



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

НАПРЯМ 1. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 796.342(477.87)(09)

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ НА ЗАКАРПАТТІ

Гаджега Василь Михайлович

голова Закарпатського осередку асоціації спортивних журналістів України

Маріонда Іван Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Молнар Михайло Васильович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Перші згадки розвитку тенісу на Закарпатті на початку 90-их років XIX-го століття. Першими гравцями, а відтак і вчителями цієї гри стають вихідці з Підкарпатської Русі, які перед цим штудіювали науку у багатьох вищих навчальних закладах Будапешта, Дебрецена, Відня й інших містах Австро-Угорщини.

Особливо серйозно зацікавилися цим видом спорту в області наприкінці 1892 року, коли в Ужгороді почали будувати перший корт. Головними прорабами на ньому були викладач ужгородської гімназії Іштван Медрецький та службовець комітату Ендрі Тагі. Саме останньому належить немала заслуга щодо становлення нового виду спорту на теренах Срібної Землі.

До речі, саме з його ініціативи в нашому обласному центрі у 90-их роках з'явилося кілька спортивних майданчиків, кортів, футбольних полів. Та через незрозумілі причини будівництво першого корту затягнулося, бо перших відвідувачів він прийняв лише через рік, тобто у 1893 році, де відбулися деб'ютні змагання з тенісу. І саме з цього року починаємо відлік розвитку справжнього тенісного руху у краї.

Першими гравцями з цього виду спорту були представниці слабкої статі. Правда, приходили грати у теніс і офіцери місцевого гарнізону, які свою військову службу перед цим проходили у Будапешті чи в інших великих містах, де не лише захоплювалися тенісом на любительському рівні, але й час від часу брали участь у різних змаганнях, що уже проводилися у той період.

Згодом цим тенісним кортом заволоділи. Цей корт був в ідеальному стані протягом добрих 10 років. У 1903 році поруч з цим кортом був збудований ще один на той час сучасний корт.

У 90-их роках ХІХ-го століття та на початку ХХ-го століття будуються перші корти у Мукачеві, Берегові, Виноградіві, а відтак у Хусті, Солотвині, Великому Бичкові та Рахові.

Перші офіційні змагання відбулися 20 червня 1894 році на тенісному корті однієї з Мукачівських міських шкіл. Переможцями цього офіційного дебютного турніру стали Гізелла Форгач, Бланка Грегуш й Гізелла Йоно.

Мукачівський літописець спорту Михайло Русин в одній із своїх статей згадує про перші офіційні змагання з тенісу, а також детально розповідає про церемонію нагородження кращих тенісисток: «Переможниці організатори турніру піднесли гарний букет із 9 троянд, срібній призерці із 7 та бронзовій із 5 квіток».

Цього ж року капітаном Мукачівського гарнізону Оляшом Олшаміцьким було створено перше на Закарпатті «Лави-тенісне та крокетне товариство», а згодом було відкрито «Ужгородське тенісне об'єднання».

Мукачівське товариство побудувало у місті над Латорицею два тенісні корти. Теніс набирив обертів і все більше молодих людей брали до рук ракетку, однак тенісних кортів бракувало, тому у 1899 році довелося будувати третій тенісний корт. Він з'явився напроти офіцерського казино. Через рік у місті над Латорицею (вул. Шугар) був збудований і четвертий тенісний корт.

Регулярні тренування, проведення різних змагань та наполегливість тенісистів дали свої перші серйозні спортивні успіхи. Краща на той час мукачівська тенісистка Маргіта Шпоньола разом з ужгородською тенісисткою Ідою Табоді у 1902 році взяла участь у першості курорту у Собранцях (нинішня територія Словаччини) у жіночому парному розряді, де жіночий дует завоював перше місце.

Третім містом після Ужгорода та Мукачева, що почало розвивати теніс стало Виноградово, де у 1898 р. з ініціативи місцевого графа Ж. Перені було організоване «Тенісне товариство», а також побудовані два тенісні корти у парку «Хунгарія».

Із газетних публікацій також дізнаємося, що у селі Липове (Свалявський район) на подвір'ї місцевої лікувальної купальні з ініціативи його власника був побудований тенісний корт, який зробив свою справу, бо після його відкриття кількість відпочиваючих значно збільшилася і це завдяки тому, що багато із них у вільний час залюбки займалися великим тенісом. Аналогічних прикладів можна навести ще кілька.

Розвиток у краї тенісу поживався і в наступних роках, особливо під час

будівництва залізниці за маршрутом Великий Березний - Львів. З метою координації та проведення на той час великих робіт у селі Ставне, що на Великоберезнянщині, був створений штаб. Тут працювали здебільшого фахівці залізничної галузі, представники багатьох фірм, які брали участь у її будівництві. Ці роботи були заплановані на кілька років, тому більшість спеціалістів приїхали сюди із своїми сім'ями. Керівництво штабу вирішило у селі на березі Ужа звести спортивне містечко (у даний час тут залишилося лише футбольне поле, на якому грає місцева команда «Верховина» Ставне). Було побудоване футбольне поле, два ігрові майданчики (волейбол і баскетбол) і стільки ж тенісних кортів.

У перших числах липня 1904 року тут відбулися дебютні змагання Ужанського комітату з тенісу на призи новоствореного товариства. Вони проводилися серед чоловіків та жінок. В одиночному розряді перемогу святкував великий ентузіаст та пропагандист фізкультурного руху на Срібній Землі Ендре Тагі з Ужгорода. До речі, він на цьому будівництві був наглядачем від комітатського уряду. Срібним призером став Бейла Рідль із Будапешта, а бронзовим — Камілон Штранер із Ужгорода. Переможця та призерів було нагороджено тенісними ракетками та цінними призами.

Буквально через місяць (20–21 серпня 1904 р.) відбулися перші представницькі міжнародні офіційні змагання. Вони увійшли в історію тенісу Закарпаття як дебютна міжнародна першість із цього виду спорту у нашій області. У ній взяло участь понад 50 спортсменів. На Великоберезнянщину навіть приїхали тенісисти з Будапешта, Відня, Дебрецена, Мішкольца. А титул чемпіона в одиночному розряді виборов ужгородський лейтенант Вільмош Мінкус, який у фіналі переміг Бейлу Рідля з Будапешта. 3–тє місце здобув ще один гість - це тенісист зі Львова Єне Прібілла. А серед жінок на цих змаганнях кращою була ужгородка Елла Бано. У змішаному розряді (мікст) призові місця вибороли Ленке Грюнвальд та Єне Прібілла, а також Елла Бано з Шандором Шіффером. За перебігом подій на тенісних кортах вперше спостерігали уболівальники.

У 1905 році одним із найбільш авторитетних пропагандистів тенісу в Ужгороді став Вільмош Русинко, який разом зі своїми однодумцями багато уваги приділяв своєчасній і якісній підготовці кортів до гри, будівництву роздягалень, а також залучень нових членів до міського тенісного товариства, який у той період він сам і очолював. Наступного року він предметно зайнявся підготовкою до проведення перших міських змагань із тенісу в Ужгороді та комітату. Якщо міські змагання вдалося провести без серйозних проблем, адже їх учасниками були лише ужгородці, то на відкриту першість комітату приїхали не лише місцеві спортсмени з області, але й Ніредьгази, Дебрецена, Будапешта.

Саме виступи майстрів великої ракетки зі столиці Угорщини мали велике значення для подальшої пропаганди цього виду спорту у нашому краї.

У великих містах області у 90-их роках було відкрито кілька спортивних клубів. Скажімо, у 1906 році був заснований Ужгородський атлетичний клуб (УАК).

Помітними подіями щодо розширення тенісної карти області стало відкриття секцій (товариств) з цього виду спорту у Хусті та Рахові. Цікавий факт. У 1908 році у місті над Рікою ініціаторами будівництва перших кортів виступили жінки, які знайшли спільну мову з меценатом, власником казино Ревесом. Саме на подвір'ї його розважального закладу 14 червня 1908 року урочисто був відкритий перший корт у Хусті. Після урочистостей відбулися показові змагання, які зі своїми товаришами демонстрував найкращий тенісист хустської секції Кароль Картшак, який успішно виступав не лише на місцевих змаганнях (Ужгород, Мукачево, Виноградово), але й у Будапешті, Дебрецені тощо. Скажімо, у 1910 році на першості Ужанського комітату в Ужгороді він завоював почесне 3-тє місце, поступившись лише чемпіону Угорщини Едену Шмідту та знаному у той період столичному тенісистові Оскару Барці. У цьому ж році хустянин разом з будапештцем Еденом Рікком зайняв третє призове місце на першості Угорщини серед чоловічих пар.

У 1908 р. не лише були відкриті тенісні корти у Рахові та Солотвині (Тячівський район), а й паралельно створювалися секції з цього виду спорту. Урочисте відкриття тенісного майданчика у селищі Солотвино відбулося 28 серпня. Цього ж дня відбулися змагання. Першими переможцями та призерами стали Луїза та Юлія Строне, Пірошка Компоті, Едіта Кальманова-Шмідт та Маргіт Телекі. Цікавий факт. Після завершення основних змагань на кортах відбувся міні-турнір між хлопчиками та дівчатами. Юні тенісисти отримали від організаторів печиво та цукерки.

Значно пізніше була створена тенісна секція у Берегові, а перший корт тут був відкритий 7 липня 1912 року. Цікавий факт. До цього тенісного майданчика чи не вперше в області було підведене освітлення. По боках встановили прожектори і любителі тенісу могли на ньому грати до пізньої ночі. До початку 1-ої Світової війни у прикордонному райцентрі Берегово було відкрито ще три корти, зокрема, у парку «Фюрдекерт». Тут проводилися в основному місцеві змагання у трьох категоріях — чоловічому і жіночому розрядах та у міксті. У місцевих газетах того періоду нам вдалося відшукати і прізвища перших переможців та призерів турніру: серед чоловіків Дюла Бузункаї, Іштван Вараді, Шандор Янко, а серед жінок — Анна Горват, Ірма Форстер й Ілона Гар.

Кращими у міксті були Ласло Ковач/Марія Варга; Шандор Янко/Анна

Горват та Ірма Форстер/Іштван Вараді.

Про успішний розвиток закарпатського тенісу початку ХІХ століття свідчить і те, що його представники входили у число кращих тенісистів Австро–Угорщини, у складі якої перебувала тоді Підкарпатська Русь. А першим не столичним чемпіоном в одиночному (1911 р.) і парному (1912 р.) розрядах став ужгородець К. Ланер, який у фіналі обіграв Б. Рохліца. До того ж відомо, що Кальман Ланер протягом 1911–1914 рр. був 4-разовим чемпіоном Угорщини.

Саме так закінчився перший етап зародження тенісу на Закарпатті.

Список використаної літератури:

1. Архівні матеріали Державного архіву у Закарпатській області (м. Ужгород та Берегово);
2. Деяк В. Спортивна Хустщина / Василь Деяк — Хуст, 2004. — 118 с.
3. Ковач Е. У них у руках ракетка (збірник статей «Молодість на старт») — Ужгород, 1969. — 92–95 с.
4. Комарницька О., Митровцій І. М.: «Для Закарпаття футбол, гандбол і теніс — це традиції, фрістайл і гірські лижі — це надії» / Олеся Комарницька. Ужгород. «Новини Закарпаття» (№№ 40–41, 15 березня, 15 с.) — 2003.
5. Русин М. Мукачево спортивне: науково–популярне видання / Михайло Русин — Мукачево: Карпатська вежа, 2001. — 216 с.
6. Савко А. Спортивні сторінки Іршавщини / Андрій Савко — Ужгород, вид-во ПП Повч Р., 2007 — 182 с.
7. Тарасюк В. Ю. Розвиток спорту на Закарпатті у Незалежній Україні (1991–2011)/Володимир Тарасюк, Ужгород, вид-во ФОП Бреза — 258 с.
8. Федак В. В. Закарпаття у спортивному вимірі / В. В. Федак. — Ужгород, Карпати, 1994. — 152 с.

УДК 796:612.76

АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ БІОМЕХАНІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Гакман Анна Вікторівна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту*

Дудуц Каріна Іванівна

магістр першого року навчання

факультет фізичної культури та здоров'я людини

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В зв'язку з високою конкуренцією на міжнародній арені, значними рекордами спортивних результатів в олімпійському спорті, викликає в фахівців проблем вирішення підвищення якості та ефективності тренувального процесу. Дослідження нових засобів та методів в тренувальному процесі на даний момент стає одним із кращих напрямків вирішення цієї проблеми.

Фахівці при розробці сучасних інноваційних біомеханічних технологій в даний час, як правило, велику увагу приділяють конструюванню і розробці вільного спортивного одягу і екіпіровці, гравітаційним біомеханічних стимуляторів, тренажерів і спортивним засобам пересування. Всі сучасні ергогенні засоби, як правило, «озброюються» також досить досконалою комп'ютерною технікою та автоматизованими системами управління, які дозволяють обробляти великі масиви інформації, виділяти в ній оптимальні і раціональні підсистеми.

Практика останніх років показує, що одним з найбільш перспективних напрямів підвищення працездатності спортсмена є використання ним спеціальних біомеханічних ергогенних засобів. Вони у свою чергу поділяються на засоби прямої та відставленої дії.

За останні роки значного попиту набуло використання біомеханічних ергогенних засобів прямого використання, адже саме вони сприяють підвищенню працездатності спортсмена в момент змагальної діяльності. Серед них: інвентар, снаряди, захисні засоби, будь-які м'ячі або інженерно-технічні засоби пересування спортивний одяг.

Спортивне екіпірування створюється як для забезпечення комфорту і безпеки, так і для підвищення спортивної працездатності. Адже існують такі види спорту, в яких саме від екіпірування залежить результат, а саме: ковзанярському, вітрильному, велосипедному, лижних гонках, плаванні, та ін.

Проте, слід пам'ятати, що при їх використанні потрібне відповідне вивчення техніки руху, що в результаті передбачає отримання та аналіз значної кількості даних.

Щодо спортивного одягу, то для всіх видів спорту існують певні вимоги до нього. Розробляючи одяг для спортсменів, фахівці особливу увагу приділяють тому, щоб вона захищала від природних факторів навколишнього середовища або ж від пошкоджень, ураховуючи специфіку виду спорту.

Протягом останніх десятиліть спортивні споруди будуються і оснащуються з урахуванням останніх досягнень науки і техніки.

Вирішити певні питання, щодо вдосконалення спортивних результатів, допоможуть засоби відставленої дії.

Одним з таких засобів (біомеханічних стимуляторів), що використовують при підготовці спортсменів високого класу є спеціальний гіпергравітаційний костюм. Даний костюм працює за принципом використання системи локальних обтяжень, які розташовуються в центрі мас біологів спортсмена і не порушують загальної геометрії мас тіла, створюючи додатковий опір скороченню працюючих м'язів. Маса додаткових вантажів розподіляється так, що відсоток обтяжування який припадає на кожну групу м'язів, приходиться у звичайних умовах гравітації. Використання біомеханічних стимуляторів під час спортивного тренування здійснює цілеспрямовану корекцію гравітаційних взаємодій організму спортсменів. Їх використання розширити функціональні можливості організму, поліпшити якість координації рухів. За рахунок зниження опору зовнішніх факторів та підвищення якості екіпіровки спортсмена, інвентарю та інженерно-технічних засобів переміщення, а також зменшення механічних навантажень на кістково-суглобний апарат спортсмена забезпечується вдосконалення технічної майстерності.

З використанням стандартних цифрових відеокамер та спеціалізованих високошвидкісних відеокамер можна виконувати біомеханічний аналіз рухових дій людини.

До прикладу, оптико-електронна система Qualisys (Швеція), яка працює за допомогою рефлексивних маркерів розміщених на тілі людини й реєструє передані сигнали. Ця система виконує синхронізацію даних, за допомогою відеопристроїв, тензоплатформи, електроміографи та ін., й має імпульсну частоту до 1000 Гц (кадрів за секунду). Оцінюється показники рівноваги й постава та кінематичні й динамічні характеристики. Так як стартовий імпульс передається безконтактно, для цього використовують зовнішній оптичний датчик, який складається з інфрачервоного передавача й відбивача.

Також, автоматизована система Weightlifting analyzer 3.0 (Німеччина), яка аналізує характеристики важкоатлетичних вправ за допомогою визначення

траєкторії руху штанги. Записавши рухову дію спортсмена, за допомогою цього комплексу можна відразу отримати на ПК графічні і числові характеристики структури руху системи «спортсмен-штанга»: часові та ритмічні характеристики руху; імпульси сили в окремих фазах руху; розрахунок похідних показників (градієнтів сили, різних коефіцієнтів); показники виконаної роботи, потужності; відображення в графічній формі залежності сили, швидкості, траєкторії від часу та інше. Користь цього комплексу є в тому, що за його допомогою можна відразу ж проаналізувати показники та порівняти з попередніми, які занесені в базу даних.

Засвоївши найкращі способи виконання фізичних вправ, спортсмен покращить рівень спортивних досягнень. Тому, задля покращення спортивної техніки потрібно орієнтуватися на максимальні, рекордні результати. Розробити це та досягти запланованих результатів потрібно на основі біомеханічних моделей.

Сьогодні вже доведено, що досягнення високих спортивних результатів спортсменами на різних великих міжнародних змаганнях є, як правило, результатом використання ними найпередовіших і сучасних ергогенних біомеханічних засобів. Прогрес в розвитку цих засобів, безперечно, пов'язаний із загальним прогресом і сучасної науково-технічної революцією в науці, інженерних і виробничих технологіях.

Впровадження сучасних науково-технічних ергогенних розробок в практику дозволило не тільки істотно змінити техніку ведення спортивної боротьби в різних видах спорту, але і значно інтенсифікувати працездатність спортсменів в умовах змагальної діяльності

Тому можна припустити, що перспективи підвищення спортивних результатів у сучасному спорті на сам перед пов'язані з розширенням сфери арсеналу технічних засобів, які використовуються у практиці підготовки спортсменів.

УДК 796.4:378

ЧЕРЛІДИНГ ЯК МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Джуган Любов Михайлівна
викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Навчання у вищих навчальних закладах – важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Процес спортивної глобалізації в Україні сприяє виникненню та впровадженню інноваційних видів спорту у процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді [1]. Нині відбувається їх становлення у систему фізичного виховання, визначення актуальності та корисності для людей, аналіз позитивних і негативних наслідків впровадження. Серед цієї різноманітності особливе місце займає черлідінг. На сьогоднішній день це зовсім новий напрям для нашої країни, який досить швидко розвивається. Він поєднує у собі складно координаційні рухи, елементи шоу, акробатики, танців, спортивної та художньої гімнастики [2].

Сучасна література має чимало даних про позитивний вплив на організм занять танцювальними видами спорту (різновиди аеробіки, черлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) [1; 2]. Різноманітність, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів, постійне оновлення логічно побудованих та науково обґрунтованих програм дозволяє танцювальним видам спорту протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших 77 видів фізкультурної діяльності та використовувати їх в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації.

Мета роботи: розкрити оздоровчі, розвивальні, виховні можливості черлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ.

Результати дослідження. Проблема вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю набуває дедалі більшої актуальності, оскільки останнім часом низка авторів вказують на стійку тенденцію до зниження рівня здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості студентської молоді України [3]. Заняття черлідінгом неможливі без хорошої загальнофізичної підготовки, артистичних даних, сили волі і завдатків лідера. Важливо розуміти, що черлідінг сьогодні – це технічно складний, ризикований, видовищний вид спорту, який вимагає регулярних і виснажливих тренувань.

Як естетична фізкультурна традиція черлідінг сягає корінням Древньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки атлетів. Першими черлідерами були чоловіки, завданням яких було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів [7, с. 197]. Як вид спорту черлідінг запровадили американці. Термін «черлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» – «бути першим, керувати». Головною ідеєю виступів черлідерів є те, що вони забезпечують видовищність спортивних засобів для вболівальників, підіймають бойовий дух команд, поліпшуючи настрій спортсменів та глядачів. Черлідінг пропагандує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [3]. Черлідінг відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-черлідерів формується багатий арсенал рухових навичок, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною особливістю цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх 78 найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидкісно-силова витривалість [2]. Історія розвитку черлідінгу в Україні займає поки що короткий проміжок часу, але це не перешкода для досягнення значних успіхів у світових змаганнях. Чому ж цей вид спорту є популярним та яке майбутнє чекає на нього? В Україні розвиток черлідінгу почався пізно, тому ще не встиг охопити такі масштаби. Лише у 2005 році черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію черлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу [3]. При належній підтримці черлідінг в Україні стає з кожним роком популярним, оскільки він один з недорогих і доступних видів спорту, відрізняється емоційністю та яскравістю і є досить розвинутим серед молоді [2].

В останні роки черлідінг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення черлідінгу як фітнес-технології в роботу зі студентами надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності. Заняття черлідінгом створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять черлідінгом у студентів розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості надає можливість кожному учаснику групи продемонструвати

свої можливості, зробити акцент на своїх перевагах. Чим різноманітнішою є фізична підготовка окремих учасників, тим цікавіше виглядає команда як єдиний колектив. Підкреслимо, що використання черлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформуванню не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи. Така спільність інтересів і цілей учасників групи сприяє міжособистісному об'єднанню й згуртуванню колективу. Кожен учасник групи виконує в ній певну роль, яка являє собою індивідуально окреслене коло функцій, що реалізуються в певному спортивному контексті. У межах функцій, що виконуються в команді, кожен учасник несе відповідальність за досягнення спільних цілей. Як результат - створюється середовище, що забезпечує формування особистісно і соціально значущих якостей студентів, які можуть бути перенесені за межі групових стосунків у сферу виробничих і побутових відносин [5]. Водночас, тренувальні заняття черлідінгом сприяють цілеспрямованому вихованню позитивних почуттів, емоцій, творчої активності під час складання змагальних вправ, слугують засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровлюють одночасно фізично і духовно [2, с. 64]. Вище зазначене дозволяє аргументовано стверджувати, що заняття черлідінгом розвивають не тільки фізичні можливості студентів, але й забезпечують психологічний розвиток завдяки формуванню упевненості в собі, адекватної самооцінки та досягненню професійної зрілості, а також забезпечують соціальний розвиток через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки, закладені у кодексі черлідерів. Надзвичайно потужний освітній, розвивальний, виховний потенціал черлідінгу, а також зростання його популярності в студентському середовищі активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у вищій школі, як-от: створення відділення черлідінгу на базі відділення фітнес-аеробіки; включення до навчальної програми з фізичного виховання вивчення елементів черлідінгу; створення на базі навчальних відділень збірних команд факультетів; формування збірної команди університету на базі збірних команд факультетів; підготовка програми навчального відділення й спортивної секції з черлідінгу. Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студентів.

Отже, організація занять студентів, зокрема жіночої статі, черлідінгом у рамках предметної галузі «Фізичне виховання» у ВНЗ здатна в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, покращити фізичну підготовку, забезпечити розвиток витривалості, гнучкості, швидкості; виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаторських здібностей, а також стійкого інтересу до здорового способу життя.

Список використаної літератури:

1. Айвазова Е.С. Чирлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС // Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». Ростов н/Д. 2005.
2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів // Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
3. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скрут Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/viewid=18861>.
4. Коротаева О. В. Черлидинг: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
5. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 36–38.
6. Чирлідінг: правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Ауштикальніс, Н. Л. Боляк. К.: Всеукр. федерація черлідигу, 2005. 76 с.
7. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196–199.

УДК 796.035-05.2

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Іваночко Вікторія Валеріївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри фітнесу та рекреації

Маланчук Галина Григорівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Львівський державний університет фізичної культури та спорту

Вступ. В Україні до занять фізичною культурою та спортом залучено лише 13% населення [2]. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається, що на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (а це не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення, середній рівень (2 – 3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1 – 2 заняття на тиждень) – 33% населення [4].

Останнім часом, з метою вирішення оздоровчих, профілактичних, відновних і рекреаційних завдань, спостерігається поширення фітнес-програм в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор тощо [1, 2]. Науковці [3, 5] стверджують, що такі заняття вирішують одразу декілька завдань, які мають важливе значення для людини, а саме: сприяють зміцненню здоров'я; формуванню гармонійної фігури; покращенню психологічного стану; розвитку м'язової сили та м'язової витривалості; тренуваності серцево-судинної та кардіо-респіраторної витривалості; вдосконаленню фізичних якостей.

Таким чином актуальним є визначення впливу популярних на сьогодні оздоровчих занять аеробікою на фізичну працездатність.

Метою дослідження було визначити вплив оздоровчих занять аеробікою на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку та довести їх ефективність.

Методи й організація дослідження. Дослідження проводилося на базі фітнес-центрів м. Львова впродовж 2016-2017 років. Опитуванням було охоплено 35 відвідувачів фітнес-центрів.

Для вирішення завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Для оцінювання працездатності нами була застосована функціональна проба Руф'є. Виконувалося навантаження 30 присідань за 45 с, ЧСС визначалося впродовж 5 хвилин відпочинку. За поданою формулою розраховувався індекс Руф'є (ІР).

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{П1} + \text{П2} + \text{П3}) - 200}{10}$$

де П1 – вихідний пульс;

П2 – одразу після навантаження;

П3 – в кінці 1 хвилини відновлення.

Якщо індекс Руф'є становить менше ніж 3 – фізична працездатність висока; 4 – 5 – добра; 7 – 10 – помірна; 11 – 14 – задовільна, а більше ніж 15 – погана.

Отже, оцінювання фізичної працездатності на початку дослідження дало нам наступні результати: погану фізичну працездатність виявлено в 68,0 % осіб, задовільну в 12,0 % жінок та помірну – в 20,0 % відвідувачок (рис. 1). Добрий та високий рівні фізичної працездатності не виявлено в жодної особи.

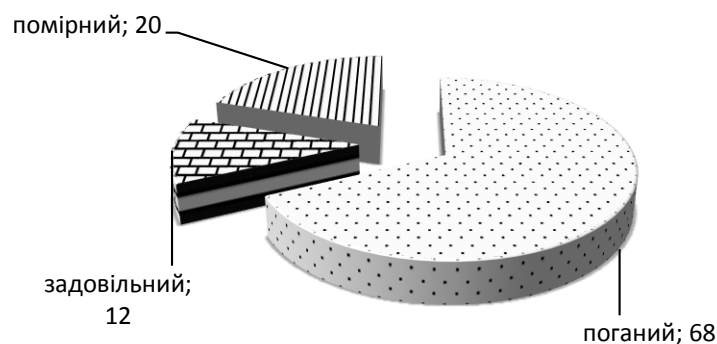


Рис. 1. Рівень фізичної працездатності жінок першого періоду зрілого віку

Після 6 місяців занять оздоровчими заняттями аеробікою було проведено повторне вимірювання показників та проведений порівняльний аналіз (рис. 2). Оцінювання фізичної працездатності за допомогою функціональної проби Руф'є після педагогічного експерименту дозволило отримати наступні результати: погану фізичну працездатність виявлено в 41,0 % осіб, задовільну в 28,0 % жінок, помірну – в 26,0 % відвідувачок та добру – у 5,0 %. Високий рівень фізичної працездатності не виявлено в жодної особи.

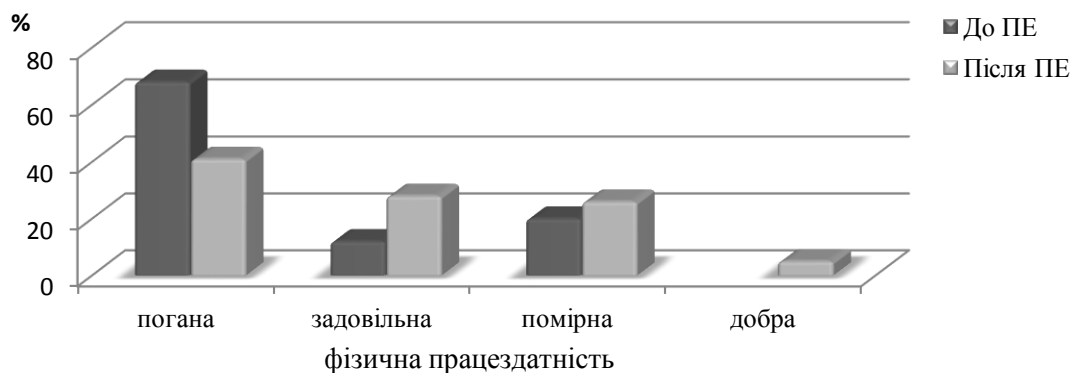


Рис. 2. Показники фізичної працездатності жінок першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту

Отже, після 6 місяців занять оздоровчими видами аеробіки, кількість відвідувачок з поганою фізичною працездатністю зменшилася на 27,0 %, в той же час кількість осіб із задовільною фізичною працездатністю збільшилася на 16,0 %, з помірною – відповідно на 6,0 % та виявлено 5,0 % жінок з доброю працездатністю.

Таким чином можна зробити **висновок**, що результати експерименту переконливо свідчать про позитивний вплив занять оздоровчими видами аеробіки на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку. Отже, рухова активність з використанням різновидів оздоровчої аеробіки є ефективною.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Онтокінезиологія людини / В. К. Бальсевич. – Москва : Теорія і практика фізическої культури, 2000. – 274 с.
2. Іващенко С. М. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом за типовими фітнес-програмами / С. М. Іващенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С.118–121.
3. Ким Н. К. Фітнес / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Советский спорт, 2006. – 456 с.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
5. Сосіна В. Особливості розробки програм у фітнес-тренуванні жінок / В. Сосіна, А. Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239 – 243.

УДК 796.011.3:378

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Кравченко Ольга Борисівна

викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку людини, становленні її як особистості. Займаючись фізичними вправами, людина вдосконалює не тільки своє тіло, а й забезпечує високу моторну щільність, піднесений емоційний стан, розвивається гармонійно й естетично. Ефективним засобом для цього є метод колового тренування.

Одна з особливостей колового тренування — вдале поєднання чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього у студентів з різною підготовленістю підтримується інтерес до занять, ведеться постійний облік фізичного навантаження.

Метою роботи є розкриття особливості застосування колового тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять, як ефективного методу для комплексного розвитку фізичних якостей.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Головним завданням використання методу колового тренування на занятті є ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, строгої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу. Тому у комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурною найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми. Отже, доцільно застосовувати метод колового тренування у другій половині навчання, коли студенти знайомі вправи та вони виконувалися раніше. Простота і доступність вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно, як одну тренувальну роботу в цілому, протягом 30-60-90 хвилин.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Використання даного комплексу сприяє не тільки інтенсивному розвитку фізичних якостей студентів, а й сприяє високій щільності занять, розвитку інтересу в студентів до систематичних самостійних

занять.

Місце, де проводитиметься заняття із застосуванням методу колового тренування, слід підготувати заздалегідь. Важливе значення при цьому має чітка розмітка місць у залі або на майданчику «станцій», де виконуватимуться вправи. Для унаочнення вправ використовують таблички, плакати, картки зі стислим описом вправ, які можна прикріпити до стояків або стінки.

Метод колового тренування можна застосувати у трьох варіантах залежно від завдань заняття:

- кожену вправу виконувати обумовлений час у довільному темпі якомога точніше;
- кожену вправу виконувати обумовлений час певну кількість разів;
- кожену вправу виконувати з індивідуальним для кожного учня дозуванням.

Послідовність проходження «станцій» може різнитися (по колу, прямокутнику або квадрату через необхідність найраціональнішого використання усієї площі спортивного майданчика або зали). Враховуючи, що під час виконання вправ комплексу колового тренування неможливо дотримуватися поступового збільшення фізичного навантаження для всіх (вони починають комплекс із різних вправ), тому необхідно ефективно підготувати серцево-судинну та дихальну системи до їх виконання. Після розподілу на групи студентів розходяться по «станціях», черговість яких суворо визначена викладачем.

Завершувати заняття із коловим тренуванням найкраще короткочасним бігом у повільному темпі або ходьбою у поєднанні з вправами у русі для відновлення дихання та розслаблення м'язів. Обов'язково слід підбивати підсумки застосування методу колового тренування на занятті, давати студентам домашні завдання, акцентуючи увагу на розвитку певних фізичних якостей.

Таким чином, коловий метод тренування, визначенням часу на виконання вправ, чітким їх дозуванням часу на виконання вправ дає змогу ефективно використовувати час який запланований на фізичну підготовку. Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими формами проведення заняття робить їх різнобічним, підвищує зацікавленість і активність тих хто займається.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студ. Вузов физвоспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003.- Т.1.- 424с.
2. Романенко В. А., Максимович В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 142.
3. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных

занятий: Учебно-метод. Пособие. – М.: Терра спорт: Олимп. Пресс, 2001. – 64 с.

4. Луценко Д.Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2002. – №7. – С.40-50.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.- С.71-74.

УДК 378.015.31

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Колумбет Олександр Миколайович

*доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну*

Спрямованість на збереження творчого довголіття випускників ВНЗ, зміцнення їх здоров'я - одна з основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки. В розквіті сил молодь самовпевнена по відношенню до свого здоров'я. Вона недовірлива до досвіду старшого покоління, до його закликів берегти та зміцнювати те, що природа щедро подарувала у молоді роки. Все це примушує посилювати освітній бік навчально-тренувального процесу, щоб молодь могла розглядати здоров'я, як особистий рахунок у банку.

Причини фізкультурної безграмотності молоді, її байдужості (до певної пори) до свого здоров'я різноманітні та визначаються укладом життя, яке склалося в нашому суспільстві; ставленням до здоров'я людей як до складової виробничих відносин. Про таку ситуацію академік М. Амосов (1989) сказав коротко: «Народ здоровий, якщо здорове суспільство».

Відхилення від головної мети освіти - формування всебічно розвинутої особистості - спотворило суть багатьох педагогічних процесів, у тому числі й фізичного виховання. Командно-стройові методи, які ще домінують на заняттях з фізичного виховання у навчальних закладах усіх типів, призвели до трансформації мотиваційної сфери молоді.

Підготовці спеціалістів до високопродуктивної праці, які були б спроможні втілювати фізичну культуру в умовах виробничої діяльності, до цього часу віддається перевага в усіх програмах з фізичного виховання. Краса людського тіла, фізична досконалість, фізичне та психічне здоров'я ніколи посправжньому не цінувалися у нашому суспільстві. Таким чином, ми маємо справу з деформованим оцінюванням ролі фізичної культури, як важливого феномена суспільного життя.

Центром уваги в діяльності кафедр фізичного виховання стали зовнішні показники (контрольні нормативи навчальної програми), але не сама людина, яка займається. Звідси примусове пристосування особистості під якісь усереднені нормативи, які спущені згори, що явно суперечить ідеї свободи особистості та гуманістичним принципам розвитку і виховання людини. Донині зберігається положення, коли у процесі професійної підготовки спеціалістів

спостерігається не виправдане відхилення мети фізичного виховання у бік домінування фізичної підготовки, засвоєння нормативних та контрольних показників, що завдає шкоди всебічному розвитку особистості студента. Ніхто не заперечує користі розвитку фізичних якостей, але не менш важливо зробити фізичну культуру предметом активних занять.

Одна з перших спроб визначити суть фізичної культури особистості була зроблена ще на початку 20-х років та формулювалася «як свідоме ставлення людини до фізичного стану та розвитку свого організму» (Візитей М.М., 1988). Більш глибокі визначення суті цього явища представлені в роботах (Бальсевич В.К., 1988), де підкреслюється, що сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не повинні обмежуватися поняттями здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфо-функціональними спроможностями організму та руховими навичками. Поряд з важливими компонентами формування та розвитку фізичної культури у персоніфікованому вигляді стає світосприйняття, система цінностей, мотиваційна сфера особистості, широта та глибина знань у сфері фізичної культури, а головне - діяльнісний аспект реалізації фізкультурних цінностей.

З цих позицій задачі фізичного виховання бачаться значно ширшими та різноманітнішими, ніж це уявлялося до цього часу. Фізичне виховання не може бути основоположним процесом у формуванні фізичної культури особистості, незважаючи на те, що має багатий арсенал засобів для вирішення проблем життєво важливого та прикладного значення. Тим паче, що це не входить до функції фізичного виховання, яке визначається в теорії фізичної культури як вид «...виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам (руховим діям) та виховання (управління розвитком) фізичних якостей людини» (1976).

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутніми спеціалістами потребує впорядкованої системи впливу на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізкультурне виховання, як важливий засіб формування особистості майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У змісті перспективної концепції програми фізкультурного виховання необхідно було б зробити акцент на освітню та методичну спрямованість. Тобто формуванні у студентів системи фізкультурних та гігієнічних знань, рухових вмінь та навичок їх практичного застосування, вихованні стійкої потреби у систематичній фізичній активності, як обов'язкового елемента стилю життя кожного студента.

Вирішальним у фізкультурному вихованні студентів повинно стати цілеспрямоване формування та закріплення мотивації, яка була б заснована на глибоких знаннях та переконаннях, потреби постійно самотійно турбуватися

про своє здоров'я, озброєння знаннями та здібностями складати спортивно-оздоровчі програми. Це дозволить трансформувати обов'язковий навчальний матеріал у процес фізичного самовиховання та самовдосконалення студентів. Не менш важливо втілити ідею безперервної фізкультурної освіти: почавши з обов'язкового навчання, навчити людину турбуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою у цій сфері діяльності впродовж усього життя.

Перспективна концепція оптимізації навчально-виховного процесу повинна бути заснована на реалізації принципів та змісту фізкультурного виховання у ВНЗ, та повинна передбачати створення нової системи уявлень про цілі та задачі, форми та методи покращення здоров'я студентів, розробку нового підходу до цього процесу, кінцевою метою якого стане формування фізичної культури особистості. Реальне втілення перспективної концепції у практику передбачається у докорінній зміні програмно-нормативного забезпечення, створенні великої кількості альтернативних програм фізкультурного виховання.

УДК 796.077.5:378(477)

АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Лапичак Ігор Євгенович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури*

Соловей Алла Валеріївна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури*

Законом України «Про вищу освіту» [1] визначено нову галузеву ієрархічну структуру вищої освіти, а саме: галузі знань, спеціальності та спеціалізації. Галузі знань і спеціальності заміняють напрями підготовки і спеціальності попереднього закону. Постановою кабінету міністрів України [2], відповідно до вимог вказаного закону, затверджено перелік галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти.

Реформування системи вищої освіти в Україні передбачає вдосконалення нормативної бази, розробку державних стандартів освіти, освітніх програм та навчальних планів, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти. Згідно вимог закону, освітня програма становить систему освітніх компонентів в межах спеціальності, що визначає вимоги до рівня освіти осіб, які можуть розпочати навчання за цією програмою, перелік навчальних дисциплін і логічну послідовність їх вивчення; кількість кредитів європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС); очікувані результати навчання (компетентності), якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти відповідного ступеня.

Необхідно констатувати, що на даний час державні стандарти вищої освіти за багатьма спеціальностями Переліку спеціальностей, у тому числі 014.11 Середня освіта. Фізична культура, не розроблені. Тому, зміст підготовки вказаних фахівців, розробка освітніх програм, залишається справою вищих навчальних закладів. Варто зазначити, що вищі навчальні заклади, відповідно до права на академічну автономію, можуть самостійно визначати та впроваджувати спеціалізації.

Мета дослідження: обґрунтувати змістові аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання за спеціальністю 014.11 Середня освіта. Фізична культура.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та синтез, порівняння, узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. На підставі викладених вище положень та аналізу літературних джерел [5], була розроблена освітня програма підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавр за спеціальністю 014.11 Середня освіта. Фізична культура.

Зміст предметної області освітньої програми складають поняття, концепції, принципи та практичні вміння та навички, які формують загальні і спеціальні компетентності фахівця в галузі освіти за предметною спеціалізацією «фізична культура». Встановлено сферу працевлаштування випускників у вигляді переліку професій та посад згідно Національного класифікатора професій [3].

Визначено обсяг, структуру та зміст освітньої програми. Обсяг освітньої програми підготовки бакалавра зі спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціалізацією «Фізична культура») на базі повної загальної середньої освіти становить 240 кредитів ЄКТС з терміном навчання за денною формою – 4 роки, за заочною формою – 5 років. Загальний обсяг освітньої програми включає всі види навчальної діяльності бакалавра (лекції, семінарські, практичні та лабораторні заняття, практику, індивідуальні завдання, курсові проекти, самостійну роботу студентів, контрольні заходи). Освітня програма складається з дисциплін, які розділені по циклах, зокрема загальної та професійної підготовки, які в свою чергу включають нормативні дисципліни та дисципліни вільного вибору студента.

Дисципліни циклу загальної підготовки формують світоглядні, психолого-педагогічні, соціально-виробничі та соціально-комунікативні компетентності бакалаврів.

Дисципліни циклу професійної підготовки формують фахові компетентності та забезпечують бакалавру професійну кваліфікацію. Цикл за переліком та обсягом дисциплін стандартизовано за спеціальністю відповідно до галузевих вимог, регіональних потреб та запитів роботодавців.

Розроблено перелік загальних та спеціальних компетентностей випускника. Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти сформульований у термінах результатів навчання. Встановлено форми атестації здобувачів вищої освіти та вимоги до системи внутрішнього забезпечення її якості.

Розроблено матрицю відповідності визначених освітньою програмою компетентностей дескрипторам національної рамки кваліфікацій (НРК) [4]; матрицю відповідності визначених освітньою програмою результатів навчання та компетентностей; перелік навчальних дисциплін та вид контролю за циклами підготовки бакалавра.

Висновки та обговорення результатів: Розроблена освітня програма

підготовки бакалавра зі спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура на базі повної загальної середньої освіти складена у контексті нового Закону України «Про вищу освіту» з урахуванням документів Європейського простору вищої освіти та українського досвіду. Водночас, залишається поле для подальших досліджень, щодо професійного застосування та професійних кваліфікацій випускників вказаної спеціальності.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про вищу освіту». <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Перелік галузей знань і спеціальностей – <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
3. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010.– К. : Видавництво «Соцінформ», 2010.
4. Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
5. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації / Авт.: В.М. Захарченко, В.І. Луговий, Ю.М. Рашкевич, Ж.В. Таланова / За ред. В.Г. Кременя . – К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. – 120 с.

УДК 796.51:378

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Мадяр-Фазекаш Емілія Олександрівна
викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Формування, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління, збереження майбутнього нації – одне з основних завдань держави. Особливо актуальним воно є щодо дітей дошкільного віку, оскільки негативний екологічний вплив навколишнього середовища, неефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин призвели до погіршення здоров'я людей від самого народження.

Сьогодні як ніколи гостро стоїть проблема переорієнтування змісту освіти в бік оздоровлення та рекреації дітей, створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості. Сприяти розв'язанню цієї проблеми на рівні дошкільних навчальних закладів може раціональна організація системи фізичного виховання, в тому числі використання дитячого туризму та краєзнавства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Умови впровадження фізичної культури та туристичної діяльності в навчально-виховний процес та його аспекти аналізували багато авторів [1,2,3].

Метою дослідження визначаємо аналіз планування і організації туристичної діяльності в умовах дошкільної установи, а також висвітлення аспектів туристично-краєзнавчої програми, що опрацьовується на даному етапі педагогічними колективами ДНЗ закарпатського регіону.

Завдання даного дослідження полягає у вивченні і теоретичному обґрунтуванні умов та аспектів планування та організації туристичної діяльності дошкільнят.

Виклад основного матеріалу. Туризм як нетрадиційна форма відпочинку та оздоровлення формування життєвої компетентності набув сьогодні великого поширення. Пішохідні прогулянки та екскурсії за межі дитячої установи представляють собою вид дитячого туризму. У походах та переходах, як правило, комплексно реалізуються екологічні, краєзнавчі, тренувальні, оздоровчі та власне туристичні завдання.

Дитячий туризм дає змогу не тільки коригувати розвиток рухової сфери дошкільнят, а й формувати їхні особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати власної діяльності та поведінки, створює

умови для розвитку прагнення пізнати навколишній світ, самих себе, свої можливості. Таким чином, туризм як форма роботи складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного й пізнавального.

Відокремлюємо такі форми і види туристичної діяльності, як пішохідні переходи, прогулянки-походи, екскурсії, цільові прогулянки, походи вихідного дня разом з батьками тощо. Під час яких діти ознайомлюються з правилами поведінки у природі, на маршруті, набувають початкових навичок орієнтування на місцевості, опановують основні елементи техніки туризму, освоюють основи топографії (план, карта місцевості, вивчають умовні знаки на карті, складають план спортзали, групової кімнати, території дошкільного навчального закладу тощо, беруть участь в іграх-пошуках, де необхідне вміння читати і креслити плани та карти місцевості).

Відомо, що одноманітні тренування з будь-якого виду спорту призводять до швидкої фізичної і психічної втоми спортсменів. Туризм є однією з найбільш ефективних форм організації оздоровлення і фізичного виховання саме завдяки різноманітності походів, змагань, зльотів, позитивному емоційному сприйняттю природи на маршрутах. Спеціальні вправи допомагають відпрацьовувати технічні й тактичні прийоми, розвивати необхідні фізичні якості в невимушеній обстановці [4].

В аспекті системи фізичного виховання дошкільнят, за вище визначеними етапами, педагогічним колективом ДНЗ № 48 м. Чернівці спільно з викладачами кафедри фізичного виховання та спорту Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича розроблено програму по туризму «За здоров'ям з рюкзаком».

Необхідні в туристичному поході вміння й навички установки бівачу, складання рюкзака, розкладання багаття, пересування на місцевості, подолання перешкод, надання першої медичної допомоги, педагоги закладу пропонують набувати в умовах занять з фізичного виховання і розвагах в спортивному залі і просто неба. Запропонований перелік деяких заходів даної програми протягом навчального року. Наприклад, вересень: «Посвята в туристи», «Подорож в казковий ліс», ігри туристичної спрямованості тощо [5].

Цікавою ідеєю буковинців визначаємо створення краєзнавчих маршрутів по м. Чернівці для певних вікових категорій із створення станцій-зупинок із цікавою і головне простою інформацією, щоб кожний малюк міг провести по маршруту своїх батьків і стати екскурсоводом по рідному місту. Згодом створені маршрути повинні будуть нанесені на мапу міста і шляхом оприлюднення на творчих звітах, впроваджені в роботу дитячих садків.

Дитячий туризм – не лише надійний засіб фізичного розвитку й оздоровлення дошкільнят, а й у поєднанні з краєзнавством – чудова

можливість для закріплення знань про історію та природні особливості місцевості, проведення природоохоронної роботи. Рекомендуємо проводити екскурсії та цільові прогулянки за відповідною тематикою: воєнно-історичною, краєзнавчою, природознавчою, мистецькою тощо.

Висновки. Отже, туристично-краєзнавча діяльність у дошкільних навчальних закладах – не тільки цікава форма організації дозвілля дітей, а й ефективний засіб розв'язання фізкультурно-оздоровчих, природоохоронних, пізнавальних та екологічних завдань виховання. Піші переходи з дітьми віком 5-6 років необхідно проводити на відстань 3 - 4,5 км, тривалістю одна година. Надалі вважаємо доцільним проаналізувати багатий історичний досвід регіону щодо проведення туристично-краєзнавчої роботи із дошкільнятами та школярами з метою впровадження в роботу сучасних освітніх закладах.

Список використаної літератури:

1. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення / Тетяна Андрущенко // Дошкільне виховання, 2007. – № 7. – С. 19-20.
2. Вілігорський О. Аспекти планування та організації туристичної діяльності дошкільника в умовах сучасного закладу освіти / Вілігорський О.М. // Вісник державного педагогічного університету. – Чернігів, 2009. – Вип. 64. – С. 111-113.
3. Круцевич Т. Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності / Круцевич Т.Ю. // Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2008. – С. 88-90.
4. Пангелова Н. Є., Мазоха Д.С. Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму / Пангелова Н.Є., Мазоха Д.С. // Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2008. – С. 98-100.
5. Цибанюк О. Планування та організація туристичної діяльності дошкільника в умовах сучасного закладу освіти / Цибанюк Олександра Олександрівна // Вісник Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича: педагогіка та психологія. – Чернівці, 2009. – Вип. 452. – С. 169-175.

УДК 796.011.3-057.87:37.015.3-8

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Маріонда Іван Іванович

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Павлишинець Катерина Юріївна

аспірантка кафедри педагогіки

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Ставлення студентів до фізичного виховання – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Крім безлічі завдань, які стоять у педагогів з фізичного виховання, однією з основних є формування мотиваційного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, потреби в систематичних заняттях спортом.

Сучасне студентство, на жаль, веде малорухливий спосіб життя, стикається з низкою труднощів, пов'язаних з навчальними навантаженнями, звантаженістю робочого дня, проблемами в міжособистісному спілкуванні. Все це веде до зниження мотивації або навіть її відсутності до занять фізичною культурою і спортом, що як результат призводить до зниження рівня здоров'я, розумової і фізичної працездатності всього населення.

У зв'язку з цим велике значення набуває формування мотиваційної зацікавленості в заняттях фізичною культурою і спортом у студентської молоді.

Мотивація – це внутрішнє спонукання людини до діяльності, здатної задовольнити його потреби.

Мотивація досягнення (мотивація досягнення успіху) – один з різновидів мотивації діяльності, пов'язана з потребою індивіда домагатися успіхів і уникати невдач; прагнення до успіхів у різних видах діяльності. В його основі лежать емоційні переживання, пов'язані з соціальним прийняттям успіхів, які досягаються індивідом. Мотивація в спорті передбачає наявність факторів і процесів, які спонукають молодих людей до дії або бездіяльності.

Шлях до ефективної, результативної діяльності людини лежить через розуміння його мотивації. Тільки знаючи, що рухає людиною, що спонукає його до діяльності, можна розробити ефективну систему форм і методів формування мотивації до фізичної культури і спорту у студентів.

Існує безліч класифікацій мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Наведемо приклад класифікації А.Н. Миколаєва, в якій він виділив

шість груп мотивів, які можна застосувати до спортивної діяльності. Це мотиви, спрямовані на:

1. Високий результат спортивної діяльності.
2. Задоволення від процесу заняття спортом.
3. Самовдосконалення, зміцнення здоров'я, виховання сильного характеру.
4. Спілкування, задоволення від зустрічей з товаришами по команді.
5. Винагорода, пільги, нагороди, різні поїздки і збори і т.д.
6. Обов'язковість, яке супроводжується словами: «Займаюся, тому, що так треба».

Можна з упевненістю сказати, що знання мотиваційної сфери особистості дозволить готувати студента до цілеспрямованих занять фізичною культурою і спортом. Практичне застосування особливостей мотивації фізичної діяльності є важливим етапом у формуванні мотивів до занять фізичною культурою.

Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, а й надають заняття осмислений характер. Для цього необхідно оволодіння системою певних умінь і навичок, сприятливий психологічний стан, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості. Саме регулярні заняття фізичною культурою і спортом повинні забезпечити досягнення необхідного рівня фізичного і розумового потенціалу студента. Цього можна досягти тільки тоді, коли педагог спрямовує свою діяльність на забезпечення всебічного розвитку студента, грамотно поєднує всі форми і методи впливу на нього, а також методично правильно організовує заняття.

Безумовно, формування мотивації до занять фізичною культурою – це багатоскладовий процес. Необхідно використовувати індивідуальний і загальний підхід до фізичних здібностей підготовленості студентів, застосовувати на заняттях змагальну діяльність, естафети, ігрові види спорту. Необхідно сформувати секції за інтересами серед студентів: волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, гімнастика, плавання, легка атлетика, заняття в тренажерному залі і т.д., для цього потрібно враховувати інтереси студентів, виявляти зацікавлені ними види фізичної активності.

Для студентів буде цікавим і привабливим проведення таких фізкультурно-оздоровчих заходів, як: «День здоров'я», туристичні походи, військово-спортивні ігри по типу «Зірниця» і багато іншого, що змусить студентів проявити інтерес до занять фізичною культурою.

Вище зазначені заходи можна продовжувати величезним списком. Головне, що в результаті це дозволить підняти рівень фізичного і психологічного здоров'я студентів і підвищити їх мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. В результаті грамотно організованої роботи по

формуванню мотивації у студентів, спорт і фізична культура стануть основою, здатною допомогти студентській молоді успішно адаптуватися до умов життя і професійної діяльності та на цій основі забезпечити собі високу працездатність і творчу активність.

Крім практичних занять фізичною культурою у ВНЗ введені теоретичні заняття, на яких, в першу чергу, важливо звернути увагу на формування інтересу у студентів до практичних вправ. Правильне поєднання активних форм і методів навчання сприяє розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, мотивація відіграє важливу роль в збільшенні здорового населення, в поширенні здорового способу життя, в масовості заняттями фізичною культурою і т.д. Фізична культура і спорт покликані забезпечити повне задоволення всіх інтересів студентів: теоретичні знання повинні визначити основу уявлення здорового способу життя, а практичні заняття повинні забезпечити основу формування навичок і вмінь з фізичного самовдосконалення особистості протягом усього життя.

Список використаної літератури:

1. Белянічева, В.В. Формування мотивації занять фізичною культурою у студентів / В.В. Белянічева, Н.В. Грачова // ФкиС: інтеграція науки і практики. Вип.2. – Саратов: Наука, 2009. – 6 с.
2. Лотоненко А.В. Фізична культура студентської молоді: досвід, проблеми, перспективи / Лотоненко А.В., Стеблецов Б.А. // Фізична культура: виховання, утворення, тренування. — К., 1996. — № 23. — С. 5.

УДК 796.015.367:796.2/39

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Молнар Михайло Васильович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Дичка Руслана Юріївна

тренер-викладач з тенісу школи вищої спортивної майстерності

Петровський Борис Анатолійович

головний тренер з гандболу ГО СК «Карпати»

У сучасній стратегії підготовки спортсменів високої кваліфікації в ігрових видах спорту техніко-тактична підготовка є стрижневим системостворюючим елементом усієї багатогранної структури навчально-тренувального процесу [3, 4, 6].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури (Латишкевич Л.А., 1996, Платонов В.М. 2016 та інші) показує, що в даний час особливо відчувається нестача науково-методичних рекомендацій щодо удосконалення тактико-технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації з ігрових видів спорту. Практика змагальної діяльності показує, що гравці багатьох команд усе ще недостатньо використовують той великий резерв майстерності, що може бути реалізований при вдосконаленні комплексної тактико-технічної підготовки спортсменів.

За даними ряду авторів (Запорожанов В.А., Родіонов А.В., Бабушкін В.З., Латишкевич Л.А., Платонов В.М. та ін.) техніка в ігрових видах спорту досить складна, а прояв біомеханічних характеристик у ній досить варіативний, що в значній мірі обумовлено індивідуальними, груповими, і зокрема, особливостями моторики спортсменів.

Одним з основних резервів підвищення ефективності підготовки спортсменів високої кваліфікації з ігрових видів спорту фахівці вважають вирішення проблеми удосконалення системи керування тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності. З метою виявлення тенденції розвитку виду спорту необхідно постійно вести моніторинг змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації на змаганнях найвищого рангу. Орієнтація на структуру змагальної діяльності є

чинником оптимізації різних компонентів тренувального процесу в напрямку підвищення рівня підготовленості, визначеного відповідно до планової структури змагальної діяльності та рівня спортивного результату.

За останні роки розробка наукових основ технічної підготовки досягла значних успіхів у зв'язку з експериментальними дослідженнями і цілеспрямованим використанням комплексних електрофізіологічних, біомеханічних і педагогічних дослідницьких прийомів.

Спортивна техніка, залежно від виду спорту, направлена на підвищення ефективності рухів за максимальних умов, на економічність витрат сил, збільшення швидкості, точність рухів в складних умовах спортивної боротьби.

В кожному окремому випадку доводиться по-різному підходити до процесу удосконалення індивідуальної техніки. В першому – вдосконалення техніки головним чином пов'язано з кількісними змінами в динамічній структурі: збільшення силових імпульсів і уточнення їх напрямів, а у зв'язку з цим збільшення швидкості і амплітуди зміни загального ритму рухів. В другому випадку вдосконалення техніки пов'язано з частковою перебудовою системи рухів, навіть зі зміною малоефективних прийомів на ефективніші.

Вдосконалення проходить, як перехідний процес, який спрямований науковими дослідженнями, тренерами, передовим досвідом і сучасними вимогами практики.

Сучасний рівень науки і техніки спортивного вдосконалення не можливо уявити без використання контрольно-вимірювальної апаратури. Планування завдань, засобів і методів, контроль за їх здійсненням стає на вищий рівень, якщо опираються на загальні теоретичні уявлення, які дозволяють глибше зрозуміти хід спортивного вдосконалення.

Індивідуалізувати підготовку спортсменів доцільніше через змагальну діяльність. Для реалізації даного тренувального підходу розроблений наступний логічний алгоритм:

1-й крок – дослідження змагальної діяльності спортсменів під час основних змагань сезону;

2-й крок – розрахунок індивідуальної стратегічної моделі дій під час змагань і визначення сильних і слабких її сторін. Для цього необхідно використовувати групові моделі та характеристики і індивідуальну інформативність модельних компонентів;

3-й крок – встановлення індивідуальних перспективних значень модельних компонентів дій змагань у річному циклі;

4-й крок – встановлення індивідуальних перспективних значень модельних компонентів дій змагань і відповідних їх показників спеціальної підготовленості спортсменів;

5-й крок – розробка індивідуальної програми тренувань за принципом переважаючого розвитку тих сторін підготовленості, які забезпечують покращення сильних компонентів дій змагань і підтягування слабких до рівня середньо групових значень ефективності.

Таким чином, вдосконалення системи управління тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості з обліком, як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так і індивідуальних можливостей спортсменів. Передбачається орієнтація на групові і індивідуальні моделі змагальної діяльності і підготовленості, на відповідну систему підбору і планування засобів педагогічного впливу, контролю і корекції тренувального процесу.

Список використаної літератури:

1. Бабушкін В.З. Спеціалізація в спортивних іграх. – Київ: Здоров'я, 1991,-161с.
2. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С. і ін. // Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів. – К.: Здоров'я, 1985. -191 с.
3. Зеленцов А.М., Лобановський В.В. Моделювання тренування у футболі. – К.: Здоров'я, 1985. – 135 с.
4. Латишкевич Л.А., Маневич Л.Р. Технічна і тактична підготовка гандболістів. – К.: Здоров'я, 1981. – 135 с.
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение /В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Родіонов А.В., Воронова В.І. Психологічні основи підготовки баскетболістів. – К.: Здоров'я, 1989. -132 с.

УДК 796.011.3-057.87

**ВИСВІТЛЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ І ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ
ПРОЦЕСІ ВНЗ**

*Мордвінцев Геннадій Олександрович
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

У комплексній системі навчально-виховного процесу ВНЗ важлива роль належить фізичному вихованню студентів.

Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та неприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів та праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму.

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Положення про організацію навчального процесу у ВНЗ та інших актах з питань освіти фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Це положення відображене в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998), де сказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку.

Ряд авторів (Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Пилипей; С.М. Канішевський, 2008; М.Д. Зубалій, 2008) відмічають, що діюча теперішній час організація фізичного виховання в ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних

якостей та значної кількості студентів до занять. Крім того, фізичне виховання не виконує в повній мірі й оздоровчу функцію.

Провідними науковцями також зазначається, що програма з курсу фізичного виховання застаріла і нецікава для сучасного покоління студентської молоді.

Мета дослідження. Основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВНЗ. Висвітлення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідити сучасний стан системи фізичного виховання студентів ВНЗ, вплив фізичної культури на формування всебічно розвиненої особистості.

Останнім часом фахівцями ведеться інтенсивний пошук нових напрямків, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ, які б дозволили істотно підвищити для студентів привабливість фізкультурно-спортивної діяльності, забезпечити більш повну й ефективну соціокультурну значимість занять фізичною культурою і спортом. Йдеться, перш за все, про модернізацію системи фізичного виховання на засадах принципів особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми.

Слід зауважити, що для значної кількості студентів за період навчання руховий режим змінюється у бік змістовного обмеження у зв'язку із припиненням на старших курсах навчальних занять фізичним вихованням.

Перспектива подальших досліджень полягає у проведенні рухових вправ студентів та розробці спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання, що спрямована на покращення ППФП.

Висновки:

1. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у ВНЗ не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом.

2. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібно принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей.

3. Перспективою подальших досліджень може бути визначення ціннісних орієнтирів студентів стосовно дотримання здорового способу життя і підтримання своєї кондиції як найдовше.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Текст – Т.2. -13с.

2. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання. – Київ : 2008. -228с.

УДК 796.011.1-053.2

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЯК СТИМУЛЯТОР РОЗВИТКУ І РОСТУ ДІТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Мороз Федір Васильович

*старший викладач кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури,
Мукачівський державний університет*

Оцінюючи значення фізичного виховання у шкільному віці, необхідно враховувати її необхідність у вирішенні завдань загальної фізичної освіти і фізичного розвитку. Основою всебічного розвитку дітей є фізичне виховання. Фізичне виховання має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи – спеціально організовані рухи. Необхідно виходити з того, що рухова активність – природна потреба організму, що росте, неодмінна умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення опору організму несприятливим умовам.

У навчанні рухових дій у цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого і повноцінного засвоєння нових рухових дій. У процесі цілеспрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей.

Основним завданням фізичного виховання в розвитку і рості дітей є «Зміцнення зв'язку школи з життям і про дальший розвиток системи освіти» необхідно проводити велику роботу для поліпшення навчання й виховання учнів. Значно удосконалити зміст фізичної культури як навчального предмета в школі інноваційними підходами, викорінювати недооцінку фізичного виховання учнів.

На заняттях з фізичного виховання в школі учні здобувають досить повні знання рухової діяльності, набувають потрібних рухових умінь і навичок [2, с. 5-6].

Сьогодні поставило перед вітчизняною спортивною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку с в період активної комп'ютеризації, впливу на організм дітей і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання. Наслідком впливу зовнішніх установок з урахуванням характеру, індивідуальних особливостей дітей слід врахувати і активізувати власні позиції, здатність учнів взяти на себе відповідальність за рівень своєї фізичної

підготовленості, свої вчинки і зміст власного, дуже часто нездорового, способу життя. Зовнішнє залишиться зовнішнім, якщо не торкається глибин людської душі. Саме зовнішність впливу залишає іноді учнів внутрішньо пасивними.

Конкретизуючи завдання фізичного виховання необхідно формувати особливість й ініціативу із критичним ставленням до навколишнього світу, сильну духом і тілом. Оригінальний погляд на виховання висловив Г. Сковорода. На його думку, завданням виховного процесу є народити і зберегти здоров'я та навчити вдячності, що в сукупності допомагає бути людині щасливою.

Отже, головним завданням у процесі реформування шкільного фізичного виховання на сучасному етапі є створення в навчальних закладах адекватних умов, які сприяли б активізації вищих потреб особливості школярів. Річ у тому, що потреба у постійному самовдосконаленні є природною, і зовнішні установки можуть віддзеркалювати цю потребу в глиб душі. Новий підхід до процесу фізичного виховання повинен відрізнятися своєю сприятливістю на кожного учня зокрема, врахувати його природні нахили та особливості. До головних засад освітньої політики належить спрямованість навчання і виховання на індивідуальний розвиток особливості, задоволення її потреб та інтересів, зміцнення фізичного і морального здоров'я [1, с.5-6].

Основним компонентом фізичної освіти є відповідні знання. Методика їх формування не тільки ґрунтується на загально-педагогічних положеннях, а й визначається специфікою предмета. Здійснення завдань з фізичного виховання в розвитку і рості дітей досягається цілеспрямованим змістом, правильною організацією і проведенням уроків фізичної культури. Відповідно до заняття фізичної культури необхідно ставити завдання уроків фізичної культури з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей. Окремо розглядати особливості побудови уроку з урахуванням планування навчального матеріалу й обміну успішності.

Основне місце у розвитку і рості дітей необхідно відвести спеціальними методиками навчання, (у розділах: «Гімнастика», «Легка атлетика», «Лижна підготовка», «Ігри», «Плавання») врахувати послідовність.

Завдання тісно пов'язані між собою і розв'язуються в єдиному процесі, але водночас розв'язання кожного із них має і свої шляхи [2, с.6-7].

При вирішенні освітніх завдань йдеться перед усім про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами в будь-якій життєвій обстановці. Хто володіє належною кількістю вмінь, той ніколи не розгубиться, вчасно здійснить дії, котрі найкращим чином відповідають ситуації, що виникла. Фізично розвинений учень зуміє швидко прийняти правильне рішення, зіткнувшись,

наприклад, із водною перешкодою. Такого рівня підготовки учням можна досягти в ході шкільного навчання, шляхом послідовного розв'язання на кожному уроці конкретних завдань (опанування окремими рухами, що об'єднуються потім у рухові дії, а ті у свою чергу, - у рухову діяльність).

Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь, що в подальшому призведе до покращення розвитку й росту дітей. Необхідно навчити дітей розрізняти основні характеристики рухів. Виконання завдань із заданою віддаллю, швидкістю, силою і амплітудою викликає великий інтерес в учнів, вносить елемент емоційності та різноманітності.

Виховання здатності управляти рухами тісно пов'язана з умінням оцінювати виконувані рухи в часі, просторі і за рівнем м'язових зусиль. Спочатку раціонально навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом, потім – рухів окремими частинами тіла з різною амплітудою (руками, тулубом, ногами) і всім тілом. При цьому необхідно чергувати рухи з великою і малою амплітудами, швидкі й повільні, з великим і малим зусиллям. Рухи, що різко відрізняються за характером, легше запам'ятовуються, ніж подібні [1, с.18-19].

З давніх-давен фізичні вправи застосовували для свідомого, цілеспрямованого й активного впливу на розвиток організму в цілому й окремих його систем. У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту, туризму. При застосуванні фізичних вправ як засобу вирішення завдань фізичного виховання основне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу.

Гімнастика, ігри, спорт і туризм – це єдина система засобів і методів фізичного виховання дітей із врахуванням вікових властивостей.

Слід зазначити, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце як основний засіб і метод фізичного виховання дітей для їх всебічного розвитку [4, с.31-32].

Вибіркова спрямованість учнів на певні види фізкультурної і спортивної діяльності проявляється в інтересі. Під впливом інтересу вдосконалюється характер діяльності, поліпшуються її результати, тому інтерес може стати нахилом або перерости в потребу занять фізкультурою чи обраним видом спорту. Фізична культура, спорт і праця справляють найбільший виховний вплив тоді, коли вони тісно поєднуються у життєдіяльності дітей.

Навчальні заняття є основою формування фізичного виховання і розвитку дітей. У процесі навчальних занять поряд з набуттям відповідних теоретичних знань і практичних навичок в учнів повинно бути сформоване усвідомлення необхідності постійних занять фізичною культурою і спортом. Ранкова

гімнастика вдома є важливим доповненням щоденних вправ до уроків фізкультури. Гімнастика до занять має головним чином оздоровчі та виховні завдання, а також сприяє зміцненню м'язової системи, поліпшує поставу і координацію рухів. Систематичне виконання гімнастики до занять виховує у дітей звичку регулярно займатися фізичними вправами. Гімнастика до занять допомагає цілеспрямовано починати навчальний день [3, с.8, 10, 14].

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання. Метою фізичного виховання має бути об'єктивний характер, відображення нашого суспільства у всебічно фізично підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності. Фізичне виховання дітей різних вікових категорій безперервно розвивається і збагачується новими знаннями, одержуваними шляхом досліджень, охоплюють різноманітні сторони фізичного виховання підлітків і особливо формування їх рухових навичок. Теорія фізичного виховання дітей, пізнаючи закономірності розвитку дитини, виділяючи і обґрунтовуючи все найістотніше, сприяє вдосконаленню всієї системи фізичного виховання. Для вирішення мети фізичного виховання дітей із врахуванням вікових особливостей вирішуються основні завдання фізичного виховання, які повинні вирішуватися в комплексі та взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і етичного виховання. У дітей рухові навички формуються порівняно легко. Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють його пізнанню, правильне виконання фізичних вправ ефективно впливає на фізичний розвиток. Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формуються протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і створенням уявлень про можливість зміцнення організму людини.

Список використаної літератури

1. Шиян Б.М.. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2, Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006.-С 248.
2. Кузнецова З.І. Фізична культура в V-VIII класах. – Київ «Радянська школа», 1967.-С 350.
3. Ведмеденко Б.Ф. Виховне значення фізкультури і спорту. Київ «Знання», 1986.- С. 50.
4. Салямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокоп'юк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія. Київ «Олімпійська література», 2010-С 144.

УДК 378.14:371+159.9

МОТИВАЦІЯ ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Романишина Людмила Михайлівна

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Мосейчук Юрій Юрійович

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри
фізичної культури та основ здоров'я*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Для повної самореалізації й виконання професійних завдань учитель повинен мати високу культуру здоров'я. На наш погляд ціннісне відношення до культури здоров'я окреслює ставлення до здоров'я як до цінності та передбачає усвідомлену поведінку в контексті його збереження та вдосконалення. Тобто, відчуття свого здоров'я є фактором, що спонукає до радісного, працездатного настрою та активного й цілеспрямованого виконання усіх професійних обов'язків. Розвиток ціннісного відношення до культури здоров'я, в першу чергу, має на увазі зміну вже існуючого ставлення. Як було з'ясовано, саме під дією цілеспрямованих впливів на мотивацію у майбутніх учителів фізичної культури відбувається активна зміна ставлення до власного здоров'я, що призводить до розширення когнітивної та конативної складової культури здоров'я через поглиблення теоретичних знань та цілеспрямовану зміну поведінки.

Отже, саме мотиви виступають важливими характеристиками пізнавальної діяльності та розглядаються нами як цілісна система факторів, що детермінують поведінку студентів у контексті формування культури здоров'я. У практичному аспекті, головний акцент було зроблено на внутрішню мотивацію, коли джерелом спонукання виступає сам суб'єкт діяльності. Лише у цьому випадку мотивацію визначають особистісні диспозиції майбутніх учителів фізичної культури щодо формування мотиваційно-ціннісного компоненту культури здоров'я.

У методологічному контексті, на основі узагальнення напрацьованих фахівців (А. Афонін, Н. Грибок, О. Меліков, Р. Раєвський, Л. Шумлянський) та власних спостережень було встановлено наступні аспекти вагомості системної та цілеспрямованої мотивації ціннісного відношення до культури здоров'я

упродовж неперервної професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури:

– по-перше, формування культури здоров'я та навчання здоровому способу життя у загальноосвітніх школах не приносять бажаного результату в основному тому, що організоване у вигляді традиційної освіти, без належного акценту на активізацію мотиваційної сфери. Як наслідок рівень культури здоров'я абітурієнтів, які вступили на перший курс дуже низький, у них не сформована стійка внутрішня установка щодо потреби вдосконалення культури здоров'я;

– по-друге, перший рік навчання студентів у ВНЗ супроводжується певними порушеннями, які пов'язані зі зміною попереднього стереотипу компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до деякого погіршення стану здоров'я, виникнення схильності до шкідливих звичок, як наслідок – можливе навіть зниження цінності культури здоров'я;

– по-третє, протягом 1-2 років навчання в бакалавраті елементи психологічної дезадаптації у студентів поступово зникають, проте, це може відобразитись на рівні здоров'я, засвоєнні навчального матеріалу, привести до випадків розвитку хронічної втоми;

– по-четверте, лише під час навчання в магістратурі відчутні прояви самостійної діяльності у сфері формування власної культури здоров'я на основі внутрішніх переконань та мотивів.

Отже, в сучасних умовах без додаткових зовнішніх впливів на стимулювання внутрішньої мотиваційної сфери лише невелика частина кращих магістрантів зможе самостійно досягати ціннісного ставлення до культури здоров'я. Мова не може йти про такий пасивний підхід, тому необхідно навчити студентів дотримуватися норм здорового способу життя, формувати особисту культуру здоров'я, шляхом вдосконалення мотиваційної сфери ще з самого початку навчання. Створення позитивної навчальної мотивації щодо ціннісного відношення до культури здоров'я є однією з головних задач сучасної неперервної освітньої парадигми. Таким чином, нині не виникає сумнівів той факт, що для підвищення ефективності процесу формування культури здоров'я обов'язково повинен бути присутнім мотиваційний компонент.

З практичної точки зору під час процесу мотивації ціннісного відношення студентів до культури здоров'я викладач повинен намагатися досягти наступних цілей:

1) створити позитивну мотивацію у тих студентів, у яких відсутній інтерес до навчання;

2) змінити зовнішню мотивацію на внутрішню, тобто переорієнтувати мотивацію уникнення покарання або формальну мотивацію на змістовну, бажану для особистості;

3) підвищити рівень внутрішньої мотивації ціннісного відношення до культури здоров'я до рівня творчості та ентузіазму.

Під час формування культури здоров'я було зроблено акцент на етапність процедури мотивації ціннісного відношення, що охоплював певні етапи: 1 етап – сприйняття змісту мотиву та визначення цілей мотивації; 2 етап – оцінка особистісного значення мотиву; 3 етап – усвідомлення змісту мотивації; 4 етап – переконання в силі та доцільності мотивації.

До уваги насамперед брали внутрішню мотивацію, яка має об'єктивну та суб'єктивну основу. До об'єктивної основи належить інформація про значення того теоретичного матеріалу, що викладається у процесі вивчення навчальних дисциплін у бакалавраті («Вступ до спеціальності», «Спортивно-педагогічне удосконалення», «Теорія і методика фізичного виховання», «Загальна теорія здоров'я», «Основи здорового способу життя») та у магістратурі («Наукові засади здорового способу життя», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні, «Основи оздоровчого харчування», «Методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи», авторський спецкурс «Теорія і методика формування культури здоров'я») для світогляду студентів та ефективності його майбутньої професійної діяльності. Суб'єктивна основа мотиву – це значення теоретичного матеріалу для особистості відносно її власних індивідуальних особливостей та прагнень. Отже, внутрішня мотивація ефективно формується на основі активного зіставлення об'єктивного значення культури здоров'я з суб'єктивною системою цінностей майбутніх фахівців, які організовуватимуть фізичне виховання. Велику роль відіграє позитивне ставлення студентів до викладача, його глибоке внутрішнє переконання у значущості та необхідності ціннісного відношення до культури здоров'я.

Такі практичні шляхи мотивації ціннісного відношення до культури здоров'я по-перше, вплинуть на підвищення рівня фізичного розвитку студентів; по-друге, стимулюватимуть зацікавленість в систематичній навчально-пізнавальній діяльності з метою формування культури здоров'я; по-третє, спонукатимуть студентів до самостійних дій щодо збереження здоров'я. Отже, у підсумку можемо констатувати, що для зміни усвідомленого ціннісного відношення студентів до культури здоров'я, насамперед потрібна цілеспрямована мотивація.

УДК 796.035-056.26

РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОПАГАНДИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Семаль Наталія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Грибовська Ірина Борисівна

кандидат педагогічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури

Грибовський Ростислав Віталійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 4бід. викладач

Львівський державний університет фізичної культури

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» одним із завдань є запровадження у засобах масової інформації соціальної реклами про позитивний вплив оздоровчої рухової активності на зниження ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальних програм для осіб різного віку з питань використання рухової активності в процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації [2]. Головна мета пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності – переконання населення в її користі та повсякденній необхідності [1]. Це набуває особливої потреби в роботі з неповносправними, адже, рівень інвалідності зростає щороку.

Мета роботи – встановити ефективність організаційної моделі просвітницько-пропагандистської діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, документальний метод, метод моделювання та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У попередніх наших дослідженнях виявлено потребу створення моделі інформаційно-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання та спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять. Системний аналіз планів

роботи Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт”, Закарпатського регіонального центру фізичної культури і спорту (ЗРЦФКІС) інвалідів «Інваспорт», Всеукраїнського та обласних центрів фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх» свідчить про дієвість проведення роботи з інформаційно-пропагандистської діяльності у залученні різних груп населення, в тому числі й неповносправних, до фізкультурно-спортивних занять. Проте виявлено, що вона є недостатньою для масового залучення неповносправних до систематичної рухової активності. Також було виявлено потребу в удосконалюванні системи інформування населення через ЗМІ про позитивний вплив на людину оптимальної рухової активності. Адже на шляху соціальної інтеграції неповносправних стоїть вирішення питання підвищення їх обізнаності щодо важливості рухової активності. І для даної категорії осіб – це життєво необхідна умова.

Нами була сформована модель діяльності організацій сфери фізичного виховання і спорту для роботи з неповносправними, яка містить: схему взаємодії фізкультурно-спортивних організацій та програму їх інформаційно-пропагандистської діяльності. Програма передбачає вимоги до діяльності, перелік виконавців, засоби їх реалізації та очікуваний результат [3]. Вимоги до діяльності організацій та засоби визначені у відповідності до етапів проведення пропагандистської роботи: I етап – переконання у необхідності фізкультурних занять; II етап – підвищення рівня фізкультурної грамотності; III етап – залучення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять; IV етап – підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Експертами було прогнозовано достатньо високий рівень ефективності розробленої нами організаційної моделі (в межах 4,6-5 балів). Програма впроваджувалася у роботу дев’яти регіональних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» (зокрема і Закарпатського) впродовж п’яти років. Слід відзначити дієвість запропонованої нами моделі. Підтвердженням цього є результати звітності ЗРЦФКІС інвалідів «Інваспорт» та ЗОДЮСШІ за 2017 рік, у яких відзначається збільшення на 3,2% кількості осіб, залучених до фізкультурно-спортивних занять.

Таким чином, встановлено ефективність організаційної моделі просвітницько-пропагандистської діяльності установ сфери фізичного виховання і спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять.

Список використаної літератури:

1. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. Посіб. / О. М. Жданова, А. М.Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк “Вежа”, 2000. – С. 52-58.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016. (дата звернення: 10. 05. 2017).

3. Семаль Н. Характеристика моделі інформаційно-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання та спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять / Наталія Семаль, Ірина Грибовська, Віталій Грибовський // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 9. – С. 42–45.

УДК 797.2

**КОНТРОЛЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»**

Сивохоп Едуард Миколайович
кандидат педагогічних наук, доцент
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Кевпанич Василь Васильович
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Приєднання України до Болонського процесу сприяє вирішенню питання щодо підвищення ефективності підготовки фахівців галузі 01 Освіта / Педагогіка за спеціальностями: 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)».

Організація навчального процесу у вищій школі за кредитно – модульною системою передбачає раціональний поділ навчального матеріалу дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» на модулі й перевірку якості засвоєння теоретичного і практичного матеріалу кожного модуля. В умовах реформування вищої освіти проблема контролю за навчальними досягненнями студентів набуває особливої актуальності. Подальшого вивчення потребують питання щодо контролю якості навчального процесу студентів вищих навчальних закладів з теоретичної і практичної підготовки.

Мета статті – вивчити особливості контролю якості навчального процесу на основі запровадження тестів з теоретичної та практичної підготовки студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання».

Завдання дослідження: встановити особливості контролю знань студентів в умовах кредитно – модульної системи навчання; розробити систему контролю з теоретичної та практичної підготовки студентів при викладанні навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання».

Для вирішення поставлених завдань було використано методи теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, змісту програм, навчальної документації.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важлива роль у забезпеченні високої якості освіти та формуванні конкурентоспроможних фахівців в умовах Болонського процесу належить системі контролю та оцінювання навчальних досягнень студентів за умов кредитно – модульної системи навчання, на основі якої відбувається організація навчального процесу вищих навчальних закладів України. Запровадження кредитно – модульної

системи навчання є важливим фактором для стимулювання ефективної роботи як викладача, так і студента. Основними принципами контролю та оцінювання знань і умінь при даній системі організації навчального процесу є прозорість, об'єктивність, індивідуальність [1, 2, 3, 4].

Контроль повинен розглядатися як структурний компонент у системі професійної підготовки майбутніх фахівців. У процесі контролю потрібно визначити не тільки рівень знань студентів. Не менш важливо встановити, чого вони не знають і не вміють і як це виправити. При цьому контрольне – оцінювальна діяльність повинна розглядатися як структурний компонент у системі професійної підготовки майбутніх фахівців. [4].

В ДВНЗ «Ужгородський національний університет» на факультеті здоров'я та фізичного виховання здобувачами освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)» вивчається дисципліна «Легка атлетика і методика викладання».

За розробленим навчальним планом структура даної дисципліни передбачає контроль навчальних досягнень студентів з теоретичної та практичної підготовки. Теоретичні знання оцінюються за відповідями на запитання в тестовій формі, тести складені у відповідності до навчальної програми і включають матеріали лекційних, лабораторних занять та самостійну роботу студентів.

Практичні вміння студентів з дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» оцінюються викладачами за якістю виконання завдань, що містять практичні дії. Нарахування балів проводиться за таблицею 1.

Таблиця 1

Нарахування балів за практичну підготовленість

№ п/п	Види легкої атлетики	стать	оцінки				
			5	4	3	2	1
1	Біг – 100 м.	жін.	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
		чол.	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6
2	Біг – 800 м. 1500 м.	жін.	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
		чол.	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50
3	Стрибок у довжину з розбігу (см)	жін.	4,10	3,90	3,75	3,60	3,50
		чол.	5,10	4,90	4,75	4,60	4,50
4	Штовхання ядра – 3 кг (м)6 кг (м)	жін.	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40
		чол.	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40
5	Естафета 4x100 м. (передача естафетної палички)	2 чол. + 2 жін.	55.5	57.0	59.0	61.0	63.0

Залік з курсу «Легка атлетика і методика викладання» на факультеті здоров'я та фізичного виховання в Ужгородському національному університеті є заключним підсумковим модульним контролем. Відповідно до положення про

кредитно-модульну систему організації навчального процесу студентам, які за результатами усіх модульних рейтингових контролів набрали з дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» не менше 60 балів за 100-бальною шкалою (оцінки А, В, С, D, Е за шкалою ECTS), виставляється оцінка без складання заліку. Проте студенти за бажанням можуть скласти залік з метою підвищення оцінки (рейтингу). У цьому випадку, незалежно від рівня виявлених студентами знань, залікова оцінка не може бути нижчою за ту, яка була виставлена за результатами модульних контролів.

Під час залікового контролю даються письмові відповіді на тестові завдання (всього 20 тестів). Правильна відповідь у кожному тесті оцінюється в 5 балів. Максимальна кількість балів за тестування складає 100 балів.

Висновки. Організація контролю навчальних досягнень студентів вищих навчальних закладів галузі 01 Освіта / Педагогіка за спеціальностями: 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)» повинна враховувати особливості контролю в умовах кредитно – модульної системи навчання.

Контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» на факультеті здоров'я та фізичного виховання Ужгородського національного університету проходить у два етапи: теоретичного та практичного. Теоретичні знання оцінюються за відповідями на запитання в тестовій формі, тести складені у відповідності до навчальної програми і включають матеріал лекційних, лабораторних занять та самостійну роботу студентів.

Практичні вміння студентів з дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» оцінюються за технікою виконання залікових вправ з легкої атлетики та їх нормативами на лабораторних заняттях.

Список використаної літератури:

1. Гречаник О. Є. Педагогічний контроль навчальних досягнень в умовах особистісно-орієнтованого навчання / О. Є. Гречаник // Управління школою. – 2007. – №29 (жовтень). – С. 2-7.
2. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004рр.) / За ред. Кременя В.Г.-Тернопіль: Вид-во ТДПУ, 2004.-147с.
3. Основи педагогічного оцінювання. Частина 1.Теорія / За заг.ред. І. Булах-К.:Майстер клас, 2005.-96с.
4. Калаур С.М. Організація контролю за навчальною діяльністю студентів: реалії та перспективи / С.М.Калаур// Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Випуск 52 / відповід. ред. Є. С. Барбіна. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2009. – С.297-300.

УДК 796.011.3 – 057.87:797.21

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДВНЗ «УжНУ»

Сивохоп Ерік Едуардович

магістр першого року навчання факультету здоров'я та фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Бондаренко Валерія Олександрівна Ерік Едуардович

Студентка 3 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань занять фізичною активністю.

У зв'язку з цим сьогодні особливу актуальність набувають дослідження ефективних засобів збереження здоров'я та покращення фізичної підготовленості студентської молоді [1,2,3].

Мета роботи – дослідити вплив занять з дисципліни «Фізичне виховання» на рівень фізичної підготовленості студенток першого курсу ДВНЗ «УжНУ».

Завдання дослідження – визначити показники фізичної підготовленості студенток першого курсу, використавши шкалу результатів випробувань фізичної підготовленості населення України і нормативів для учнівської та студентської молоді.

У нашому дослідженні приймали участь 28 студенток першого курсу ДВНЗ «УжНУ».

Фізична підготовленість студентів визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень прояву основних фізичних якостей (у дослідженні ми використали тести та нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та шкалу результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді). З метою перевірки фізичної підготовленості студенток першого курсу ми дослідили рівень показників бігу на 100 і 2000 метрів, стрибка у довжину з місця, човниковий біг 4x9м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Аналізуючи середні показник фізичної підготовленості студенток першого курсу ДВНЗ «УжНУ» на початку семестру 2017-2018 навчального року (таблиця 1), було встановлено, що показники швидкісних якостей (біг на

100м.), спритності (човниковий біг 4x9 м.), швидко-силових якостей (стрибка у довжину з місця) знаходяться на середньому рівні.

Показники витривалості який ми оцінювали контрольною вправою – біг на 2000м. та сили згинання і розгинання рук в упорі лежачи знаходиться на низькому рівні фізичної підготовленості. Загальна якісна оцінка рівня фізичної підготовленості студенток першого курсу на початку семестру є задовільною 13 балів, відповідно до шкали результатів випробувань фізичної підготовленості населення України і нормативів для учнівської та студентської молоді.

Після відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання» на протязі першого семестру студентки першого курсу знову виконали ті самі контрольні вправи.

Як видно з таблиці 1 студентки у кінці першого семестру, покращили показники бігу на 100м., човникового бігу 4x9 м. та стрибка у довжину з місця, але залишилися на середньому рівні фізичної підготовленості (оцінка рівня фізичної підготовленості 13 балів).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу
(досліджувана група, n=28)**

Показники	Біг 100, с	Стрибок в довжину з місця, м	Човниковий біг 4x9м, с	Біг 2000м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Початок I семестру 2017-2018 н.р.					
Середнє значення	16.5	175	11.5	12.2	13
Оцінка	3	3	3	2	2
Рівень	Середній	Середній	Середній	Низький	Низький
Кінець I семестру 2017-2018 н.р.					
Середнє значення	16.4	180	11.4	12.2	13
Оцінка	3	3	3	2	2
Рівень	Середній	Середній	Середній	Низький	Низький

Висновки. Дослідження показало, що заняття з дисципліни «Фізичне виховання» на протязі першого семестру 2017-2018 н.р., сприяли покращенню у студенток першого курсу показників бігу на 100м., човникового бігу 4x9 м. та стрибка у довжину з місця, але за цими показниками студенти залишилися на середньому рівні фізичної підготовленості (оцінка рівня фізичної підготовленості за нормативами для учнівської та студентської молоді становить 13 балів).

Незначні покращення показників рівня фізичної підготовленості у студенток на протязі семестру свідчать про відсутність усвідомленої ними мотивації до занять фізичними вправами, низьким рівнем зацікавленості до них, неякісним виконанням запропонованих вправ. Для розв'язання даної проблеми необхідно сформувавши у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості студентської молоді.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані в напрямку вивчення основних мотивів студентів до занять фізичними вправами.

Список використаної літератури:

1. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андреева // Матеріали III-ї Міжнар. Наук.-практ. Конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28.

2. Вовк Л. В. Влияние возраста на формирование здорового образа жизни студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. В. Вовк // Теория и практика физического воспитания. – 2010. – № 1. – С. 363–369.

3. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: Учеб. Пособие / В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицкий, М.М. Филиппов: учеб. Пособие, – К.: СПб ГПУ, 2005. – 157 с.

УДК 796-057.875

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Степчук Надія Володимирівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Степчук Віктор Олексійович

*студент 3 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

На сучасному етапі актуальним питанням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації. На сьогодні, фізичному самовихованню як процесу цілеспрямованої, усвідомленої, планомірної роботи над собою, зорієнтованої на формування високої фізичної культури особистості, приділяється недостатньо уваги. Важливу роль у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення молоді відіграють інноваційні підходи, застосування яких покликане підвищити мотивацію до фізичного самовдосконалення, забезпечити використання варіативності навчально-тренувального процесу, відкрити нові шляхи виховання творчості та ініціативи учнів, студентів і викладачів фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед найбільш важливих публікацій з теми даного дослідження заслуговують на увагу: праця Р. Белова «Самостійні заняття студентів фізичною культурою», статті й матеріали С. Войтенка «Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах», Х. Габбасова «Фізичне самовиховання та самовдосконалення – умова здорового способу життя», С. Жеваги «Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів», Т. Камардіної «Інноваційні підходи до загартування», І. Козетова «Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час».

Мета дослідження: з'ясувати ставлення викладачів фізичної культури та учнівської молоді до різних аспектів фізичного самовдосконалення, дослідити шляхи підвищення його ефективності.

Завдання:

1) розглянути визначення і процес фізичного самовдосконалення особистості взагалі й зокрема учнів-школярів і студентів, джерела підвищення ефективності цього процесу, окреслити особливості формування мотивації до

фізичного самовдосконалення;

2) визначити, наскільки регулярно та якими видами самостійних занять фізичною культурою займається сучасна молодь, а також викладачі фізичної культури – з метою визначити їхні дії, які найбільшою мірою сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді.

Самовдосконалення особистості розглядається нами як результат її самовиховання та складна функціональна система, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку. Структурно процес фізичного самовдосконалення складається з 4-х логічно взаємопов'язаних етапів:

- 1) самопізнання;
- 2) планування самовдосконалення;
- 3) безпосередньої практичної діяльності щодо втілення завдань із роботи над собою, які були намічені на етапі планування;
- 4) самоконтролю, самокорекції цієї діяльності [3].

На ефективність процесу фізичного виховання впливають ставлення сучасної молоді до фізичної культури, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, вміння чи невміння долати труднощі на власному шляху. Джерелами підвищення ефективності процесу фізичного виховання виступають інтерес до нього, самостійна робота на заняттях і поза ними, вміле використання засобів навчання й виховання, співпраця вчителя (викладача) та учня (студента), своєчасний відпочинок, усунення формалізму в підходах до засвоєння нових умінь і навичок. Ефективність забезпечується стійкістю мотивів, вмінням ставити перспективні цілі, передбачати наслідки власної діяльності, долати труднощі, шукати нестандартні засоби вирішення завдань, а також гнучкістю й мобільністю способів діяльності, вмінням діяти творчо. Без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе. Мотивована людина більш ефективно виконує свою справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Проведеним письмовим, анонімним опитуванням на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Ужгорода та Ужгородського національного університету шляхом групового анкетування було отримано загальну картину розповсюдження самостійних занять фізичною культурою серед учнівської та студентської молоді. На основі отриманих даних можна стверджувати, що більшість школярів і студентів регулярно не займаються ранковою гімнастикою. Значний негатив у самовдосконаленні молоді полягає й у тому, що для більшості з неї недоступні спеціалізовані фізкультурно-спортивні установи.

Можна зазначити, що проведеним письмовим опитуванням, на думку викладачів, найважливішими видами діяльності викладача фізичної культури, які здатні сприяти підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення молоді є вироблення в учнів та студентів навичок самостійної роботи, регулярна пропаганда корисності занять фізичними вправами та здорового способу життя, підтримання тісного контакту з підопічними, зацікавленість в їхніх потребах, створення на урочних заняттях радісного емоційного фону.

Висновки. Особлива роль у формуванні цінностей молоді в галузі фізичної культури належить викладачам фізичної культури, головне завдання яких – зацікавити заняттями із самовдосконалення, навчити правильно виконувати фізичні вправи, які забезпечують досягнення поставленої мети, тобто озброїти необхідними засобами самовдосконалення. Важливою умовою підвищення ефективності фізичного самовдосконалення школярів та студентів є виховання в них самостійності й бажання самостійно займатися фізичними вправами. За допомогою опитування було визначено роль самостійних занять фізичною культурою у фізичному самовдосконаленні сучасної молоді. З'ясовано, що більшість школярів і студентів не займаються регулярно ранковою гімнастикою. Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок про те, що самостійні заняття фізичними вправами не посідають належного місця в життєдіяльності сучасної молоді, що негативно позначається на забезпеченні оптимального індивідуального режиму рухової активності.

Список використаної літератури:

1. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.Войтенко, В.Льовкін, Б.Зубрицький // Молода спортивна наука України: Збірник наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1. – С.184-187
3. Габбасов Х. В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни / Х.В.Габбасов. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.orenport.ru/docs/281/work_stud/Members/Gabbasov.htm.
4. Жевага С. І. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів / С.І. Жевага. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc>.
5. Камардина Т.Г. Инновационные подходы к закаливанию / Т.Г.Камардина. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://www.pedagog.kamardin.com/index>.

6. Козетов І.І. Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час / І.І.Козетов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу. – К.: Олімпійська література, 2005. – С.149.

УДК 496.015.572-057.875

УДК 796.012.412.5:796.012.12

ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ АЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Сусла Вікторія Ярославівна

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Практично у всіх видах спорту фізична витривалість є основою спортивної майстерності. Провідним засобом розвитку витривалості є бігові вправи [3]. В спеціальній літературі вказується, що бігові вправи аеробної спрямованості збільшують функціональні резерви організму та розвивають здатність виконувати фізичну роботу економно з найменшими енергозатратами. Витривалість, що розвивається у процесі виконання бігових вправ, є кращим способом профілактики стомлення у спортивній діяльності та покращення показників працездатності [2]. У зв'язку з тим, що стомлення знижує продуктивність праці та негативно впливає на якість роботи, вдосконалення засобів розвитку витривалості вважається актуальною задачею [1].

Проблема розвитку витривалості у спортсменів ациклічних видів спорту полягає в тому, що зазвичай у таких видах спорту, як єдиноборства, силові види, гімнастика, спортивні ігри, фізичне навантаження в яких носять ациклічний характер, для розвитку витривалості використовуються вправи, наближені до змагальних. Використання бігових вправ аеробного характеру обмежена.

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення впливу тренувальних занять біговими вправами на показники працездатності і фізичної витривалості у спортсменів в ациклічних видах спорту на прикладі футболу і кіокушинкай карате.

Предмет дослідження – засоби та методи бігової підготовки з аеробним характером фізичного навантаження у спортсменів в ациклічних видах спорту.

Виходячи з теми та мети і враховуючи специфіку предмета дослідження, визначені наступні завдання: 1. Вивчити механізми розвитку та вдосконалення фізичної витривалості у спортсменів та обґрунтувати методику розвитку працездатності і витривалості засобами бігової підготовки для спортсменів-футболістів та спортсменів з кіокушинкай карате; 2. Перевірити ефективність розроблених рекомендацій бігової підготовки спортсменів на практиці.

В процесі дослідження наліз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; анкетування для визначення самооцінки

працездатності; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики – визначення відсоткових значень показників, середнього арифметичного, вірогідності різниці показників, порівняльного математичного аналізу.

Результати дослідження. Для визначення впливу тренувань у бігових вправах аеробного характеру на показники витривалості і працездатності спортсменів проведено дослідження. В таблиці 1 представлені результати дослідження показників витривалості в контрольній та експериментальній групах на початку педагогічного експерименту та в кінці експерименту на прикладі двох видів спорту: футболу і кіокушинкай карате.

Таблиця 1.

Порівняння результатів дослідження показників витривалості в контрольній та експериментальній групах

Група піддослідних		Час виконання серії типових завдань (прийомів), 60ід.		P
Вид спорту	Група	Фонові показники	Після експерименту	
Футбол	ЕГ	3,1±0,2	2,7±0,1	P< 0,5
	КГ	3,0±0,2	2,9±0,2	P> 0,5
Кіокушинкай карате	ЕГ	4,0±0,3	3,5±0,2	P< 0,5
	КГ	3,8±0,4	3,9±0,2	P> 0,5

У зазначених видах спорту були використані типові завдання для футболістів (проводка м'яча між фішками на задану відстань) та серія стандартних прийомів кіокушинкай карате. Завдання і прийоми виконувалися повторним методом з дозованими інтервалами відпочинку.

Результати цього етапу досліджень свідчать про зростання показників витривалості у двох ЕГ, що підтверджує позитивний вплив тренувальних занять біговими вправами на показники фізичної витривалості у спортсменів зазначених видів спорту.

Для визначення впливу тренувань у бігових вправах аеробного характеру на працездатності спортсменів, проведено анкетування та вирахування середніх значень самооцінки їх стомленості в кінці тренувального заняття за 5-ти бальною системою. В таблиці 2 подані результати обстеження показників самооцінки працездатності спортсменів в КГ та ЕГ. З таблиці видно, що середній показник самооцінки працездатності до завершення експерименту в двох ЕГ зріс відповідно з 3,6±0,2 до 4,7±0,1 бала та з 4,0±0,1 до 4,5±0,1 (при P<0,5). Результати цього етапу досліджень свідчать про вірогідне покращення

показників у двох ЕГ, що підтверджує позитивний вплив тренувальних занять біговими вправами на працездатність у спортсменів зазначених видів спорту.

Таблиця 2.

Порівняння результатів дослідження показників працездатності в контрольній та експериментальній групах у спортсменів

Група піддослідних		Час виконання серії типових завдань (прийомів), б1ід.		Р
Вид спорту	Група	Фонові показники	Після експерименту	
Футбол	ЕГ	3,6±0,2	4,7±0,1	P< 0,5
	КГ	3,8±0,2	3,6±0,2	P> 0,5
Кіокушинкай карате	ЕГ	4,0±0,1	4,5±0,1	P< 0,5
	КГ	4,4±0,3	4,5±0,2	P> 0,5

За результатами дослідження зроблено такі висновки: Встановлено, що в науковій літературі розрізняють загальну і спеціальну фізичну витривалість, а також витривалість в стереотипних (суворо-регламентованих) вправах і витривалість в нестереотипних вправах; для розвитку загальної витривалості у всіх видах спорту використовуються переважно бігові вправи; для розвитку спеціальної витривалості потребується окрема програма. Обґрунтовано, що застосування у тренувальному процесі спеціально підібраних бігових вправ, методика використання яких передбачає їх виконання у визначених обсягах та у визначених частинах тренувального заняття, покращує показники витривалості та працездатності спортсменів в ациклічних видах спорту.

Перевірка ефективності розроблених рекомендацій бігової підготовки спортсменів на практиці та порівняння результатів дослідження підтверджують, що тренувальна програма бігової підготовки виявилася ефективною і дозволяє покращити працездатність та витривалість спортсменів, які займаються футболом і кіокушинкай карате.

Список використаної літератури:

1. Зациорский, В.М. Фізичні якості спортсмена: Учеб. Для студентів вузів / В.М. Зациорский. – М.: Фізкультура і спорт, 1970. – 200 с.
2. Курамшін, Ю.Ф. Теорія і методика фізичної культури / Ю.Ф. Курамшін. – 2-е вид., Испр. – М.: Радянський спорт, 2004. – 464 с.
3. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основи оздоровлення та фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. Посіб. / В.Й.Лемешко, Т.Г.Приставський, Т.І. Дух – Вид. 2-ге доп. – Л.: ЛДУФК, 2014. -248 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

УДК 796.325:796.012.2

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В СУЧАСНОМУ КЛАСИЧНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Сущенко Ірина Вікторівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Центральним питанням сучасного спорту є підготовка спортсменів високого класу, здатних виступати на найвищому рівні. На сьогоднішній день в спорті високих досягнень компоненти тренувального процесу наближаються до найвищого рівня (неможливо постійно збільшувати час тренування, обсяг навантажень і т.д.), таким чином, вичерпаний ресурс розвитку різних видів спорту в даному напрямку. Саме тому, сферою дослідницьких інтересів вчених є не тільки тренувальний процес, а й система підготовки спортсмена в цілому, а також питання відбору та орієнтації спортсменів на кожному етапі підготовки.

Мета. Визначити психофізіологічні особливості волейболістів, які впливають на успішність ігрової діяльності.

Матеріали та методи. Основні властивості вищої нервової діяльності є вродженими, незмінними, пов'язані з деякими характеристиками робочих якостей людини і, тому, можуть розглядатися як параметри надійності в людській діяльності.

Результати. Сучасний класичний волейбол можна віднести до тих видів людської діяльності, яка протікає в ускладнених умовах і вимагає напруження фізичних, розумових і емоційних сил. В екстремальних умовах діяльності або несподівано виниклих ситуаціях природжені властивості нервової системи чітко проявляються.

Успішність ігрової діяльності визначається не тільки функціональними можливостями, що дозволяють підтримувати заданий темп гри, але і комплексом когнітивних характеристик (об'єм уваги, переключення та стійкість уваги, реакція прогнозування, оперативне мислення), що лежить в основі здібностей волейболістів до тактичних дій.

Ігрова діяльність в волейболі протікає у вигляді рішення тактичних задач, пов'язаних зі сприйняттям рухомих об'єктів (м'яч, суперник), оцінкою параметрів цього руху, випереджальними реакціями на рух і прийняттям оперативних рішень. У стані тренуваності особливо високого рівня досягають спеціалізовані психомоторні функції, що визначають ефективність випереджальних реакцій на рухомий об'єкт, а також така психічна якість, як

швидкість сприйняття і переробки інформації.

У спортивних іграх оцінка психофізичних характеристик пов'язана з певною складністю. З одного боку, неможливість об'єктивно виміряти результат, з іншого боку, залежність психофізичних характеристик від цілого комплексу чинників самої різної природи, з неоднаковим ступенем компенсованості і взаємозалежності на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

В основі рішення тактичних задач лежить діяльність головного мозку, обсяг поля зору, стійкість і концентрація уваги, швидкість перебігу розумових процесів, накопичений тактичний досвід та ін.

Тактичні дії у волейболі здійснюються в три етапи:

1. Сприйняття і аналіз ігрової ситуації.
2. Розумове рішення тактичної ситуації.
3. Рухове рішення тактичного завдання.

Сучасний волейбол характеризується високою динамічністю та емоційністю ігрових дій. В процесі гри виникають емоції спортивного збудження (азарт, захоплення) або навпаки (переживання, апатія, страх). Виконання всіх технічних прийомів в постійно мінливих ситуаціях (чергування активних і пасивних фаз в грі, перехід від захисту до нападу і навпаки) вимагає від волейболістів прояву великих фізичних і вольових зусиль. В процесі гри характерні не тільки яскраво виражені позитивні і негативні емоційні стани, інтенсивність їх переживання, а й те, що змінність успіху під час гри визначає їх різку зміну.

Одним з важливих аспектів психофізіологічного стану спортсмена є стійкість до стресових ситуацій, які дуже часто зустрічаються в спортивній діяльності. На рівні психологічних якостей стресостійкість проявляється як витримка, рішучість, активність, сміливість, відповідальність, як вміння володіти собою і вміння працювати в екстремальних умовах. Здатність не піддаватися в провокаційних ситуаціях занадто високій психоемоційній напрузі, здатність стримувати себе і володіти ситуацією, знайти правильне рішення і реалізувати його (в тому числі в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності і значного пресингу).

Для досягнення успіху в волейболі спортсмен повинен вміти управляти своїми емоціями, діями, психічним станом при різних станах організму, в умовах стомлення, під тиском факторів, що збивають.

Висновки. В основі успішної ігрової діяльності волейболістів лежить комплекс психофізіологічних особливостей. Відбір гравців у волейболі, а також визначення ігрових амплуа повинно базуватися на науковій основі з урахуванням антропометричних, функціональних і особливо, психофізіологічних та психічних особливостей волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Лизогуб В.С. Індивідуальні особливості переробки інформації різної складності та її вегетативне забезпечення у осіб з різним рівнем індивідуально-типологічних властивостей ВНД / В.С. Лизогуб, Т.В. Кожемяко // Матеріали 5 Симпозіуму «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі». – Черкаси, 16.04.2014. – С.48.

2. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: Дис. ... док. Психол. Наук : 19.00.03 — Психология труда, инженерная психология, эргономика / Лидия Константиновна Серова. – Санкт-Петербург, 1999. – 275.

3. Коробейніков Г.В. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навч. Посібник для студентів вищих навч. Закладів / Г.В.Коробейніков, Л.Г.Коробейнікова, Ж.Л.Козіна. – Харків, 2012. – 340 с.

4. Родин А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиологический аспект) / А.В.Родин // Теория и практика физической культуры. 2011. - №3. – С.78-80.

УДК 37.032; 796.011.3-057.87

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ПРИКЛАДІ ДВНЗ «УжНУ»

Товт Валерій Адальбертович
кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Актуальність. У вищому навчальному закладі фізичне виховання як навчальна дисципліна, є засобом формування професійних компетентностей для всіх спеціальностей. Воно сприяє вихованню всебічно розвиненої особистості. Фізичне виховання також є ефективним засобом комунікації студентів, налагоджені дружніх стосунків, згуртованості молодіжних колективів, активного і здорового відпочинку. Тому вивчення сучасного стану фізичного виховання студентів наразі є актуальною задачею.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В період реформування вищої освіти колишня система фізичного виховання студентів перестала функціонувати, а нова система фізичного виховання ще не сформувалася. Низка урядових документів, що визначають організацію та технологію занять руховою активністю студентів, знаходяться у протиріччі одне до одного і не дозволяють повною мірою залучати студентів до занять спортом та фізичним вихованням [3, 4]. В кінцевому результаті це негативно позначається на здоров'ї студентів та їх працездатності.

Фізичне виховання завжди було важливою складовою здорового способу життя студентської молоді. Вчені наголошують, у зв'язку з гіподинамічним характером життєдіяльності здоров'я студентів має тенденцію до погіршення [2, с.82]. Що стосується взаємозв'язку між здоров'ям та способом життя, то він найбільш повно представляється як оптимальна рухова активність, спрямована на загартування організму, боротьбу зі шкідливими звичками, зміцненням здоров'я та профілактикою факторів ризику [1, с.6-9].

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів та обґрунтування пріоритетних напрямів його покращення на прикладі ДВНЗ «УжНУ».

Методи дослідження. В процесі дослідження використані такі методи: аналіз літератури для визначення загального стану фізичного виховання студентів; аналіз медичних карток та відомостей успішності студентів для вивчення динаміки показників здоров'я та успішності студентів.

Виклад основного матеріалу. Починаючи з 1993 р. процес фізичного виховання студентів регламентувався Базовою програмою з фізичного виховання для ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Таким чином, в період до 2015 р. фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах України було обов'язковою навчальною дисципліною і розглядалося як невід'ємна частина формування загальної і професійної культури та системи гуманістичного виховання студентів. Також вузівське фізичне виховання виконувало ще одну важливу функцію, а саме сприяло загартуванню організму, зміцненню здоров'я, підвищенню професійної працездатності, формуванню звичок до здорового способу життя студентів.

Слід зазначити, що результати занять фізичним вихованням і спортом не завжди в повній мірі відповідали поставленим цілям. Незначна частина студентів уникала фізичного виховання. Інколи в силу об'єктивних та суб'єктивних причин якість занять була не на належному рівні. Однак загалом система організації рухової активності студентів протягом тривалого історичного періоду свої завдання виконувала послідовно і ефективно. Вона давала змогу залучати до рухової активності практично всіх студентів.

З 2015 р. відповідно до листа МОН «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» [3] була розпочата освітня реформа, яка передбачала виведення дисципліни фізичне виховання за межі навчальних планів та запропонувала не чіткі технології контролю за показниками фізичної підготовленості студентів. Це можна розцінити фактично, як початок розбалансування відпрацьованої впродовж тривалого часу системи вузівського фізичного виховання.

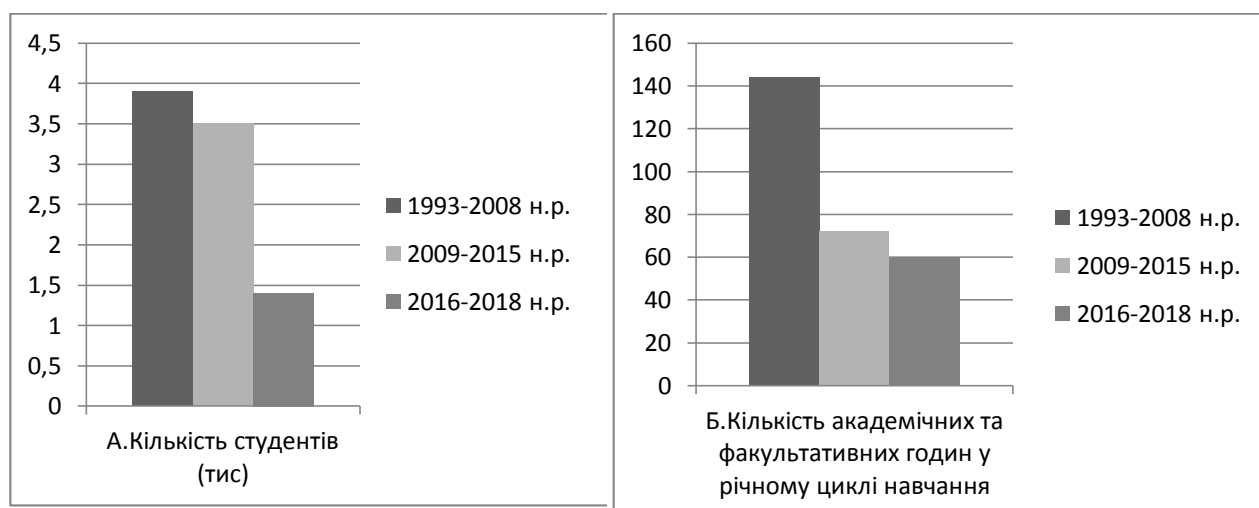


Рис.1. А. – Кількість студентів, які були охоплені заняттями з фізичного виховання; Б. – Кількість академічних і факультативних годин в річному циклі навчання відповідно до Базової програми з фізичного виховання.

Ознаками такого розбалансування системи фізичного виховання є те, що більшість студентів менше приділяють увагу своєму фізичному вдосконаленню. Вони менше користуються спортивними залами та плавальними басейнами, а спортивні споруди вишів все частіше зосереджуються на наданні платних оздоровчо-спортивних послуг населенню з метою компенсування високих комунальних тарифів. Так, в УжНУ ще у 1993-2008 роках фізичним вихованням було охоплено щорічно більше 3,9 тис. студентів, в 2009-2015 роках – відповідно 3,5 тис. осіб, а в 2016-2017 році – всього 1463 студенти, тобто в 2 рази менше порівняно з двома попередніми періодами. Ці зміни можна пов'язати з показниками кількості академічних та факультативних годин, які теж зменшилися з 144 годин до 60 годин порівняно з першим періодом (рис. 1).

Лікарями студентського медичного пункту дедалі частіше діагностуються серед студентів серцево-судинні захворювання, зниження функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, погіршення рівня фізичної підготовленості тощо. В таблиці 1 представлені результати аналізу медичних карток з показниками захворюваності серед студентів у відсотках від кількості обстежених. Дані аналізу показників захворюваності свідчать про їх зростання у 2018 році порівняно з іншими періодами.

Показники захворюваності серед студентів у відсотках від кількості обстежених

Види захворювань	Рік / кін. випадків)			Всього	Порядкове місце
	2008 (n= 295)	2015 (n= 165)	2018 (n= 124)		
Захворювання верхніх та нижніх дихальних шляхів	14,1	17,0	18,0	15,3	1
Алергічні захворювання	7,2	6,3	8,1	7,2	2
Захворювання опорно-рухового апарату	4,4	3,6	4,5	3,8	3
Захворювання сечовидільної системи	2,2	2,6	4,2	2,3	4

В той же час система лікувальної фізичної культури студентів з відхиленнями у здоров'ї перестала функціонувати. З 2016 року студенти не займаються в спеціальних медичних групах, так як такі заняття не передбачені навчальними планами.

Висновки. Порівняльний аналіз сучасного стану фізичного виховання у ВНЗ з попередніми періодами показав, що перехід від обов'язкових академічних занять до системи добровільної участі студентів у фізичному вихованні призвело до значного зменшення кількості осіб, охоплених фізичним вихованням. Результати дослідження свідчать про доцільність використання двох форм залучення студентів до занять фізичним вихованням: обов'язкової та добровільної. Вивчення такої моделі фізичного виховання студентів нам представляється достатньо перспективним.

Список використаної літератури:

1. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді /Д. М. Анікеєв //Педагогіка, психологія та мед.-біол. Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. № 2 – С. 6-9.

2. Довгопол О.М. Оптимізація оздоровчо-фізкультурної активності студентів. Матеріали всеукраїнської конференції «Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації» /О.М.Довгопол, Н.А.Уткіна, С.П.Могилко. – К.: ТОВ «Козарі», 2007. – С.82.

3. Лист МОН «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» від 13.03.2015 № 1/9-126 [Інформаційний ресурс] old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/3689.

4. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 N 4. [Інформаційний ресурс] <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>.

УДК 796.332(477.87)(09)

ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ ТА НА ЗАКАРПАТТІ

Трифан Олександр Миколайович
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Переважна більшість дослідників історії спорту починає її вивчення з часу появи офіційних повідомлень. Будь-яка гра має бути регламентована правилами. У 1863 р. в м. Кембрідж (Великобританія) відбулося остаточне відокремлення футболу від регбі. В Англії було засновано перший футбольний клуб «Шефїлд Юнайтед». У 1871р. розіграно перший кубок Англії, а в 1884 р. проведено перший чемпіонат Великобританії [1, 2, 3].

Мета. Метою дослідження є вивчення питання появи та організації футбольної гри на Закарпатті та в Україні.

Результати. Згідно з інформацією у 1892 р. угорське міністерство освіти провело ознайомчий семінар, з метою популяризації спортивних ігор, у тому числі і футболу [6].

Активним пропагандистом футболу на Закарпатті був викладач фізичного виховання Ужгородської гімназії Іштван Медрецький [6].

Перша футбольна зустріч відбулася в м. Ужгород у 1901 р. (на території нинішнього стадіона Спартак) між командами «Товариства ужгородських футболістів» та командою «Будапештського атлетичного клубу». Як слідує із інформації, яка була надрукована в ужгородських газетах «Прикордонна газета», «Греко-католицький огляд» та «Ung» (Ужгородський тижневик) на стадіоні зібралося понад 1000 глядачів (на той час у місті мешкало 14000 чоловік). Матч звершився з рахунком 3 – 0 на користь гостей. Таким чином 15 серпня 1901 року – дата першого офіційного матчу з футболу на Закарпатті, який відбувся за офіційними правилами на стандартному полі. У тому ж році були проведені товариські зустрічі із чехословацькими командами [2, 3, 8, 9].

За твердженням дослідників Закарпатського спорту В. Федаки П. Крайняниці, О. Бокотея, цей день можна вважати офіційним початком організації футболу на Закарпатті [2, 3, 6, 7].

Загальновідомі факти проведення футбольних матчів в містах Одеса, Миколаїв, Львів, Київ та Харків, які свідчать про свої незалежні та різноманітні шляхи появи цієї гри на території України [5].

Федерація футболу України на підставі матеріалів, представлених львівськими істориками спорту, встановила вважати гру, яка відбулася 14 липня 1894 р. у м. Львові першим документально зафіксованим фактом

проведення футбольного матчу в Україні. Ця гра тривала лише 7 хвилин. Тактики та стратегії у діях футболістів майже не було, головним завданням було заштовхнути м'яч у ворота. Стійками воріт у даному випадку слугували два прапори вткнуті у землю [4].

Висновки. З проведених досліджень випливає :

1. 15 серпня 1901 року у м. Ужгороді відбувся перший офіційний футбольний матч, який проводився за чинними правилами того часу, на стандартному футбольному полі, з відповідними складами команд.

2. Федерація футболу України на підставі матеріалів, представлених львівськими істориками спорту, встановила вважати гру, яка відбулася 14 липня 1894 р. у м. Львові першим документально зафіксованим фактом про проведення футбольного матчу в Україні. Ця гра тривала лише 7 хвилин.

Список використаної літератури:

1. Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Главный редактор Прохоров А.М. Третье издание. Москва: Издательство «Советская Энциклопедия». Том 29. — 1978г. — 640 с. — С. 147-148 (колонки 428-431).

2. Крайняниця Петро. Історія Закарпатського футболу. Ужгород. Госпрозрахунковий редакційно-видавничий відділ управління у справах преси та інформації. — 2004. — 282с. — С.13-14.

3. Гаджега Василь. Розвиток футболу на Закарпатті. (Рукопис; знаходиться у автора, що проживає в м. Ужгород Закарпатської області. — 148с. — 419 фотографій з зазначенням зображеного).

4. Михалюк Юрій. Таємниці львівського футболу. — Львів — 2004. Літературна агенція «Піраміда». — 192с.

5. Кураса Геннадій. Розвиток футболу на Миколаївщині в період російської імперії та на початку радянських часів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Том 1. Луцьк. — 2008. — 272с. — С.70-73.

6. Федак В.В. Закарпаття у спортивному вимірі. — Ужгород: «Карпати». — 1994. — 208с. — С.44-46, С. 165-171.

7. Кобаль Йосип. Ужгород відомий та невідомий. Видання 2-е, виправлене. Львів: Видавництво «Світ». —2008. — 196с.: іл. — С.91-92.

8. «Ung» (Ужгородський тижневик). Ungvár — 1901, augustus 11. №32. С.106 (зворотна) ДАЗО, Берегівське відділення.

9. «Ung» (Ужгородський тижневик). Ungvár — 1901, augustus 18. №33. С.109 (зворотна) ДАЗО, Берегівське відділення.

УДК 796-057.87-042.2

МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПОРІВНЯЛЬНА СТАТИСТИКА

Тулайдан Вікторія Геннадіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Соматичне здоров'я опосередковано можна охарактеризувати за допомогою фізичних якостей – сили, спритності, витривалості та гнучкості. Їх належний розвиток поліпшує функціонування усіх систем організму, сприяє адаптації до мінливих чинників навколишнього середовища. Зокрема, регулярні заняття фізичною культурою підвищують силу і тонус м'язів, покращують поставу, роботу кровоносної та дихальної систем, знижують схильність до різноманітних захворювань (діабету, онкозахворювань, остеопорозу), регулюють масу тіла, позитивно впливають на академічну успішність. Загальносвітовою є тенденція щодо погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів і студентів, а це у свою чергу вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань.

Аналіз літературних джерел. Важливою функцією фізичного виховання та спорту є розвиток фізичних компетентностей індивіда, навчання життєво важливим навичкам, необхідним для фізично активного способу життя та покращення здоров'я. У науково-методичній літературі з питань організації фізичного виховання студентів значну вагу приділено вивченню мотивації студентів до занять фізичною культурою [5]; розглянуто потребу у диференційному підході, а також відмінності у навчанні студентів, які належать до різних медичних груп; проаналізовано засоби фізичного виховання для корекції та попередження різноманітних захворювань чи патологічних станів. Виявлено, що відповідно до рівня фізичної підготовленості, студенти є достатньо неоднорідною групою [1, 5], більшість з них, незважаючи на регулярні заняття, не справляються із встановленими вимогами. Так, лише 30% дівчат складають державні тести, а у деяких навчальних закладах 22% студентів не виконують жодного нормативу [2, 3]. Врахування під час навчання індивідуально-особистісних властивостей реагування на зовнішні чинники та тренувальні навантаження, постійний моніторинг динаміки фізичної підготовленості студентів, і як результат використання спеціально розроблених

авторських програм, дозволяють суттєво покращити рівень фізичної підготовленості студентів.

Метою дослідження було вивчити зміни у фізичній підготовленості студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Завданням дослідження є виявлення чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою у студентів.

Матеріали і методи досліджень. Обстеження проводили на базі Ужгородського національного університету протягом 2008-2009 та 2009-2010 навчальних років. У дослідженні взяли участь 150 студентів, які навчалися на факультеті фізичного виховання і спорту (39 чоловіків, 11 жінок), інженерно-технічному (31 чоловіків, 19 жінок) та історичному факультетах (20 чоловіків, 30 жінок). Середній вік респондентів – 18 років. У роботі використовували наступні методи: анкетування, математичної статистики.

Результати та їх обговорення. У багатьох наукових роботах зазначено про незадовільний рівень фізичної підготовленості студентів. Серед причин українські вчені називають розбіжності у навчальних програмах з фізичного виховання ВУЗу та школи, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, велику кількість студентів у групах, малорухомість під час сесії.

Загалом, фізичне виховання молоді направлене на поліпшення їх фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності та здоров'я. Тому важливим є усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні, самостійних заняттях фізичною культурою чи спортом, набуття знань та вмінь, необхідних для здорового способу життя.

Згідно проведеного нами анкетування 94% студентів факультету фізичного виховання та спорту та 64% студентів інженерно-технічного факультету мають високий та дуже високий інтерес до фізичної культури. Основна частина студентів (60%), які навчаються на історичному факультеті мають середнє зацікавлення до цього предмету. Більшість студентів переконані щодо позитивного впливу фізичного виховання на здоров'я (82% студентів інженерно-технічного та історичного факультетів та 96% факультету фізичного виховання та спорту), проте молодь, яка навчається на історичному та інженерно-технічному факультетах не пов'язує фізичне виховання із професійно-прикладною підготовкою, формуванням рухових навичок та вмінь. Жоден студент не вважає, що заняття фізичною культурою сприятимуть покращенню його інтелектуальних можливостей. Незважаючи на те, що близько половини студентів відвідують заняття з фізичної культури для поліпшення фізичної підготовленості (40% студентів інженерно-технічного, 50% історичного факультету, 58% студентів фізичного виховання та спорту),

небагато з них турбується окрім ваги тіла та розвитку мускулатури, про вдосконалення основних фізичних якостей – гнучкості (4% студентів інженерно-технічного, 12% історичного факультету, 22% студентів факультету фізичного виховання та спорту), спритності (2% студентів факультету фізичного виховання та спорту), витривалості (6% студентів інженерно-технічного факультету та факультету фізичного виховання та спорту, 16% історичного факультету). Серед організаційно-педагогічних чинників, що суттєво впливають на якість навчання студенти називають слабку довузівську підготовку (58% респондентів із інженерно-технічного, 18% історичного факультетів, 3% респондентів факультету фізичного виховання та спорту), великий обсяг навчальної роботи (56% факультету фізичного виховання та спорту), відсутність інтересу до фізичної культури (52% студентів із інженерно-технічного, 12% історичного факультету, 14% - з факультету фізичного виховання та спорту), відсутність навичок самостійної роботи (46% студентів із інженерно-технічного, 36% - історичного факультету, 18% - з факультету фізичного виховання та спорту). 74% студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту вважають, що стан їх здоров'я покращився під час навчання в університеті. Натомість про цей факт зазначають лише 38% та 42% студентів, які навчаються на інженерно-технічному та історичному факультетах, відповідно. 80 – 90% студентів, незалежно від напрямку навчання, вважають, що заняття з фізичної культури позитивно впливають на їх здоров'я.

Нами також було вивчено як змінюється розподіл студентів Ужгородського національного університету за медичними групами у 2008-2010 роках. Більшість студентської молоді (69,67-72,01%) належать до основної медичної групи, а близько 20% мають різноманітні захворювання та займаються фізичною культурою у спеціальних медичних групах. Під час навчання у вищому навчальному закладі кількість студентів, які належать до спеціальної чи основної медичної групи суттєво не змінюється. Подібні результати отримані під час дослідження студентів Волинського державного університету імені Лесі Українки [5].

Відомо, що відповідно до рівня фізичної підготовленості, українські студенти є доволі неоднорідною групою. На першому курсі – 15,5% студентів виконують нормативи на оцінку «відмінно»; 13,3% - на оцінку «добре»; 41,2% - на оцінку «задовільно»; 30% - на оцінку «незадовільно»[3]. Рівень виконання вимог державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, суттєво вищий серед груп населення, які додатково у вільний час займаються фізичною культурою чи спортом.

Висновки. Серед основних чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою для студентів усіх факультетів є поліпшення

здоров'я та покращення фізичної підготовленості, а для студентів факультету фізичного виховання та спорту – професійно-прикладна підготовка, формування рухових навичок та вмій, вдосконалення основних фізичних якостей.

Список використаної літератури:

1. Вовченко І.І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І.І. Вовченко, Т.В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - №8. – С. 39 – 41.

2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Драчук А.І. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2001. – 20 с.

3. Дуржинська О. Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості / О. Дуржинська, В. Льовкін, С. Войтенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2008. – Т.2. – С. 104 – 107.

4. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т.2. – С. 82 – 86.

5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія / О.О. Малімон – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009 – 160 с.

УДК 796.894:612.6.052

ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Федорішко Андрій Андрійович
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Актуальність. На зламі 20-го і 21-го століть жінки впевнено освоїли колись суто чоловічі види спорту: від марафонського бігу і до пауерліфтингу. Серед силових видів спорту на початку 2000-х років саме пауерліфтинг набуває дедалі більшої популярності, про що свідчить проведений нами аналіз кількості учасників змагань різного рангу, постійно зростаюче число різноманітних турнірів, фрагментація пауерліфтингу, утворення різних його видів [3,4,5], відвідування інтернет-сайтів з атлетичних видів спорту [2], кількість людей різного віку і статі, котрі займаються ним на змагальному й оздоровчому рівні.

Прагнення жінок займатись силовими видами спорту створює для дослідників нові можливості наукового пізнання поки що не вивчених адаптаційних можливостей жіночого організму до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень.

Доступним і об'єктивним методом визначення функціональних можливостей жіночого організму є аналіз рівня спортивних результатів. У своїй роботі ми виходили з того, що при співставленні ступеню статевого диморфізму за низкою морфологічних, фізіологічних і психомоторних ознак встановлено, що найбільша різниця стосується показників такої фізичної якості як сила [1,4], тому об'єктом дослідження вирішили обрати силові види спорту.

Як правило, для дослідження силових можливостей жінок проводиться вимірювання ізометричної сили різних груп м'язів, яке свідчить, що диморфічні відмінності складають від 25-30% до 43-63% [1] при чому верхня межа стосується можливостей м'язів верхньої частини тіла.

Для вивчення функціональних можливостей жінок ми вирішили використати спортивні результати з класичного пауерліфтингу з декількох причин. По-перше, цей вид спорту є одним з наймолодших серед силових видів спорту, а отже, найменш вивчений, адже всесвітні змагання у ньому проводяться лише з 2012 року, а до Єдиної спортивної класифікації України він включений у 2014 році. По-друге, з 2015 року всеукраїнські, а з 2016 року і всесвітні змагання з пауерліфтингу серед студентів вищих навчальних закладів проводяться лише у форматі класичного пауерліфтингу. По-третє, у

класичному пауерліфтингу не застосовується спеціальне (підтримуюче) екіпірування. Четверта і, мабуть, найголовніша причина полягає у тому, що у таких силових видах як легкоатлетичні метання і навіть важка атлетика силові якості не відіграють таку визначальну роль, як у пауерліфтингу. Відомо, що, наприклад, у важкій атлетиці, де спортсмени змагаються у складнотехнічних вправах (ривок і поштовх), важливими складовими спортивного результату, поряд з силою, є філігранна техніка, гнучкість, швидкість, координація рухів, та й сила тут має вибуховий характер. Змагальні ж вправи класичного пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга) відносно прості у технічному виконанні, залучають до роботи всі основні групи м'язів і, на нашу думку, є найкращими тестами для визначення максимальної сили, тобто найбільшої сили, яку проявляє спортсмен під час максимального довільного м'язового скорочення.

Мета дослідження: виявити диморфічні особливості спортивних результатів у класичному пауерліфтингу.

Методи дослідження: порівняльний аналіз результатів кубку світу 2012 року і чемпіонату світу 2017 року з класичного пауерліфтингу серед чоловіків і жінок та узагальнення отриманих даних (вираховувались показники різниці результатів чоловіків і жінок у відносних величинах); методи статистичної обробки.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Ми провели аналіз змагальних результатів кубку світу 2012 року і чемпіонату світу 2017 року з класичного пауерліфтингу в трьох вагових категоріях, які найближчі за масою тіла спортсменів: до 57, 72, 84 кг серед жінок і до 59, 74, 83 кг серед чоловіків. Враховувались результати у сумі триборства, показані переможцями та призерами цих змагань, а також кращі результати у присіданні, жимі лежачи, тязі, показні переможцями та призерами в окремих вправах.

Аналіз показав диморфічні відмінності кращих результатів учасниць кубку світу 2012 року у ваговій категорії до 57 кг на рівні 32,86% у сумі триборства, 39,48% у присіданні, 38,94% у жимі лежачи, 29,40% у тязі; у ваговій категорії до 72 кг на рівні відповідно 36,78%. 34,94%, 40,10%, 32,54%; у ваговій категорії до 84 кг на рівні відповідно 31,73%. 22,03%, 36,11%, 35,03%. Подібні ж показники кращих результатів учасниць чемпіонату світу 2017 року склали відповідно 26,19%, 22,83%, 33,48%, 26,68% (вагова категорія до 57 кг); 29,07%, 27,62%, 34,24%, 27,03% (вагова категорія до 72 кг); 33,91%, 29,30%, 37,41%, 33,76% (вагова категорія до 84 кг).

Середні показники диморфічних відмінностей спортивних результатів у 2012 році склали 33,76% у сумі триборства, 31,66% у присіданні, 37,97% у жимі лежачи, 32,49% у тязі; у 2017 році відповідно 30,05%, 26,83%, 35,21%, 29,41%.

При порівнянні спортивних результатів за 5 років спостерігається тенденція до зменшення рівня статевого диморфізму у сумі триборства на 3,71%, у присіданні – на 4,83%, у жимі лежачи – на 2,76%, у тязі – на 3,08%.

Висновки. Диморфічні відмінності у будові й складі тіла, функціональних можливостей органів і систем організму впливають на спортивні результати чоловіків і жінок.

Аналіз кращих спортивних результатів жінок показує, що рівень диморфічних відмінностей показників у класичному пауерліфтингу залежить від виду змагальної програми й складає в середньому 31,90% у сумі триборства, 29,25% у присіданні, 36,59% у жимі лежачи, 30,95% у тязі. Найменший рівень відмінностей спостерігається у присіданні, при виконанні якого основними рушійними є м'язи ніг, поясу нижніх кінцівок і спини.

Простежується тенденція до зменшення диморфічних відмінностей у всіх змагальних вправах і сумі триборства.

Список використаної літератури:

1. Вілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Железный мир [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ironworld.ru>
3. Національна федерація пауерліфтингу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://powerlifting-upf.org.ua>
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. - 460 с.
5. International Powerlifting Federation [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://powerlifting-ipf.com>

УДК 796.332(477.87)(09)

ЗАРОДЖЕННЯ ФУТБОЛУ НА ЗАКАРПАТТІ

Шанта Іван Федорович

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Футбол на Закарпатті завжди був і є у пошані, а його історія має давні коріння, які сягають початку 1900-х років. Традиційно на рівні обласних змагань виступають клуби вищого та першого дивізіону, а дитячо-юнацький футбол представлено також і на рівні чемпіонату України.

Мета дослідження: історія виникнення футболу на Закарпатті та його розвиток.

Завдання дослідження:

1. Дослідити історію зародження футболу на Закарпатті.
2. Знайти матеріали, які підтверджують, що у нашій області футболом займаються більше 120 років.
3. Довести прикладом місцевих ЗМІ та спортивних книжок, що популяризації футболу на Закарпатті завжди приділялася велика увага.

Організація та методи досліджень:

Під час підготовки цього доповіді було проаналізовано історичні книги з футболу та статті із газет.

Так у періодичних виданнях протягом багатьох років футбольна тематика подавалася різноманітне. Висвітлювалися практично всі основні аспекти, які стосувалися популяризації шкіряного м'яча на Закарпатті. У замітках, звітах, репортажах, статтях поруч із повідомленнями про відкриття стадіонів, набір у секції, проведення змагань із різних видів спорту в краї, широко висвітлювалися новини з офіційних футбольних першостей нижчої та вищої ліг, розповідалося про перипетії останніх офіційних і товариських матчів за участі місцевих команд, про вибори й звіти в клубах, інструкторські курси тощо.

Ця традиція триває й по нині. В області працює декілька сайтів, газета та телепрограма, присвячені популяризації футболу.

Тож для вирішення сформульованих завдань застосовувалися такі методи досліджень: аналіз Інтернет-видань щодо виникнення футболу, спортивні публікації у всеукраїнських та закарпатських газетах.

Результати досліджень:

Ми з'ясували, що вже у 2018 році відзначимо 125-річницю зародження футболу на Закарпатті, а незважаючи на певні труднощі (у наш час Закарпаття не представлено на всеукраїнських змаганнях найвищого рівня), є певні зрушення у цьому напрямку. Тож Закарпаття вже незабаром відновить майбутню славу на рівні країни.

Висновки. Ми дослідили, що відправною крапкою зародження футболу на Закарпатті можна вважати 1 вересня 1893 року. Саме в цей день в Ужгородській гімназії було введено в навчальну програму вивчення правил гри у футбол, розпочато проведення заняття з футболу серед гімназистів.

Перший офіційний поєдинок команда Ужгорода, яка складалася з гімназистів та студентів, що навчалися у Будапешті та Празі, провела 15 серпня 1901 року.

Гра відбулася на новому стадіоні, спеціально спорудженому для цього матчу (на місці теперішнього стадіону «Спартак»). А перший футбольний майданчик (як тоді називали, «площу») був споруджений в 1893 році по вул. Вербовій (теперішній Анкудінова). Він носив назву «Фізеші».

Найбільшу ж славу крайовому футболу приніс ужгородський ФК «Русь» (1925), а на зорі радянської влади в області – «Спартак» (Ужгород, 1946). Саме від останнього безпосередньо бере початок команда майстрів обласного центру, яка в подальший період виступала під різними назвами («Верховина», «Говерла», «Закарпаття»...). Вона здобувала історичні перемоги за радянських часів, у добу незалежності України, зокрема в сезоні 2001 – 2002 років, коли вперше виступила в найвищому футбольному дивізіоні країни, а 29 квітня 1992 році в Ужгороді свій перший офіційний матч зіграла й національна чоловіча збірна України.

Загальновідомі також звитяги закарпатців у складі київського «Динамо» («залізного капітана» В. Турянчика, Й. Сабо, С. Решка), на тренерській ниві (Е. Кеслер, Й. Беца, Й. Сабо), в арбітражі (перший вітчизняний арбітр ФІФА В. Онуфер, перший в Україні асистент судді С. Селменський, перший лайнсмен ФІФА В. Югас, який обслуговував матчі чемпіонату світу серед військовослужбовців (1997), інспектуванні, у жіночому футболі.

У 1945 р. була створена незалежна спортивна організація – Федерація футболу Закарпаття, яка опікується розвитком дитячо-юнацького та аматорського футболу.

Список використаної літератури:

1. Крайняниця П. І. Історія закарпатського футболу. – Ужгород: Госпрозрахунковий видавничий відділ управління у справах преси та інформації, 2004. – 272 с.

2. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Молнар М. В., Щербей М. В «Нариси з історії західноукраїнського футболу» – Ужгород, видавництво «Гражда», 2003 – 146 с.

3. Тарасюк В. Ю. «Розвиток спорту на Закарпатті в незалежній Україні. – Ужгород, видавництво ФОП Бреза А. Е., 2011 – 260 с.,

4. Федак В. В. «Закарпаття у спортивному вимірі». – Ужгород: видавництво «Карпати», 1994. – 152 с.

5. Підшивки газет за різні роки: «Свобода», «Радянський спорт», «Спортивна газета», «Команда», «Закарпатська правда», «Новини Закарпаття», «Спорттайм», «Срібна Земля», «Ужгород».

УДК 796.011.3-057.875

ZUMBA У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Шевців Уляна Станіславівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Чеховська Любов Ярославівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Львівський державний університет фізичної культури

Одним із основних завдань фізичного виховання у вищих закладах освіти є підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності. Нажаль, але багатогодинні академічні та самостійні заняття змушують студентів до малорухливого способу життя, що в результаті призводить до розвитку гіподинамії, на фоні перенасичення інтелектуального навантаження, що в свою чергу призводить до зростання захворюваності.

Згідно літературних даних [3, 4] у більшості студентів (79%) заняття з фізичного виховання, частіше за все, викликають поганий настрій, пригніченість. Понад 80% студентів відчувають після них втому, млявість, дискомфорт, а понад 70% - практично, не займаються фізичними вправами на дозвіллі.

У сучасному підході для проведення занять із фізичного виховання серед студентської молоді використовують різні види фітнесу. На сьогоднішній день пропонується велике розмаїття науково-обґрунтованих фітнес-програм оздоровчого спрямування (Бренч С.В. (2010), Беяк Ю. (2014), Кібальник О. (2016), Шевців У. (2017), які сприяють підвищенню рівня рухової активності та фізичного потенціалу організму в цілому.

Сучасні фітнес-програми відрізняються великим розмаїттям засобів, форм та спрямованості, що використовується під час занять. Широке розповсюдження отримали програми, які зміцнюють серцево-судинну систему, різновиди танцювальної аеробіки тощо. Саме використання нових фітнес-програм у фізичному вихованні студентів є актуальним і потребує дослідження

Мета дослідження: вивчити можливості застосування фітнес-програми Zumba з метою підвищення ефективності фізичного виховання студентів ВЗО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією із популярних серед молоді є Zumba - танцювальна фітнес-програма, в основі якої є ритмічні рухи, що виконуються під специфічну музику: спрощену версію сальси, меренге, Кумб і Реггетон з домішкою мамби, румби, фламенко і "каліпсо" [1, 5]. Саме за програмою Zumba займалися студенти I курсу (n=20) Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (експериментальна група) під час занять з фізичного виховання. Студенти контрольної групи (n=20) відвідували заняття з фізичного виховання за навчальною програмою для ВЗО. Експеримент тривав з вересня 2016 року по березень 2017 року

Студенти експериментальної групи виконували танцювальну програму Zumba тривалістю 80 хвилин. Дана програма складається з базового тренування, яке містить 4 блоки: розминку, силову частину, Zumba Party (вивчених зв'язок і з'єднання їх в один запальний танець під бадьорий ритм латиноамериканської музики), розслаблення і розтяжка.

До і після експерименту студенти проходили тестування: біг на 100м; біг на 2000м, стрибок у довжину з місця; човниковий біг, гнучкість.

До експерименту за рівнем фізичної підготовленості достовірних розбіжностей між студентами обох груп не було ($p < 0,05$).

За час експерименту відбулися зміни в показниках фізичної підготовленості студентів обох груп. Так, у студентів експериментальної групи після експерименту є достовірне поліпшення результатів ($p < 0,05$) у бігу на 100 м, 2000м та гнучкості. У студентів експериментальної групи також поліпшилися показники відвідування занять ($p < 0,05$). При цьому виявлено погіршення результатів у стрибках в довжину з місця та човниковому бігу. Це пояснюється тим, що заняття за фітнес програмою Zumba недостатньо впливають на розвиток швидко-силових якостей. Проте вони позитивно впливають на розвиток загальної витривалості та підвищення зацікавленості студентів до занять нового змісту.

Порівнюючи показники фізичної підготовленості студентів контрольної групи, бачимо достовірне ($p < 0,05$) поліпшення лише показників з бігу на 100 м та гнучкості. Практично не змінилися результати човникового бігу та решти нормативів. Це дає підстави стверджувати, що заняття з фізичного виховання, які проводились у контрольній групі студентів, позитивно впливають на розвиток швидко-силових якостей та гнучкості, але недостатньо - на витривалість. Також заняття з фізичного виховання не зацікавили студентів, про що свідчить зниження їх відвідування.

Таким чином, за даними аналізу науково-методичної літератури, фізичне виховання студентів ВЗО потребує удосконалення. Для поліпшення стану

фізичного виховання студентів слід впроваджувати нові фітнес-технології. Одним із таких видів є Zumba.

Аналіз змін у показниках фізичної підготовленості свідчить на користь студентів експериментальної у порівнянні з результатами показників контрольної групи.

Список використаної літератури:

6. Кей Н. Зумба (ZUMBA) фітнес – худеем весело! [Електронний ресурс] / Наталия Кей – 2011. – Режим доступу : http://hnb.com.ua/articles/s-sport-zumba_fitnes_khudeem_veselo-1440. 15.03.2018

7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” / Указ президента України № 42 / 2016 від 9 лютого 2016 року № 42 / 2016.

8. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір [Електронний ресурс] / О. В. Попрошаєв, О. А. Білик, М. В. Островський // Спортивна наука України. – 2015. № 2. – С. 36-43.

9. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і сп.,-Вінниця, 2003.- 218 с.

10. Теличук Г. Zumba – нова філософія фітнесу [Електронний ресурс] / Галина Теличук // Живи активно: електронне видання. – Електронні дані. Режим доступу: <http://zhyvyaktyvno.org>. 15.03.2018.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ВНЗ

Шевченко Катерина Анатоліївна
викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Значне місце у підготовці волейболістів ВНЗ займає тактична підготовка.

Тактика гри — це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях. В цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд знаходиться приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів. Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Мета: розкрити основні тенденції розвитку тактики гри у волейбол, виявити найбільш ефективні методи тактичної підготовки волейболістів.

Матеріали та методи. Методологічну основу дослідження становлять теорія і практика наукового пізнання. При написанні статті використані описовий метод і метод аналізу, узагальнення та систематизації даних після опрацювання літературних джерел. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами тактики гри. Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо

розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів:
 - формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки;
 - формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях;
 - вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів;
 - вивчення команд суперника (техніко-тактична і волюва підготовленість).
5. Аналіз участі в змаганнях.
6. Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків.

Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, волювою і теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.

5. Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.

6. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.

7. Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.

8. Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).

9. Аналіз участі в змаганнях.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна тактика одного гравця не може зрівнятися з тактичними діями команди.

Висновки. Аналізуючи науково-методичну літературу можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри волейбол, залежить від володіння студентами ВНЗ тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами тактики гри. На сучасному високому рівні розвитку гри волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. Отже на різних етапах тренування волейболістів ВНЗ поряд з іншими якостями, тактична підготовка є однією з основних.

Список використаної літератури:

1. Вайнбаум Я.С. Дозування фізичних навантажень. - 2012.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивні ігри. - М. Академія, 2001. – с. 310.
3. Набатникова М.Я. Основи управління підготовки юних спортсменів - М.: Фізкультура і спорт, 1982. - 280 с.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол. М.: Фізкультура и спорт, 2010. – 92с.

НАПРЯМ 2. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 796.35-053.9

ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман Анна Вікторівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Людей похилого віку за станом здоров'я розділяють на чотири медичні групи. До першої відносяться люди практично здорові, що мають хорошу фізичну підготовленість до занять рекреаційною діяльністю. При належному лікарському контролі ці люди мають змогу займатися різними видами фізичних вправ і приймати участь в різноманітних змаганнях. В другу групу входять люди з невеликими відхиленнями у здоров'ї, до прикладу з незначними відхиленнями обміну речовин) але лише тоді, коли організм може пристосуватися до таких відхилень, або виконати компенсаторну функцію. Цій групі корисно проводити прогулянки пішки або на лижах, недовготривалі туристичні походи, різні варіанти оздоровчої гімнастики. Третя медична група складається з осіб з тимчасовими або постійними відхиленнями в стані здоров'я, хоча це перешкоджає їх трудовій діяльності. Фізична підготовленість у цих людей на низькому рівні, що не дозволяє нормально займатися фізичними вправами і вимагають до себе особливого підходу. В четвертій медичній групі - хворі люди, з якими під контролем і наглядом лікаря можна використовувати лікувальну фізичну культуру .

А.В. Белорусова вказує на те, що особливістю занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю з особами даного віку є те, що вони повинні мати глибоке клініко-фізіологічне обґрунтування.

Функціональний стан центральної нервової системи в першу чергу впливає на процеси старіння. Із віком знижуються сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Поступово розвивається інертність. Знижується пам'ять і функціональний стан слухового, зорового та інших аналізаторів. Значно сповільнюється швидкість реакції, прискорюється їхній латентний період. Повільніше утворюються і закріплюються умовно-рефлекторні зв'язки.

З віком систолічний та діастолічний артеріальний тиск крові підвищується. Частота серцевих скорочень у осіб 60-80 років на 15-20% нижче, ніж у людей середнього віку. Скоротлива функція серцевого м'яза погіршується. Судини поступово втрачають свою еластичність, ущільнюються. Загальна кількість працюючих капілярів знижується. Збільшується загальний час кругообігу крові.

Із змінами, що відбуваються в нервовій і серцево-судинній системах повільнішою стає впрацьованість при м'язовій роботі, період відновлення – більш тривалим. Тренованість серцево-судинної системи досягається значно повільніше, ніж у людей молодшого віку.

Система дихання при старінні певний час продовжує утримувати достатні можливості, які задовольняють вимоги при м'язовій діяльності. Проте легенева тканина поступово зношується і втрачає пружність, вентиляція легень зменшується. Знижується життєва ємкість легень у жінок у віці 20-30 років – становить 3600-3900 см³, в 70-80 років – 2100-2237 см³; а в чоловіків відповідно 5080 і 2304 см³. Зростає частота дихальних рухів. Дихання стає більш поверховим.

Крихкість кісток зростає. Відбуваються зміни в суглобах, в них порушується рухливість та зменшується амплітуда рухів. З віком у хребетному стовпі відбуваються зміни, що нерідко викликають сутулість, розвиток круглої спини. При систематичному руховому режимі сповільнюються процеси старіння кісткової тканини; у людей фізичної діяльності кістково-суглобовий апарат на 10-15 років «старіє» пізніше, ніж у тих в кого переважає розумова праця. Старіння нервово-м'язової системи починається раніше, ніж в інших системах. Уповільнення процесів інволюції в організмі а також зменшення ступеня їх вираженості відбувається під впливом систематичної рухової активності.

На думку А.В. Белорусовой, О.В. Андрєєвої, А.В. Гакман та інших сучасних науковців, заняття рекреаційною діяльністю з особами похилого віку повинні вирішувати такі основні завдання:

- 1) тонізувати нервову систему;
- 2) надавати стимулюючу функцію серцево-судинної та дихальної системи;
- 3) покращувати процес обміну речовин в організмі;
- 4) зміцнювати м'язову систему, зберігати і покращувати рухливість в суглобах;
- 5) повноцінно підтримувати основні рухові якості, навички та уміння.

Обов'язковим елементом режиму дня людини похилого віку повинна залишатися щоденна ранкова гімнастика. Особливу увагу потрібно приділити

оздоровчим і загартовуючи заходам. Слід пам'ятати про те, що процес загартовування не повинен бути систематичним. Тому система загартовування кожної людини повинна бути повторюваною і містити свій ритм зміни змісту, обсягів та інтенсивності. В іншому випадку ефект резистентності організму може поступово втратитися, так як одноманітні впливи не будуть стимулювати розвиток процесів адаптації, а з часом не зупиняти їх загасання.

Отже, важливе значення для запобігання передчасному старінню має збереження стійкої звички до систематичної фізичної активності. Основна спрямованість фізичної підготовки в цей період – підтримання тону скелетних м'язів і функціональних систем організму в верхніх межах вікових норм.

Список використаної літератури:

1. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / Гакман Анна. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – С. 42-46.

УДК 796.35-053.9

ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман Анна Вікторівна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту*

Гнесь Наталія Олександрівна

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту*

Галан Ярослав Петрович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Людей похилого віку за станом здоров'я розділяють на чотири медичні групи. До першої відносяться люди практично здорові, що мають хорошу фізичну підготовленість до занять рекреаційною діяльністю. При належному лікарському контролі ці люди мають змогу займатися різними видами фізичних вправ і приймати участь в різноманітних змаганнях. В другу групу входять люди з невеликими відхиленнями у здоров'ї, до прикладу з незначними відхиленнями обміну речовин) але лише тоді, коли організм може пристосуватися до таких відхилень, або виконати компенсаторну функцію. Цій групі корисно проводити прогулянки пішки або на лижах, недовготривалі туристичні походи, різні варіанти оздоровчої гімнастики. Третя медична група складається з осіб з тимчасовими або постійними відхиленнями в стані здоров'я, хоча це перешкоджає їх трудовій діяльності. Фізична підготовленість у цих людей на низькому рівні, що не дозволяє нормально займатися фізичними вправами і вимагають до себе особливого підходу. В четвертій медичній групі - хворі люди, з якими під контролем і наглядом лікаря можна використовувати лікувальну фізичну культуру.

А.В. Белорусова вказує на те, що особливістю занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю з особами даного віку є те, що вони повинні мати глибоке клініко-фізіологічне обґрунтування.

Функціональний стан центральної нервової системи в першу чергу впливає на процеси старіння. Із віком знижуються сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Поступово розвивається інертність. Знижується пам'ять і функціональний стан слухового, зорового та інших аналізаторів.

Значно сповільнюється швидкість реакції, прискорюється їхній латентний період. Повільніше утворюються і закріплюються умовно-рефлекторні зв'язки.

З віком систолічний та діастолічний артеріальний тиск крові підвищується. Частота серцевих скорочень у осіб 60-80 років на 15-20% нижче, ніж у людей середнього віку. Скоротлива функція серцевого м'яза погіршується. Судини поступово втрачають свою еластичність, ущільнюються. Загальна кількість працюючих капілярів знижується. Збільшується загальний час кругообігу крові.

Із змінами, що відбуваються в нервовій і серцево-судинній системах повільнішою стає впрацьованість при м'язовій роботі, період відновлення – більш тривалим. Тренованість серцево-судинної системи досягається значно повільніше, ніж у людей молодшого віку.

Система дихання при старінні певний час продовжує утримувати достатні можливості, які задовольняють вимоги при м'язовій діяльності. Проте легенева тканина поступово зношується і втрачає пружність, вентиляція легень зменшується. Знижується життєва ємкість легень у жінок у віці 20-30 років – становить 3600-3900 см³, в 70-80 років – 2100-2237 см³; а в чоловіків відповідно 5080 і 2304 см³. Зростає частота дихальних рухів. Дихання стає більш поверховим.

Крихкість кісток зростає. Відбуваються зміни в суглобах, в них порушується рухливість та зменшується амплітуда рухів. З віком у хребетному стовпі відбуваються зміни, що нерідко викликають сутулість, розвиток круглої спини. При систематичному руховому режимі сповільнюються процеси старіння кісткової тканини; у людей фізичної діяльності кістково-суглобовий апарат на 10-15 років «старіє» пізніше, ніж у тих в кого переважає розумова праця. Старіння нервово-м'язової системи починається раніше, ніж в інших системах. Уповільнення процесів інволюції в організмі а також зменшення ступеня їх вираженості відбувається під впливом систематичної рухової активності.

На думку А.В. Белорусовой, О.В. Андрєєвої, А.В. Гакман та інших сучасних науковців, заняття рекреаційною діяльністю з особами похилого віку повинні вирішувати такі основні завдання:

- 1) тонізувати нервову систему;
- 2) надавати стимулюючу функцію серцево-судинної та дихальної системи;
- 3) покращувати процес обміну речовин в організмі;
- 4) зміцнювати м'язову систему, зберігати і покращувати рухливість в суглобах;
- 5) повноцінно підтримувати основні рухові якості, навички та уміння.

Обов'язковим елементом режиму дня людини похилого віку повинна залишатися щоденна ранкова гімнастика. Особливу увагу потрібно приділити оздоровчим і загартовуючи заходам. Слід пам'ятати про те, що процес загартовування не повинен бути систематичним. Тому система загартовування кожної людини повинна бути повторюваною і містити свій ритм зміни змісту, обсягів та інтенсивності. В іншому випадку ефект резистентності організму може поступово втратитися, так як одноманітні впливи не будуть стимулювати розвиток процесів адаптації, а з часом не зупиняти їх загасання.

Отже, важливе значення для запобігання передчасному старінню має збереження стійкої звички до систематичної фізичної активності. Основна спрямованість фізичної підготовки в цей період – підтримання тону скелетних м'язів і функціональних систем організму в верхніх межах вікових норм.

Список використаної літератури:

Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / Гакман Анна. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – С. 42-46.

УДК 373.2.015.31:796

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Дудіцька Світлана Петрівна

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження Аксьонової О. [1], свідчать про те, що проблема оздоровлення дітей та формування здорового способу життя недостатньо досліджена як в науці, так і в практиці. Останнім часом значно зросла зацікавленість вчених-теоретиків та практиків питаннями навчання рухових дій (фізкультурної освіти) та сприяння розвитку фізичних здібностей. У низці фундаментальних досліджень [2, 4] визначався принцип активізації процесу навчання та виховання, питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання. Теоретичні підходи до управління інноваційними процесами в освітній сфері обґрунтовано в працях вітчизняних науковців. Незважаючи на актуальність здоров'яформуючих технологій у умовах дошкільних навчальних закладів та велику кількість досліджень в цьому напрямку, залишаються невирішені питання щодо використання новітніх технологій фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Метою статті є проаналізувати зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах з використанням новітніх оздоровчих технологій.

Завдання дослідження. З'ясувати існуючі оздоровчі технології які використовують для оздоровлення дітей дошкільного віку на заняттях з фізичного виховання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям людини – її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці.

Важливими причинами відхилень у здоров'ї дітей вважають несприятливі соціально-матеріальні, побутові умови, відсутність належних умов для ігор, занять, різних видів праці в родині, наявність у більшості дітей різних вікових груп гіподинамії (режиму малої рухомості), недостатньо збалансоване харчування; формалізм під час загартовування дітей, безвідповідальне ставлення з боку педагогів до регулювання динаміки фізичної, психічної та

емоційної працездатності вихованців; порушення режиму організації життя дітей, санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового оточення.

Отже, фізкультурні заняття, ранкова гігієнічна гімнастика, ігри рухливого та спортивного характеру, фізкультурні хвилинки та інші форми роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі ще не у всіх ДНЗ стали заходами оздоровлення і збереження їхнього здоров'я. Тому найактуальнішою проблемою в Україні є формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я дітей, коли засоби фізичного виховання стають пріоритетними щодо розробки та використання здоров'яформуючих і здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що останнім часом значно зросло зацікавлення вчених та науковців питаннями навчання рухових дій (фізкультурної освіти) та сприяння розвитку фізичних здібностей.

Фізкультурна освіта являє собою засвоєння дитиною в процесі навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних у житті рухових умінь, навичок і пов'язаних з ним знань.

Аналіз концептуальних підходів досліджень учених щодо оздоровлення дітей різного віку засобами сучасних технологій у процесі фізичного виховання [1, 6] дозволяє констатувати: рухи тіла та його частин, м'язів (великих і дрібних), що є складовими різних фізичних вправ, повинні виконуватись не тільки з метою формування рухових умінь і навичок, але й з метою формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей. Щоб зацікавити їх рухами та спонукати до виконання, необхідно використовувати різноманітні види рухів - не тільки ті, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, але й ті, що впливають на роботу функції шкіри всього тіла, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг. Тобто під час певних рухів повинні збуджуватися пропріорецептори всього тіла, всіх його частин, тому що рухи складають зміст конкретних оздоровчих технологій як давніх, народних, так і сучасних, традиційних і нетрадиційних.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних засобів фізичного виховання. Це зокрема фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму), оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочину, гігієна одягу, взуття, обладнання) [5- 6].

Оздоровлення дітей дошкільного віку в процесі організації різних форм навчання і виховання буде ефективним за умов: опанування педагогами таких технологій (давніх і сучасних, традиційних і нетрадиційних), у яких є рухові дії,

що включають різні пропріорецептори та активізують в комплексі всі органи і системи організму дітей

Висновки. Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку слід відокремити: фітболгімнастику, художню гімнастику, гідроаеробіку, пальчикову, дихальну та звукову гімнастику, психогімнастику, дитячий фітнес. Існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною.

Список використаної літератури:

1. Аксьонова О. П. Наука бути здоровим. Програма формування фізичної культури учнів початкової школи. Запоріжжя, 2005.
2. Бабюк С. М. Значення організованої рухової діяльності у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичного виховання // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. (10). 62-70.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль: Мандрівець, 2008.
4. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. — 2004. — № 12. — С. 4-6.
5. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. — Запоріжжя, ЛПІС, 2001.
6. Державна Національна програма “Освіта” (Україна ХХІ ст.). — Київ: Райдуга, 1994.

УДК 796.412

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Жоффчак Єва Степанівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Фітнес – це вид спортивної діяльності, який впливає на формування механізмів рухової активності людини, та позитивно впливає на організм. Базою фітнесу є знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, психології та багато іншого. Усі вони спрямовані підвищити ефективність фітнеса, покращивши, в результаті тренувань, показники сили, витривалості та гнучкості.

Фітнес – це не просто певні види фізичних навантажень. Слово «фітнес» походить від англійського словосполучення «to be fit», що означає «бути в формі». Для багатьох це поняття означає активний спосіб життя, в який входить не тільки спорт, але й правильне харчування. Фітнес здатний дати вам чудовий настрій і самопочуття, а також, він зміцнює здоров'я, робить організм більш витривалим, а тіло – рельєфним і красивим.

Мета роботи. Проаналізувати значення та вплив занять фітнесом на здоров'я людини.

Матеріали та методи дослідження. Основний ефект фітнеса – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до покращення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя. В сучасному світі фітнес допомагає знижувати ризик атеросклерозу та інших серцево-судинних захворювань. Відмінно підходить для цього ходьба – один з кращих видів аеробіки. Для слабо підготовлених людей можна почати фітнес програму зі щоденної п'ятихвилинної прогулянки. Для більш міцних, починати тренування треба з двадцяти хвилин фітнеса три рази в тиждень. Через кілька тижнів збільшити тривалість ходьби до півгодини, а потім додати ще одну-дві прогулянки в тиждень. У результаті постаратися довести фітнес програму до п'яти прогулянок в тиждень по 30-45 хвилин кожна. Ходити потрібно швидким кроком, щоб пульс тримався на потрібному рівні. Спочатку ходити взагалі без ваги, потім навантажити себе на півкілограма. Так, додаючи по 0,3 кг (наприклад, в рюкзак), постаратися довести навантаження приблизно до 5-10 відсотків від ваги тіла.

Основними видами діяльності фітнеса є тренування з обтяженнями, аеробне тренування, розтяжка, і підвищення якості харчування. Вважається, що

найбільше допомагають аеробні навантаження, при яких для розщеплення молекул їжі використовується кисень. Робота аеробної системи багато в чому залежить від роботи серцево-судинної системи, що забезпечує киснем всі клітини організму – саме за його участі і відбувається переробка глікогену і жиру в енергію. Найбільш популярні приклади аеробних навантажень – це ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, різні види аеробіки і танці, тобто фітнес вправи середньої інтенсивності, які для спалювання жиру повинні продовжуватися не менше 40 хвилин і забезпечувати досить високий пульс. Основний мінус аеробного навантаження полягає в тому, що воно практично не приводить до прискорення обміну речовин.

Результати. Заняття фітнесом впливають відразу на безліч процесів в організмі людини. Зміцнення тіла і приведення його в тонус позитивно впливають на здоров'я в цілому. Спорт призводить до збільшення кровообігу, в результаті чого відбувається зміцнення судинних стінок. Відбувається очищення пор і якісне покращення шкіри. З виробленням еластину і колагену зморшки з'являються набагато пізніше. Підвищення кровообігу впливає на зміцнення волосся. Тренування дозволяють знизити стрес, через якого виробляється гормон, що впливає на швидкість процесів обміну речовин. Покращення настрою, що відбувається завдяки виробленню ендорфінів. Фітнесом займаються тисячі людей, про це говорять, пишуть, сперечаються, але не можна проігнорувати ту реалію нашого життя, чи недооцінити ту колосальну роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Основа фітнеса – повноцінне життя, де панує радість, краса, впевненість у собі.

Висновки. На основі показників фізичних даних лікар і тренер готують індивідуальну програму для занять. У фітнес-програму обов'язково включаються рекомендації з харчування. Програми передбачають як використання тренажерів, так і заняття аеробікою. Можна вибрати собі програму, в тому числі короткий курс тренувань, щоб потім займатися самостійно вдома. Але треба пам'ятати, що тільки регулярні заняття і правильне харчування можуть принести видимі результати.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1 – С. 3 – 7.
2. Куценко Г.І., Новіков Ю.В. Книга про здоровий спосіб життя – Київ, 2006.

УДК 796-057.87-056.2

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ

Ковач Шандор Арпадович

викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Актуальність досліджень направлених на оздоровлення студентської молоді зумовлена значним погіршенням її фізичного стану та проблемою активізації рухового режиму. У зв'язку з цим впровадження у режим навчання й відпочинку студентів занять з фізичної культури - один із основних моментів наукової організації навчального процесу у вищому навчальному закладі. Численні дослідження показали, що оптимальне й постійне навантаження дає можливість збільшити резерви досягнення ефективності фізичного виховання студентів. Зміна соціальних умов життя та забруднення довкілля, яке спостерігається останнім часом на Україні зумовлює вирішення актуальної проблеми сьогодення - здоров'я дітей та молоді.

Аналіз останніх джерел публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що дана проблема вивчалась в працях Апанасенка Г.А., Попова Л. А., Берзіна В. І., Гармаша Л. С. та багатьох інших і вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів.

Мета. Вивчити та проаналізувати вплив деяких фізичних, валеологічних та медико-біологічних методів на фізіологічні та фізичні показники здоров'я й успішності студентів, а також узагальнити теоретичні аспекти здорового способу життя студентів у сучасних умовах та визначити основні важелі мотивації на збереження здоров'я.

Постановка завдань: Проаналізувати дані джерел літератури щодо впливу фізичних навантажень та шляхів покращення здоров'я студентів. Вивчити дані літератури щодо фізичного стану та адаптаційного потенціалу студентів в умовах сучасного рівня життя населення України. Провести пошук, і аналіз даних літератури по проблемі адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я підрастаючого покоління є найактуальнішими. Особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства. Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я

студентів за весь період навчання у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я. Дана проблема потребує більш детального вивчення, тому виникає необхідність продовжити дослідження, беручи до уваги вікові, індивідуальні особливості та умови проживання студентської молоді. Це дасть можливість, розробити практичні рекомендації щодо раціонального використання засобів і методів фізичної культури в програмі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти.

Численні дослідження показали, що оптимальне й постійне навантаження дає можливість збільшити резерви, досягти ефективності фізичного виховання студентів. Однак наукові рекомендації, які є на сьогодні, не орієнтують на всебічний розвиток і фізичну підготовленість, особливо студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я. Більшість програм торкаються якогось одного виду рухової активності й спрямовані на фізичний розвиток однієї, в кращому випадку двох фізичних якостей. Фундаментальних досліджень із проблеми покращення здоров'я за допомогою ефективних методів комплексу різних засобів фізичної культури явно недостатньо. Відсутні розробки сучасних методів оздоровчого тренування, що значною мірою зменшує педагогічний вплив засобів, форм в у навчально-виховному процесі студентів.

Є підстави думати, що недостатнє навантаження одних органів і систем і перевантаження других, неминучі при однобічному фізичному тренуванні, призводить до атрофії або передчасного зношування, наслідком чого є підвищення відсотків захворювань.

Отже, чим більш різноспрямована фізична підготовленість людини, тим менше у неї слабих ланок в окремих органах і системах організму, тим краще вона пристосовується до важкої протидії негативним впливам зовнішнього середовища, тим стійкіша вона біологічно.

Доцільність включення швидкісно-силових вправ в оздоровче тренування очевидно пораховано. Протипоказання можуть лише стосуватися осіб із певними захворюваннями, такими як: гіпертонія, атеросклероз, стенокардія тощо) і осіб з низьким рівнем здоров'я.

Отже, авторами доведено, що найбільшої ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів, зокрема цілеспрямованості засобів тренування, спрямованого на фізичну підготовленість.

- Визнання на усіх освітянських рівнях пріоритету оздоровчої спрямованості фізичного виховання, на жаль, залишається лише декларативним гаслом. Воно не підкріплено конкретними діями щодо впровадження у навчальний процес об'єктивних критеріїв оцінки стану здоров'я тих, хто займається фізичною культурою і спортом;

- Першим кроком у цьому напрямку могло б бути визначення показників, які характеризують стан соматичного (фізичного) здоров'я студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. Визначення рівня (класу) здоров'я студента дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання у напрямку його подальшої індивідуалізації та підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення;

- Матеріальне забезпечення, яке потрібне для проведення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, не вимагає значних коштів на придбання приладів, дуже просте за виконанням і займає 7-10 хв;

- За останні роки відчутною стала проблема зниження адаптаційних можливостей підлітків, що часто є наслідком зриву складних механізмів регуляції функціональних систем людини, серед яких основне місце належить вегетативній нервовій системі, розлади якої протікають у вигляді вегето-судинних дистоній.

Вегето-судинна дистонія - це стан, який найчастіше визначається у студентів і характеризується порушенням вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції, пов'язаних з первинними або вторинними відхиленнями з боку структурних і функціональних властивостей центральної і периферичної нервової системи.

Оздоровче тренування суттєво покращує діяльність органів і систем організму. Чим більш різноспрямована фізична підготовленість людини, тим менше у неї слабких ланок в окремих органах і системах організму, тим краще вона пристосовується до важкої протидії негативним впливам зовнішнього середовища, тим стійкіша вона біологічно. Можна виділити такі групи цілей фізкультурно-оздоровчої діяльності, які допомагають зміцнювати здоров'я, підвищують працездатність, активізують розумову діяльність, знімають втому: комунікативно-виховні цілі - направлені на зміцнення колективних зв'язків, виховання вольових якостей, підвищення особистого престижу; організаційно-педагогічні цілі - направлені на набуття умінь і навичок колективного інструктора, організатора масової фізкультурної і спортивної роботи, пропагандиста. Зміцнення фізичного стану та здоров'я - це найпомітніший та безпосередній вплив фізичної культури, який формує індивідуальний стиль рухової активності й режим праці та відпочинку. Завдяки фізичній культурі для людини відкривається шлях до досягнення гармонійності душі і тіла. Серед

ефективних оздоровчих засобів фізичної культури особливо виділяються циклічні види: біг у різноманітних режимах, плавання, велоспорт, швидка ходьба, туризм. Традиційно важливою формою оздоровлення є ранкова-гігієнічна гімнастика при виконанні якої основне правило - пропрацювати максимальну кількість м'язів та суглобів.

Отже, чим більш різноспрямована фізична підготовленість людини, тим менше у неї слабких ланок в окремих органах і системах організму, тим краще вона пристосовується до виживання і протидії негативним впливам зовнішнього середовища, тим стійкіша вона біологічно.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. —К: Здоров'я, 1998. —248 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - С.-ГІ Петрополис, 1992. - 123 с.
3. Верзін В.І., Гармаш Л.С., Коцур Н.І. Валеологічна концепція у вихованні дітей, що зазнали впливу малих доз радіації // Культура здоров 'я як предмет освіти: 36. Наук-метод праць Режкол.: С.Шмалей та ін. - К.: Херсон, 1998. - С. 1-7.
4. Безматерных Л.З., Куликов В.П. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья // Физиология человека. - 1997. - т.24, №3. - с. 79-85.
5. Вейн А.М., Яковлев Н.А., Каримов Т.К., Слюсарь Т.А. Лечение вегетативной дистонии: традиционные и нетрадиционные подходы (Краткое руководство для врачей). — М., 1993.-237 с.

УДК 726.011.3

СТАН ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'Я В ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантік Василь Васильович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Цьось Анатолій Васильович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор,

проректор з адміністрування та розвитку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя – це визначення людиною свого місця в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, і у зв'язку із завданнями, очікуваннями, стандартами та інтересами цієї людини. Отже, якість життя це економіко-філософська категорія, яка постійно еволюціонує та характеризує комфортність існування людей. Таким чином, якість життя кожна людина визначає особисто для себе, наскільки вона добре себе почуває фізично, емоційно, наскільки вона задоволена своїм добробутом, своєю роботою, друзями, сім'єю, політикою держави.

Для визначення показників якості життя було використано міжнародний загальний опитувальник MOS SF-36 за процедурою міжнародного центру з вивчення якості життя Бостон, США під керівництвом доктора J.E. Ware та B. Gandek. Для вимірювання якості життя шкали групувалися за двома показниками: «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я». Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS) включав фізичне функціонування (Physical Functioning – PF), рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP), інтенсивність болю (Bodily pain – BP), загальний стан здоров'я (General Health – GH). Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS) об'єднував життєву активність (Vitality – VT), соціальне функціонування (Social Functioning – SF), рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE), психічне здоров'я (Mental Health – MH). Відповідно до методики відповіді за кожною шкалою оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів.

У дослідженні брали участь 513 студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету.

Результати дослідження фізичного (Physical component summary – PCS) та психологічного (Mental component summary – MCS) компонентів здоров'я в якості життя студентів, які займаються і не займаються спортом подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Стан фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів з різною фізичною активністю

	Систематично не виконують фізичні вправи				Систематично займаються спортом			
	Чоловіки		Жінки		Чоловіки		Жінки	
	PCS	MCS	PCS	MCS	PCS	MCS	PCS	MCS
X max	61,9	62,8	60,4	62,8	63,7	59,5	66,3	61,5
X min	34,6	26,5	36,6	27,1	31,8	21,2	33,7	14,6
\bar{X}	52,7	51,6	52,0	48,3	51,4	46,6	51,8	41,7
S	5,37	7,76	5,96	8,96	6,85	9,73	6,81	10,19
$S\bar{x}$	0,64	0,93	0,99	1,49	0,94	1,33	0,74	1,11

Результати дослідження свідчать, що фізичний компонент здоров'я студентів, які займаються спортом становить 52,7 балів (чоловіки), 52,0 (жінки). У респондентів, які не займаються спортом ці показники знаходяться в межах 51,4 (чоловіки) і 51,8 (жінки). Загалом респонденти із високою фізичною активністю мають дещо кращі результати. Отримані дані свідчать, що студенти знаходяться на піку життєдіяльності людини. Тому переважна більшість респондентів, мають достатній запас сил і енергії для забезпечення відносно комфортного фізичного життя. Проте до 35 % респондентів, особливо ті, які мають низьку фізичну активність, мають труднощі у фізичному забезпечення життєдіяльності.

Психологічний компонент здоров'я у студентів, які займаються спортом становить 51,6 балів (чоловіки), 48,3 (жінки); у студентів, які систематично не займаються фізичними вправами – 46,6 (чоловіки), 41,7 (жінки). Необхідно зазначити, що психологічний компонент здоров'я респондентів знаходиться на ще нижчому рівні ніж фізичний, що вимагає додаткового дослідження і відповідних корекційних програм.

Загалом за усіма показниками фізичного та психологічного компоненту здоров'я, незважаючи на рівень фізичної активності, чоловіки мають значно вищі бали.

У процесі дослідження також визначалися можливі взаємозв'язки між компонентами якості життя студентів (табл. 2). Результати засвідчили, що існують статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; загальним станом здоров'я і життєвою

активністю; загальним станом здоров'я і психічним здоров'ям; соціальним функціонуванням і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; соціальним функціонуванням і психічним здоров'ям.

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки між компонентами фізичного і психологічного здоров'я в якості життя студентів

	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH	PCS	MCS
PF	1	0,33	0,30	0,36	0,31	0,34	0,22	0,32	0,62	0,18
RP	0,33	1	0,38	0,28	0,34	0,39	0,42	0,33	0,65	0,30
BP	0,30	0,38	1	0,37	0,35	0,33	0,28	0,32	0,69	0,24
GH	0,36	0,28	0,37	1	0,48	0,38	0,30	0,48	0,55	0,41
VT	0,31	0,34	0,35	0,48	1	0,55	0,45	0,77	0,25	0,76
SF	0,34	0,39	0,33	0,38	0,55	1	0,51	0,62	0,26	0,73
RE	0,22	0,42	0,28	0,30	0,45	0,51	1	0,52	0,05	0,80
MH	0,32	0,33	0,32	0,48	0,77	0,62	0,52	1	0,14	0,87
PCS	0,62	0,65	0,696	0,552	0,25	0,26	0,05	0,14	1	-0,03
MCS	0,18	0,30	0,247	0,416	0,76	0,73	0,80	0,87	-0,1	1

Примітки:

PF – фізичне функціонування (Physical Functioning)

RP – рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning)

BP – інтенсивність болю (Bodily pain)

GH – загальний стан здоров'я (General Health)

VT – життєва активність (Vitality)

SF – соціальне функціонування (Social Functioning)

RE – рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional)

MH – психічне здоров'я (Mental Health)

PCS – фізичний компонент здоров'я (Physical component summary)

MCS – психологічний компонент здоров'я (Mental component summary)

Отже, показники фізичного та психологічного компонентів в якості життя студентів, що займаються спортом значно вищі ніж в осіб із низькою руховою активністю. Психологічний компонент здоров'я респондентів знаходиться на нижчому рівні ніж фізичний.

Виявлені статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом студентів; загальним станом здоров'я і життєвою активністю; загальним станом здоров'я і психічним здоров'ям; соціальним функціонуванням і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; соціальним функціонуванням і психічним здоров'ям.

УДК 797.2-057.87

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Петрушко Марина Іллівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Плавання є важливим засобом фізичного виховання. Серед інших видів спорту плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, емоційну привабливість водного середовища і важливе прикладне значення. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Заняття плаванням позитивно впливають на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вагу, зміцнення серцево-судинної і нервової системи. Плавання сприяє розвитку дихального апарату та м'язової системи.

Мета роботи. Проаналізувати оздоровчу спрямованість занять плаванням у ВНЗ.

Завданням дослідження є аналіз і узагальнення літературних джерел та на їх основі визначення оздоровчої спрямованості занять з плавання у ВНЗ.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати. Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш корисних масових видів спорту серед молоді та студентства.

Плавання особливо впливає на серцево-судинну систему. Циклічні рухи, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла сприяє притоку крові до серця і в цілому полегшує його роботу. Повернення венозної крові до серця сприяє профілактиці утворення тромбів та варикозному розширенню вен. До прикладу, при багаторічній роботі зі студентами-плавцями, спостерігається тенденція, яка показує, що ЧСС у них знижується, в результаті чого зменшується навантаження на серцево-судинну систему. У студентів-плавців спостерігається уповільнення пульсу до 60 і менше ударів та серце працює у економному режимі.

Плавання позитивно впливає на дихальну систему. Систематичні заняття сприяють тренуванню дихальної мускулатури, збільшенню легеневої вентиляції, життєвої ємкості легенів, споживання кров'ю кисню. Плавець дихає у незвичайних умовах, він протидіє водному середовищу, тому дихальні м'язи розвиваються ефективніше, ємкість легенів збільшується. Плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

Заняття плаванням зменшують навантаження на опорно-руховий апарат та м'язову систему: збільшується сила, витривалість та загальний тонус. Завдяки заняттям формується м'язовий корсет, виправляються порушення постави і прояви деформації стопи.

Заняття у басейні сприяють зміцненню нервової системи, благотворно впливають на зняття нервового стресу та напруги.

Під час занять плаванням покращується стан кожних покривів, здійснюється своєрідний масаж за рахунок знаходження людини у водному середовищі.

Вправи у воді стимулюють вироблення організмом глюкози, що відіграє значну роль у покращення процесів запам'ятовування.

Оздоровче значення плавання – один із ефективних засобів загартування людини, що підвищує опір організму до температурних коливань і простудних захворювань.

Плавання має психологічне значення, усуває безсоння та інші ознаки різної нервової напруги, знижує надмірну збудливість і зміцнює нервову систему.

Висновки. Виконання плавальних рухів залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури. При заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату. Систематичні заняття покращують стан здоров'я, сприяють вдосконаленню розумової і фізичної працездатності студентів.

Список використаної літератури:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание – М. – Физкультура и спорт, 2001. – 320с.
2. Плавання «Енциклопедія Олімпійського спорту» / під заг. ред. В.Н.Платонова – К., Олімпійська література, 2004. – 65-79 с.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник – К. – Олімп. Література, 2008. – 232с.

УДК 796:613.97

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

Семаль Наталія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Звонар Василь Васильович

старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Звонар Вероніка Василівна

магістр першого року навчання факультету здоров'я та фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Протягом останніх десятиліть зростає тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді та рівня її фізичної підготовленості. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного інтелектуального та психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного режиму дня та харчування, недотримання принципів здорового способу життя [1,5]. Тому протягом періоду навчання важливим завданням освітнього закладу є створення мотивації до ведення здорового способу життя, вирішення проблеми зниження рівня захворюваності і забезпечення обізнаності з питань зміцнення та збереження здоров'я серед студентської молоді.

Аналіз літературних джерел. Різноманітні наукові дослідження демонструють вагомість здорового способу життя у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Основними компонентами здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, раціональне харчування, раціональний розподіл праці та відпочинку студентів, оптимальна рухова активність, загартування і особиста гігієна.

Одним із засобів збереження здоров'я студентів є рухова активність. Під руховою активністю розуміють «регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє потребу в русі, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості» [5]. Недостатність рухової активності у студентів призводить до зниження працездатності, ініціативності, концентрації уваги, розумової діяльності, розвитку швидкої стомлюваності, порушення гігієни сну тощо.

Проаналізувавши ряд наукових досліджень з обговорюваного питання, О.А. Пермьяков зробив висновок про те, що активний руховий режим ліквідує рухову недостатність і розвиває стан тренуваності організму. Оптимально організований руховий режим є найефективнішим засобом запобігання захворюванням і передчасному старінню, він позитивно впливає на центральну нервову систему, підвищує працездатність рухових нервових центрів, покращує показники умовно-рефлекторної діяльності, ліквідує порушення координації рухів. [1,3,5].

Мета дослідження: вивчення рівнів сформованості здоров'язберігаючих навичок у студентів.

Завдання дослідження: провести анкетування з метою дослідження рухової активності студентів першого курсу.

Матеріали і методи досліджень. Опитування проводилось на базі Ужгородського національного університету у жовтні 2017 року. В анкетуванні взяли участь 70 студентів факультету здоров'я та фізичного виховання за спеціальністю «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта». Середній вік респондентів – 18 років. У роботі використовувались наступні методи: анкетування, метод математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Спираючись на літературні джерела можна зробити висновок, що науковці різних галузей знань сходяться на думці, що здоров'я формує низка факторів впливу. Одним із факторів збереження здоров'я студентів є рухова активність.

Проведене нами дослідження рухової активності студентів першого курсу ДВНЗ «УжНУ» дало змогу з'ясувати, що переважна більшість респондентів (60%) активно проводять свій вільний час, проте мало хто з них займаються у спортивних секціях. Аналізуючи анкетні дані ми зафіксували тенденцію до інертного способу життя. Це проявляється в тривалому сидінні за партою чи робочим столом під час навчання, підготовки домашнього завдання, перегляду телепередач та перебування перед комп'ютерною технікою – загалом це становить 82-85% денного часу. Саме ці показники негативно впливають на розвиток опорно-рухового апарату, обмежують вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів.

Висновок. Рухова активність студентів – це сукупність занять з фізичного виховання, занять у групах спортивного вдосконалення, активний відпочинок на свіжому повітрі (прогулянки), спортивні змагання, самостійні заняття тощо. Тому однією з основних завдань фізичного виховання у ВНЗ є вибір оптимального, чітко індивідуального режиму фізичної активності, з урахуванням біологічних особливостей студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.Н. Физическая активность и сердце. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984. – 230 с.
2. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андреева // Матеріали III-ї Міжнар. Наук.-практ. Конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28.
3. Безгребельна О. П. Гуртова Т. В. Основи здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ // Національний університет «Львівська політехніка». / Матеріали III-ї Всеукраїнської наук. – прак. Конф. Харків, 2017.
4. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: Учеб. Пособие / В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицкий и др. – СПб. – К.: СПб ГПУ, 2005. – 157 с.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів // Житомир “Рута” 2009.
6. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров’я, 2010. – № 2. – С. 116–119.

УДК 616-002.5-085.8

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РІЗНИХ КЛІНІЧНИХ ФОРМАХ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Співак Антоніна Петрівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Лікувальна фізкультура є невід'ємною та найбільш суттєвою частиною фізичної реабілітації при різних клінічних формах туберкульозу легень, оскільки не лише сприяє морфологічному та функціональному відновленню тканини легень, але й забезпечує більш досконалу адаптацію організму в цілому до звичайних для даного хворого умов побуту та праці. Лікувальна фізкультура призначається при стиханні гострого процесу та при покращенні загального стану хворого [2, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Лікувальна фізична культура показана при субкомпенсованому та компенсованому процесах і протипоказана при декомпенсованому у зв'язку з тим, що диференційоване застосування лікувальної фізичної культури при різних формах і стадіях туберкульозу легень ще не достатньо розроблено, при її застосуванні необхідно виходити з оцінки загальної реакції організму хворого [3].

Форми, засоби та методи ЛФК треба призначати хворим на туберкульоз легень залежно від форми захворювання. Так, при осередковій та інфільтративній формі туберкульозу легень вибір форм і засобів ЛФК визначається рівнем загальної фізичної підготовки та віком [1].

Аналіз літературних джерел показав, що незважаючи на вже існуючий досить широкий арсенал засобів фізичної реабілітації, що застосовується у відновному лікуванні хворих на туберкульоз легень, нині ведеться наполеглива робота щодо пошуку і розробки нових, більш ефективних програм фізичної реабілітації.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та розробити програму фізичної реабілітації із застосуванням лікувальної гімнастики, основою якої є фізичні, дихальні вправи та дозована ходьба.

Виклад основного матеріалу. Нами була розроблена комплексна програма фізичної реабілітації на стаціонарному етапі для хворих на туберкульоз легень, що включала лікувальну гімнастику, основою якої є фізичні, дихальні вправи та дозована ходьба.

В залежності від туберкульозної інтоксикації, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем хворих ділять на три групи: сильна, середня та слабка.

До сильної групи відносяться хворі без явищ туберкульозної інтоксикації та функціональних порушень серцево-судинної та дихальної систем. Звичайно вони знаходяться на режимі максимального впливу [4].

В слабку групу входять хворі із значними явищами туберкульозної інтоксикації, але при задовільному загальному стані та при відсутності значних порушень зі сторони серцево-судинної та дихальної систем, а також ускладнень, при яких рекомендується спеціальна лікувальна гімнастика. Більшості цих хворих рекомендують режим мінімального впливу.

Об'єм та навантаження ранкової гігієнічної, лікувальної групової або індивідуальної гімнастики збільшують та регулюють спільно лікар та методист лікувальної фізкультури. Відповідно до цієї програми засоби фізичної реабілітації застосовувалися за трьома руховими режимами: ліжковий, палатний та вільний.

Завданнями ЛФК у ліжковому режимі є: зменшення інтоксикації; корекція механізму дихання; покращення бронхіальної прохідності; покращення функції зовнішнього дихання та збільшення його резервів; покращення крово-лімфо обігу та трофічних процесів у легенях; покращення нервово-психологічного тону [2].

Заняття лікувальною гімнастикою у ліжковому режимі проводяться один раз на день індивідуально. До комплексів включаються фізичні вправи для середніх і великих м'язових груп верхніх та нижніх кінцівок, тулуба, вправи на розслаблення. Вихідні положення – лежачи на спині, сидячи на стільці, стоячи. Темп виконання повільний, тривалість – від 10 до 15 хв.

На вільному руховому режимі для хворих основної групи застосовується дозована ходьба з метою: адаптації серцево-судинної та дихальної системи до фізичних навантажень; відновлення функціонального стану організму після тривалого ліжкового та палатного режимів [7].

Фізичні вправи застосовуються майже при всіх формах туберкульозу легень, за виключенням випадків загострення процесу, легеневих кровохаркань та кровотеч, гострого міліарного туберкульозу та інших станів, при яких хворому необхідний ліжковий режим [4].

Заняття лікувальною фізкультурою повинні забезпечити поступове збільшення фізичного навантаження (в поєднанні з дратівливим впливом різних температур води та повітря), щоб підвищити ступінь тренуваності, покращити обмін речовин, зміцнити вегетативну нервову систему, а відповідно, підняти загальний біотонус організму хворого [2].

При складанні програми фізичної реабілітації повинні враховуватися особливості застосування ЛФК при супутній патології, що має місце в деяких хворих, а також вік хворих.

Висновки:

1. Аналіз опрацьованої наукової та науково-методичної літератури вказує на наявність в Україні складної ситуації, пов'язаної з ростом туберкульозу і тому питанням фізичної реабілітації повинно приділятися багато уваги.

2. Для досягнення клініко-терапевтичного ефекту в лікуванні хворих на туберкульоз легень важливим є фізіологічно обґрунтований підбір, правильне дозування фізичних вправ та послідовність їх виконання. В процесі лікування методика лікувальної фізкультури періодично повинна змінюватися в залежності від характеру формування пристосувальних реакцій організму до нових умов стаціонарного або санаторного лікування, клінічного протікання захворювання, стану серцево-судинної, дихальної систем та загальної тренуваності хворого.

3. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації за умов якомога більш раннього включення у комплексне лікування запобігає ускладненням, скорочує тривалість лікування, достовірно поліпшує якість життя хворих.

Список використаної літератури:

1. Валецький Ю. М. Психоневрологічні розлади та особливості психології у хворих на туберкульоз / Ю. М. Валецький // інфекційні хвороби. – 2005. - № 4. – С. 87-90.

2. Вовканич А. Лікувальна фізична культура при захворюваннях дихальної системи / А. Вовканич, О. Романчик // Молода спортивна наука України. – Вип. 10. – Т. 4, № 2. – Львів: Українські технології, 2006. – С. 31-35.

3. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: [навч.-метод. Посіб.] / І. М. Григус. – Львів, 2006. – 160 с.

4. Івасик Н. О. Фізична реабілітація при порушеннях органів дихання: [навч. Посіб. Для студ. Вищих навч. Закл.фізкультурного профілю] / Н. О. Івасик. – Львів, 2007. – 166 с.

5. Ковганко А. А. Актуальные вопросы санаторно-курортного лечения больных туберкулёзом / А. А. Ковганко, П. А. Ковганко // Вестн. Физиотерапии и курортологии. – 2007. - № 2. – С. 109-111.

6. Корнилова З. Х. Реабилитация больных туберкулёзом органов дыхания в условиях санатория / З. Х. Корнилова. – М. : Центральный НИИ туберкулёза РАМН, 2005. – С. 34-37.

7. Мурза В. П. Фізична реабілітація: [навч. Посіб.] / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.

УДК 796.412:616.711

ПРОФІЛАКТИЧНА РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

Шелехова Тетяна Всеволодівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Малорухливий спосіб життя, сидяча робота, наявність автомобіля і ліфта позбавляють наше життя необхідної кількості руху, призводять до того, що починає боліти поясниця та спина, хрустіти шия. Проблеми з хребтом починаються ще з дитячого віку, сколіози та кіфози виникають у тих дітей, які не відвідують спортивні секції, мало бувають на повітрі, а більшу частину часу проводять за уроками або біля монітора.

В студентському віці проблеми зі спиною починають поширюватись. Слабкі м'язи спини не справляються зі збільшенням навантаження, хребці сідають, нервові закінчення затискаються, що призводить до болю і викривлення хребта. Зайва вага часто стає причиною проблем зі спиною. Погане харчування, недолік білка, кальцію і мінералів призводять до слабкості кісткової тканини і недорозвиненості м'язів. Нерівномірне фізичне навантаження, безсистемні заняття змінюють поставу і призводять до проблем зі здоров'ям.

Метою роботи є ознайомлення та навчання студентів профілактичним засобам порушень постави і хребта для покращення стану здоров'я в процесі занять ритмічною гімнастикою.

Завдання дослідження. Аналіз та узагальнення науково–методичних літературних джерел.

Хребет має велике значення для організму. Він є основою опорно-рухового апарату. Здоров'я хребта дозволяє жити повноцінно. За допомогою вигинів хребта послаблюється навантаження на хребет, і з'являється можливість виконувати безліч рухів. З правильною і красивою поставою ви не тільки будете ефектно виглядати, але і збережете своє здоров'я. Функції, які виконує правильна постава це - рівномірний розподіл навантаження на хребет, забезпечення рівноваги тіла і координацію рухів, максимальну амплітуду рухів у суглобах, надає людині естетики, забезпечує нормальне функціонування внутрішніх органів та їх захист, впливає на формування характеру.

Таким чином можна собі уявити, які будуть наслідки порушення постави. Не дарма кажуть, що найкраще лікування – це профілактика. Є багато заходів для досягнення цієї мети. Я хочу зупинитися на оптимальному руховому режимі. А саме на заняттях ритмічної гімнастики, яку я проводжу з студентами в групі спортивного вдосконалення.

Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загально розвиваючих вправ, які виконуються, зазвичай: без пауз на відпочинок, в швидкому темпі, під сучасну музику. Музичні ритми полегшають виконання вправ, посилюють задоволення, створюють особливий радісний настрій.

Засоби, які використовуються в ритмічній гімнастиці, формувалися та вдосконалювалися упродовж декількох століть. Різні гімнастичні школи застосовують вправи, що активно впливають на м'язи та суглоби. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підстрибування, бігові рухи, елементи сучасних танців. Окрім того, ритмічна гімнастика запозичила де які нескладні елементи з акробатики, художньої гімнастики, хореографії, гімнастики йогів, а також інші види фізичних вправ. Якщо в підготовчій і основній частині заняття ритмічної гімнастики виконуються вправи для розігріву і зміцнення усіх м'язів то, в заключній частині, більшою мірою, виконуються вправи на профілактику порушень хребта і постави. Для здійснення цієї мети використовується комплекс вправ на розтяжку (стретчінг).

Stretching (стретчінг) - це вправи для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилок, підвищення рухливості суглобів. Зазвичай вправи виконуються у статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках у динамічному, або змішаному режимах.

Power Stretch, Super Flex (активний стреч) - це статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на розвиток сили. Комплекси вправ на розтяжку і гнучкість здатні поліпшити поставу, зняти м'язову напругу, зробити хребет більш гнучким, зміцнити прес і спину, побороти стрес. Розтяжка зміцнює м'язи і сухожилля, збільшує їх гнучкість, допомагає тримати в тонусі весь організм.

Як правильно виконувати вправи на розтяжку? В основі всіх вправ на розтяжку лежить подовження м'язів. За допомогою таких вправ збільшують амплітуду рухів і подовжують укорочені м'язові ткани. Фахівці виділяють основні правила виконання вправ на розтяжку:

- під час розтяжки дихати потрібно повільно і глибоко;
- обов'язково потрібно концентруватися на тому, як розтягуються м'язи;
- все тіло повинно бути розслаблено, не можна продовжувати рух, якщо відчуваєте біль, або дискомфорт;

- для гарної розтяжки утримуйте кожну вправу в одному положенні без руху близько 30 секунд.

Для профілактики порушень постави і хребта використовуються авторські програми С.М. Бубновського «комплекс вправ для хребта, знімаючих больовий синдром», Дикуля В.І., спеціальні комплекси доктора Шішоніна О.Ю. «методика корекції м'язів шиї», якій стверджує, що причиною багатьох проблем є погіршення роботи внутрішніх м'язів шиї, під дією різних факторів вони втрачають еластичність. Перенапружені м'язи з часом починають здавлювати нерви і судини – це дає початок хворобливих відчуттів.

Також широко використовується йога - сама древня практика лікування і профілактики. Наразі йога адаптувалась до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани (вправи) строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику. На базі знань з йоги получили розвиток такі реабілітаційні системи, як бодіфлекс, пілатес, оксісайз.

Під час індивідуальних опитувань студентів, які займаються ритмічною гімнастикою, виявилось, що у багатьох покращився загальний стан здоров'я, тобто, зменшилась вага, зріс тонус м'язів, пройшли, якщо були, болі у хребті, покращився емоційний стан.

Висновки. Аналізуючи і систематизуючи наявні матеріали, можна зробити висновок, що при регулярних заняттях поновлюється координація рухів, покращується рухливість суглобів та гнучкість хребта «тест на гнучкість», можливо досягти певного рівня результатів рухової активності та низького рівню ризиків розвитку захворювань.

Список використаної літератури:

1. Радість руху: Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999, 114с.
2. Управление телом: Линн Робинсон, Гордон Томсон - Минск: «Попурри», 2006, - 128с.
3. Йога на каждый день: Игнатьева Т. - Санкт-Петербург: ООО «Питер Пресс». 2007, - 126с.
4. Йога для спины і хребта. Beauty.at-its.com
5. Гімнастика для шиї: доктор Шішонін - Beauty.at-its.com

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. **Бондаренко Валерія Олександрівна**, студентка 3 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
2. **Гаджега Василь Михайлович**, голова Закарпатського осередку асоціації спортивних журналістів України
3. **Гакман Анна Вікторівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
4. **Галан Ярослав Петрович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
5. **Гнесь Наталія Олександрівна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
6. **Грибовська Ірина Борисівна**, кандидат педагогічних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури
7. **Грибовський Ростислав Віталійович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри стрільби та технічних видів спорту, Львівський державний університет фізичної культури
8. **Джуган Любов Михайлівна**, викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
9. **Дичка Руслана Юрійівна**, тренер-викладач з тенісу школи вищої спортивної майстерності
10. **Дудіцька Світлана Петрівна**, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
11. **Дудуц Каріна Іванівна**, магістр першого року навчання, факультет фізичної культури та здоров'я людини, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
12. **Жоффчак Єва Степанівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
13. **Звонар Василь Васильович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
14. **Звонар Вероніка Василівна**, студентка 5 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

15. **Іваночко Вікторія Валеріївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури та спорту
16. **Кевнач Василь Васильович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
17. **Кравченко Ольга Борисівна**, викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
18. **Ковач Шандор Арпадович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
19. **Колумбет Олександр Миколайович**, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я, Київський національний університет технологій та дизайну
20. **Липчак Ігор Євгенович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури
21. **Мадяр-Фазекаш Емілія Олександрівна**, викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
22. **Маланчук Галина Григорівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури та спорту
23. **Маріонда Іван Іванович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
24. **Молнар Михайло Васильович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
25. **Мордвінцев Геннадій Олександрович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
26. **Мороз Федір Васильович**, старший викладач кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури, Мукачівський державний університет
27. **Мосейчук Юрій Юрійович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
28. **Павлишинець Катерина Юріївна**, аспірантка кафедри педагогіки, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
29. **Пантік Василь Васильович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, докторант кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

30. **Петровський Борис Анатолійович**, головний тренер з гандболу ГО СК «Карпати»
31. **Петрушко Марина Іллівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
32. **Романишина Людмила Михайлівна**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
33. **Семаль Наталія Володимирівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
34. **Сивохоп Едуард Миколайович**, кандидат педагогічних наук, доцент, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
35. **Сивохоп Ерік Едуардович**, магістр першого року навчання факультет здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
36. **Соловей Алла Валеріївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури
37. **Співак Антоніна Петрівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
38. **Степчук Віктор Олексійович**, студент 3 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
39. **Степчук Надія Володимирівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
40. **Сусла Вікторія Ярославівна**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
41. **Сущенко Ірина Вікторівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
42. **Товт Валерій Адальбертович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
43. **Трифан Олександр Миколайович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
44. **Тулайдан Вікторія Геннадіївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
45. **Федорішко Андрій Андрійович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

46. **Цьось Анатолій Васильович**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
47. **Чеховська Любов Ярославівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури
48. **Шанта Іван Федорович**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
49. **Шевців Уляна Станіславівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури
50. **Шевченко Катерина Анатоліївна**, викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
51. **Шелехова Тетяна Всеволодівна**, старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

НАПРЯМ 1. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ЗМІСТ

<i>Гаджега В.М., Маріонда І.І., Молнар М.В.</i>	
Історичні витоки розвитку тенісу на Закарпатті.....	4
<i>Гакман А.В., Дудуц К.І.</i>	
Аналіз використання сучасних біомеханічних технологій у спортивній діяльності.....	9
<i>Джуган Л.М.</i>	
Черлідінг як мотивація студентів до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.....	12
<i>Іваночко В. В., Маланчук Г.Г.</i>	
Вплив оздоровчих занять аеробікою на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку.....	16
<i>Кравченко О.Б.</i>	
Колове тренування на заняттях фізичного виховання у ВНЗ.....	19
<i>Колумбет О.М.</i>	
Сучасні підходи до фізкультурного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	22
<i>Лапичак І.Є., Соловей А.В.</i>	
Аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання в умовах реформування вищої освіти в Україні.....	25
<i>Мадяр-Фазекаш Е.О.</i>	
Організація туристичної діяльності в умовах сучасного закладу освіти.....	28
<i>Маріонда І.І., Павлишинець К.Ю.</i>	
Формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою.....	31
<i>Молнар М.В., Дичка Р.Ю., Петровський Б.А.</i>	
Сучасні проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з ігрових видів спорту.....	34
<i>Мордвінцев Г.О.</i>	
Висвітлення сучасного стану і проблем фізичного виховання студентів та напрямки вдосконалення розвитку фізичного виховання.....	37
<i>Мороз Ф.В.</i>	
Фізичне виховання – як стимулятор розвитку і росту дітей різних вікових категорій.....	39

Романишина Л.М., Мосейчук Ю.Ю.

Мотивація ціннісного відношення до культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури у процесі неперервної професійної підготовки.....43

Семаль Н.В., Грибовська І.Б., Грибовський Р.В.

Реалізація моделі інформаційно-пропагандистської діяльності організацій сфери фізичного виховання та спорту для залучення неповносправних до фізкультурно-спортивних занять.....46

Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В.

Контроль теоретичної та практичної підготовки студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання».....49

Сивохоп Е.Е., Бондаренко В.О.

Фізична підготовленість студентів першого курсу ДВНЗ «УжНУ».....52

Степчук Н.В., Степчук В.О.

Самовдосконалення учнівської та студентської молоді та шляхи підвищення ефективності фізичного розвитку.....55

Сусла В.Я.

Вплив бігових вправ на показники працездатності та фізичної витривалості у спортсменів ациклічних видів спорту.....59

Сущенко І.В.

Особливості психофізіологічних характеристик волейболістів в сучасному класичному волейболі.....62

Товт В.А.

Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ».....65

Трифан О.М.

Історичні особливості розвитку футболу в Україні та Закарпатті.....69

Тулайдан В.Г.

Модель фізичної підготовленості студентів та їх порівняльна статистика.....71

Федорішко А.А.

Особливості статевого диморфізму спортивних результатів у класичному пауерліфтингу.....75

Шанта І.Ф.

Зародження футболу на Закарпатті.....78

Шевців У.С., Чеховська Л.Я.

ZUMBA у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти.....81

Шевченко К.А.

Особливості тактичної підготовки волейболістів у ВНЗ.....84

НАПРЯМ 2. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ЗМІСТ

<i>Гакман А.В.</i>	
Фізіологічне обґрунтування рекреаційно-оздоровчих засобів для осіб похилого віку.....	87
<i>Гакман А.В., Гнесь Н.О., Галан Я.П.</i>	
Фізіологічне обґрунтування рекреаційно-оздоровчих засобів для осіб похилого віку.....	90
<i>Дудіцька С. П.</i>	
Використання здоров'яформуючих технологій в умовах дошкільних навчальних закладів.....	93
<i>Жоффчак Є.С.</i>	
Вплив занять фітнесом на здоров'я людини.....	96
<i>Ковач Ш.А.</i>	
Вплив фізичних навантажень на оздоровлення студентів у спеціальній медичній групі.....	98
<i>Пантік В.В., Цьось А.В.</i>	
Стан та взаємозв'язки фізичного і психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів закладів вищої освіти.....	102
<i>Петрушко М.І.</i>	
Вплив занять плаванням на стан здоров'я студентів.....	105
<i>Семаль Н.В., Звонар В.В., Звонар В.В.</i>	
Рухова активність як важливий чинник зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді.....	107
<i>Снівак А.П.</i>	
Ефективність застосування засобів фізичної реабілітації при різних клінічних формах туберкульозу.....	110
<i>Шелехова Т.В.</i>	
Профілактична роль фізичних вправ ритмічної гімнастики щодо попередження порушень постави і деформації хребта.....	113

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У
ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Підписано до друку 16.04.2018. Формат 60x84/16.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк.4,8.
Наклад 200 прим.
Розтиражовано з готових оригінал-макетів
ПП Бест-Принт.
м. Ужгород, вул. Українська, 16