

занятті. Разом з тим, оскільки оцінювання результатів навчання в дистанційному форматі є складним процесом, пропонуємо використовувати такі підходи:

- інтерактивні завдання – можна запропонувати вирішення тестових завдань на час, відгадування видів спорту за картинкою, співставлення виду спорту або фізичної вправи з відповідним спортивним інвентарем, скласти кросворд тощо;

- блок фізичних вправ, зокрема, складання та виконання індивідуальних комплексів фізичних вправ для загального фізичного розвитку (ранкова гігієнічна гімнастика, руханка тощо), для спеціального розвитку фізичних якостей, тренування за різними методиками (колове, інтервальне, парне і табата) з оформленням відео-звітів;

- робота під час відео конференцій без домашнього завдання – якщо учень активно працює разом із вами онлайн під час проведення відео конференції, можна оцінити його старання просто у «прямому ефірі»;

- відповідь на запитання чи розв'язання невеликої задачі самотійно (або в групі);

- танцювальні виклики, завдання з використанням фітнес-додатків і схожі активності.

Процес організації дистанційної освіти в навчальному закладі дуже залежить від адміністрації навчального закладу, можливостей колективу з фізичної культури та окремо вчителя, матеріально-технічної, інтелектуальної власності та творчості, бажання вчитися новому й експериментувати. Варто зазначити, що успіх залежить від усіх учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. (затверджено Постановою МОН України В.Г. Кременем 20 грудня 2000 р.).
2. Клокар Н. Методологічні основи запровадження дистанційного навчання в системі підвищення кваліфікації. Шлях освіти. 2007. №4 (46). С. 38–41.
3. Організація освітнього процесу із застосуванням технологій дистанційного навчання у 2020/2021 навчальному році: методичні рекомендації; за заг. ред. В.І. Шуляра. Миколаїв: ОППО, 2020. 108 с.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 15-16 РОКІВ ІЗ ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

Гоя Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовані шляхи оптимізації психофізичної підготовки учнів 15-16 років з оздоровчою спрямованістю. Визначено основні прийоми. Доведено, необхідність розробки принципів, які б опиралися на фундаментальні дослідження.

Summary. The article analyzes the ways to optimize the psychophysical

training of 15-16-year-old students with a health focus. The main techniques are defined. The need to develop principles based on fundamental research has been proven.

Актуальність проблеми. Існує багато невирішених питань в окремих аспектах психофізичної підготовки. Так, у дослідженнях, які присвячені оздоровчому тренуванню, не прослідковується чітка залежність між рівнем розвитку фізичних якостей і загальним станом здоров'я. Роботи, у яких порушена ця проблема, обмежуються вивченням впливу рухових якостей на окремі органи і системи.

Відсутність комплексного підходу до цієї проблеми призводить до появи суперечливих даних. Деяку ясність вносять дослідження, проведені в центрі аеробіки Купера [3] в Далласі. У результаті спостереження за 10 тис. чоловіків і жінок упродовж 10 років було встановлено: найвищий рівень смертності у людей із низьким рівнем фізичної підготовленості – 64,0 % випадків смертності на 10 тис. людино-років спостережень. Різде зниження смертності спостерігається у осіб із середнім рівнем фізичної підготовленості. Найнижчий рівень смертності зафіксовано у людей, чия фізична підготовленість оцінюється як дуже висока (18,6 % випадків смерті). Для науки і практики надзвичайно цікаво було б встановити, як ця закономірність поширюється на осіб, які займаються різними видами спорту із різним співвідношенням режимів навантаження і його спрямованості. Відповідь на це питання дозволила б розробити наукову основу для індивідуального планування занять.

Сучасні науково-методичні рекомендації для тих, хто займається фізичною культурою, не відображають спрямованості на всебічний фізичний розвиток. Більшість програм з оздоровчих занять побудовані на основі якогось одного виду спорту і спрямовані на переважний розвиток однієї, у кращому випадку двох, фізичних якостей. При своїй перевазі, така односпрямованість навантажень не забезпечує всебічного фізичного розвитку людини. Тому першочерговим завданням є концентрація теоретичних розробок з обґрунтування засобів і методів підтримки оптимального функціонування окремих життєво важливих органів і систем упродовж тривалого часу. Актуальність цієї проблеми посилюється у зв'язку з тим, що теперішні фізичні кондиції і рівень здоров'я населення України не відповідають вимогам, які висувають до людини сучасне виробництво, служба у збройних силах і швидкий ритм життя.

Проте, ще недостатньо обґрунтовано раціональні рухові режими й оптимальні рівні навантажень для учнівської молоді, що часто знижує оздоровчий ефект занять, а в деяких випадках призводить до негативних наслідків. Рекомендації з визначення величини навантаження [2] не завжди враховують розмаїтість чинників, які впливають на його оптимальний рівень у певний момент чи період. Такими чинниками, крім функціональної підготовленості, є рівень здоров'я тих, хто отримує фізичне навантаження на заняттях і в побуті, новизна і спрямованість вправ та інші.

Мета дослідження – охарактеризувати шляхи оптимізації психофізичної підготовки учнів 15-16 років із оздоровчою спрямованістю.

Завдання дослідження: проаналізувати оптимізацію психофізичної підготовки учнів за допомогою літературних джерел.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. З оздоровчою метою система фізичного тренування функціонує в системі вищого порядку, складовими частинами якої, крім загального фізичного тренування (ЗФТ), є системи раціонального харчування, загартування і психофізичного тренування. У свою чергу, система ЗФТ складається з систем нижчого порядку, що знаходять своє відображення у принципах тренування.

Доведено, що оздоровчі фізичні вправи володіють інтегративними властивостями, які характеризують комплексний чинник усебічного фізичного і духовного розвитку людини, компоненти якого органічно поєднані, упорядковані та доцільно використовуються у структурі цілісної системи оздоровчого процесу. Наприклад, нормалізація рухової активності зменшує ризик інфаркту на 50 %, відмова від куріння – на 30 %, нормалізація артеріального тиску – теж на 30 %, фізичне тренування з одночасною відмовою від куріння – вже на 65 %, а використання всіх трьох чинників антиризиків – на 88 % [4]. Тому вирішення проблеми оптимізації фізичного тренування учнівської молоді сприяло б також підвищенню ефективності всієї фізичної культури в оздоровленні населення.

Центральною проблемою теорії і методики оздоровчого тренування є з'ясування того, як в умовах обмеженого часу отримати від занять фізичними вправами якомога більший ефект, який би був виражений не стільки у спортивному результаті, скільки у підвищенні рівня працездатності, здоров'я, розвитку фізичних і духовних здібностей [1], а також в уповільненні вікових інволюційних процесів. Актуальною залишається і проблема пошуку найбільш ефективних шляхів і методів підвищення рівня здоров'я і професійної працездатності, оскільки навіть у тих, хто займається фізичною культурою самостійно, у 55 % випадків встановлено низькі функціональні можливості.

Дотепер відсутня єдина точка зору щодо найбільш ефективного співвідношення в оздоровчому тренуванні аеробного, анаеробного і змішаного режимів фізичного навантаження, а також обсяг та ефективність застосування різних засобів. Також ще недостатньо обґрунтовані обсяги фізичних навантажень у зв'язку зі старінням організму людини.

Окремі фахівці рекомендують фізичні навантаження комплексного характеру [2], інші пропонують здійснювати фізичну підготовку на базі спеціалізацій. Одні автори радять розвивати витривалість як базу комплексного фізичного розвитку, тобто використовувати на заняттях вправи переважно великої та помірної інтенсивності; інші рекомендують враховувати вихідний рівень розвитку фізичних якостей і підбирати вправи, що впливають на найменш розвинені з них; треті активно пропагують заняття силової спрямованості; четверті наполягають на застосуванні рухливих ігор [5].

Теоретичну основу використання в оздоровчо-тренувальному процесі швидкісно-силових вправ становлять дослідження, які доводять, що тренування швидкісної і силової спрямованості в деяких випадках більш сприятливо впливають на стан здоров'я, ніж тренування на витривалість.

Позитивну взаємодію навантажень в окремих заняттях, на думку Sobotka R. [5], найкраще забезпечує така послідовність використання засобів:

– спочатку швидкісно-силові вправи (алактатно-анаеробне навантаження), потім вправи, які розвивають швидкісну витривалість (анаеробні гліколітичні навантаження);

– спочатку швидкісно-силові вправи, потім вправи на загальну витривалість (аеробні навантаження);

– спочатку вправи на швидкісну витривалість, але в невеликих обсягах, потім – на загальну витривалість.

Висновки. Аналізуючи літературні джерела, кінцевий ефект комплексного оздоровчого тренування залежить від підбору засобів і співвідношення відведеного на них часу. Проте лише окремі спеціалісти, даючи рекомендації щодо розподілу навантажень у рамках окремих занять, ураховують їх спрямованість на вдосконалення фізичних якостей. Одні автори пропонують сполучати вправи на гнучкість і швидкість із силовими, інші – із вправами на витривалість. Науковці Київського інституту медичних проблем фізичної культури вважали найбільш раціональним такий зміст занять: 58 % часу присвятити розвитку загальної, 19 % – швидкісно-силової витривалості; 23 % – гнучкості. Дослідники з Німеччини рекомендують приділяти розвитку загальної витривалості 40-50 % часу, швидкісно-силовій – 24-40 %, розвитку гнучкості та швидкості – 20-30 %.

Поданий короткий огляд засвідчує недостатність сучасних методичних і наукових даних для обґрунтування теорії і методики оздоровчого тренування. З метою підвищення ефективності такого тренування необхідно ретельно розробити його принципи, які б опиралися на фундаментальні дослідження. Проте для того, щоб ці принципи «запрацювали», необхідне широке обґрунтування поняття «стан здоров'я» людини та переведення його в індивідуальні кількісні показники.

Список використаних джерел:

1. Бочкова Н. Л. Спосіб оцінки та прогнозування фізичної працездатності осіб, що займаються оздоровчими формами фізичної культури. Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матер. наук.-практ. конф. Львів, 1994. С. 41–42.
2. Пірогова О. О. Раціональні параметри фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. Матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. “Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури та валеології в навчальних закладах України”. Кіровоград, 1995. С. 5–6.
3. Cooper K. H. The new aerobics. New-York. Evans and Co, 2005. 191 p.
4. Sallis L. J. Physical activity Level and Status of children and adolescents.

- Book of Abstracts. Second Annual Congress of the European College of Sports Science. Vol. 2. Copenhagen. Denmark, 1997. P. 74–75.
5. Sobotka R. Physical activity and Health – a new view at Limits // Book of Abstracts. Second Annual Congress of the European College of Sports. Vol. 1. Copenhagen, Denmark. 1997. P. 194–195.

ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дунаєвський Богдан, Околіт Валентин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню важливості занять футболом, як одному з популярних засобів фізичного виховання школярів.

Summary. The article is devoted to the theoretical substantiation of the importance of playing football, as one of the popular means of physical education of schoolchildren.

Актуальність. Фізичне виховання є однією з найважливіших ланок навчально-виховного процесу школярів. Відповідно до нових соціально-економічних потреб сучасного суспільства, метою фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості, формування самостійності й активності дітей в організації свого спортивного дозвілля та проведення регулярних занять фізичною культурою. Проте виховання фізичної культури особистості неможливе без підтримки інтересу школярів до занять з цієї дисципліни [1].

Істотне місце у комплексі засобів фізичного виховання займають спортивні ігри, зокрема, футбол. Футбол є одним із наймасовіших і найулюбленіших видів спорту. Його популярність серед дорослих і дітей надзвичайно велика. Інтерес до футболу з кожним роком росте не тільки серед хлопчиків, але й серед дівчаток. Футбол приваблює своєю видовищністю, різноманітністю технічних дій. Крім того, це ефективний засіб зміцнення здоров'я, вдосконалення всіх функцій організму [3].

Мета дослідження – визначити роль занять футболом у фізичному вихованні школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Сьогодні система шкільної освіти зазнає значних змін. Це пов'язано з прагненням удосконалити навчальну програму відповідно до нових державних освітніх стандартів, забезпечивши тим самим високу якість навчання. Залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою та спортом є одним із пріоритетних завдань сьогодення [4].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сьогодні переважна