствах [1, 5].

Для ефективного впровадження та розвитку ерготерапії в Україні в 2016 році було створено Українське товариство ерготерапевтів (УТЕТ), яке в 2017 році стало асоційованим членом Всесвітньої Федерації ерготерапевтів (WFOT), а у 2021 році функціонує на правах повноправних членів. За сприяння WFOT 4-5 жовтня 2019 року в Україні, на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України була проведена I Міжнародна науково-практична конференція «Ерготерапія: нова професія для сучасної системи реабілітації в Україні». З того часу в Україні вже традиційно відбуваються щорічно Міжнародні конгреси з ерготерапії, на якій виступають провідні фахівці в цій галузі із різних країн світу.

Фактично з початком офіційного визнання в Україні професії ерготерапевта, під егідою WFOT в рамках реалізації спільного проекту із Ukraine The Occupational Therapy Faculty and Curriculum Development Project

відбулась підготовка викладачів закладів вищої освіти, з метою формування необхідних фахових компетентностей. Разом з тим, Curtin University (Австралія) спільно зі Школою реабілітаційної медицини Українського католицького університету, Українським товариством ерготерапевтів та Австралійською федерацією українських організацій здійснили тренінг для практикуючих фахівців з ерготерапії «Train the Practitioners» та викладачів. Метою такого тренінгу було навчання фахівців, які працюють у ролі ерготерапевтів для опанування навиків цієї професії як для практичного застосування, так і для викладання у закладах вищої освіти [1]. Основною ціллю таких міжнародних проектів є вдосконалення підготовки ерготерапевтів та вивчення досвіду окремих країн Європи та Австралії й Канади в цій галузі.

**Висновки.** Система реабілітації в Україні перебуває на стадії реорганізації. Підготовлено відповідна нормативна база, яка сприятиме розвитку даного напрямку. Ерготерапія це нова професія в Україні у сфері охорони здоров'я, соціальних послуг та освіти, що стрімко розвивається та спрямована на покращення здоров'я і благополуччя людини через її залучення до заняттєвої активності.

Відтак Міністерство охорони здоров'я у співпраці із Міністерством освіти та науки запровадило у закладах вищої освіти нові спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». За допомогою реорганізації чинної нормативної бази створені нові освітні програми, навчальні плани, що дають змогу навчати студентів найсучаснішим освітнім та організаційним технологіям реабілітації, які застосовуються у світі. Щодо кадрового забезпечення, створений міжнародний визнаний професійний стандарт і впровадженні нові моделі реабілітаційних послуг, що досягає світових та європейських стандартів. Крім того, такі зміни в системі реабілітації в Україні дали можливість змінити погляд на питання реабілітації та обмеження життєдіяльності пацієнтів, що створило цілісне уявлення у відповідності до міжнародної класифікації функціонування. Сучасна система реабілітації повинна базуватися на принципах доказовості, поваги до гідності людини, дотримання основоположних прав людини, застосування мультидисциплінарного підходу, сприяння підвищенню рівня життєдіяльності осіб із порушеннями, здійснення профілактики ускладнень та доступності.

### Література

1. Герцик, А. (2004). Можливості використання в Україні канадського досвіду організації клінічної діяльності фахівця фізичної реабілітації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 7, 27–35 (Hertsyk, A. (2004). Possibilities of using Canadian experience in the organization of clinical activity of a specialist in physical rehabilitation in Ukraine. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 7, 27–35).

2. Кукса, В. (2002). Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах (дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Київ (Kuksa, V. (2002). Professional training of specialists in physical rehabilitation in higher education institutions (PhD thesis). Kyiv). Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2018, № 1 (75) 159

3. МОЗ України рекомендує залучати студентів-реабілітологів до навчальних практик у закладах охорони здоров'я. Режим доступу: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20170601\\_a.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20170601_a.html). (The Ministry of Health of Ukraine recommends involving rehabilitation students in educational practices in health care institutions. Retrieved from: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20170601\\_a.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20170601_a.html).)

4. Національний класифікатор України: Класифікатор професій ДК 003-10. [зміни від 7.11.2016 № 1171], Вип. 78. (2016). К.: Держстандарт України. Режим доступу: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/MOZ26676.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MOZ26676.html). (National Classifier of Ukraine (2016): Classifier of professions DK 003-10 [changed from 11.11.2016 to 1171], 78. Retrieved from: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/MOZ26676.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MOZ26676.html).)

5. Сайт Верховної Ради України. Про затвердження переліків закладів охорони здоров'я, лікарських посад, посад фармацевтів, посад фахівців з фармацевтичною освітою (асистентів фармацевтів), посад професіоналів у галузі охорони здоров'я, посад фахівців у галузі охорони здоров'я та посад професіоналів з вищою немедичною освітою у закладах охорони здоров'я. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0892-02#Text>

6. World Federation of Occupational Therapists. WFOT [Electronic resource]. URL:<http://www.wfot.org/Education/EducationandResearch.aspx>

## **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ**

**Головкіна Вікторія<sup>1</sup>, Сальникова Світлана<sup>2</sup>, Бойко Марина<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

*Кафедра фізичного виховання*

<sup>2</sup>*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ*

*Кафедра фізичного виховання та спорту*

[viktorii.holovkina@vspu.edu.ua](mailto:viktorii.holovkina@vspu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** Аналіз науково-методичної [1, 2]. літератури з проблеми дослідження показав, що останнім часом широко розглянута проблема сколіозу у дітей різного віку [5, 7]. Починаючи з часу формування плоду [4, 7], далі з моменту народження і потім у дошкільному та шкільному

віці ця патологія призводить до порушень багатьох систем життєдіяльності організму [3, 7], а надалі до повної інвалідності в зрілому віці [1, 7]. Досліджено, яку функцію для людини виконує здоровий хребет [6, 8] а також фактори ризику виникнення сколіозу та ступені його важкості [1, 2]. При розробці програми фізичної терапії при сколіозі слід звертати увагу на доступність засобів та методів реабілітації. Лікування сколіозів комплексне. Разом із загально-терапевтичними, гігієнічними засобами, ортопедичними методами лікування застосовують лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, гідрокінезітерапію, фізіотерапію.

**Обговорення.** Провідним засобом профілактики та лікування сколіозів є застосування фізичних вправ, які можуть бути виконані, як на суші, так і в умовах водного середовища із застосуванням додаткового обладнання. У віці від 8 до 12 років дитина не розуміє суть фізичних вправ та цілі, які вони переслідують. Тому першочергово дитині повинно бути цікаво та максимально комфортно під час лікування.

Під час заняття ЛФК можливе використання фітнес резинок. Фітнес стрічки замінюють застаріле фітнес обладнання таке як: скакалки, палиці та м'ячі, вони є доступніші та безпечніші. Такі вправи допоможуть безболісно та комфортно підготувати дитину до занять у воді, розігріють та розтягнуть м'язи, що знизить можливість травмування під час занять у воді, а також завдяки елементам дихальної гімнастики підготують легені дитини до тренування.

Час проведення занять у воді може корегуватися і залежить від підготовки дітей та цілі заняття. Використовуються вправи із додатковим обладнанням (аквагантелі, аквапояси, акванудлси, аквачобітки, тощо) Вправи виконуються у вертикальному положенні методом колового тренування. Широко застосовуються вправи на розтягування, дихальні вправи в умовах водного середовища.

При хворобах опорно-рухового апарату абсолютно неприпустимі вправи на скручування.

Лікувальний масаж при сколіозі рекомендують три рази на тиждень. Курс масажу- 15-20 сеансів по 20 хв.

**Рекомендації.** Як доповнення до вищевказаних методів лікування може використовуватися фізіотерапія - електростимуляція м'язів, магнітотерапія, парафін, озокерит.

Обов'язково потрібно розуміти, що після закінчення лікування слід систематично відвідувати басейн і вести активний спосіб життя. Правильно побудоване заняття з фізичної реабілітації при сколіозі є запорукою безпеки дитини.

### Література

1. Башкирин И. Н. Современные подходы к развитию физической реабилитации. Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали ІХ Міжнар. наук. конгресу. К. : Олімп. л-ра, 2005. С. 763.

2. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл. Л. : Логос, 1999. 32 с.
3. Головкіна В.В. *Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років* [дисертація]. Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2020. 220 с.
4. Дикий Б.В., Добра П.П. *Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК. Методичні рекомендації*. Ужгород, 2013. 55 с.
5. Кашуба В. А. *Биомеханика осанки* Киев : Олимп. лит., 2003. 278 с.
6. Макарова Е. Вплив комплексу фізичної реабілітації на клініко-фізіологічні показники дітей, які страждають на сколіоз. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 2–3. С. 70–73.
7. Шклярєнко А.П. *Лечебная физкультура при сколиозе в различные периоды онтогенеза. Физкультура в профилактике*. 2003. № 3. С. 6–50.
8. Furman YuM, Holovkina VV, Salnykova SV, Sulyma AS, Brezdeniuk OYu, Korolchuk AP, Nesterova SYu. *Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184–188. doi:10.15561/18189172.2018.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**Дідик Тетяна**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла*

*Коцюбинського*

*Кафедра теорії і методики спорту*

[Ztat261@gmail.com](mailto:Ztat261@gmail.com)

**Постановка проблеми.** Сучасний стан розвитку нашого суспільства характеризується стрімким зростанням інформаційних і комунікаційних технологій (ІКТ). Створюються нові можливості підготовки освічених і добре підготовлених спеціалістів у вищих навчальних закладах, адже саме такі технології можуть створити передумови для формування соціальних і комунікативних компетенцій, розвиток самостійного навчання. У сфері фізичної культури і спорту широко використовуються інформаційні технології як у процесі навчання, так і в процесі спортивного тренування. У зв'язку з ситуацією, викликаною пандемією COVID-19, перехід на

дистанційну форму навчання питання застосування інформаційних технологій у навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання і спорту є актуальним.

**Обговорення.** Цифрова спроможність навчального закладу сьогодення стає пріоритетом номер один. Для цього потрібне не тільки обладнання та інтернет, а й цифрова грамотність викладачів.

У процесі підготовки спеціалістів з фізичної культури і спорту необхідним є отримання знань і умінь студентами з питань використання сучасних ІКТ. Освітньо-професійна програма підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання містить обов'язковий компонент «Комп'ютерно орієнтовані технології навчання» і дисципліни за вибором «Сучасні інформаційні технології та медіаосвіта» і «Інфографіка і хмарні сервіси у навчанні».

Щоб якісно сформувати цифрову компетентність здобувачів вищої освіти, викладачі самі мають володіти цією компетентністю на високому рівні. На факультеті певний відсоток викладачів цілеспрямовано підвищують свій рівень володіння новими технологіями викладання в умовах сьогодення. Це і проходження курсів на національній онлайн-платформі для розвитку цифрової грамотності «Дія. Цифрова освіта», курси на платформі «Академії цифрового розвитку», це і внутрішні курси підвищення кваліфікації, які проводяться кафедрою інноваційних та інформаційних технологій в освіті.

**Рекомендації.** Робота, можливість працевлаштування, освіта, дозвілля, залучення та участь у житті суспільства – всі ці сфери трансформуються через широке впровадження цифрових технологій. Впевнене і ґрунтовне використання засобів ІКТ є життєво необхідною умовою сьогодення. Для мотивації і визначення цифрової компетентності викладача на платформі «Дія. Цифрова освіта» розроблений проект «Рамка цифрової компетентності» <https://bit.ly/3Iqk5Jm> Розроблений опис цифрової компетентності педагогічного і науково-педагогічного працівника орієнтований на використання на всіх етапах підготовки як майбутніх вчителів, так і підвищення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів.

### Література

1. Дідик Тетяна. Використання індивідуально-диференційованого підходу на заняттях з атлетизму у вищому навчальному закладі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 28-33 Режим доступу <https://vspu.edu.ua/science/art/a162.pdf>

2. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. Посібник / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Людська – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 127 с. Режим доступу: <https://bit.ly/3AetdOD>

3. Кашуба В. Застосування сучасних інформаційних технологій в підготовці спортивних змагань/ В.Кашуба, Ю. Юхно, Ю. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. - №1. С. 128-135. Режим доступу: <https://bit.ly/3GRDDWJ>

4. Національна онлайн платформа для розвитку цифрової грамотності «Дія. Цифрова освіта». Режим доступу: <https://osvita.djia.gov.ua/>

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[sdmitrenko73@gmail.com](mailto:sdmitrenko73@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення питання фізичної підготовленості студентської молоді є досить актуальним і знаходить своє відображення в працях достатньої кількості авторів [1, 2, 3]. Достатній рівень розвитку фізичних якостей має велике значення для діяльності людини в зрілі роки, забезпечує високу працездатність на протязі багатьох років життя. В деяких періодах темпи належного прогресу в зміні рухових здібностей не однакові. Вони залежать від біологічних закономірностей вікових змін організму на різних етапах його становлення. Разом з тим величина і характер змін визначається індивідуальними генетичними, соціальними і екологічними факторами. Але особлива роль в удосконаленні фізичних здібностей належить цілеспрямованим педагогічним впливам.

**Обговорення.** Аналіз спеціальної літератури [4,5,6] свідчить про те, що поняття «педагогічна технологія» на сьогоднішній день є предметом дослідження багатьох науковців у сфері педагогіки, психології, фізичної культури та інших галузей науки. Технологія викладання фізичної культури розглядається як організація і реалізація процесу взаємодії викладання і навчання. Вона орієнтована на досягнення мети і завдань дисциплін і включає конкретизацію цілей і завдань предметів річних, семестрових, тижневих циклів з урахуванням реальних умов функціонування освітнього процесу.

Відповідно до мети і змісту освіти у сфері фізичної культури викладання предмету визначає особово-орієнтована технологія, спрямована на формування фізичної культури студента по вдосконаленню власної фізичної природи на основі індивідуальних інтересів, що складаються з віком, і потреб в заняттях фізичними вправами.

**Рекомендації.** Сьогодні, в період інтенсивного реформування освіти, яке характеризується змінами змісту, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність і в переосмисленні традиційних теоретико-методичних підходів фізичного виховання, які, як показує практика, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі – забезпечення необхідного рівня здоров'я студентської молоді. У цьому контексті одним із пріоритетних напрямків вважається впровадження в освітній процес закладів вищої освіти інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на удосконалення як системи фізичного виховання в цілому, так і фізичної підготовленості студентів зокрема.

### Література

1. Grygoriy Griban, Oleksandr Kobernyk, Oleksandr Petrachkov, Svitlana Dmytrenko, Oksana Khurtenko, Yuliia Kostyuk, Liudmyla Nazarenko, Mykola Kostenko, Olena Khotentseva, Svitlana Korol, Taras Shpychka, Vadym Stepaniuk, Liudmyla Savchenko and Ihor Bloshchynskyi Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective // *International Journal of Applied Exercise Physiology*. - (2020). - 9(9). – P.162-171. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>.
2. Tamara Kutek, Rustam Akhmetov, Vladimir Potop, Viktor Kostiukevych, Mykola Mykula, Inna Vovchenko, Victor Shaverskyi, Inna Asaulyuk, Svitlana Dmytrenko, Yuriy Nabokov, Vasiliy Tolkach Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2019. - Vol 19 (Supplement issue 6). - Art 330. - P. 2200 – 2205 Режим доступу: <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>
3. Дідик Т., Порядіна В., Сорокіна Н. Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Випуск 19 (Том 1). – Вінниця: ТОВ «Планер». – 2015. – С. 124-129
4. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів// *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. – Вінниця. – Вип. № 3. - 2017. – С.69-77
5. Козлова К.П., Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Модульна технологія стимуляції розвитку швидко-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури// *Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. - Луцьк: Вежа. - 2008. – Том 2. - С. 149-150
6. Хуртенко О. В. Педагогічна технологія застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів – Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // *Зб. наук. пр.* – Випуск 45 / – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер». - 2016. – 367 с.



**ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ  
З ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В  
УМОВАХ КАРАНТИНУ**

**Дубовік Ріма<sup>1</sup>, Самоленко Тетяна<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Національний університет біоресурсів і природокористування України*

<sup>2</sup>*Київський національний торговельно-економічний університет*

rimadubovik55@gmail.com

**Постановка проблеми.** Із введенням карантину та запровадженням посиленних протиепідемічних заходів по всій території України, кафедра «Фізичного виховання» Національному університеті біоресурсів і природокористування України перейшла в дистанційний режим освітнього процесу, всі заняття для здобувачів вищої освіти навчання тривають в онлайн режимі. Основну роль в здійсненні дистанційного навчання з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» відіграють сучасні інформаційні технології на базі відповідних електронних навчальних курсів розміщених на порталі університету.

**Обговорення.** Для проведення занять з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» усіх здобувачів вищої освіти всі практичні та лекційні заняття відбуваються онлайн, згідно з розкладу, у вигляді відео-конференції на платформах ZOOM або WEBEX Meet, які дозволяють здійснювати живе спілкування між усіма учасниками груп, навіть тими, що знаходяться в сільській місцевості та не мають постійного доступу до Інтернету. Викладачі використовують сучасні електронні мережі в додатках в Telegram, Viber, WhatsApp, Discort для спілкування та консультацій зі студентами, це мотивує студентів до навчання та прагнення до самовдосконалення. Незважаючи на карантинні обмеження, студенти-легкоатлети продовжують займатися спортивною діяльністю, виступають в різноманітних змаганнях. Викладач, зайшовши на портал, а саме на сторінку своєї дисципліни, завантажує увесь багаж навчальної роботи для студентів: робочу навчальну програму, силабус дисципліни, критерії оцінювання студентів, теми занять, посилання на онлайн заняття, комплекси фізичних вправ, а також, завдання для самостійної роботи студентів: теми для рефератів, презентацій, тестові завдання з різних видів спорту. Тому, для покращення якості дистанційного навчання на сайті університету, у розділі «бібліотека», розміщено методичні рекомендації для самостійних занять студентів та ведення здорового способу життя. Кожен студент має свій особистий логін та пароль, за яким він відвідує сторінку інформаційного порталу. Студенти виконують відеокомплекси і самостійно опрацьовують методичний матеріал: вивчають правила та суддівство змагань легкої атлетики, техніку та тактику стрибків та різних видів бігу, виконують

індивідуальні завдання з дисципліни. Теоретичний блок складається з лекцій по теорії та методикі викладання легкої атлетики. Практичні заняття проходять на спортивному стадіоні університету та починаються з підготовчої частини, потім виконується основна частина і закінчується заключною частиною. Науково-педагогічний працівник має змогу контролювати час перебування студента на порталі, оцінити виконані ним завдання та виставити бали до електронного журналу академічної групи. Також, здобувачі вищої освіти готують реферати та презентації за темами, які надають викладачі, які розміщені на сайті кафедри фізичного виховання та навчально-інформаційному порталі «Elearn». Виконують тестові завдання з дисципліни. Після закінчення першого семестру здобувачі вищої освіти здали іспит та контрольні нормативи, визначали фізичну підготовленість кожного студента.

**Рекомендації.** Необхідно використовувати інноваційні технології в умовах карантину на заняттях з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», контролювати та оцінювати виконання завдань студентами.

### Література

1. Конох, Анатолій, Анна Багорка, Тетяна Напалкова. Використання дистанційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Наукові записки БДПУ, 2020. С.289-300. DOI 10.31494/2412-9208-2020-1-2-289-300

2. Мірошніченко Вячеслав, Дубовік Рімма, Барабаш Ольга. Особливості викладання фізичного виховання у формі секції спортивного виховання за видами спорту. // Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 22 січня 2020 р. – Вінниця, 2020. – Вип. 2. С. 8-9. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/4773>

3. Костенко, М.П., Дубовік, Р.Г., Отрошко, О.В. Застосування сучасних інформаційних технологій на заняттях із фізичного виховання у студентів в умовах пандемії коронавірусу Covid-19. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. В.81(5). С.120-123. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.81.25>

4. Мірошніченко Вячеслав. Використання відеороликів та сучасних технологій дистанційного контролю за параметрами фізичних навантажень в умовах дистанційної освіти // Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2021 р. – Вінниця, 2021. – Вип. 3. С. 23. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/7601>

## ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ЗВО

Захарчук Олена, Щепотіна Наталя

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського, кафедра теорії і методики спорту,  
[shchepa@mbox.vn.ua](mailto:shchepa@mbox.vn.ua)*

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку волейболу обумовлюють необхідність пошуку актуальних підходів до вдосконалення підготовки гравців. Серед перспективних напрямків оптимізації тренувального процесу в командних спортивних іграх варто відзначити методи моделювання та програмування [3, 4, 6 та ін.]. Зокрема, наявний науковий доробок включає ряд досліджень, у яких вивчалися питання ефективності впровадження в тренувальний процес волейболістів різної кваліфікації різноспрямованих програм підготовки [1, 2, 5 та ін.]. Разом з тим, існує потреба дослідження цілісного підходу до програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на різних етапах річного макроциклу.

**Обговорення.** Якщо традиційне планування передбачає визначення переважно загальних параметрів тренувального процесу (обсяг видів підготовки, кількісні показники тощо), то програмування дозволяє досягти цілеспрямованого формування тренувальних ефектів за рахунок регламентації компонентів фізичного навантаження (величина, спрямованість, інтенсивність тощо) в структурних утвореннях тренувального процесу. На основі науково-методичного підходу В.М. Костюкевича [4] було розроблено програму тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у підготовчому періоді, що включала 4 блоки: 1 – компоненти тренувального навантаження (обсяг, величина, інтенсивність); 2 – кількісні показники тренувального процесу (співвідношення занять різної спрямованості, кількість проведених ігор тощо); 3 – тренувальні засоби (розподіл загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних вправ); 4 – критерії ефективності тренувального процесу (показники фізичної, функціональної підготовленості, змагальної діяльності). Деталізація представленої програми тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у підготовчому періоді в умовах ЗВО реалізовувалася в програмах відповідних мезо- та мікроциклів, програмах окремих тренувальних занять.

**Рекомендації.** Компоненти тренувального навантаження мають бути оптимальними для спрямованого формування тренувальних ефектів, тому підґрунтям при розробці програм структурних утворень тренувального процесу мають бути фундаментальні дослідження щодо закономірностей

формування адаптаційних процесів в організмі спортсменів, наукові праці з теорії і методики спортивного тренування, підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту та волейболу зокрема. Запропонований підхід до програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболісток дозволяє здійснювати цілеспрямовані управлінські впливи та за потреби вчасно вносити відповідні корективи.

### Література

1. Гринченко І. Б., Коваленко С. В., Воронов Ю. В. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри. 2019. № 4 (14). С. 13-23.

2. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89-92.

3. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18(2). С. 239-246.

4. Kostiukevych V., Stasiuk V. Programming the training process of elite football players in the annual macro cycles. Physical culture, sport and health of the nation. 2016. Vol. 1 (20). P. 323-331.

5. Mroczek D., Maćkała K., Kawczynski A., Superlak E., Chmura P., Seweryniak T., Chmura J. Effects of volleyball plyometric intervention program on vertical jumping ability in male volleyball players. The Journal of sports medicine and physical fitness. 2017. Vol. 58(11). P. 1611-1617.

6. Shchepotina N., Kostiukevych V., Asauliuk I., Stasiuk V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Adamchuk V. Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2021. Vol. 21(2). P. 142-151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>

## РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ», ЯКА ВИКЛАДАЛАСЯ В ОНЛАЙНІ

**Кізім Вікторія, Чернишенко Тамара**

*Вінницький державний педагогічний університет імені М.*

*Коцюбинського*

*Кафедра теорії і методики спорту*

[tamara.chernyshenko@vspu.edu.ua](mailto:tamara.chernyshenko@vspu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день сучасний стан розвитку вищої школи потребує застосування нових ефективних організаційних форм і

методів проведення навчального процесу, покликано розвивати у студентів якісний рівень усіх видів підготовки – теоретичної, наукової, практичної та організаційно - методичної. Сучасні інформаційні технології дають змогу підвищити та вдосконалити ефективність освітнього процесу.

Під час реформування освіти у вищих навчальних закладах прогресивно розробляється концепція дистанційної освіти, що передбачає розробку різноманітних технологій, у тому числі технології змішаного навчання. Одним з пріоритетних напрямів модернізації навчання в загальноосвітній і вищій школи визнане дистанційне навчання.

Проблемам з питань розвитку дистанційної освіти присвячені роботи багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців, таких як: М. Мур, Н.Клокар, М. Томпсон, А. Хуторський. Це стало можливим здебільшого з розвитком мережі Інтернет, вільно вести дискусії з іншими користувачами мережі в online режимі і розміщувати інформацію на Інтернет-сайтах, роблячи її доступною для всіх бажаючих [1].

**Обговорення** В нашій роботі від студентів вимагалось вміння швидко адаптуватися до різних умов майбутньої професійної діяльності, цілеспрямовано застосувати теоретичні знання, оперативно приймати рішення, здійснювати ефективну самостійну роботу.

Основною формою музично-теоретичних знань є лекція. Проте, система дистанційного навчання має і недоліки. По-перше, для успішної корекції навчання та адекватного оцінювання важливо мати безпосередній контакт із здобувачем. По-друге за умови дистанційного навчання активна роль викладача не зменшується, оскільки він має визначити рівень знань здобувача, та прийняти рішення щодо коригування програми навчання з тим, щоб домогтися найкращого засвоєння пройденого матеріалу.

Тому остаточний контроль якості знань нами проводився методом тестування за наступними розділами:

- «властивості музичного звуку»
- «метр музичного звуку»;
- «такт, затакт»;
- «музичний розмір, диригування»;
- «темп»;
- «побудова музичного звуку»;
- «запис танцювальних кроків»;
- «запис ритмічної гімнастики».

Методом математичної статистики було визначено рівень музично-теоретичних знань з дисципліни «Ритміка і хореографія». Отримані показники виявили, що рівень музично-теоретичної підготовки, якій здійснювався в online відповідає у дівчат спеціальності «Середня освіта. (Фізична культура) – **вище середньому рівню**» (4,2 бала), у дівчат спеціальності «Фізична культура» – **середньому рівню** (3,7 бала). У хлопців показники дещо нижче порівнюючи з дівчатами і показники відповідають середньому рівню». Так, оцінка в балах дорівнює - 3,6 (спеціальність

Середня освіта. Фізична культура); 3,5 бала (спеціальність Фізична культура).

**Рекомендації.** Використання тестування в порівнянні з іншими засобами контролю має низку таких переваг:

- універсальне охоплення всіх стадій процесу навчання;
- висока ступінь об'єктивності і, як наслідок, позитивний стимулюючий вплив на навчальну діяльність здобувачів;
- можливість його використання не тільки для контролю знань, умінь і навичок, але й для підвищення якості професійної підготовки здобувачів у цілому.

Отже, дистанційне тестування є не тільки засобом отримання необхідної інформації про динаміку процесів, що протікають у ВНЗ, але і виконує функцію мотивації, а, значить, і управління пізнавальною діяльністю здобувачів.

### Література

1. Клокар Н. Методологічні основи запровадження дистанційного навчання в системі підвищення кваліфікації / Н. Клокар // Шлях освіти. – 2012. – № 4 (46). – С. 38-41.
2. Кудрявцева С.П. Міжнародна інформація : навчальний посібник / С.П. Кудрявцева, В.В. Колос. – К. : Видавничий дім «Слово», 2005. – 400 с.
2. Словник визначень основних музичних. Танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 67 с.
3. Чернишенко Т.М. Кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з дисципліни «Ритміка і хореографія. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 11: У 5-и т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – С. 299-300.
4. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту. Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. научн. конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 - С. 157-162.

## ВИЯВЛЕННЯ ЧИННИКІВ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Козерук Кирило**  
**науковий керівник – к.п.н., доцент Рибалко П.Ф.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*  
*Навчально-науковий інститут фізичної культури*  
j.kozeruk@gmail.com

**Постановка проблеми.** Життя та здоров'я громадян визнані в Україні найвищою соціальною цінністю, що проголошено Конституцією та іншими державними нормативно-правовими актами [3]. На теперішній час науковці вважають, що питома вага різних чинників, які обумовлюють здоров'я, наступна: людський фактор – 25% (з них фізичне здоров'я – 10%, психічне здоров'я – 15%), екологія – 25%, соціально-педагогічні впливи – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці і побуту – 20%, поведінка, режим життя, звички – 20%), медичне обслуговування – 10%. На здобувачів вищої освіти дія цих чинників стає безпосередньою та призводить, насамперед, до психоемоційного напруження, негативний ефект якого посилюється гіподинамією, нераціональним харчуванням і, як наслідок, надмірною масою тіла та ожирінням [1; 3].

**Обговорення.** До числа неінфекційних захворювань, які призводять до зростання захворюваності та смертності, втрати працездатності та інвалідизації [2] входить проблема надмірної маси тіла вже в своїй початковій фазі спричиняє відхилення у стані здоров'я. Діти скаржаться на головні болі, слабкість, швидку стомлюваність, порушення сну. При виконанні фізичних навантажень у них різко збільшується частота серцевих скорочень, спостерігаються зміни артеріального тиску, значно сповільнюється відновлювальний період [1].

У молодих людей надмірна маса тіла часто зустрічаються порушення вуглеводного обміну, які сприяють виникненню цукрового діабету; частіше спостерігаються функціональні зміни з боку шлунково-кишкового тракту та жовчовивідних шляхів; значно підвищений ризик розвитку алергічних станів, безпліддя [1].

Наукові дослідження свідчать, що надмірна маса тіла вказує на зниження певних імунних показників, що сприяє підвищенню рівня інфекційної захворюваності дитячого населення [1-2]. Зустрічаються ті чи інші відхилення з боку опорно-рухового апарату, зокрема різко виражений поперековий лордоз, різні аномалії постави, плоска стопа, сколіози [1].

Аналіз літератури показує, що на кожний кубічний сантиметр зайвої маси тіла організм повинен вибудувати близько 11 км. капілярів для трофіки та підтримання у нормальному стані зайвого жиру. Це лягає важким тягарем на роботу серця та дихальний апарат [2, с.42]. Виражена

надмірна маса тіла болісно позначається на психіці, що в підсумку може викликати стійкі невротичні розлади [1].

Рекомендації. Головна причина ожиріння при будь-якому захворюванні – переважання калорійності їжі над енергоспоживанням організму. Іншими словами, з їжею отримує більше поживних речовин, ніж організм може засвоїти, що згодом призводить до збільшення розмірів жирових клітин і підшкірно-жирової клітковини. Безумовно, існує низка захворювань і станів, при яких у дітей підвищена схильність до ожиріння [1].

До таких випадків належать: 1) несприятлива спадковість; 2) ендокринні хвороби, при яких утворення жиру переважає над його розпадом; 3) різні ураження гіпоталамуса, який контролює діяльність всіх інших ендокринних залоз.

Відомо, що при наявності ожиріння в обох батьків, імовірність виникнення такого ж порушення в дитини становить близько 80 %. При наявності ожиріння лише в матері його ймовірність дорівнює майже 50 %, якщо таке порушення є в батька, то вірогідність такого ж відхилення становить близько 40 %. Групу ризику з надмірною масою тіла й ожиріння становлять діти, які мають підвищену масу тіла при народженні (більше ніж 4 кг) і малюки, що знаходяться на штучному вигодовуванні, що мають надлишкове щомісячне збільшення маси тіла [2]. Багато дослідників відзначають, що в режимі дня у осіб з надлишковою масою тіла, як правило, відсутні заняття фізичними вправами. На заняттях фізичного виховання ця категорія студентів прагне або взагалі ухилитися від виконання фізичних вправ, або суттєво зменшити їх кількість. В цілому у осіб з надмірною масою тіла фахівці реєструють дуже низькі показники рухової активності [1-2].

Проблема надмірної маси тіла супроводжується численними порушеннями фізичного й психічного стану, саме тому корекцію необхідно починати якомога раніше, поки хворобливі зміни в організмі не набули загрозливого характеру.

Аналіз чинників, що сприяють формуванню надмірної маси тіла та ожиріння, показує, що цим студентам потрібні як оптимальне фізичне навантаження, так і адекватна психологічна підтримка.

### Література

1. Аметов А. С. Ожирение – эпидемия XXI века / А. С. Аметов // терапевтический архив. – 2008. – Т. 74, № 10. – С. 5-7.

2. Єрмакович І. І. Ожиріння в практиці терапевта: сучасний погляд на проблему лікування / І. І. Єрмакович, В. А. Чернишов, С. В. Белозьорова // Ліки України. – 2007. – № 110. – С. 22-30.

3. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки [Електронний ресурс] / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-%D1%80>



## МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ УМІНЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла*

*Коцюбинського*

*Кафедра фізичного виховання*

tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua

**Постановка проблеми.** Важливим фактором, який впливає на ефективність формування фізкультурно-спортивних умінь, є правильний підбір методів. Тому під час навчання фізичних вправ та танцювальних елементів широко використовуються методики, які потребують ретельного теоретичного та психолого-педагогічного аналізу. Єдиного підходу до вирішення вищезначеного питання на сьогодні немає.

**Обговорення результатів.** Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід студента. Важливою насамперед є словесна інформація, яка створює у студентів правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає студентів до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову рухову дію, увагу студентів викладач звертає на основну структуру руху та спосіб його виконання.

Дидактична майстерність педагога при поясненні та показі руху значною мірою зумовлює його вміння створити у студентів асоціації між поставленими руховими завданнями і його набутим руховим досвідом. У цьому відношенні важливі зіставлення та порівняння, особливо образні. Образні уявлення про рухи, якщо вони спираються на особистий досвід, викликають усвідомлені форми їх відтворення («ідеомоторні реакції»), що сприяють формуванню готовності виконати нову рухову дію.

При формуванні рухових навичок у студентів - першокурсників, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з накопиченням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово викладача. На старших курсах здебільшого використовують пояснення та вказівки. Практика підтверджує, що студенти, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помилятися. Після показу і пояснення пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру (загально розвивальні, спеціальні, підготовчі бігові та стрибкові вправи), виконується з різними

помилками відносно ритму та темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодження деталей цілісного рухового акту тощо.

Спочатку навчання у студентів часто відсутнє цілісне уявлення про рухову дію, що вивчається (за умовою, що вправа має певну структурну складність). Тому першим формується уявлення про окремі, найбільш чітко виражені елементи цілісної дії. Потім, у міру набуття досвіду, рухові уявлення стають більш повними та усвідомленими. Наприклад, навчаючись метання предметів на дальність або в ціль студенти швидше запам'ятовують і відтворюють замах рукою перед початком кидка, а правильне вихідне положення ніг та тулуба засвоюється ними пізніше, після багаторазових повторень та акцентування уваги на даних елементах метання.

Експериментально підтверджено, що під час навчання рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль доцільно виконувати вправу два-три рази підряд, після чого надається короткочасна перерва для відпочинку. Подібне виконання дозволяє виправляти допущені помилки по «гарячих слідах» (при подальшому повторенні). У протилежному випадку після тривалої паузи студенти забувають про ті вказівки викладача, які були зроблені їм, та знову припускаються тих самих помилок.

Позитивний вплив на засвоєння та покращення якісної сторони рухових дій в умовах дистанційного навчання (ходьба, загально розвивальні, гімнастичні, спортивні й танцювальні вправи) у студентів має виконання їх під музику. Емоційний фон, який створюється музикою в процесі виконання рухів студентками, у світлі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам'ять людини значно збагачує формування та удосконалення рухових умінь і навичок. Емоційна зацікавленість студенток сприяє більш активній участі їх у педагогічному процесі, підвищує увагу дівчат до запропонованих для виконання складних та складно координаційних рухових дій. Все це є важливою умовою успішного засвоєння рухів, що вивчаються (Є.А. Аркін, О.В. Кенеман та ін. ).

**Рекомендації.** 1. Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи. Велике значення для студентів має зацікавленість запропонованим рухом, бажання виконати його правильно. Відомо, що зацікавленість значно підвищує ефективність навчання. Зацікавленість є мотивом, який спонукає студентів до рухових дій. Бажання виконати рух правильно, досягти певного результату (гарний показ вправи чи елемента на оцінку тощо). Для цього викладачу необхідно створювати установку на кращу якість у виконанні руху, застосовувати змагальний метод: хто точніше та краще стрибне, кине м'яч, гарно виконає підготовчу чи спеціальну вправу та ін. Враховуючи, що в основу зацікавленості студентів покладено емоційну привабливість до запропонованих рухових дій, слід широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру.

2. У процесі дистанційного навчання фізичних вправ чи танцювальних елементів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись

до підкріплень. До них відносять: результати рухових дій та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення викладача – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки при виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях (П.О. Рудик, А.Ц. Пуні, М.М. Боген та ін.), є необхідною умовою для формування правильних навичок.

3. В умовах дистанційного навчання, особливо це стосується технічно складних для студентів основних рухів, виконання танцювальних елементів та складно – координаційних вправ має бути полегшеним.

### **Висновки.**

1. Проаналізувавши науково-методичну літературу ми прийшли до висновку про те, що необхідність підбору методів формування рухових умінь в умовах дистанційного навчання має важливе прикладне значення і сприяє більш ефективному формуванню необхідних рухових умінь і навичок у процесі навчально-тренувального процесу студентів.

### **Література**

1. Боляк Н.Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків; ХДАФК. 2009, №.2. С. 223-25.

2. Іванько В. В., Портна І. Л. Формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання / В. В. Іванько, І. Л. Портна // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. – 2014. – С. 28-32.

3. Качан В.В., Лежньова О.В. Формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів у процесі 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, 2019. Вип. 3 (111), С. 69-73.

4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. К.: КНТ, 2016, 683 с.

5. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання"/ Лазаренко Микола Григорович; Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. - Захищена 14.05.2015. - Чернігів, 2015. - 20 с.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ»**

**Кульчицька Ірина**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського*

*Кафедра теорії і методики спорту*

*iravin82@ gmail.com*

**Постановка проблеми.** Однією з головних проблем в галузі освіти залишається якість підготовки майбутніх фахівців. Сутність проблеми полягає у підготовці кадрів, які б володіли високим рівнем професіоналізму та компетентності в своїй сфері діяльності. На думку Л. П. Сущенко, основою в підготовці молодих кадрів є розвиток у них професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця в галузі фізичної культури та спорту, його інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов [1].

**Обговорення.** «Спортивно-педагогічне вдосконалення та підвищення спортивної майстерності» як освітній компонент програми підготовки посідає вагомe місце серед дисциплін, покликаних забезпечити якісну підготовку студентів до майбутніх професійних обов'язків, а саме, озброює їх арсеналом професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних у педагогічній і тренерській діяльності [1, 3].

Метою дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення та підвищення спортивної майстерності» є формування у студентів цілісного уявлення про професійну діяльність фахівців у сфері фізичної культури та спорту, використання теоретичних знань, навичок і вмінь у процесі діяльності майбутнього спортивного педагога [1, 3].

Виходячи з цього, випускник повинен бути добре підготовлений до виконання викладацької, науково-методичної, фізкультурно-спортивної, управлінської, виховної, соціально-педагогічної, оздоровчо-рекреаційної, корекційно-розвивальної, культурно-просвітницької роботи [1, 3]. Крім того, «сучасний» спортивний педагог повинен уміти: 1) планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій; 2) застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій; 3) оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; 4) аналізувати й коректувати свою професійну діяльність; 5) організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності [2].

**Рекомендації.** Успішність вирішення питання підготовки фахівців з фізичної культури і спорту визначається раціональним плануванням, змістом, стратегією та технологією процесу навчання й виховання у ЗВО. Розглянуті аспекти проблеми свідчать про необхідність подальшого пошуку й розробки ефективної системи професійної підготовки майбутнього спортивного педагога.

### Література

1. Кульчицька І. Роль та значення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» в підготовці студентів до професійної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2016. (1). С. 332-335.
2. Шевченко А. Зміст педагогічних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності Режим доступу: <http://dSPACE.KSPU.KR.UA/jspui/bitstream/123456789/229/1.pdf>
3. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Харків, «ОВС». 2005. 208 с.

## МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**Мацейко Ірина, Ломинога Сергій, Самойлюк Оксана**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації, [iryna.matseiko@vspu.edu.ua](mailto:iryna.matseiko@vspu.edu.ua)*

**Постановка проблеми.** За даними опитувань, лише близько третини студентів нефізкультурного профілю систематично відвідують навчальні заняття з фізичного виховання, інші шукають будь-який привід, щоб їх уникнути. Як наслідок, за період навчання в ЗВО кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 60–80% [1].

Очевидно, що одним із завдань, які наразі є головними для викладачів фізичного виховання, є підняття престижу дисципліни «Фізичне виховання» та вмотивування студентів до систематичних занять.

**Обговорення.** Формування потреби в русі є пріоритетним у навчально-фізкультурній діяльності. Принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [4].

Із зовнішніх чинників для навчальних занять студентів найбільше значення мають: стан навчальної бази, стан здоров'я, особистість викладача, рівень висунутих вимог, спрямованість навчальних занять. Практично усі дослідники відзначають гендерні відмінності у внутрішніх мотивах фізичної активності студентів. Так, для юнаків такими спонукальними мотивами є 1) розвиток фізичних якостей, 2) зміцнення здоров'я, 3) покращення настрою та самопочуття, 4) бажання поліпшити статуру, 5) отримання знань та навичок ППФП. На останньому місці - бажання бути привабливим для осіб іншої статі. Дівчата називають мотиви у такій послідовності: 1) зміцнити здоров'я, 2) вдосконалити статуру, 3) розвиток фізичних якостей, 4) покращення настрою та самопочуття, 5) отримання знань та навичок ППФП. На останньому місці – добитися визнання оточення й підняти свій авторитет [2, 5].

**Рекомендації.** Для формування стійкої мотивації студента викладачеві перш за все слід виявити вихідний стан мотивації студента, тобто починати з діагностики мотиваційної сфери. На підставі отриманих даних для кожного студента формулюються цілі фізичного виховання. І вже з урахуванням поставленої мети слід добирати відповідні педагогічні засоби виховання мотивації [3].

#### Література

- 1 Апанасенко Г. Л., Попова Л.А. Медицинская валеология: Здоров'я. Київ. 1998. 246 с.
2. Бекас О.О. [Рівень фізичного стану молоді 12-24 років і його залежність від фізичної активності](#). Фізіологічний журнал. 2002 Вип. 2. С. 170.
3. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011 № 5. С. 3-5.
4. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище. Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання. К. Олімпійська література. 2008. Т.1. С. 27-46.
5. Цибульська В. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. Наукові записки БДПУ. 2018 Вип. 1. С. 149-154. DOI 10.31494/2412-9208-2018-1-1-249-254

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ШЛЯХОМ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ ЗА ЕНЕРГОВИТРАТАМИ

**Мірошніченко Вячеслав<sup>1</sup>, Фурман Юрій<sup>2</sup>, Швець Оксана<sup>1</sup>**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського*

<sup>1</sup>*Кафедра фізичного виховання;*

<sup>2</sup>*Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної  
реабілітації.*

viacheslav.miroshnichenko@vspu.edu.ua

**Постановка проблеми.** При проведенні занять з фізичного виховання у ЗВО бігові навантаження є одним із доступних і ефективних засобів підвищення рівня фізичного здоров'я [1, 3, 5]. Разом з тим проблема підбору оптимальних параметрів навантаження залишається до кінця не вирішеною. Відомо, що дозування фізичних навантажень у циклічних видах здійснюється за параметрами обсягу та інтенсивності, при цьому слід враховувати функціональну готовність студента [4]. Оскільки дозування бігових навантажень за енерговитратами включає усі три вищеперераховані фактори, така методика забезпечить вибір оптимальних параметрів навантаження.

**Обговорення.** Методика дозування бігових навантажень за енерговитратами розроблена та апробована Ю.М. Фурманом. Автором встановлений оптимальний діапазон навантаження, який з однієї сторони забезпечує зростання рівня фізичного здоров'я, а з іншої сторони, запобігає виникненню негативних наслідків пов'язаних із перенавантаженням [3]. Позитивні результати впровадження даної методики встановлено при проведенні уроків фізичної культури у загальноосвітніх школах м. Вінниці [2]. Також дана методика апробована та підтверджена її ефективність при проведенні занять з фізичного виховання із дівчатами 17-19 років [1] та хлопцями 17-19 років [5].

**Рекомендації.** Дозування навантажень за енерговитратами є ефективним засобом підвищення рівня фізичного здоров'я студентів. Дані методика успішно пройшла апробацію, тому рекомендована до застосування при проведенні занять із фізичного виховання у ЗВО.

### Література

1. Мірошніченко В.М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. – Львів, 2008. – 17 с.
2. Мірошніченко В., Марченко І., Барабаш О., Юшина О. Підвищення ефективності уроків фізичної культури шляхом урахування

енерговитрат. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. – Вип. 8(27). – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 74-79

3. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: автореф. дис. ... докт. біол. наук: 03.00.13. – Київ, 2003. – 31 с.

4. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. Drachuk S., Bohuslavska V., Pityn M., Furman Y., Kostiukevych V., Gavrylova N., Salnykova S., Didyk T. Energy supply capacity when using different exercise modes for young 17-19 year-old men. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2018. – 18(1)33. – P. 246-254.

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА ДО ОЦІНКИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ**

**Рибак Нікіта**

**науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.**

*Київський національний університет технологій та дизайну*  
*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*  
nikita.rybak2002@gmail.com

**Постановка проблеми.** Підготовка майбутнього тренера у закладах вищої освіти вимагає різнопланової підготовки, зокрема до діяльності у відповідному виді спорту у залежності від спеціалізації здобувача вищої освіти та його інтересів. Важливо брати до уваги, що у підготовці спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлена ефективністю методів організації та керування навчально-тренувальним процесом з використанням контролю та врахуванням індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей, а також застосуванням раціональних тренувальних технологій [3].

**Обговорення.** Підготовка футболістів, спрямована на урахування індивідуальних і вікових особливостей дозволяє не тільки теоретично, але й практично виконувати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, їх об'єму та інтенсивності, форм і методів тренувального впливу. Принцип індивідуалізації рухової підготовки може реалізовуватися з використанням різноманітних критеріїв диференціації футболістів – педагогічного, морфологічного, психологічного, фізіологічного та ін.. [1].

У теперішній час у командних спортивних іграх відпрацьовані такі способи оцінки показників змагальної діяльності, які можуть бути



застосовані для визначення як внеску кожного конкретного спортсмена в кінцевий результат гри всієї команди, так і для внесення коректив, оптимізуючи навчально-тренувальний процес. Керування тренувальною та змагальною діяльністю гравців в сучасних умовах розвитку спортивних ігор неможливо назвати досконалим. Разом з тим, в ряді монографічних робіт зроблена вдала спроба сформулювати основні напрямлення удосконалення технології управління на основі об'єктивізації засобів та методів контролю рухової підготовленості та ігрової діяльності гравців [2].

Питаннями дослідження рухових якостей у різних видах спорту, у тому числі і у футболі, займалися багато авторів [1-3], які підтверджують той факт, що при підготовці спортсменів немає необхідності різностороннього розвитку всіх рухових якостей, а тільки тих з них, які мають значний вплив у вирішенні специфічних завдань спортивної техніки. Отже, ймовірно казати про необхідність диференціації розвитку загальних і спеціальних рухових якостей юних футболістів.

**Рекомендації.** Серед рухових якостей, які є специфічними й важливими для футболіста, варто відмітити швидко-силові. Розвиток саме цих рухових якостей рекомендовано у шкільному віці. Крім того, у футболі дуже важливим є своєчасне становлення технічної підготовленості, особливо, виконання різних його елементів під час змагальної діяльності, яка здійснюється на високих швидкостях при силовому протиборстві суперників.

Проведені педагогічні тестування визначили рівень рухової підготовленості футболістів 14-15 років на етапі попередньої-базової підготовки згідно критеріїв існуючої навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Визначено: 78 % осіб мають середній та нижче за середній рівень рухової підготовленості. Ймовірно, низький рівень рухової підготовленості футболістів 14-15 років обумовлений тим, що, критерії програми завищені. Цей факт спонукав до розробки більш об'єктивних оціночних шкал рухової підготовленості (табл. 1).

Для вивчення значущості окремих показників рухової підготовленості футболістів 14-15 років нами проводився кореляційний аналіз, на підставі даних якого були визначені найбільш тісні взаємозв'язки між досліджуваними показниками і виявлені найбільш інформативні з них. Інформативність показників рухової підготовленості визначалася нами за допомогою сумачії абсолютних значень коефіцієнтів парної кореляції з результатом рухового тестування. Нами були визначені 5 найбільш інформативних показників рухової підготовленості, які мали найбільший внесок в загальну дисперсію.

**Показники загальної рухової підготовленості  
футболістів 14-15 років (n=32)**

Показники загальної рухової підготовленості	Статистичні показники			
	$\bar{X}$	m	S	V
біг 30 метрів	5,1	0,1	0,55	9,3
біг протягом 5 хвилин	1265,7	17,65	99,8	7,9
біг на місті протягом 10 с	50,1	1,12	5,33	10,6
човниковий біг 3x10	8,1	0,07	0,42	5,2
стрибок в довжину з місця	216,8	3,33	18,81	9,6
стрибок вгору з місця	40,8	0,91	4,13	10,1
стрибки з прибавками	8,8	0,45	2,54	28,9
підтягування на поперечині	7,4	0,61	3,47	46,9
кидок м'яча сидячи масою 2 кг	3,82	0,11	0,67	17,5
динамометрія правої руки	38,9	0,75	3,23	8,3

Примітка:  $\bar{X}$  – середнє арифметичне; m – стандартна помилка; S – стандартне відхилення; V – коефіцієнт варіації

Загальна сума коефіцієнтів кореляції показників рухової підготовленості футболістів склала ( $r = 29,9$ ).

Найбільш тісні взаємозв'язки між досліджуваними показниками були виявлені в показнику бігу 30 м. з показниками: бігу на місті протягом 10 с ( $r = 0,89$ ) та показником човникового бігу 3x10 ( $r = 0,85$ ). Також були визначені середні взаємозв'язки між показниками човникового бігу 3x10 і бігу на місті протягом 10 с ( $r = 0,68$ ); стрибка вгору з місця з стрибком в довжину з місця ( $r = 0,76$ ); бігу 30 м. з показниками: стрибка вгору з місця ( $r = 0,65$ ); стрибка в довжину з місця ( $r = 0,71$ ); стрибка з прибавками ( $r = 0,66$ ).

Таблиця 2

**Кореляційна матриця взаємозв'язків показників загальної рухової підготовленості футболістів 14-15 років**

№	Показники загальної фізичної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	біг 30 метрів										
2	біг протягом 5 хвилин	0,22									
3	біг на місті протягом 10 с	0,89	0,4								
4	човниковий біг 3x10	0,85	0,33	0,68							
5	стрибок в довжину з місця	0,65	0,47	0,2	0,3						
6	стрибок вгору з місця	0,71	0,10	0,18	0,6	0,76					
7	стрибки з прибавками	0,66	0,30	0,5	0,25	0,31	0,15				
8	підтягування на поперечині	0,25	0,14	0,19	0,62	0,25	0,53	0,15			
9	кидок м'яча сидячи масою 2 кг	0,18	0,22	0,22	0,27	0,41	0,34	0,1	0,24		
10	динамометрія правої руки	0,15	0,11	0,12	0,19	0,09	0,31	0,17	0,3	0,6	
	сумаг	4,26	2,29	3,08	3,79	3,48	3,04	2,08	3,18	2,58	2,14
	%	14,2	7,7	10,3	12,7	11,6	10,2	7	10,6	8,6	7,2
	ранг	1		5	2	3			4		

Ранговий розподіл найбільш інформативних показників рухової підготовленості в загальній дисперсії був наступним: 1 місце зайняв показник результату бігу 30 метрів – 14,2%; 2 – результат човникового бігу 3x10 – 12,7%; 3 – результат стрибка в довжину з місця – 11,6%; 4 – результат підтягувань на поперчені – 10,6%; 5 – результат бігу на місті протягом 10 с – 10,3 %. Загальний внесок найбільш інформативних показників рухової підготовленості в загальну дисперсію становив – 62,4 %.

### Література

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра / С. Н. Андреев. – М. : Просвещение, 2008. С. 57-58.
2. Пітин М. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / М. Пітин, Н. Артим'юк // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – №1(3). – С. 33-40.
3. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. И. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТУ  
Кафедра фізичного виховання та спорту,  
[rogaly5@gmail.com](mailto:rogaly5@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших проблем сьогодення є проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Це одна з найбільш кількісних груп у соціальній структурі населення, об'єднана певним віком, специфічними умовами праці і життя. Тому потреба збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів середньої освіти зумовлює необхідність формування повноцінної мотивації до занять фізичною культурою, оскільки саме потребнісно-мотиваційна сфера особистості виступає тією рушійною силою людської поведінки.

**Обговорення.** Сьогодні необхідним є вміло та ефективно організувати навчально-виховний процес студентів, який сприятиме всебічному фізичному розвитку та забезпечувати необхідний рівень працездатності, психологічної стійкості та здоров'я.

Мотивація – це процес психічної регуляції, що впливає на напрям діяльності і кількість енергії, яка мобілізується для її виконання. Вона тісно пов'язана з потребами людини, оскільки з'являється при виникненні потреби,

нестачі будь-чого. Мотивація є початковим етапом психічної і фізичної активності. Формування мотивації можливе лише тоді, коли людині вдається пов'язати ціль з особистісними цінностями. Чим більш значущі цінності, тим більш інтенсивною є його мотивація. Чим більше особистісні цінності пов'язані з результатом майбутньої діяльності, тим більше внутрішні мотиви підживлюватимуть енергію мотивації особистості.

**Рекомендації.** Отже, ми прийшли до висновку, щоб підвищити мотивацію у студентів потрібно урізноманітнити навчальні та секційні заняття, для дівчат ввести фітнес, а для юнаків силові тренування; заняття не повинні проходити монотонно, використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання; посилити творчу складову при організації занять фізичною культурою. Також ні для кого не секрет, що необхідно змінити систему оцінювання, затверджених МОН України тестів, рівня фізичної підготовки, які дозволяють поліпшити фізичну підготовку студентської молоді та, перш за все, зміцнити здоров'я.

### **Література**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания СПб. Питер, 2001. С. 288.
2. Білогур В., Корж Н., Сметанін С., Мазін В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Львів : ЛДУФК, 2011. Т. 2. С. 302.
3. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. С. 18.
4. Маслоу А. Мотивация и личность Абрахам Маслоу. СПб : Питер, 2009. С. 352.

## **ФІТНЕС ЯК ІННОВАЦІЙНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Руденко Роман**

**науковий керівник к.п.н., доцент Паришкара Ю.В.**

*Київський національний університет технологій та дизайну*  
roman.rudenko0987@gmail.com

**Постановка проблеми.** Удосконалення процесу управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю дітей і молоді у закладах освіти, є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури та у практиці фізичного виховання [2, 4, 5]. Впровадження інноваційних форм, засобів і методів фізичного розвитку сприятиме урізноманітнення

педагогічного процесу, зняттю психологічної напруги у процесі здобуття освіти, поліпшенню особистісних та рухових якостей, морфо-функціональних показників, підвищенню рівня стану здоров'я. Виконуючи оздоровчу функцію, заняття із використанням засобів фітнесу здатні запобігти гіподинамії, підвищувати стресостійкість, знижувати втому [1].

У сучасному світі роль фізичної культури як фактора вдосконалення природи людини істотно наростає [3]. Цьому є підтвердження, а саме відкриття, ребрединг й удосконалення великої кількості спортивних і фітнес клубів, фітнес і оздоровчо-рекреаційних центрів, студій танців і фітнесу.

**Обговорення.** Дослідженням питань фізичної культури особистості, удосконалення фізичного виховання у закладах освіти та збереження здоров'я населення займалося безліч українських та зарубіжних науковців [1, 4-5]. Розуміння сутності фітнесу є актуальним для сьогодення в умовах закладів освіти. Фітнес – це процес відволікання від процесів, що спричиняють втому шляхом використання фізичних вправ різного спрямування із використанням музичного супроводу у тому числі. Не менш важливо розуміти, як впливають заняття фітнесом на організм людини.

**Рекомендації.** Фітнес є одним з найпопулярніших і доступних видів рухової діяльності. Він є частиною фізичної культури, нерегламентованої рухової діяльності, спрямованої, в кінцевому рахунку, на забезпечення оптимального фізичного стану людини, сприяє нормальному функціонуванню організму в конкретних умовах життя.

#### Література

1. Дудорова Л.Ю. (2020) Формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до діяльності у фітнес центрах / Л.Ю. Дудорова, Ю.В. Паришкара / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. – 3К (123)20. – С. 146-150

2. Козерук Ю .В. (2019) Розвиток координаційних якостей у студенток засобами фітнесу / Ю.Козерук / Матеріали XIII міжнародної наук.-метод. конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Секція III: Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, Україна: Європейська наукова платформа. зб. наук. праць «ΛΟΓΟΣ», 2019. С.88-92.

3. Козерук Ю. (2019) Методи контролю в процесі занять фізичними вправами / Ю.Козерук, В. Борисенко, К. Козерук, А. Денисовець / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал / голов.ред. А.А.Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. – № 5 (89). С. – 23-29.

4. Мельник І.М., Караїмчук І.В. (2016) Актуальні проблеми фізичного виховання та здоров'я людини / І.М. Мельник, І.В. Караїмчук / Соціально-психологічні основи фізичної рекреації для підтримки здоров'я сучасної молоді. Матеріали III-ої Міжнародної заочної науково-практичної

конференції ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». С. 75-81.

5. Рум'янцев Ю. (2002) Соціологічні аспекти рекреаційно-оздоровчої діяльності /Ю. Рум'янцев / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. Львів, С. 9-10.

## РОЗВИТОК СИЛИ ПРИ НАВЧАННІ ФУТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Савчук Віталій

науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.

*Київський національний університет технологій та дизайну*

*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

[vetalsavchuk23@gmail.com](mailto:vetalsavchuk23@gmail.com)

**Постановка проблеми.** Система фізичного виховання почала своє існування з виникненням та розвитком людства. Але, на превеликий жаль, рівень і стан здоров'я студентської молоді знаходиться в критичному становищі. Ця проблема є однією з найактуальніших, спостерігається зниження показників тестувань рухової підготовленості, зокрема сили [1].

**Обговорення.** Фізичне виховання в Україні, має свою тисячолітню історію, воно розвивалося та еволюціонувало нерівномірно й залежало від безлічі факторів. На сьогодні, фізичне виховання є комплексним поняттям, його можна розглядати як засіб для покращення здоров'я, підвищення працездатності, активного відпочинку та розваги [1]. Сучасний розвиток держави вимагає підвищення рівня здоров'я нації, оскільки рівень здоров'я, характеризує позитивні зміни та є європейським критерієм розвитку [3].

**Рекомендації.** Сила – це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів та залежить від ряду факторів: фізіологічного поперечника м'язів; загального стану центральної нервової системи; швидкості хімічних змін в м'язовій тканині; вольового зусилля; ступеня втоми м'язів. Сила має велике значення, як у силових видах спорту, так і ігрових, зокрема у футболі. Вона необхідна в стрибках, передачах і пасах, а також ударах по м'ячу. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Засобами розвитку сили є вправи, виконання яких тісно пов'язане з подоланням опорів. В якості опору можуть бути використані: 1) зовнішні обтяження (гантелі, штанга, мішок з піском); 2) опір інших предметів (еспандера, гуми); 3) маса власного тіла і його частин (підтягування,

присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи і т. п.); 4) опір партнера.

Найбільш ефективними вправами для розвитку сили є вправи з обтяженнями. Встановлено, що при навантаженнях, рівних 35-40 % від максимальної сили, заняття з початківцями приносять відчутний результат. У спортсменів же приріст сили спостерігається при тренувальному вантажі в 60-80% і більше.

Обтяження бувають великі, середні та малі. Середньою масою є така, яку в одному підході можна підняти 6-10 разів. Повторне виконання вправи з граничними обтяженнями називається методом повторних зусиль. У практиці цей метод отримав широке поширення. Метод повторних зусиль може бути рекомендований для занять з новачками. Після приблизно двомісячних занять із середніми обтяженнями зі збільшенням м'язової маси величину опору відповідно підвищують. Показником переходу до збільшення навантаження є можливість виконання даної фізичної вправи більше ніж 10-12 разів. Для розвитку м'язової маси у спорті застосовуються методи «максимальних зусиль» і «під зав'язку». Метод «максимальних зусиль» характеризується застосуванням великих обтяжень [2].

Метод «під зав'язку» полягає в безперервному й багаторазовому повторенні вправ із середнім та великим навантаженням (40-60 % від максимального). Багаторазове повторення силових вправ викликає посилену діяльність серцево-судинної системи. Після закінчення тільки однієї серії частота серцевих скорочень (ЧСС) збільшується до 160-170 ударів в хвилину. До виконання наступної серії вправ можна приступати при ЧСС 80-90 ударів в хвилину. Практично таке зниження ЧСС відбувається при інтервалах відпочинку в межах однієї-трьох хвилин. М'язова сила може бути максимально проявлена в конкретних фізичних вправах лише при дотриманні координації рухів. Тому поряд з розвитком сили за допомогою силових вправ, її слід розвивати і в процесі виконання технічних прийомів або їх частин, застосовуючи пов'язаний метод..

Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовується також метод «неграничних зусиль» – вправи виконують з граничною швидкістю (30-50 % від максимальних). Широко застосовується також метод кругового тренування – вправи підбираються таким чином, щоб в роботу послідовно залучалися основні групи м'язів.

*Приклади вправи для розвитку сили:* 1) Жим штанги масою 20-35 кг; 2) ривок штанги масою 15-20 кг; 3) нахили зі штангою масою 15-20 кг; 4) присідання зі штангою масою 30-50 кг; 5) метання (штовхання) масою (гирь, ядр, набивних м'ячів); 6) вправи з гирею, гантелями, тощо (нахили, ривки, обертальні рухи); 7) згинання-розгинання рук в опорі лежачи на пальцях; 8) відштовхування від опори руками і ногами з положення в упорі лежачи; 9) пересування на руках з упору лежачи (без допомоги ніг) по колу; 10) пересування в упорі сидячи (руки ззаду), перебираючи руками, ногами; 11) стрибкові вправи (підскоки, стрибки на одній, на двох ногах); 12)

перенесення партнера кроком, бігом; 13) присідання з партнером на плечах; 14) вправи з опором – утримання рук з різних вихідних положень; 15) імітація ударів по м'ячу у тренувальному жилеті [2].

### Література

1. Борисенко В.В., Паришка Ю.В., Денисовець А.П. Стан здоров'я і мотивація до здоров'язбережувальної діяльності студентів технічних спеціальностей. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 70, Т. 1. С. 163-166.

2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

3. Balashov D., Bermudes D., Rybalko P., Shukatka O., Kozeruk Yu., Kolyshkina A. Future Physical Education Teachers Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experiences. TEM Jurnal. 2019. 8(4) Pp 1508-1516.

## МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «HEALTH CALCULATION» В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Фурман Юрій<sup>1</sup>, Брезденюк Олександра<sup>2</sup>

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

<sup>1</sup>*Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації,*

<sup>2</sup>*Кафедра фізичного виховання*  
[oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua](mailto:oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах, удосконалення фізичного здоров'я студентської молоді набуває особливого значення [4, 5]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та функціональними можливостями її організму. У теперішній час заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти не є ефективними, оскільки, на наш погляд, при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні функціональні можливості організму студентів [2, 3].

Визначення й оцінка рівня фізичного здоров'я людини – досить трудомісткий процес, який потребує значних витрат часу, що зумовлено не лише проведенням обстеження, але й необхідністю здійснювати математичні розрахунки. Тому виникає потреба оперативного визначення рівня фізичного здоров'я студентів за тими фізіологічними показниками, які несуть



інтегральний характер. З огляду на те, що фізичне здоров'я людини зумовлено здатністю адаптуватися до фізичних навантажень аеробного спрямування [2], доцільно орієнтуватися на такі фізіологічні показники як потужність роботи на пульсі  $170 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  ( $PWC_{170}$ ) і максимальне споживання кисню ( $VO_{2\max}$ ).

**Обговорення.** Як відомо, для корекції аеробної продуктивності організму використовують засоби фізичного виховання переважно циклічного характеру, зокрема оздоровчий біг [2, 4, 5]. Ефективність таких занять залежить від їх періодичності й величини внутрішнього навантаження окремого заняття. Остання зумовлена рівнем аеробної продуктивності організму, тобто чим вищі показники  $PWC_{170}$  та  $VO_{2\max}$ , тим більший діапазон величини бігової роботи, який перебуває в межах максимально допустимих ( $E_{\max}$ ) і мінімальних ( $E_{\min}$ ) енерговитрат [2].

Для об'єктивного обчислення показників функціональної підготовленості, витрат енергії під час бігу з певною частотою серцевих скорочень ( $E_{\text{чсс}}$ ), а також із метою оцінки аеробної продуктивності організму осіб, задіяних у процесі фізичного виховання, ми рекомендуємо застосовувати авторську комп'ютерну програму «Health calculation» (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 66448 від 05.07.2016 р.) [1].

**Рекомендації.** Комп'ютерна програма «Health calculation» дає можливість об'єктивно, без зайвих затрат часу обчислити потужність роботи на пульсі  $170 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  ( $PWC_{170}$ ), обчислити й оцінити за відносною величиною  $VO_{2\max}$  рівень аеробної продуктивності, визначити максимально допустиму ( $E_{\max}$ ) і ( $E_{\min}$ ) мінімальну величини енерговитрат за одне заняття, частоту серцевих скорочень при заданій інтенсивності бігової роботи, максимально допустиму ( $t_{\max}$ ) і мінімальну ( $t_{\min}$ ) тривалість заняття. Таким чином, використання даної програми сприятиме підвищенню ефективності занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

### Література

1. Фурман Ю. Застосування комп'ютерної програми «Health calculation» для визначення й оцінки аеробної продуктивності людини, а також максимально допустимої величини енерговитрат під час занять оздоровчим бігом/ Юрій Фурман, Олександра Брезденюк, Олександр Брезденюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 18. – С. 52-56. <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/11651>
2. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

3. Фурман Ю.М. Адаптація студентів Подільського регіону 17-21 року до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення / Ю.М. Фурман, М.О. Зуграва, О.Ю. Брезденюк, А.С. Сулима, С.Ю. Нестерова // Український журнал медицини, біології та спорту. Том 3, № 3 (12). – Миколаїв, 2018. – С. 235 – 242. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/3216>
4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2021;21(1): 1-11. <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>
5. Furman Y, Brezdenyuk O. Influence of cyclic moderate intensity work on functional fitness of 17-21 years old students with “high” content of fat component. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;19 (11):55-0. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1108>

## МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ ОСВІТНЬО-РЕФЛЕКТОРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

**Шалар Олег, Стрикаленко Євгеній, Андрєєва Регіна**

*Херсонський державний аграрно-економічний університет,  
Кафедра загальноекономічної підготовки  
[shalaroleg1952@gmail.com](mailto:shalaroleg1952@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Розробка інтеграційних методів і прийомів до вивчення знань, елементів техніки волейболу, провідних фізичних якостей з учнями різних вікових груп, зумовлює необхідність побудови ефективних педагогічних технологій. Саме заняття освітньо-рефлекторної спрямованості найкращим чином об'єднують освітній, виховний, оздоровчий та загальнокультурні компоненти [1, 2, 3, 4].

**Обговорення.** Використовуючи методику організації занять волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості із здобувачами у структурній побудові кожного заняття варто передбачити графу-нагадування для викладача «Очікувані результати» (при написанні конспекту), «Бліц-турнір» (на початку основної частини), «рефлексійна» бесіда (заклучна частина). Саме такі заняття ефективно впливають на позитивний рівень фізичної підготовленості, забезпечують певну якість сформованості рухових умінь і навичок здобувачів. Окрім цього найкращим чином забезпечується обов'язковий мінімум знань фізкультурної освіти; а саме: техніки та

методики виконання фізичних вправ, правил гри у волейбол, дотримання правил безпеки тощо.

**Рекомендації.** У зміст очікуваних результатів варто включати наступні розділи: «Здобувачі повинні знати» (як контролювати свій стан здоров'я, рахуючи частоту ЧСС та ін.); «Здобувачі повинні вміти» (виконувати передачі і прийом м'яча двома тощо). Сутність організації «Бліц-турніру» полягає в наданні викладачем низки питань учням, наприклад: «Як звали винахідника сучасного волейболу?» та об'єктивній вербальній оцінці кожного здобувача. Зміст «рефлексійної» бесіди полягає в самооцінці здобувачів за такими ознаками: «Я дізнався..., Зрозумів..., Навчився..., Я не вмів, а тепер вмію...». Отже, впровадження в занятті з фізичного виховання освітньо-рефлекторної складової ефективно впливає на оптимальний рівень сформованості індивідуального фонду рухових умінь і навичок здобувачів та доведення їх до відповідного ступеню досконалості.

### **Література**

1. Шалар О.Г., Сочинський А.Я. (2008). Освітньо-рефлекторна організація уроків фізичної культури. *Вересень*. Миколаїв: МОППО, 3-4 (44-45), 111-124
2. Шалар О.Г. Могилевський О.О. (2010). Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2(14), 4-13
3. Шалар О.Г., Мартиненко Є.Є. (2011). Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 3, 19-23.
4. Шалар О.Г., Жосан І.А., Яник О.А., Рогачов Ю.В. (2014). Організація освітньо-рефлекторної діяльності старшокласників за варіативним модулем «Волейбол». *XIV Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини»*. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 31-34

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ**

**Шевченко Максим**

**науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.**

*Київський національний університет технологій та дизайну  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

**Постановка проблеми.** Координаційні якості відіграють ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками та такими якостями, як: – сила, бистрота (швидкість), спритність [1]. Розвиток координаційних

якостей відбуваються задовго до професійної діяльності та тривають упродовж індивідуального життя. Підкреслюючи необхідність їх розвитку, багато учених [1-2; 4-5] в своїх наукових доробках водночас з загальноприйнятими термінами позначення координаційних якостей, таких як: влучність, точність рухів, раціональність, стрибучість та інших використовують такі терміни, як «різкість», «реактивність», «здатність до диференціювання параметрів рухів», «реакція», «орієнтування у просторі», «здатність до рівноваги» тощо.

У формування готовності до професійної діяльності майбутнього фітнес-тренера важливим аспектом є уточнення термінологічного апарату по визначенню координації їх компонентів, різновидів і проявів у неоднакових умовах рухової діяльності.

**Обговорення.** Керування рухами – це складний процес, що забезпечують функції різних систем організму. Перші пояснення механізмів координації рухів, знайшли віддзеркалення в працях І.П. Павлова та І.М. Сеченова [4; 5]. Розглядаючи механізми довільних рухів, І.П. Павлов [4] дійшов висновку, що кінестезичні нейрони рухового аналізатора можуть асоціюватися з усіма клітинами кори великих півкуль, відтворюючи сигнали від зовнішніх і внутрішніх рецепторів. Взаємодія збудження й гальмування полягає в основі регуляторних функцій організму [4, с. 112]. Їх послідовна зміна у часі забезпечує адекватність реакцій у відповідь організму на різні дії. Механізми координації розглядаються з позиції теорії рефлекторної діяльності, що характеризується певною впорядкованістю і узгодженістю реакцій.

М.О. Бернштейн [1], представив схему керування за принципом сенсорних корекцій у вигляді еферентно-аферентного кільця. Він вважав, що досконала координація повинна полягати в тому, щоб уміти давати пусковий імпульс у потрібний момент. Його концепція дозволила зблизити дві великі групи фізіологічних процесів, ефektorні та рецепторні, в яких має місце кільцевий тип зв'язку.

**Рекомендації.** Аналізуючи та узагальнюючи літературні джерела з проблеми рухових координацій немає істотних розбіжностей у поглядах вчених:

– «Подальший крок еволюції відчуття можна визначити як поєднану і координовану діяльність спеціальних форм відчуття між собою і з руховими реакціями тіла» (І.М. Сеченов) [5, с. 512];

– «...суть рухової координації якраз полягає в безперервному приладнанні ефektorних імпульсів до змінних непередбачених динамічних умов» (М.О. Бернштейн) [1, с. 17];

– «Рухова координація – це процес узгодження рухів ланок тіла у просторі та у часі, відповідно рішенню конкретної задачі у конкретних умовах» (Д.Д. Донської) [2, с. 36]

– «...під координаційними здібностями ми розуміємо властивості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії» (В.І. Лях) [3, с. 87]:

Координаційні кондиції визначаються, як сукупність рухових якостей, об'єднаних поняттям «спритність», що проявляються в уміннях опановувати нові рухи, диференціювати різні характеристики рухів і управляти ними, імпровізувати в процесі рухової діяльності.

Важливе значення в інтерпретації проблеми координації мають уявлення про взаємозв'язок рухових і вегетативних функцій при м'язовій роботі [5; 6]. Ефекторний компонент в рухових актах вимагає відповідності програми виконання фізичних вправ, які забезпечують функціональні можливості м'язів і систем. Координація в діяльності рухової та вегетативної функцій здійснюється нейрогуморальним шляхом. Структурна і функціональна приналежність нейронів визначається програмою дії.

Знання фізіологічного механізму рухової координації відкриває великі перспективи в керуванні руховою діяльністю. Надзвичайно велике значення це має в процесі організації занять фізичними вправами де закладаються основи теоретичної й практичної рухової підготовки. Одночасно, важливо формувати думки про необхідність таких занять протягом життя для підтримки нормального функціонування організму. Своєчасне формування і вдосконалення рухової координації призводить до значного зростання результатів при одночасній економізації сили і часу.

#### Література

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 166 с.
2. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
3. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28-30.
4. Павлов И.П. 20-летний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных / И.П. Павлов // Полн. собр. соч. М., 1951-1952. – Т.3. – Кн. 1. – 392 с; – Кн. 2. – 439 с.
5. Сеченов И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов // Физиология и психология. – М: Изд-во АН СССР, 1952. – Т.1. – С. 7-127; С. 510-518.
6. Ухтомский А.А. Учение о доминанте / А.А. Ухтомский. // Собр. соч. М., 1950. – С. 142-176.

## НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

**Яковлів Володимир**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла*

*Коцюбинського*

*Кафедра теорії і методики фізичного виховання*

[volodymyr.yakovliv@vspu.edu.ua](mailto:volodymyr.yakovliv@vspu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** Створення сучасної системи освіти і виховання студентської молоді неможливе без вирішення соціальних, економічних, валеологічних, екологічних, політичних, правових, патріотичних та інших завдань. Одним із варіантів вирішення цієї складної проблеми може бути організація навчально-виховного процесу на основі ідеології олімпізму через впровадження системи олімпійської освіти [1].

Відповідно до рекомендації МОК, 20 вересня 1991 р. в Україні було створено Олімпійську академію України, метою діяльності якої є розвиток і зміцнення олімпійського руху в державі, духовне збагачення людей, обмін цінностями національної культури, пропаганда ідей і принципів олімпізму. Саме Олімпійська академія України спільно з комісією НОК України «Олімпійська освіта і культура» реалізує освітні програми олімпійського спрямування.

Розвиток і поширення знань про олімпійський рух і олімпійський спорт в Україні здійснюються у двох відносно самостійних напрямках – загальноосвітньому та спеціально-освітньому [2, 3].

**Обговорення.** Спеціально-освітній напрям – це складова частина створеної в Україні системи підготовки спеціалістів для різноманітних ланок сфери фізичної культури і спорту: викладачів фізичного виховання, тренерів з видів спорту, спеціалістів зі спортивного менеджменту, рекреації тощо.

Загальноосвітній напрям передбачає поширення знань про олімпійський спорт, його цінності, багату історію, кращих представників світової та української плеяди.

Олімпійською академією з 2007/2008 навчального року започатковано проведення Всеукраїнської вікторини «Знавець олімпійського спорту».

За ініціативою НОК України з 2005 року щорічно у переддень Дня фізичної культури і спорту у навчальних закладах проходять олімпійські уроки. До їхнього змісту входять інформування студентів про Олімпійські ігри Стародавньої Греції, відродження сучасних Олімпійських ігор, олімпійський спорт на сучасному етапі, значення спорту для зміцнення миру і дружби між народами, проблеми допінгу у спорті, екологічні аспекти олімпійського руху тощо; проведення малих Олімпійських ігор з дотриманням олімпійських ритуалів, зустрічі з учасниками і медалістами Олімпійський ігор, видатними тренерами, ветеранами спорту.

Поширення олімпійських ідеалів і цінностей олімпізму серед молоді – один з головних напрямів діяльності Міжнародного олімпійського комітету та Національних олімпійських комітетів.

Саме тому Національний олімпійський комітет України 2005 року ініціював проведення олімпійських уроків у навчальних закладах.

**Рекомендації.** Олімпійський урок у навчальному закладі проводиться педагогічними колективами навчальних закладів за підтримки місцевих осередків НОК України, Олімпійської академії України та структурних підрозділів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України з питань фізичної культури та спорту за участю чемпіонів і призерів Олімпійських ігор, відомих спортсменів, тренерів.

### Література

1. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. *IX Міжнародний науковий конгрес «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх»*. К.: Олімп. л-ра. 2005. С.7.
2. Єрмакова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник. К. 2011. 335 с.
3. Усаков В.И. Формирование олимпийского мировоззрения у современной молодежи. *VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»*. Т.1. 2003. С.101-102.