



**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Загальноунавсївська кафедра фізичного виховання,  
спорту і здоров'я людини**

**МАТЕРІАЛИ**  
**студентської науково-практичної конференції**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ**  
**НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ЗДОБУТКИ, ПРОБЛЕМИ**  
**ТА ШЛЯХИ ЇХНЬОГО ВИРІШЕННЯ»,**  
**15 - 16 грудня 2021 р.**

**м. Київ, 2022 р.**

**ББК 75.116**  
**УДК 615.825:378**

Рекомендовано загальноузівською кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського (Протокол № 5 від 17.12.2021 року)

**Рецензент**

Шкретій Юрій Матвійович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, академік Української академії наук, професор НУФВІСУ

**Редакційна колегія:**

Кравченко Л.С., доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Кравченко А.В., методист загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

У збірнику представлено матеріали науково-практичної конференції «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ЗДОБУТКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХНЬОГО ВИРІШЕННЯ**».

До збірника увійшли тези з актуальних науково-методичних проблем освітнього процесу у вищих закладах освіти. Тематика тез стосується переважно особливостей проведення навчальних занять з фізичної культури в загальноосвітніх та спортивних закладах.

Збірник адресується науковцям, викладачам, студентам, педагогам-практикам.

За зміст і якість поданих матеріалів відповідальність несуть автори. Підготовка до публікації, що проводиться редакційною колегією, полягає в доведенні до стандартів, прийнятих у межах видання

## З М І С Т

	Стор.
<b>Абрамов Р.В.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Й ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ .....	6
<b>Булашевич М.А.</b> ІГРОВИЙ І ЗМАГАЛЬНИЙ МЕТОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ .....	8
<b>Геря Є.С.</b> ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО УЧНІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	10
<b>Дудій В.Д., Літвінов Р.В.</b> АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ, ЯК ПОКАЗНИК СТАВЛЕННЯ ДЕРЖАВИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....	12
<b>Дьомін І.О.</b> ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ ЗА НИМИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ .....	14
<b>Зеленський О.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ .....	16
<b>Кізим О.М.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	18
<b>Козирацька Д.М.</b> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	20
<b>Колос Є.Е.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ МОТИВАЦІЇ У ЖІНОК В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ .....	22
<b>Кондрашевський Д.А.</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Й СПОРТОМ У ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ .....	24
<b>Кравченко В.В.</b> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ .....	26
<b>Крепченко Д.Г.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В АТАКУЮЧИХ ДІЯХ ФУТБОЛІСТІВ-ЮНАКІВ .....	28

<b>Кудрявцев Д.В.</b> МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ДЮСШ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	30
<b>Литвинов Я.Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ .....	32
<b>Логунов А.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ, СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСАХ .....	34
<b>Лосенко М.М.</b> СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БОКСІ .....	36
<b>Михальчук А.Г.</b> ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я .....	38
<b>Морозов М.Ю.</b> ВИХОВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РУХОВИХ ІГОР .....	40
<b>Мосіневич К.-К.І.</b> ЗАСОБИ Й МЕТОДИ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСІ .....	42
<b>Османов Р.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	44
<b>Прищенко А.П.</b> ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ І МІСЦЕ В НЬОМУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ .....	46
<b>Проневич Д.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАНЬ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	48
<b>Путілін М.П.</b> МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ .....	50
<b>Скринник А.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ .....	52
<b>Столяров М.С.</b> ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ .....	54
<b>Тарасов Я.Є.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ДИТЯЧОМУ ФІЗКУЛЬТУРНО-	

ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ .....	56
<b>Теміргалієв Р.А.</b> РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ІГРОВИМИ МЕТОДАМИ .....	58
<b>Чукардина К.С.</b> ПРОБЛЕМИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ .....	60
<b>Шерфедінов Є.А.</b> МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З УЧНЯМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я .....	62
<b>Шеставецький В.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МЕТОДИЦІ КОНТРОЛЮ М'ЯЧА У РУСІ ФУТБОЛІСТІВ-ЮНАКІВ .....	64
<b>Штанько Є.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ І ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	66
<b>Янушков М.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ .....	68

**Абрамов Р.В.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.  
Вернадського

Науковий керівник доцент **Шусть В.В.**

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Й ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ**

Здоров'я - безцінне надбання як кожної людини, а й усього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні навантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що більшість людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового життя.

Здоров'я - це перша та найважливіша потреба людини, визначальна здатність його до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - це важливий складник людського чинника.

Існує багато визначень поняття здоров'я, сенс яких визначається професійною точкою зору авторів. Так за визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я прийнятому в 1948 р.: «здоров'я - це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Науковці визначають три види здоров'я: фізичне, психічне та моральне (соціальне).

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів та систем. Якщо добре працюють усі органи та системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує та розвивається.

Психічне здоров'я залежить стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя, тобто. життя у певному людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров'я є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, які суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним «виродком», якщо він нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається найвищим заходом людського здоров'я. Здорова і духовно розвинена людина щаслива - вона чудово почувається, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягає, тим самим, нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Цілісність людської особистості проявляється, насамперед, у взаємозв'язку та взаємодії психічних та фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження у різних галузях нашого життя. Активна та здорова людина надовго зберігає молодість, продовжує творчу діяльність, не дозволяє «душі лінуватися». Академік Н. М. Амосов запропонував запровадити новий медичний термін «кількість здоров'я» для визначення міри резервів організму.

### **Список використаних джерел**

1. Віленський, М.Я. Фізична культура та здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник/М.Я. Віленський, А.Г. Горшков.- М.: КноРус, 2013. - 424 с.
2. Євсєєв, Ю. І. Фізична культура/Ю.І. Євсєєв.- Вид. 6-е, дод. та випр. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2010. - 444 с.
3. Лісіцин, Ю.П. Спосіб життя та здоров'я населення / Ю.П. Лісіцин.- М.: БЕК, 2012. – 54 с.
4. Яшин, В. Н. ОБЖ. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для вузів/В.М. Яшин.- 3-тє вид., перераб.-М.: Флінта: Наука, 2011.-123 с.

**Булашевич М. А.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Кравченко Л.С.**

## **ІГРОВИЙ І ЗМАГАЛЬНИЙ МЕТОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Розвиток рухових здібностей займає важливе місце у фізичному вихованні школярів. Практика показує, що багато дітей не можуть досягти високих результатів у бігу, стрибках, метанні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей - спритності, витривалості, швидкості. Продумана методика проведення рухливих ігор сприяє розкриттю індивідуальних здібностей дитини, допомагає виховати її здоровим, бадьорим, життєрадісним, активним, розвиває вміння самостійно та творчо вирішувати найрізноманітніші завдання [3].

Спортивно-ігровий метод був упроваджений французьким дослідником Ю. Люстеллою і знайшов своє практичне застосування як у спортивній підготовці молодших школярів [3,2], так і у заняттях фізичною культурою [1,4].

Ефективне підвищення рівня фізичної підготовленості та формування фізичних здібностей, набуття різних рухових навичок вказують на широке використання у процесі занять фізичною культурою ігрового та змагального методів. Доцільно застосовувати під час уроків фізичної культури такі форми ігрового методу: ігрові вправи, завдання, рухливі ігри, сюжетну організацію занять, і навіть використовувати ігрові снаряди, тренажери [2]. Основними методичними особливостями ігрового методу є: всебічний, комплексний розвиток фізичних якостей та вдосконалення рухових умінь і навичок, тому що в процесі гри вони виявляються не ізольовано, а у тісній взаємодії. Широкий вибір різноманітних способів досягнення мети, імпровізаційний характер дій у грі сприяють формуванню у людини самостійності, ініціативи, творчості, цілеспрямованості та інших цінних особистісних якостей. Дотримання умов і правил гри в умовах протиборства дає можливість педагогу цілеспрямовано формувати у моральних якостей: почуття взаємодопомоги та співпраці, свідому



дисциплінованість, волю, колективізм тощо. Властивий ігровому методу фактор задоволення, емоційності та привабливості сприяє формуванню у тих, хто займається стійкого позитивного інтересу та діяльного мотиву до фізкультурних занять [1]. Ігровий метод використовується в процесі фізичного виховання для комплексного вдосконалення рухів при їхньому початковому розучуванні, для вдосконалення фізичних якостей [4]. У навчанні з використанням ігрової форми в урок або тренування вводяться вправи, які мають характер змагання. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний із будь-якими загальноприйнятими спортивними іграми, він може бути використаний на основі будь-яких фізичних вправ [3].

Ігровий і змагальний методи є незамінним у середньому шкільному віці у системі фізичного виховання, оскільки вони впливають на емоційну сферу учнів.

Раціональна організація ігор на уроках фізичної культури, проведення веселих стартів, сприяє залученню великої кількості учнів, дозволяє з дитинства прищепити бажання займатися фізичною культурою та спортом, проявити себе учню з практично будь-яким рівнем фізичної підготовки [1]. Він використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або вибіркового впливу на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. [4].

### **Список використаних джерел**

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: метод. посібник / Н.В. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.

2. Волков Л.В. Спортивно-ігровий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Л.В. Волков. – К.: Рад. шк., 1969. – 58 с.

3. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку / Л.В. Волков, С.В. Сембрат. – К.: Знання України, 2003. – 32 с.

4. Сембрат С.В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.180-190.

*Геря Є.С., бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.*

*Вернадського*

*Науковий керівник доцент Шусть В.В.*

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО УЧНІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

На сьогоднішній день рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів є вкрай низьким, тому це є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні під час процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища. Така ситуація становить реальну загрозу генофонду нації та стала пріоритетною проблемою загальнодержавного значення і вимагає невідкладного вирішення.

Заняття з фізичної культури впливають на формування наступних навичок:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей [3].

На думку дослідників заняття фізичною культурою сприяють збереженню і розвитку здоров'я кожного члена суспільства. Досягти цієї мети можна лише за умови здійснення освітнього процесу на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку учня [1].

Під час навчально-тренувального процесу необхідно враховувати:

- конституцію тіла; - рівень фізичної підготовленості; - здоров'я учнів;
- фізичні патології організму; - психіку учнів.

Майже неможливо повноцінно розвивати фізичні якості учнів враховуючи їхні індивідуальні особливості, якщо не використовувати метод диференціації.

Під диференціацією у фізичному вихованні розуміється комплекс організаційно-педагогічних заходів, який передбачає наступне: облік індивідуальних відмінностей дітей в стані здоров'я, рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації фізкультурно-спортивної діяльності, а також гендерних відмінностей; створення на основі цих особливостей гомогенних (тобто щодо однорідних за складом) груп; варіативність фізичного виховання в цих групах [4].

Основне завдання диференційного навчання на заняттях з фізичної культури полягає у забезпеченні максимально-продуктивної діяльності кожного учня, наданні оптимального рухового режиму [2].

### **Список використаних джерел**

- 1.Абольянина С.Г. Диференційована технологія фізичного виховання дітей з різним рівнем фізичної підготовленості : дисс. канд. пед. наук. – Спец. : – Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування , оздоровчої та адаптивної фізичної культури, Хабаровск, 2009. – 173 с.
- 2.Експрес – бюлетень фахової інформації для вчителів фізичної культури 2018 р. – 1 с.

- 3.Руденко В.П. Індивідуальний підхід при проведенні уроків фізичного виховання в дніпровському центрі професійно-технічної освіти 2017 р. – 2 с.
- 4.Холод Ю.В. Особистий підхід до навчання та виховання учнів засобами фізичної культури 2020 р. – 3 с.

*Дудій В.Д., Літвінов Р.В., бакалаври загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Кравченко Л.С.*

## **АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ, ЯК ПОКАЗНИК СТАВЛЕННЯ ДЕРЖАВИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві є важливим джерелом зміцнення здоров'я населення України. В перші роки після набуття Україною незалежності фізична культура і спорт була в числі пріоритетів державної політики.

Аналіз проблем розвитку фізичної культури і спорту в нашій країні дозволив виокремити декілька важливих напрямків у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

Як всім відомо, спорт високих досягнень образно являє собою піраміду, основу котрої складає масовий спорт, а вершина – спорт високих досягнень. Як бачимо, за результатами статистичної звітності за останні три роки в Україні кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю становить: 2019 рік - 14,7 відсотка загальної чисельності населення країни 2018 рік - 14,3 відсотка, 2017 - 13,7 відсотка [1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу.

Ось таку ми маємо основу піраміди.

Наступне - за оцінками експертів Всесвітнього антидопінгового агентства Україна посідає одне із найвищих місць у світі із вживання допінгу. Усім вам відомо, що на 3-х останніх Олімпійських іграх ряд Українських спортсменів-призерів були дискваліфіковані за вживання допінгу.

За останні роки Україна втратила ряд провідних спортсменів і видатних фахових тренерів із-за недостатнього матеріально-технічного забезпечення, морального і матеріального їх заохочення.

У працездатного населення України відсутня будь-яка мотивація до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

В нашій країні відсутні спортивні споруди, котрі б відповідали сучасним вимогам як для навчально-тренувальних занять з різних видів спорту, так і для вирішення проблеми фізичної підготовки різних верств населення. Єдиним виключенням є будівництво сучасних футбольних стадіонів на яких відбулися ігри Чемпіонату Європи в 2012 році.

Фізкультурно-спортивні споруди використовуються всіма віковими й соціальними групами населення, від ясельного до пенсійного віку, від абсолютно здорових спортсменів до інвалідів, від жителів сільської місцевості до населення великих міст.

Поряд з появою нових форм і видів фізкультурно-спортивних занять, що користуються попитом у населення (аеробіка, боулінг, скелелазіння, сквош, й ін.), та незважаючи на успіхи українських спортсменів на Олімпійських Іграх, Чемпіонатах світу, Європи реальне охоплення фізкультурно-оздоровчим рухом населення (обсяг фізкультурно-спортивних послуг) в останнє десятиріччя не тільки не збільшився, але навіть скоротився. Загальна кількість споруд для занять оздоровчою фізичною культурою не досягає й 30% від необхідного, а забезпечення базами олімпійської підготовки складає лише 15% від необхідного, тобто відсутні належні умови для розвитку спорту вищих досягнень. Переважна більшість спортсменів до основних змагань готуються за межами України [2].

Наше дослідження дозволяє обрисувати перспективу результатів подальших виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх

### **Список використаних джерел**

1. Постанова КМ України № 1089 від 04.11.2020 р. «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року».

2. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання: навч. посібник. – Л., 2019. – 177 с.

*Дьомін І.О., бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.*

*Вернадського*

*Науковий керівник доцент Зеленюк О.В.*

## **ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ ЗА НИМИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

Пауерліфтинг через свою загальнодоступність для широких верств населення є одним з ефективних засобів розвитку різних фізичних якостей, підвищення та зміцнення рівня здоров'я.

Збереження здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей, а також підвищення рівня загальнофізичної підготовки має бути пріоритетним напрямком у системі управління тренувальним процесом у всіх видах спорту загалом та в пауерліфтингу зокрема.

З усього різноманіття факторів тренувальної діяльності, що призводять до відхилень у стані здоров'я спортсменів, провідним у розвитку практично всіх порушень є фактор спортивної спеціалізації, який визначає локалізацію патологічних змін в організмі спортсмена та накладає відбиток на клінічний перебіг та тривалість захворювання (травми).

Вирішення завдань управління тренувальним процесом у пауерліфтингу з метою підвищення його ефективності та оптимізації може бути досягнуто виключно за умови застосування адекватних фізичних та фізіологічних можливостей організму тренувальних навантажень, засобів та методів ОФП та СФП, спрямованих не тільки на підвищення силових можливостей у змагальних вправах, але й на підвищення функціональних характеристик організму спортсменів, що можливо лише за обов'язкового обліку анатомічних, фізіологічних, біомеханічних та біохімічних характеристик тренувальної та змагальної діяльності [1].

У юнаків, які займаються пауерліфтингом, навчально-тренувальному процесу притаманні граничні навантаження на опорно-руховий апарат, які нерідко супроводжуються мікротравми, наслідки яких, накопичуючись у

організмі, що загрожує в середньостроковій перспективі значним погіршенням здоров'я молодих спортсменів [2].

Збільшення обсягу й інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності. Дотримання відповідності системи тренування спортсменів до специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у зростанні частки спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації під час побудови всієї системи багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності [3].

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером та величиною тренувальних і змагальних навантажень. Навантаження класифікуються за: характером дії - тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; величиною - малі, середні, значні та великі; спрямованістю - розвивають окремі рухові здатності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти [4].

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків та дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

#### **Список використаних джерел**

1. Авсієвич В.Н. Управління тренувальним процесом в пауерліфтингу Казань видання «Бук» 2019. - С. 9-13.
2. Бичкова А. Ю. «Річна програма тренувальних навантажень пауерліфтерів високої кваліфікації» Харків – 2016. - С. 14-16.
3. Державна служба молоді та спорту України Республіканський науково-методичний кабінет Федерація пауерліфтингу України «Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл». Київ – 2013. С. 13-15.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник 2007.- С. 10-15.



*Зеленський О. М., магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Зеленик Ю.В.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

Пріоритетними напрямками розвитку на сучасному етапі є питання освіти та здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з погіршенням здоров'я дітей і підлітків, що робить реальною загрозу збереження і відтворення людського ресурсу як важливого фактора національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу, подальшого суспільного прогресу. Фізкультурно-освітня діяльність змінилась у зв'язку з модернізацією освіти. Це викликало протиріччя між появою освітніх установ різних типів, програм і технологій і зростанням розумового навантаження на дітей, їх успіхами в інтелектуальній діяльності, з одного боку, і погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня рухової активності, загрозою ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, з іншого боку [0]. Це обумовлюється незадоволеністю значної частини школярів традиційними заняттями фізичною культурою [3].

Для сучасної освіти актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і гармонійного розвитку дітей та підлітків, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та, що дуже важливо - інтересу до занять фізичною культурою. Це визначає перехід від традиційно сформованих в загальноосвітніх установах схем змісту і організації занять фізичною культурою до інноваційних. У цій ситуації фітнес розглядається нами як інновація в оздоровчій фізичній культурі.

На сьогоднішній день користь від занять фізичною культурою доведена наукою, підтверджена досвідом і прийнята громадянами. За даними опитувань більше половини українців (52%) говорять про важливість занять спортом [0].

Наша магістерська робота присвячена розгляду проблеми низької мотивації молодих людей (першого періоду зрілого віку) до занять фітнесом і

розробці шляхів вирішення цієї проблеми.

Мотивація - складне явище, що пояснює причини діяльності людини. Мотиви засновані на потребах, в задоволенні яких зацікавлена людина. Існує безліч шляхів і варіантів задоволення кожної потреби, ці шляхи бувають прогресивними (конструктивними) і регресивними (деструктивними). Фітнес - це один з прогресивних шляхів задоволення потреб, при грамотному використанні поліпшує якість життя і здоров'я. Уважне слухання, почуття такту, вміння вести бесіду, грамотність, дружелюбність, прагнення вивчити людину - це якості, необхідні тренеру для роботи.

В результаті проведеного аналізу була запропонована методика складання індивідуальної фітнес-програми на підставі найбільш незадоволеної сфери життя споживача фітнес-послуг. Тренер є помічником в досягненні результату, в задоволенні індивідуальних потреб. Як показали результати дослідження - більшість представників зрілого віку не задоволені своїм життям повністю, і у всіх є хоча б одна вразлива сфера життя, фактор стресу.

Результати нашого дослідження підтверджують необхідність трансформаційних змін разом з розумінням загальних закономірностей індивідуального підходу і елементарного психоаналізу при формуванні мотивації до занять фітнесом.

### **Список використаних джерел**

1.Баліцька Є.П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. - №6 – С.3-6

2.Безверхняя Г.В. Факторы, влияющие на формирование мотивации двигательной активности школьников. // Спортивный вестник Придніпров'я. - Дніпропетровськ: ДДІФКС, № 3-4, 2008. - С. 99-103

3.Петрова О. О. Маркетинг дистанційного підвищення кваліфікації тренерів / О. О. Петрова, В. В. Томашевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2012. – №4. – С. 96–102.

**Кізим О.М.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.

*Вернадського*

*Науковий керівник доцент Шусть В.В.*

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Фізичне виховання, безсумнівно, відіграє важливу роль у розвитку людини, допомагає стати їй особистістю. Завдяки тренуванням людина не тільки вдосконалює своє тіло, а й забезпечує високу моторну щільність, підвищений емоційний стан, тіло розвивається гармонійно та естетично.

Ефективним засобом для цього є метод колового тренування. Він вважається одним з найефективніших в організації та навчанні учнів. Колове тренування впроваджується як організаційно-методичний прийом виконання фізичних вправ, спрямований на всебічний розвиток рухових якостей учнів [2, с. 24].

Цей метод полягає у виконанні чітко регламентованих вправ, які переміщуються по колу від однієї так званої «станції» до іншої. Ця форма навчання має багато позитивних переваг і заслуговує широкого застосування серед працівників галузі фізичної культури, а саме: забезпечує оптимальну фізичну активність і високу щільність, впливає на емоційний стан тих, хто займається, виховує позитивні морально-вольові якості особистості, виховує самостійність і тим самим підвищує загальну фізичну підготовку, розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, рухливість, гнучкість, витривалість).

Заняття за методом колового тренування слід проводити з п'яти років життя. Кожна вправа вибірково опрацьовує певну групу м'язів і сприяє розвитку фізичних якостей учнів, які є предметом уваги на конкретному уроці. Вправи для комплексів проходять відбір не тільки для рівномірного впливу на

всі групи м'язів, але і для стимуляції різних систем організму (серцево-судинної, дихальної та ін.).

Кожен комплекс має бути сконструйований так, щоб він був орієнтований на розвиток певних рухових навичок, з урахуванням навчальних цілей уроку, зважаючи на пору року, наявність обладнання, кількість учнів у класі. Вправу з комплексу слід виконувати в двох послідовних заняттях. [3, с. 109].

Залежно від мети навчання, метод колового тренування використовується трьома способами:

1. Проходження кола із завданням для виконання в будь-якому темпі і якомога швидше.

2. Проходження кола із завданням виконати вправу встановлену кількість разів за певний час.

3. Проходження по колу в певний час із завданням повторити кожен вправу з індивідуальним навантаженням для кожного учня [1, с. 158].

Організація заняття із застосуванням методу колового тренування потребує певних умов, пов'язаних з місцем проведення такого тренування, наявності обладнання та інвентаря.

Застосування методу колового тренування на заняттях забезпечує високу рухову щільність та емоційний стан дітей, дозволяє виконувати велику кількість вправ, досягати значних навантажень і підвищувати фізичну підготовку. Використання колового тренування вимагає від кожної дитини дій у злагоді з усією групою, що змушує її бути пильною та дисциплінованою.

### **Список використаних джерел**

1. Бачинська Н. В. Особливості використання колового тренування для розвитку фізичних якостей: навч.-метод. посіб. 2017. С. 156–162.

2. Вільчковський Е.С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. Київ : 2015. 42 с.

3. Циповяз А.Т. та ін. Ефективність дозованих фізичних вправ.

Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту. Наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова Харків, 2017. № 3. С. 109-111.

**Козирацька Д.М.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Кравченко Л.С.**

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**

На сучасному етапі розвитку веслування на байдарках постає важливе питання про технічну підготовку спортсменів. Для досягнення спортсменом максимальних результатів у змагальній діяльності необхідно раціонально підходити до тренувань на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Технічне вдосконалення багаторічної підготовки спрямоване на оволодіння спортсменом дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно.

Тема підготовки висококваліфікованих спортсменів з даного виду спорту достатньо активно вивчалася у роботах багатьох науковців: [2, 3, 4]. Техніка, завдяки якій досягають найбільш високих спортивних результатів, вважається найбільш досконалою. Окремо виділяють поняття технічна підготовленість, що означає ступінь засвоєння спортсменом системи прийомів і дій, що відповідає особливостям виду спорту і спрямована на досягнення найвищих результатів.

Неможливо нехтувати специфікою спортивної підготовки на початковому етапі, на якому закладається «базовий фундамент» для майбутніх спортивних результатів. На початковому етапі суть тренувальної програми полягає в удосконаленні процесу навчання основам техніки веслування і можливості впровадження спеціально-розвиваючих вправ.

На етапі базової підготовки технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі веслового спорту. Весляр повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ.

Під час етапу спеціалізованої базової підготовки широко застосовуються способи, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Етап підготовки до вищих досягнень характеризується основними показниками технічної майстерності спортсменів. Робоча поза веслувальника - це значний елемент всього робочого циклу так як визначає ефективність рухів і індивідуального стилю веслування. Про те багато в чому на техніку виконання різних елементів спортсмена, суттєво впливають технічні особливості човна і безпосередньо, весла.

Отже сучасний стан розвитку веслування на байдарках ставить високі вимоги до фізичної, технічної, підготовки спортсменів. Формування техніки залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні особливості кожного спортсмена, удосконалення інвентарю, а саме звуження човна, зміна використовуваного матеріалу. Усе це вимагає постійної корекції технічних дій кожного спортсмена.

### **Список використаних джерел**

1. Біомеханіка спорту : навч. посіб. / за ред. А. М. Лапутіна. – К. : Олімп. літ., 2005. – 320 с.

2. Гамалей В. В. Биомеханический анализ кинематической структуры поз и техники гребковых движений квалифицированных байдарочников / В. В. Гамалей, О. В. Жирнов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – № 2. – С. 19–24.

3. Жирнов О. В. Аналіз кінематичної структури веслових рухів та їх вплив на динаміку швидкості човна / О. В. Жирнов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2006. – № 2. – С. 86–89.

4.Веслування на байдарках і каное: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячоюнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності, учил. Олімпійського резерву / підгот. Ю. О. Воронцов та ін. – К.: [Б. В.], 2007. – 109 с.

*Колос Є. Е., магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Добровольська Н.А.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ МОТИВАЦІЇ У ЖІНОК В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року йдеться про те, що погіршення соціально-економічного становища країни в останнє десятиліття негативно позначилося на подоланні негативних тенденцій в сфері фізичної культури і спорту, що спостерігалися в 90-і роки [3].

У сучасних соціально-економічних умовах масова фізична культура розвивається як в умовах державного управління, так і через мережу приватних підприємств, що надають послуги в сфері фізичної культури. Перелік фізкультурно-спортивних послуг, що надаються приватними фірмами, інтенсивно розширюється. Це обумовлено тим, що вони оперативно реагують на можливі запити населення.

В цілому для вирішення проблеми формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок в процесі занять у фітнес-клубах склалися достатні передумови, однак дана проблема до теперішнього часу не була предметом окремого дослідження [1, 4].

Фізкультурно-оздоровча мотивація визначається нами як психічний стан установки людини, який обумовлений переживанням потреб, що задовольняються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, знаннями в області цієї діяльності, самооцінкою своїх можливостей щодо цієї діяльності, критеріями задовільного досягнення її цілей, очікуваними оцінками інших людей процесу і

результатів діяльності, і визначає зміст і рівень виявленої нею психічної і фізичної активності в конкретних життєвих ситуаціях.

В її змісті виділяються три взаємопов'язаних структурних компонент: мотиваційний, когнітивний і поведінковий.

*Розвиток* фізкультурно-оздоровчої мотивації здійснюється через розвиток її компонентів.

Фізкультурно-оздоровча мотивація жінок характеризується середнім рівнем розвитку мотиваційного компонента, низькими показниками когнітивного компонента і близькими до середніх значенням показниками поведінкового компонента. Виняток становлять методичні вміння і навички, які знаходяться на низькому рівні розвитку.

Організація занять фітнесом з жінками забезпечує формування у них фізкультурно-оздоровчої мотивації при реалізації комплексу педагогічних умов.

Жінки експериментальної групи, в роботі з якими був реалізований розроблений нами комплекс педагогічних умов формування фізкультурно-оздоровчої мотивації, відрізнялися більш високими темпами приросту показників її структурних компонентів.

### **Список використаних джерел**

1. Адамова, И. В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Адамова. – М , 2010. – 19 с.
2. Куркін О., Однолько В. Проблеми ціноутворення на ринку фітнеспослуг // Науковий вісник [Одеського національного економічного університету]. 2019. №1. С. 85–100. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv\\_2019\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv_2019_1_8)
3. Стратегія сталого розвитку України на період до 2030 року. [https://www.undp.org/content/dam/ukraine/docs/SDGreports/UNDP\\_Strategy\\_v06-optimized.pdf](https://www.undp.org/content/dam/ukraine/docs/SDGreports/UNDP_Strategy_v06-optimized.pdf)
4. Туваков А.М., Ярема В.І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні // Науковий часопис [Національного педагогічного університету



імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 347–351.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_5K\\_904](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_904).

5. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj\\_2012\\_1-2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj_2012_1-2_12)

**Кондрашевський Д.А.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Зеленюк О.В.**

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ШКІЛЬНОМУ ВІСІ**

Одним з найбільш актуальних завдань шкільного навчання є формування мотивації до навчання учнів. Поряд з питаннями формування в учнів мотивації до навчання також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Дані знання сприяють зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, добре фізично розвиненими. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні та за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної теорії та до практики в галузі підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин [1].

Мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Підлітки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості та утвердження себе в суспільстві. Метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, але й досягнення високих результатів. [2].

Досліджуючи процес мотивації учнів до уроків фізичного виховання, виявилось, що можна визначити загальні та конкретні мотиви до занять спортивною діяльністю. Загальні мотиви передбачають наявність бажання учнів займатися фізичною культурою взагалі, без конкретного виду діяльності.

Конкретизація мотивів полягає у чіткому розумінні учнів, яким саме видом спортивної діяльності вони хочуть займатися, тобто їхні інтереси набувають диференційованого змісту. За критерієм походження мотиви можна поділити на три стійкі групи. Першу групу складають біогенні мотиви, що виникають в результаті усвідомлення потреб у пізнанні та самореалізації (прагнення до активності, самоствердження, підвищення рівня свого досвіду). Саме дана група мотивів є фундаментом мотиваційної сфери. До другої групи належать соціогенні мотиви, що формуються у суб'єкта в процесі розширення досвіду (переконання, світогляд, ідеали, ціннісні орієнтації тощо). Третя група мотивів – стимулюючі, що утворюються в результаті педагогічного впливу на учнів у вигляді стимулів (нагорода, похвала, заохочення, вимога тощо) [3].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що низька мотивація школярів у сфері фізичної культури і спорту пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання учнів, навколишнього середовища та сімейного виховання. Аналіз причин незадоволеності уроками фізичної культури школярів 14-15 років дає можливість визначити стимули, що сприяють підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Результати досліджень засвідчують, що хлопці приділяють більше уваги власній фізичній підготовці. Дівчата більш прислухаються до порад родини. Враховуючи вищевикладене, можна вважати, що задля формування у підлітків мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визначення його значущого статусу й іміджу в суспільстві [4].

### **Список використаних джерел**

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. - №2.
2. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія “Педагогіка і психологія”, педагогічні науки.: №2. - 2016. - 99 с.

3. Гриненко Б.А. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку. - НУК. 2020. – 65 с.

4. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю.

Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-46.

**Кравченко В. В.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Кравченко Л.С.**

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ**

Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної і гуманістичної системи освіти. Необхідно, щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя.

Під час проведення уроків фізичної культури учні здобувають необхідні знання, навички та вміння. Внаслідок цього зміст уроку фізкультури, його організація проведення визначаються відповідними методами навчання, методичними прийомами, способами організації діяльності учнів, умінням управляти цією діяльністю [1].

До методів навчання на уроках фізкультури належать: метод слова, практичні методи, методи наочності. Практичні методи навчання в своїй основі мають активну рухову діяльність учнів. Залежно від ступеня регламентації умов виконання фізичних вправ ці методи діляться на дві групи: метод строго регламентованої вправи та частково регламентованої. Різниця між цими методами відносна.

Методи наочності забезпечують зорове та слухове сприйняття рухової дії, яка вивчається. Найпоширенішим методом навчання є показ учителем або учнем. Перший показ, як правило, повинен створити цілісну характеристику

вправи. Тому до нього ставляться такі вимоги: чіткість і точність виконання вправи, вибір місця показу вправи, концентрація уваги учнів на сприйнятті техніки виконання вправи, повторення вправи учнем [4].

Для створення в учнів правильної уяви про рухову дію необхідно використовувати наочні посібники, технічні засоби - таблиці, малюнки, схеми, фотографії, кінофільми.

Під час проведення уроків фізичної культури в молодших класах використовуються різні методи організації діяльності учнів під час виконання програмового матеріалу. До них належать: фронтальний, потоковий, груповий, індивідуальний. Фронтальний метод забезпечує високу щільність на уроці. При ньому всі учні одночасно виконують певну роботу. При поточковому методі учні виконують вправи по черзі, один за одним. Груповий метод передбачає ділення учнів на групи. Індивідуальний метод використовується переважно при виконанні учнями вправ, тестів, нормативів на оцінку.

Методи організації учнів на уроці безпосередньо впливають на щільність уроку. Проведення уроків з високою щільністю забезпечує раціональну фізичну та розумову активність дітей, підвищує ефективність навчально-виховного процесу і сприяє вихованню в дітей організованості та дисципліни [2]

Уроки фізичної культури сприяють зміцненню здоров'я дитини, всебічному та гармонійному розвитку. Фізичний розвиток та міцне здоров'я необхідне всім дітям, а це можливо досягти лише тоді, коли сформований у кожного з них стійкий інтерес до занять фізичною культурою.

### **Список використаних джерел**

1. Кічук С.Ф., Губернаторов М.О. Фізкультура на кожний день. - Тернопіль, 1991- 24 с.
2. Леськів А.Д., Андрощук Н.В. Дзюбаиовський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. - Тернопіль. СМІ «Астон» - 2000 р. - 107 с.
3. Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. - М., «Физкультура и спорт», 1974 г. - 320 с.

4. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів. «Світ», 1993. - 184 с.

**Крепченко Д. Г.**, *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент* **Кравченко Л.С.**

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В АТАКУЮЧИХ ДІЯХ ФУТБОЛІСТІВ-ЮНАКІВ**

Пріоритетними напрямками розвитку на сучасному етапі є питання освіти та здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з погіршенням здоров'я дітей і підлітків, що робить реальною загрозу депопуляції населення, як важливого фактора національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу, подальшого суспільного прогресу. Фізкультурно-освітня діяльність змінилась у зв'язку з модернізацією освіти. Це викликало протиріччя між появою освітніх установ різних типів, програм і технологій і зростанням розумового навантаження на дітей, їх успіхами в інтелектуальній діяльності, з одного боку, і погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня рухової активності, загрозою ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, з іншого боку [0]. Це обумовлюється незадоволеністю значної частини школярів традиційними заняттями фізичною культурою [3]. Ситуація, що склалася знижує у дітей мотивацію до занять фізичними вправами і внаслідок цього рівень їх фізичної підготовленості та інтересу до занять [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Координаційне вдосконалення спрямоване також на підготовку майбутніх футболістів до умов сучасного спорту, що ускладнюються, і високого темпу життя.

Проблема дослідження полягає в тому, що багато аспектів координаційної підготовки футболістів залишаються недостатньо вивченими як теоретично, так і експериментально. Практично не розроблені ефективні тести,

які б уможлилювали оцінювання та прогнозування розвитку специфічних координаційних здібностей у юних футболістів. До кінця не встановлені зміни структури координаційних здібностей у футболістів, які від віку, статі, рівня розвитку спортивної майстерності тощо.

З розвитку координації використовують різноманітні методи. Головними методами розвитку координаційних здібностей є методи строго регламентованої дії, стандартно-повторної, змінної, а також ігрові та змагальні.

За допомогою результату збору та аналізу використовуваної літератури було виявлено поняття координаційних здібностей, їх видів, факторів, завдань та засобів.

Практичні тренування протягом експерименту сприяли позитивній динаміці зростання показників координаційних здібностей для контрольної та для експериментальної групи.

Показники вихідних та підсумкових даних рівня розвитку координаційних здібностей у футболістів 15-16 років експериментальної групи змогли виділити статистично значущі результати, які показали, що після закінчення експерименту після застосування розробленої методики рівень розвитку координаційних здібностей в експериментальній групі виявився вищим, ніж у контрольній групі, в якій застосовувалася загальноприйнята навчальна програма. Але варто зазначити, що це не означає, що її не можна використовувати, оскільки у контрольній групі також відзначається зростання показників координаційних здібностей, просто вони виявилися меншими.

Тому експериментальний комплекс вправ у розвиток координаційних здібностей футболістів 15–16 років варто рекомендувати його подальшого використання практично.

### **Список використаних джерел**

1. Координационные способности – Культура и искусство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ronl.ru/knigi/kultura-i-iskusstvo/792567/>

2. Безверхняя Г.В. Факторы, влияющие на формирование мотивации двигательной активности школьников. // Спортивный вестник Придніпров'я. -

Дніпропетровськ: ДДІФКС, № 3-4, 2008. - С. 99-103

3.Луэй Ганим Сайд (Ирак) Формирование специальных навыков ударных движений у футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 2011. – 24 с.

**Кудрявцев Д.В.**, бакалавр загально вузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Зеленюк О.В.**

## **МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ДЮСШ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Футбол дуже популярний серед дітей і служить чудовим засобом виховання, залучення їх до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Гра у футбол найбільшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку дітей, пред'являючи високі вимоги його серцево-судинній системі, нервово-м'язовому апарату, до всіх сторін психіки.

Навчальне навантаження школяра, що збільшується з кожним роком, висуває підвищені вимоги до фізичних можливостей організму дитини. Підтримка високої працездатності, розвиток та активне функціонування всіх життєзабезпечувальних систем організму можливі лише за систематичних заняттях школярів, реалізованих у тих чи інших організаційних формах. Фізичне виховання учнів у загальноосвітніх школах здійснюється як під час уроків фізичної культури, і у процесі позакласної роботи.

Один із шляхів покращення шкільної фізичної культури – вдосконалення організації фізичного виховання, що враховує спортивні інтереси учня. Шкільна спортивна секція дозволяє враховувати інтереси тих, хто займається, а при відносній однорідності та наявності елементів спортивної підготовки може дати хороший оздоровчий та тренувальний ефект.

Перевага футболу в тому, що він має командний характер і розвиває у футболістів дух колективізму, і навіть прояви творчості. Гравцям надають незліченні можливості для використання власних ідей на користь усієї команди.

Особливості гри висувають високі вимоги до фізичної підготовки гравців. Гравці повинні добре бігати, зупинятися, різко змінювати напрямок і швидкість руху, ударяти по м'ячу, зупиняти його, вести, узгоджуючи свої дії в залежності від обстановки.

Все це можливо при правильно організованих, систематичних заняттях футболом, що сприяють розвитку у сили, швидкості, витривалості, спритності і т.д.

Швидкісні здібності футболістів найкраще розвивати у підлітків віком від 13 до 16 років. З погляду фізіології, це пояснюється вищою швидкістю протікання нервових процесів у молодих футболістів.

Необхідність удосконалення процесу фізичної підготовки юних футболістів диктується змінами у техніко-тактичному стилі гри. Підготовка юних футболістів є багатогранним та тривалим процесом, початкове навчання яких здійснюється як у спортивних школах різного профілю, і у секціях загальноосвітніх шкіл.

Незалежно від місця, де відбувається навчання футболу, ігрова діяльність потребує комплексного розвитку основних фізичних якостей юного футболіста та функціонального вдосконалення всіх систем організму. Цього можна досягти лише у процесі різнобічної фізичної підготовки. Розвиток фізичних якостей та оволодіння різноманітними руховими навичками у початківців футболістів безпосередньо впливають на всі сторони їх підготовки, але найбільше це сприяє підвищенню рівня технічної та тактичної.

### **Список використаних джерел**

1. Баршай В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. – 160 с.

2. Беляков А.К. Динамика скоростно-силовой подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде / А. К. Беляков, А. Г. Сабир // Теория и практика футбола. – 2003. – № 3. – С.18-21.



З.Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и техникотактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Ф. Бойченко - Киев, 1986. - 22 с.

*Литвинов Я. Ю., магистрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Зеленик О.В.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ**

Базові основи спортивного тренування тхеквондистів закладаються в юнацькому віці.

Сучасна система спортивної підготовки юних тхеквондистів розроблена недостатньо, що обмежує сприйняття цілісного уявлення про структуру та зміст спортивної підготовки.

Особливого значення набуває спрямоване співвідношення тренувальних навантажень в річному циклі тренування, що обумовлює формування фізичної підготовленості юних спортсменів, згідно етапу спортивної спеціалізації.

Представляються недостатньо вивченими питання, пов'язані з побудовою і розподілом тренувальних навантажень у тхеквондистів в циклах різної тривалості. Практично не вивчені питання планування і оптимізації навантажень різної спрямованості в структурі річного циклу підготовки юних тхеквондистів.

Раціональне співвідношення тренувальних навантажень забезпечує їх комплексний вплив на формування тренуваності юних тхеквондистів, вплив яких обумовлено складністю взаємодії тренувальних ефектів, що визначають актуальність і своєчасність даного дослідження.

Одним з найпопулярніших видів східних единоборств є корейське тхеквондо, що в перекладі означає «Шлях ноги і кулака» («Таї» - нога, «Kwon»

- кулак, «До» - шлях). Ця назва визначає основне співвідношення техніки роботи ніг (більш 70%) і техніки роботи рук (близько 30%) в даному виді єдиноборств. Приблизний вік тхеквондо як бойового мистецтва налічує більше двох тисячоліть [0].

Тхеквондо є в першу чергу системою самовдосконалення на всіх етапах освоєння цього бойового мистецтва [3]. Ця система спрямована на розвиток кращих якостей особистості, таких як самодисципліна, повага до старшого, товариське і чесне ставлення до партнера .

Деякі фахівці вважають, що в повсякденному житті людини використовується не більше 15% силових можливостей. Тому головне завдання при навчанні тхеквондо - домогтися максимального використання енергії власного тіла на основі комплексних тренувань.

Вікова динаміка міжфункціональних зв'язків рухових здібностей, морфофункціональних ознак і властивостей нервової системи юних спортсменів характеризується істотними змінами по тісноті і спрямованості цих зв'язків. Тільки після 15-річного віку спостерігається їх помітне посилення, що не відзначається у юних спортсменів в попередні вікові періоди; при цьому значно проявляються індивідуальні характеристики фізичного розвитку, відповідно до сенситивних періодів [3, 0].

У кожний віковий період індивідуально виражені рухові здібності пов'язані з відповідними комплексами типологічних особливостей індивіда [0]. У цих випадках типологічні комплекси, що формуються у спортсменів в ході багаторічної підготовки, розуміють як детерміновані передумови підвищення потужності фізіологічних функцій організму.

В рамках психофізіологічного дослідження виявлено так зване «ядро» специфічних якостей, що обумовлюють атакуючу, або контратакуючу манеру ведення поєдинку [3]. На думку автора, оптимізувати індивідуальну підготовку тхеквондистів слід на основі спрямованого розвитку індивідуальних психофізіологічних якостей, властивих конкретному індивіду.

#### **Список використаних джерел**

1. Боевые и спортивные единоборства : справочник / Под общ. ред. А.Е. Тарасова. – Минск : Харвест, 2002. – 640 с.

2. Никитюк, Б.А. Адаптация, конституция, моторика / Б.А. Никитюк // Теория и практика физ. культуры. – 1989. - № 1. – С. 40-42.

3. Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 10. – С. 24-26.

*Логунов А.П. , бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Шусть В.В.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ, СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСАХ**

Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної і гуманістичної системи освіти.

Уроки фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті і найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Планування програмового матеріалу з предмету «Фізична культура» за своїм змістом, формою значно відрізняється від планування інших шкільних предметів. Це зумовлено необхідністю поряд із вирішенням освітніх завдань вирішувати завдання фізичного розвитку школярів.

Під час проведення уроків фізичної культури в молодших класах використовуються різні методи організації діяльності учнів під час виконання програмового матеріалу. До них належать: фронтальний, потоковий, груповий, індивідуальний.

Фронтальний метод забезпечує високу щільність на уроці. При ньому всі учні одночасно виконують певну роботу. Його використовують при виконанні загальнорозвиваючих вправ без предметів та з ними, під час ходьби, бігу,

танцювальних кроків та з'єднань, пересуванні на лижах, шикуванні, перешикуванні [1].

Успіхом вирішення завдань фізичного виховання в середній школі є правильна організація всього режиму учня, повноцінне харчування, виконання гігієнічних вимог у школі, вдома, кваліфіковане проведення занять фізичними вправами, систематичне загартування організму природними факторами (сонце, повітря, вода), профілактичні та лікувальні заходи [4].

Серед названих засобів і умов, які сприяють правильному фізичному розвитку дітей, особливе місце мають заняття фізичними вправами. Шикування, перешикування використовується як засоби організації учнів на уроках фізичної культури, що сприяє правильному розвитку постави, гнучкості рухів, концентрації уваги. Вивчаючи основні положення і рухи руками, ногами, тулубом, учень набуває навиків основних компонентів будь-якого руху (напрямку, амплітуди, ритму, темпу) і навчається свідомо керувати своїми рухами [3]. Методика проведення уроку в старших класах практично не відрізняється від занять з дорослими [4].

На кожному уроці фізичної культури в кінці основної частини уроку необхідно виділяти час для розвитку рухових якостей. Здійснити це можливо за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частини уроку, а також виключення двохсторонніх ігор [3].

На уроках в учнів виховуються морально-вольові якості особистості, формується розуміння того, що піклування про своє здоров'я та фізичну підготовку є не тільки особистим, а і суспільним обов'язком, виробляється потреба до повсякденних занять фізичними вправами. Уроки фізичної культури сприяють зміцненню здоров'я дитини, всебічному гармонійному розвитку.

### **Список використаних джерел**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М. "Физкультура и спорт", - 1990. – 56 с.

2. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Механошин. С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. - Тернопіль: "Підручники і посібники" - 1998 р. - 112 с.

3. Уроки физической культуры в IV-VI классах. Пособие для учителей. Под ред. Г.Т. Богданова. - Просвещение; 1984. – 208 с.

4. Буцинская П.П., Васюкова В. И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., "Просвещение" - 1990 – 175 с.

*Лосенко М.М., бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.*

*Вернадського*

*Науковий керівник доцент Зеленик О.В.*

## **СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БОКСІ**

З метою оптимального налаштування рівня системи підготовки кваліфікованих спортсменів у боксі повинні використовуватися такі підготовчі складові, як фізично адаптивний достатній розвиток обраного спортсмена, психологічна професійна етика та технічна база [1].

Задля забезпечення достатнього високоефективного процесу кваліфікації спортсмена, тренером мають бути вдосконалені на належному рівні всі вище сказані професійні категорії.

Завдяки своєму таланту спортсмен може досягти певних результатів та вийти на рівень спортивної майстерності, але він не зможе перейти той поріг, після якого крім таланту потрібно виявити ще й вміння. Скоротити ці втрати можна за умови розумно налагодженого навчально-тренувального процесу [3].

Виділимо концепцію системних спортивно-педагогічних вимог:

- забезпечення спортивної орієнтацією котрі займаються;
- обрання адекватних засобів та методів вирішення навчально-тренувальних завдань;
- облік закономірності єдності психічного та фізичного в людині;
- співвідношення цілого та частин вивчається спортивної техніки;

- дотримання оптимальної послідовності навчання;
- виявлення помилок у рухах, пошук їх причин;
- регулювання варіювання середовища дії;
- навчання спортивної техніки у єдності з розвитком рухових якостей;
- поєднання навчання техніки спортивних вправ з навчанням спортивної тактики;
- оволодіння спортсменом системою знань;
- забезпечення безперервного контролю за результатами навчання;
- плавне ведення навчання.

На основі виконання цих положень концепції спортивно-педагогічних вимог, тренер може очікувати досягнення позитивних результатів у навчанні техніки та високих спортивних результатів свого підопічного [3].

Отже, задля оптимального розвитку кваліфікованих кадрів у сфері професійного спортивного боксу тренерам та безпосередньо самим спортсменам потрібно дотримуватись ряд вимог, а саме:

- мати системну спортивно орієнтовну концепцію проведення підготовчих тренувань для боксерів;
- володіти необхідною педагогічно-спортивною базою знань, вмінь та навичок для тренера як наставника обраного кандидата спорту;
- мати уявлення та дотримуватися певних положень щодо категорій до, під час та після спортивного змагання як для тренера, так і для боксера;
- знати етико-моральний кодекс спортсмена;
- дотримання оптимальної послідовності навчального процесу;
- слідкування за раціональним та своєчасним отриманням результату – кількісного та якісного ;
- облік загального коректного співвідношення теоретичної та практичної частини спортивних занять.

Тому задля якісної підготовки кваліфікованих спортсменів необхідна реалізація таких доктрин та пунктів, як системність, пунктуальність,

вмотивованість, знання теоретичних та практичних складових та володіння конкретним інструментарієм знань, спортивних умінь та навичок.

### **Список використаних джерел**

1. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання і тренування / І. І. Гайдамак, В. М. Остьянов. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 236 с;
2. Кагалік П., Райнольд С., Кагалік Б. Уроки боксу для початківців. - М.: Фенікс, - 2006. – 196 с.
3. Щитов В.Н. Бокс для початківців. - М.: ФАІР, - 2009. – 464 с.

**Михальчук А.Г.**, *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Кравченко Л.С.*

### **ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

**Актуальність.** В Конституції України зафіксовано, що найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя та здоров'я. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, різних соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя та інших. Під впливом зовнішніх чинників, а також індивідуального ставлення до себе (куріння, вживання алкоголю і т.д.), рівень здоров'я знижується та збільшується нестача рухової активності, що затримає розвиток фізичних якостей таких як сила, швидкість, гнучкість тощо. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичних якостей та затримці передчасного старіння. Тому важливо зробити заняття фізичними вправами нормою життя.

Дослідження з проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури відображені в працях філософів, психологів, педагогів і вчених-медиків. За результатами досліджень доведено, що традиційні заняття фізичним вихованням не популярні, особливо серед молоді. Це призвело до необхідності у пошуку нових, нетрадиційних форм фізичних занять [2].

Одним з таких напрямків став оздоровчий фітнес. На сьогоднішній день існує дуже велика кількість видів фітнесу: із аеробним ухилом, силовим, комбінованим. Найпоширеніші та популярні види: базова аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, програми з елементами східних видів єдиноборств, силові види аеробіки, циклічна аеробіка, інтервальна аеробіка, комбіновані види аеробіки, функціональний тренінг, ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло», стретчинг, аквафітнес, шейпінг, хореографія, релаксація [1].

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

У широкому розумінні фітнес розуміють як оптимальний спосіб життя, стан, який охоплює соціальні, інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти. В основі будь-якої фітнес-програми є засоби і методи зміцнення кардіореспіраторної системи, розвитку витривалості, сили та гнучкості. Показники розвитку цих рухових якостей необхідні для оцінювання фізичного стану і здоров'я людини [3].

Інтерес до фітнес-культури обумовлений її доступністю, ефективністю та емоційністю. Емоційність занять забезпечується музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій. Ефективність різних напрямів фітнесу полягає у комплексному впливі на моторику, гемодинамічну, дихальну та нервову системи організму.

Вищезазначене дає нам можливість розглядати фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямовану на формування належного рівня здоров'я та покращення фізичного стану людини з користю і задоволенням. На сьогоднішній день існує надзвичайно багато напрямів фітнесу, які дають змогу окремій людині обрати для себе той вид, який їй



більше до вподоби та більше підходить за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовки та віковою категорією.

### **Список використаних джерел**

1. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. практикум / уклад. - К. : НАУ, 2013. - 52 с.

2. Гаврилова Н.Є. «Фітнес у житті та вихованні студентської молоді», Журнал «Актуальные научные исследования в современном мире», 2018р., вип. 1(33) ч.3 – с.167.

3. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. – 320с.

**Морозов М. Ю.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Кравченко Л.С.**

### **ВИХОВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РУХОВИХ ІГОР**

Шкільний вік є відповідальним періодом життя учня у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навичок, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження у майбутньому.

Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку [2, 3]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та вдосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік - найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюються при низькому рівні розвитку рухових якостей, то в подальшому це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху.

Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички.

Сформовані рухові навички і вміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1].

Гра - вид діяльності дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановлену гравцем. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються її розум, вольові якості. Єдиною формою діяльності дитини є гра, яка в усіх випадках відповідає його організації. Через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прямий тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми.

Найважливіший результат гри - це радість і емоційне піднесення дітей. Завдяки цій властивості гри, в значній мірі ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, сприяють вихованню рухових здібностей в учнів. Ігрові види і дії вимагають всього комплексу швидкісних здібностей від учня у зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю, а також враховувати функціональні можливості учня.

Рівень розвитку рухових якостей учнів зараз знаходиться на невисокому рівні, і тому, проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення.

Отже, рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, силу, координацію рухів. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не тільки застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи.

#### **Список використаних джерел**

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д. , Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Метод. посібник. - Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. - 112 с.

2. Демчишин А. П. , Артюх В. М. , Демчишин В. А. , Фалес Й. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя. - К. : Освіта, 1992. - 175 с.

3. Дозвілля школярів: Методична розробка. / Під ред. Радковської Л. М., Рівне - 2000. - 51 с.

**Мосіневич К.-К. І.**, бакалавр загально вузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Зеленюк О.В.**

## **ЗАСОБИ Й МЕТОДИ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСІ**

Бокс з його варіативним та конфліктним характером взаємовідносин суперників у бою, високою емоційною напругою та різноманітним впливом на організм спортсменів є одним із найскладніших видів єдиноборств. Основним критерієм сучасного суддівства є нанесення точних та акцентованих ударів протягом усього поєдинку, тому розвиток швидкісно-силових здібностей у боксі стало пріоритетним у змагальній діяльності. Конкуренція на спортивній арені, що безперервно загострюється, пред'являє все більш високі вимоги до рівня розвитку фізичних якостей боксерів та їх силових здібностей.

Швидкісно-силові здібності є основою, що визначає рівень фізичної підготовленості боксера. Недостатній їх розвиток суттєво збільшує час формування у боксера спеціальних навичок при оволодінні технікою боксу та знижує ефективність їх використання за умов змагального поєдинку [4].

Швидко-силові здібності характеризуються ненасиченими напруженнями м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягає, як правило, граничної величини. Вони проявляються у рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину та у висоту з місця та з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому чим значніше зовнішнє обтяження, що долається спортсменом (наприклад, при підйомі штанги на груди), тим більшу роль грає силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значущість швидкісного компонента.

Швидко-силові здібності приблизно однаково залежать від чинників як спадкових, так і від середовища, у якому перебуває спортсмен. Швидко-силові здібності виявляються не самі по собі, а через якусь рухову діяльність, при

цьому вплив на них надають різні фактори, внесок яких у кожному конкретному випадку змінюється залежно від конкретних рухових дій та умов їх здійснення. На сьогоднішній день фахівці виділяють такі фактори, що впливають на прояв силових здібностей: м'язові, центрально-нервові, особистісно-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні фактори, а також різні умови зовнішнього середовища, в яких здійснюється рухова діяльність [5].

Правильний вибір засобів для розвитку сили на основі критеріїв відповідності спеціалізованій фізичній вправі вже сама по собі значна гарантія успіху тренування. Засоби загальної силової підготовки: різноманітні фізичні вправи з опорами, що дозволяють задавати силове навантаження як на всю м'язову систему, так і вибірково на окремі м'язові групи.

Засобами різнобічної цілеспрямованої силової підготовки є вправи з опором, які дозволяють впливати на м'язи, що несуть основне або допоміжне навантаження в спеціалізованій вправі. Засобами спеціальної силової підготовки є вправи, що дозволяють виховувати силу м'язів, що несуть основне навантаження та є ефективним засобом спеціального силового розвитку.

Критеріями оцінки швидкісно-силових здібностей є число підтягувань, віджимань, час утримання певного положення тулуба, дальність метань (кидків), стрибків тощо. До спеціальних боксерських тестів відносять час виконання удару, кількість ударів за одиницю часу.

### **Список використаних джерел**

1. Верхошанський Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу. М.: Фізкультура та спорт, 2015. 176 с.
2. Кузнєцов В. В. Силова підготовка спортсменів найвищих розрядів. М.: Фізкультура та спорт, 2011. 208 с.
3. Матвєєв Л. П. Основи спортивного тренування. М.: Фізична культура та спорт, 2011. 240 с.
4. Філімонов В. І. Бокс. Спортивно-технічна та фізична підготовка: навчальний посібник. М., 2014. 425 с.
5. <http://www.iprbookshop.ru/33425.html>.

**Османов Р. М.**, *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Добровольська Н.А.*

## **ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Досягнення високих спортивних результатів в сучасному футболі неможливо без якісної підготовки юного резерву. Успіхи будь-якої футбольної команди, в тому числі і юнацької, визначаються в основному трьома факторами: технікою гравців, тактикою і загальним станом кожного гравця (фізичним, морально-вольовим, психологічним і т.д.).

Рівень досконалості тактичних взаємодій партнерів у групових і командних тактичних діях є не менш важливою стороною тактичної підготовленості. Саме від ефективності взаємодій юних футболістів, умілого поєднання відшліфованих тактичних схем ведення змагальної боротьби з застосуванням нестандартних ходів, використання індивідуальних можливостей кожного гравця для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінаційної гри юнацької команди з футболу. За останні роки у юнацькому футболі зросла кількість і якість імпровізованих дій юних футболістів на основі збільшення обсягу завчасно підготовлених коаліційних взаємодій [Ошибка! Источник ссылки не найден., 4].

Сучасний футбол пред'являє все більш високі вимоги до вдосконалення майстерності футболістів, які ростуть незрівнянно швидко, змушуючи майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту, шукати більш сучасні форми роботи. Підвищений рівень футболу вимагає безупинного вдосконалення методів тренування, підвищення ефективності керівництва тренувальним процесом, безперервного підвищення тренерської кваліфікації. Означене фахівцями відставання в техніці володіння м'ячем вітчизняних футболістів від кращих зарубіжних вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренування гравців, починаючи з

початкових етапів багаторічної підготовки [3].

Рівень технічної підготовленості юних футболістів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики, видами та формами. У структурі технічної підготовленості юних футболістів необхідно вирізняти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення. Структура тактичної підготовленості ґрунтується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Вміння змінювати тактичну схему ведення спортивної боротьби, залежно від особливостей і ходу футбольної гри, є важливим показником тактичної підготовленості юних спортсменів [2].

Тренери готують дітей до футболу, в який вони будуть грати в професійних командах через 10-15 років. Ґрунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що швидкісна техніка буде основним фактором вирішення ігрових завдань. У методиці початкового етапу навчання продовжує залишатися відкритим цілий ряд питань, зокрема - про послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, невивченість яких може стати в подальшому фактором, що лімітує, певною мірою, рівень технічної майстерності в цілому [4]. Тому в даний час широкі педагогічні можливості гри, ігрової діяльності в підготовці юних футболістів використовуються не повно і, як наслідок, недостатньо ефективно. У зв'язку з цим дана проблема є актуальною.

### **Список використаних джерел**

1.Коваль С.С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009.– № 2.– С. 39–42.

2.Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук.– Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

3.Тактика и стратегия в футболе / А. Зеленцов, В. Лобановский, В. Ткачук, А. Кондратьев. – Киев : Здоров'я, 1989.– 192 с.

4.Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г.

Фалес. – Київ : ФФУ, 2001. – 59 с.



**Прищенко А.П.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Зеленюк О.В.**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ І МІСЦЕ В НЬОМУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

Здоровий спосіб життя - це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і, безумовно, відмови від шкідливих звичок. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, а повинна стати обов'язковою справою, образом життя.

Феномен здоров'я людини протягом всієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, котрі напрацювали велику кількість різноманітних характеристик цього явища.[2]

Група оздоровчих завдань занять з фізичної культури спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. «Фізичними» прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність,
- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму.
- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення

постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти [1- 3].

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні - виховні завдання. Це зміцнення мускулатури, збереження рухливості суглобів і міцність зв'язок. Підвищення хвилиного викиду крові і збільшенню дихального обсягу легень. Стимулює обмін речовин, заспокоює нервову систему. Підвищує опірність простудним захворюванням Тренування може переслідувати різні конкретні цілі, і в залежності від них міняється методика. Це стосується не тільки спортсменів, але і хворих. Для одного в центрі уваги розробка суглоба після чи операції тренування м'язів після паралічу, для іншого лікування астми затримкою подиху, третьому потрібно зігнати зайвий жир. Більшості, однак, необхідно тренувати серцево-судинну систему, щоб протистояти «хворобам цивілізації» – загальної детренованості. У всякому разі серце тренується при будь-якій фізкультурі, і про це ніколи не можна забувати.

Фізичне тренування зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарата кровообігу, благотворно впливає на нервову систему. З вищенаведеного можна зробити наступні висновки: Виховні завдання, які покликаний вирішувати у процесі фізичного виховання кожен педагог, повинні забезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, відданих його ідеалам, які відстоюють його інтереси [3]

### **Список використаних джерел**

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. — Київ, 1993. - С. 54-101.
2. Здоровье для всех к 2000 году // Материалы ВООЗ при ООН, 1995. – С. 15-25.
3. Колосков А. «Пешком от инфаркта»/ журнал Физкультура и спорт 2000.- С. 60-64.

**Проневич Д.О.**, *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент* **Кравченко Л.С.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАНЬ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Сьогодні розвиток фізичної культури у молодих людей має величезну значущість у сучасному світі з його темпами розвитку, що постійно прискорюються.

Основу кругового тренування становить повторення кількох різнорідних видів вправ.

Ідея тренувань полягає в поєднанні низки різнорідних вправ в одне цілісне тренувальне навантаження. Такий підхід виявився продуктивним, оскільки при роздільному використанні циклічних рухів ефект був суто обмеженим. Поєднуючи тренувальні рухи в єдиний комплекс, можна тими самими засобами досягти необхідного рівня розвитку фізичних здібностей та сприяти підвищенню загальної працездатності організму [1, 4].

При грі у футбол потрібно виявляти силові здібності при виконанні рухів без м'яча та з м'ячем (ударів, стрибків, стартів, поштовхів та ін.) у дуже короткі проміжки часу. До методів спеціальної підготовки, які спрямовані на розвиток фізичної сили, відносять постійні навантаження, інтервальні тренування, також їх поєднують із тактичними та технічними заняттями, що наближають до ігрової обстановки.

Сучасна методика підготовки молодих, дорослих футболістів істотно відрізняється. Для правильного навчального процесу необхідно враховувати вікові особливості дітей, підлітків, юнаків. Методичний принцип підходу багато в чому зумовлений підготовкою футболістів. Силова підготовка є основним компонентом розвитку фізичної підготовки гравців.

Розвиток сучасного футболу характеризується постійним підвищення вимог до всебічної фізичної підготовленості футболістів. Першорядне значення

набувають вивчення силової і фізичної підготовки юних футболістів, підбор методів тренування, розробка ефективної методики підготовки. Універсальних методик підготовки, методів, засобів, які здатні різко покращити підготовку футболістів у 15-16 років, не існує. У футболі неможливо досягти кінцевого результату, впливаючи на одну якість, потрібен системний підхід тренувальних процесів, програм розвитку юних футболістів, необхідний постійний пошук індивідуальної роботи, зусилля тренерів [2,5]. На підставі результатів проведених експериментальних досліджень, аналізу науково-методичних даних, ми пропонуємо для розвитку силової підготовки юних футболістів використовувати такі вправи:

- А. Вправи з гирями, штангою, та іншими обтяженнями.
- В. Вправи по переміщенню маси власного тіла (Підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи, присідання).
- С. Стрибкові вправи з просуванням (з ноги на ногу, однією ногою, обох ногах).

Методику кругового методу тренування можна широко застосовувати з метою залучення до футболу дітей у юному віці та подальшого підвищення приросту їхньої майстерності.

### **Список використаних джерел**

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 90 с.
2. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов/ Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
3. Луэй Ганим Сайд (Ирак) Формирование специальных навыков ударных движений у футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 2011. – 24 с.
4. Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка. - Лондон, 1995. -78 с.
5. Попов, А.В. Совершенствование технической подготовки футболистов с учетом типов ударных движений и условий игровой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 2011. – 24 с.

*Путілін М.П., бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.  
Вернадського*

*Науковий керівник доцент Кравченко Л.С..*

## **МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

Виховання в людині високих моральних, вольових, емоційних, комунікативних якостей означає оздоровлення суспільства, гармонізацію соціального життя і в результаті підвищення творчого громадського настрою. В умовах зростаючого навантаження на людину в результаті впливу несприятливих екологічних та антропогенних чинників, забруднення навколишнього середовища, поширення шкідливих звичок, загального погіршення здоров'я населення важливим є виховання в людині прагнення до здорового способу життя.

У системі різноманітних організаційних форм з фізичного виховання, тісно пов'язаних між собою, особливе місце займає урок фізичної культури.

Значний комплексний вплив на особистість з метою формування відповідального ставлення до себе і розвитку духовних та моральних якостей надає фізичне виховання і спорті.

Заняття фізкультурою представляють собою благодатне поле для формування позитивних рис особистості, лідерства, боротьби зі страхами, розвитку змагальних здібностей, виховання почуття колективізму, моральної та фізичної підготовки до переживання різних стресових станів. Постійно долаючи навантаження, іноді змушуючи себе, діючи через напругу, людина бореться з іншою стороною своєї особистості - повільністю, слабкістю, страхом. В ході занять спортом людина вчиться мобілізувати свою волю, проявляти вольові якості, необхідні для досягнення мети, вміти розраховувати сили, керувати поєдинком, ефективно діяти при браку часу.

Фактор суперництва в процесі змагань, умови їх організації та проведення створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, що посилює

вплив фізичних вправ і може сприяти максимальному прояву функціональних можливостей організму. Функціональні зрушення в умовах змагань, як правило, більш значні, ніж при аналогічних не змагальних навантаженнях. Під час змагань, особливо в особистих та громадських відносинах, більше, ніж у грі, виражена психічна напруженість. Змагання ставлять особу перед необхідністю граничного виявлення своїх можливостей та вимагають у той же час здатності володіння собою в найскладніших ситуаціях.

Значення змагального методу у вихованні морально-вольових якостей: цілеспрямованості, ініціативи, рішучості, наполегливості, здатності долати труднощі, самовладання дуже велике. Необхідно пам'ятати, що фактор суперництва та пов'язані з ним відносини можуть сприяти прояву як позитивних, так і негативних рис характеру (егоїзму, надмірного честолюбства, пихатості і т. п.). Тому змагальний метод виправдовує свою роль в моральному вихованні лише за умови висококваліфікованого педагогічного керівництва.

Роль спорту і фізкультури у моральному вихованні особистості полягає в необхідності подолання труднощів та дозволяє вирішувати цілий ряд виховних завдань.

### **Список використаних джерел**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.

2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Проблемы и перспективы массовой спортивной индивидуализации. - М.: Мысль, 1991. - 98 с.

3. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. // Теория и практика физической культуры, 2001, № 4, С. 21-27.

**Скринник А. В.**, *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент* **Кравченко Л.С.**

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ**

Зростання спортивних досягнень боксерів пов'язане з постійним пошуком нових шляхів підвищення ефективності їх змагальної діяльності. [0, 3, 4]

Одним з невикористаних резервів вдосконалення спортивної майстерності єдиноборців, як зазначає П.К. Анохін, є формування навичок спритності рухових дій, основними компонентами якого є: мотивація, пам'ять, обстановочну і пускова інформація. Це свідчить про велику значущість вивчення мотивів вибору даного виду спорту, їх ролі для підтримки прагнення до самореалізації засобами боксу, що обумовлює відповідні вимоги до організації та побудови тренувального процесу [0].

Вдосконалення мотивації, поліпшення рухової пам'яті, узагальнення та накопичення індивідуального досвіду рухової діяльності стимулює розумову діяльність боксерів. Це дозволяє активно брати участь в творчому процесі з пошуку способів підвищення спортивної майстерності, сприяє підвищенню рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів.

Раціональне використання обстановочної і пускової інформації сприяє формуванню більш успішної адаптації організму до умовами змагальної діяльності; дозволяє єдиноборцю максимально сконцентрувати нервово-м'язові зусилля на досягненні поставленої мети. Таким чином, актуальність даного дослідження викликана наявністю об'єктивних протиріч між необхідністю вдосконалення тренувального процесу боксерів і недостатньою розробленістю теоретичних основ формування навичок спритності рухових дій, що сприяють більш успішній реалізації їх кінезіологічного потенціалу; між тенденцією до інтеграції різних сторін спортивної підготовки боксерів і переважною спрямованістю тренувального процесу на розвиток швидко-силових якостей,

що ускладнює використання спритності для формування рухових навичок як одного з перспективних напрямків підвищення ефективності дій боксера на рингу.

В ході дослідження були виявлені наступні фактори, що впливають на ефективність формування навичок спритності рухових дій у боксерів юніорів:

швидкість реакції на зовнішні і внутрішні подразники в ході боксерського поєдинку;

високий рівень сформованості логічної і рухової пам'яті;

установка на ефективне рішення поставленої задачі;

вміння сконцентрувати увагу на всі дії противника;

здатність до збереження самовладання в стресових ситуаціях.

В результаті проведеного дослідження була розроблена модель формування навичок спритності рухових дій у боксерів юніорів. Вона включає наступні структурні компоненти: мотивацію і її різні види; пам'ять з основними різновидами, що проявляються в боксі; обстановочну і пускову інформацію, з відповідними компонентами і елементами; мета, завдання та принципи спортивної підготовки; умови і чинники, що впливають на ефективність формування навичок спритності; методику вдосконалення навичок спритності рухових дій.

### **Список використаних джерел**

1.Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. 447 с.

2.Градополов К.В. Тренировка боксера в подготовительном периоде / К.В. Градополов, В.М. Клевенко, Е.И. Огуренков // Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1963.-180 с.

3.Колесник И.С. Личность боксера / И.С. Колесник // М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008. 159 с.

4.Санников В.А. Теория и методика бокса: учебное пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев // М.: Физическая культура, 2006. 272 с.



**Столяров М. С.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Кравченко Л.С.**

## **ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

Під час тренування спринтерів слід орієнтуватися на досягнення високого рівня різнобічної фізичної підготовленості, а саме на розвиток повного комплексу фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. При чому домінантність взаємозв'язку між технічною та фізичною підготовкою у тренуванні спринтерів відіграє тут головну роль. [2].

Швидкісно-силові якості є головним у даній ситуації, оскільки разом з ними формується комплекс характеристик, в якому відбуваються складні процеси переносу якостей та навичок у зв'язку з багаторічним процесом тренування та розвитком спортсмена. Структура швидкісно-силової підготовки спринтерів об'єднує здатність до прискорення, силову витривалість, спеціальні якості, а також довжину та частоту кроку [1].

Спеціальна витривалість формується як певна можливість проявляти відповідні рівні сили в межах відповідної послідовності часових та просторових (напрямок, амплітуда) характеристик найбільш тривало та багаторазово. У циклічній роботі недосконалість сили руху відбивається, передусім, на кожному русі, порушується зв'язок прояву сили зі швидкістю м'язового скорочення, що відповідно зменшує потужність м'язового скорочення з наступним порушенням ритму руху. Результати досліджень в наукових роботах з проблем бігу на короткі дистанції свідчать, що рівень результатів у спринті переважно залежить від природних здібностей людини [2], проте це не відміння потреби у постійних тренуваннях.

Тактична підготовка – це оволодіння тактикою, тобто набуття знань, умінь і навичок, необхідних для прийняття правильних рішень у ході змагань [4]. У процесі освоєння спортивної тактики вирішується ланка конкретних

завдань, до яких відносяться: 1) постійне поглиблене вивчення закономірностей тактики, її ефективних форм і тенденцій розвитку в бігу на середні дистанції і в суміжних видах спорту; 2) систематичний відбір відомостей про можливі спортивних суперниках і умовах майбутніх змагань, а також розробка тактичних планів; 3) вдосконалення тактичних умінь і навичок в єдності з реалізацією завдань фізичної, технічної та психічної підготовки до найважливіших змагань; 4) виховання тактичного мислення. У тактичній підготовці бігунів важливим є формування вміння пов'язувати техніку бігу з функціональним станом організму на кожній конкретній ділянці змагальної дистанції. Так, наприклад підтримка високої швидкості бігу на початку і середині дистанції, а також можливі прискорення в цей час здійснюються зазвичай шляхом збільшення потужності відштовхування при відносно стабільній частоті кроків [3].

Актуальність сучасних тенденцій розвитку різновидів легкої атлетики, зокрема бігу на короткі дистанції, формують високі вимоги до підготовки спортсменів, особливо, до організації і проведення тренувальних занять, що й зумовлює важливість теми дослідження.

### **Список використаних джерел**

1.Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.

2.Воронін Д. М. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. – 220 с.

3.Воронова В. И. Психология спорта: учеб. пособие. Київ: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.

4.Греховодов В.А. Повышение эффективности тактического построения соревнований борцов при получении информации на основе инновационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Адыгейский гос. унт. Майкоп, 2007. – 26 с.



*Тарасов Я.Є., бакалавр загально вузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Зеленик О.В.*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ДИТЯЧОМУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ**

Реалізація потенціалу фізкультурно-оздоровчої діяльності дитячого табору можлива лише на основі нагромадженого ним соціального досвіду, наявності знань, цікавих ідей, умінь та навичок, що дозволяють знаходити та застосовувати новаторські форми і методи і тим самим удосконалювати виконання своїх професійних функцій.

Робота з дітьми в дитячих оздоровчих таборах повинна будуватися так, щоб забезпечувати виникнення нових дитячих і підліткових спільнот, об'єднаних не тільки симпатіями один до одного, але і змістовними інтересами (в даному випадку - інтересом до занять фізичною культурою), які зберігаються і після «літнього сезону». Досягнення цього ефекту можливо через створення стійкого інтересу у дітей до занять фізичною культурою та спортом з метою продовження занять в секціях та гуртках дитячо-юнацьких спортивних клубів і шкіл [3].

Спортивно-оздоровчі заходи, що застосовуються в дитячих таборах, головним чином мають бути спрямовані на: зміцнення здоров'я; загартовування організму та покращення життєдіяльності всіх його систем; зміцнення захисних сил організму; підвищення рівня розумової та рухової працездатності; можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку; ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань; придбання умінь і навичок для самостійних занять та виховання у дитини переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою [1].

У зв'язку з цим фізична культура – це невід'ємний компонент відпочинку, оздоровлення та лікування у дитячому оздоровчому таборі, де вона існує в оптимальних умовах.

Аналіз досвіду роботи дитячих оздоровчих таборів показує, що протягом тривалого часу сформувалась певна система використання форм фізичного виховання в організації спортивно-масової роботи, а саме: - фізкультурні заходи в режимі дня; - фізкультурна робота в загонах; - масова спортивна робота; - навчально-тренувальні заняття гуртків (секцій), команд з різних видів спорту; - суспільно корисні форми праці; - агітаційна робота.

Для вирішення завдань фізичного виховання в дитячому спортивно-оздоровчому таборі велику роль відіграє вміле використання всіх перерахованих форм.

Фізичне виховання в дитячому оздоровчому таборі спрямоване на вирішення наступних завдань: зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку і загартуванню дітей; вдосконалення умінь і навичок; сприяння організації звички до систематичного використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення.

Фізкультурно-оздоровча робота табору відзначається своїм темпом і різноманітністю та організована так, що кожна дитина має можливість спробувати свої сили в спорті. Така різнобічна діяльність забезпечується різними формами роботи (спортивні свята, ігри, змагання, походи та ін.). Активний відпочинок дітей передбачає тісний зв'язок роботи табору з навколишньою природою. Дія кліматичних факторів дитячого оздоровчого табору органічно зливається з ефектом фізичних вправ, а їх спільне застосування є основою загартування і тренування організму.

### **Список використаних джерел**

1. Педагогика школьных каникул / Сост. и научн. ред. С.В. Тетерский. – М.: АСАДЕМіА, 2003. - 130 с.

2. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі / Коваленко Є.І. [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1997. – 280 с.

3. Фідман М.Г. «Спортивно-оздоровча робота в дитячих таборах відпочинку» М. : «Просвещение», 2011. - 32 с.

*Теміргалієв Р.А., бакалавр загально вузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Кравченко Л.С.*

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ІГРОВИМИ МЕТОДАМИ**

Традиційні засоби та організація навчально-тренувального процесу борців унаслідок невідповідності віковим особливостям не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес. Наразі широко використовуваним та ефективним засобом у навчально-тренувальному процесі з вільної боротьби визнано рухливі ігри. Це пов'язано, перш за все, з великими можливостями ігрового методу навчання у спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри займають важливе місце [1, 3].

Результати аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду роботи тренерів показав, що багато фахівців зі спортивної боротьби надають великого значення рухливим іграм та ігровому методу занять у системі спортивної підготовки борців [2, 3]. Досвід застосування рухливих ігор, накопичений у різних видах спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) [3,6] у вихованні фізичних якостей, має велике перенесення у спортивну боротьбу.

Потреба застосування спеціалізованих рухливих ігор у тренуваннях з вільної боротьби пов'язано з тим, що в теорії та практиці спортивної боротьби склалася парадоксальна ситуація: традиційна практика спортивної підготовки орієнтована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх у боротьбу [1], і при цьому тренери забувають про необхідність формування навичок ведення єдиноборства, тобто вивчення базових елементів техніко-тактичних дій (стійки, дистанції, пересування, захоплення, звільнення від захоплень, тиснення, маневрування та інші елементарні дії).

Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до елементарним формам боротьби, дозволяє юним борцям у полегшених умовах засвоювати основи ведення єдиноборства.

Такий підхід дозволяє покращити методику навчання: використовуючи ігри, тренер може заповнити розрив між суворо регламентованим методом навчання та змаганням, здійснюючи послідовно навчання, як техніки, і тактиці боротьби.

Проведення рухливих ігор з елементами боротьби, виконання завдань з подолання опору суперника, дозволяють підняти емоційний рівень спортсменів.

Під час навчально-тренувальних занять зі спортсменами високих розрядів, рухливі ігри та спортивні ігри за спрощеними правилами дозволяють знімати стрес відповідальності та напруженості присутніх на традиційних формах навчально-тренувальних занять. При цьому спортсмени так захоплюються грою, що навантаження на таких заняттях не поступається традиційним заняттям.

Використання спеціалізованих рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі дає позитивний ефект як щодо безпосереднього впливу на спеціальну фізичну та тактико-технічну підготовленість юних спортсменів, так і щодо віддалених наслідків: протягом найближчих місяців зберігаються високі темпи приросту основних показників змагальної діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Ф. Загура, С. Зубрицький // Молода спортивна наука: Зб. наук. праць. - 2012. - Т.1. - С. 94-98.

2. Олія М.І. Рухливі ігри у системі підготовки спортсменів/М.І. Олія // Веснік МДПУ ім. І.П. Шамякіна. Педагогічні науки. - Мозир: МДПУ, 2010. - С. 72-75.

3. Рухливі ігри: Навчальний посібник для студентів вузів та позичок фізичної культури / За ред. І.М. Короткова та Л.В. Бильоєвої. - М.: СпортАкадемПрес, 2002. – 229 с.



**Чукардина К.С.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Кравченко Л.С.**

## **ПРОБЛЕМИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

На сьогоднішній день фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей. Саме фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили, тим вищий рівень працездатності і результативності праці.

На жаль, протягом останнього десятиріччя в Україні склалася досить тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. Все частіше спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі. Все це негативно впливає на моральне, психічне та фізичне здоров'я молоді.

З іншої сторони, в погіршенні ситуації проглядається роль держави. У багатьох країнах світу фізичному вихованню студентської молоді приділяється велика увага. Зокрема, передбачено кількість годин у навчальних програмах фізичного виховання у вищих навчальних закладах США – 384, Росії – 408, Казахстану – 450, Білорусії – 560. В Україні, згідно наказу міністра освіти і науки № 642 від 09 липня 2009 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» фізичне виховання виводиться із переліку обов'язкових дисциплін і віднині є позакредитною дисципліною (п. 1.4). Іншими словами, міністри освіти і науки України своїми наказами знищили фізичне виховання у вищих навчальних закладах, що відіб'ється самими негативними наслідками на стані здоров'я та рівню фізичної підготовленості студентської молоді.

За останні три роки в Україні кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою діяльністю становить: 2019 рік - 14,7 відсотка загальної чисельності населення країни 2018 рік - 14,3 відсотка, 2017 - 13,7 відсотка.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності, особливо на хвороби серцево-судинної системи (до 36%).

Упродовж 2019/20 навчального року спостерігалось зниження рухової активності молоді. А це зниження негативно впливає на стан її здоров'я.

Спорт у закладах освіти сприяє вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей студентів; Забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та створює умови для поєднання навчання зі спортивною підготовкою для участі у змаганнях серед студентів з виду спорту.

Рухова активність визначена базовою потребою світового суспільства, як необхідна умова здорового довголіття та підтримується на державному рівні.

Серед 26 державних ВНЗ м. Києва, підпорядкованих МОН України, ТНУ імені В.І. Вернадського єдиний, де не проводяться не тільки заняття з фізичного виховання, а й секційні заняття з видів спорту.

Ми вважаємо, що керівник нашого університету зобов'язаний на даному етапі забезпечити розвиток і модернізацію змісту, форм фізичного виховання студентів і студентського спорту.

### **Список використаних джерел**

1.[http://www.rusnauka.com/22\\_APSN\\_2015/Sport/1\\_197823.doc.htm](http://www.rusnauka.com/22_APSN_2015/Sport/1_197823.doc.htm)

2. Гончарова М. К., Коваленко Є. В. «Кінезітерапія як засіб боротьби із хворобами». Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 368–370.

**Шерфедінов Є.А.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Науковий керівник доцент **Зеленюк О.В.**

## **МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З УЧНЯМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

Соціально-економічний розвиток нашої країни неодмінно передбачає створення принципово нових умов, направлених на покращення здоров'я всього населення, починаючи з дитячого віку. [2, с. 31]. Виховання молодого покоління в структурі здорового способу життя постає ціллю національного масштабу, а оздоровча практика освітньої установи вносить суттєвий вклад в розвиток держави та кожної сім'ї, яка отримує своє вираження у вигляді здорових та повноцінних громадян.

У контексті вищевикладеного особливої уваги набуває проблема забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища та життєдіяльності дітей. Актуалізується завдання фізичного виховання учнів, які мають проблеми зі здоров'ям. Це зумовлюється тривалою тенденцією зростання кількості учнів, віднесених по стану здоров'я до особливої медичної групи для занять фізичними вправами.

Визначальними особливостями в побудові занять фізичними вправами зі школярами, які мають обмежені можливості здоров'я є труднощі, які полягають у тому, що ті, хто займається, мають слабкі функціональні можливості організму через наявність у них певних захворювань, низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості [1]. Дані фактори встановлюють необхідність створення спеціальної методики проведення занять із цією категорією учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, характеру захворювань та фізичної підготовленості.

Ефективність проведення фізичних вправ з дітьми, які мають відхилення в стані здоров'я, безпосередньо пов'язана із організацією занять, підбору адекватних засобів та методів фізичного виховання. Важливим завданням є

також формування знань, умінь та навичок у використанні тренуючих вправ спрямованого впливу для підтримки здоров'я та високої працездатності в майбутньому.

При розробленні методики занять фізичними вправами для школярів, які мають проблеми зі здоров'ям, слід врахувати основоположну спрямованість таких занять. Фізичне виховання дітей з ослабленим здоров'ям покликане оберігати хворий орган або систему, вирішуючи одночасно завдання тренування та зростання функціональних здатностей організму [3].

В даний час існує достатня кількість методик, індивідуально призначених для дітей, які мають ті чи інші обмеження здоров'я. Крім них, необхідно використовувати актуальні та знайомі всім вправи, які є дуже ефективним засобом для збереження та зміцнення здоров'я. [3, с. 444].

Таким чином, заняття фізичними вправами з дітьми з порушеннями в стані здоров'я є вкрай важливими, проте заняття слід проводити з особливостями дозування навантажень, формами та видами вправ на основі індивідуальних критеріїв стану здоров'я учнів. Комплексний підхід в організації та застосуванні методів та форм фізичних вправ з вищеописаною категорією дітей сприятиме покращенню та зміцненню стану їхнього здоров'я, підвищенню розумової та фізичної активності і формуванню здоров'я збережувального мислення.

### **Список використаних джерел**

1.Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.

2.Гаращенко Л. В. Педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі /Л. В. Гаращенко // Збірник наукових праць. - 2010 - .4. - С. 27-34

3.Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

**Шеставецький В.В.,** *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент* **Кравченко Л.С.**

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МЕТОДИЦІ КОНТРОЛЮ М'ЯЧА У РУСІ ФУТБОЛІСТІВ-ЮНАКІВ**

Основні засоби підготовки юних футболістів – фізичні вправи. У практиці знаходять застосування безліч вправ, різних як за формою, так і за змістом. Залежно від змісту вправи поділяються ряд груп.

1) Вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей:

- спритності (легка атлетика, рухливі спортивні ігри)
- швидкісно-силових якостей
- швидкості
- витривалості
- гнучкості (махи ногами та руками, випади, підкати, удари ногами та головою, але високо підвішеному м'ячу);

2) Вправи, сприяють поліпшенню техніки рухів молодих футболістів з м'ячем і м'яча.

До перших належать усі прийоми володіння м'ячем: удари ногою та головою, ведення, зупинки, обманні рухи. До других – біг без м'яча, стрибки, обманні рухи тулубом.

3) Вправи, що сприяють освоєнню тактичних дій:

- спрямовані на освоєння індивідуальних тактичних дій
- групових тактичних дій (у парах, трійках)
- Командні тактичні дії.

Для формування швидкісних здібностей футболістів нами запропоновано методіку, яка полягає у цілеспрямованому використанні засобів та методів легкої атлетики. Основна увага приділялася вправам з варіюванням швидкості в заданих умовах, чергуванням рухів з різною інтенсивністю. Всі вправи виконували з високою інтенсивністю та психічною напруженістю, при цьому

інтервали відпочинку були такими, щоб можна було виконати чергову вправу зі швидкістю не менш високою, ніж попередня.

Для визначення рівня техніки контролю м'яча в русі ми використовували такі контрольні вправи (тести)

1. Човниковий біг 4x9 метрів із м'ячем
2. Ведення м'яча 30 метрів
3. Ведення м'яча, оббігаючи стійки (7 стійок, стійки стоять через кожні 3 метри).

Ефективність тренувального процесу та результативність в умовах змагальної діяльності футболістів обумовлена багатьма факторами, у тому числі загальнофізичною, тактичною, технічною та психологічною підготовкою. Як відомо, високий рівень фізичних здібностей загалом та швидкісних здібностей зокрема, лімітує якісний рівень тактичної та технічної підготовленості.

Підвищення інтенсивності рухової підготовки футболістів за рахунок використання у більшому обсязі спринтерських вправ, дозволяють вивести швидкісні показники в бігу на максимально можливі для кожного гравця значення, значно вплинуло на підвищення рівня їх швидкісних здібностей. Це сприяло швидшому виконанню різних техніко-тактичних показників, що дало додатковий час для ефективного вирішення важливих рухових завдань у футболі. Висока результативність змагальної діяльності збірної університету з футболу підтверджує ефективність застосування розробленої нами методики.

#### **Список використаних джерел**

1. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів/Ю.В. Верхошанський. - М.: Фізкультура та спорт, 1988. - 331 с.
2. Баранцев С.А., Баранніков В.В. Удосконалення техніки бігу на швидкість/С.А. Баранцев, В.В. Баранніков //Фізична культура у шкільництві. - 2002. - №3. - С.33-34.
3. Голомазов С. Сенситивні періоди навчання технічним прийомам у футболі / С. Голомазов // Теорія та практика фізичної культури. - 1999. - №2. - С.27-32.

**Штанько Є.О.**, бакалавр загальноузівської кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І.  
Вернадського

Науковий керівник доцент **Зеленюк О.В.**

## **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ І ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Фізична культура є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості. Гармонійно фізично розвинена людина є результатом впливу фізичної культури протягом усього періоду навчання, розвитку і виховання учнів у загальноосвітній школі [3].

Розвиток фізичних здібностей – одне з найважливіших завдань фізичного виховання школярів, особливо учнів старших класів, для яких підвищення рівня загальної фізичної підготовленості набуває соціального аспекту: підготовка до майбутньої трудової діяльності. Рівень розвитку фізичних здібностей відображає не тільки розвиток рухових функцій в цілому, але й є однією з головних і найбільш вагомих ознак фізичного вдосконалення.

Розвиток фізичних здібностей учнів старших класів має ряд специфічних особливостей як у методичному аспекті, так і в застосуванні широкого кола засобів навчання. Збільшенню рухового потенціалу школярів в значній мірі сприяють тренажерні пристрої.

Головною цінністю тренажерних пристроїв є можливість використання цілеспрямованого впливу на окремі м'язові групи з метою усунення недоліків фізичного розвитку і збільшення сили окремих груп м'язів [1,2]. З метою удосконалення фізичної підготовки юнаків шкільного віку одним із раціональних шляхів може бути використання тренажерів і тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури, що сприятиме не тільки розвитку фізичних здібностей, але й формуванню позитивної психоемоційної мотивації до занять у спортивних секціях [4].

Успіх проведення уроків з використанням тренажерних пристроїв підкріплюється тим, що учні відносно швидко помічають приріст як

результатів, так і зміни рельєфу м'язів, що дає їм неабияке задоволення. Позитивний емоційний фон і зацікавленість школярів викликає і зовнішній вигляд тренажерних пристроїв, особливості їх конструкції.

Проведення занять з використанням тренажерних пристроїв буде найбільш ефективним при наявності стаціонарних тренажерів, що дозволяють чітко дозувати навантаження.

Тренажерні пристрої для розвитку фізичних здібностей слід використовувати протягом усього навчального року на уроках фізичної культури як у формі комплексних спеціалізованих занять, так і в якості додаткових вправ.

Тренажери, тренувальні пристрої та технічні засоби широко застосовуються для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму. Таким чином, заняття на тренажерах - це можливість підтримувати спортивну форму і зміцнювати своє здоров'я в будь-який зручний час доби і незалежно від погодних умов.

### **Список використаних джерел**

1. Галяс В.В. Використання занять у тренажерному залі для вдосконалення фізичної підготовки школярів старших класів : метод. рек. для вчителів фіз. культури / упоряд. В. В. Галяс. – Х. : Вид-во НУА, 2011. – 20 с.

2. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.

3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.



4. Кабачков В.А. Тренажеры в школе: Книга для учителя / В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. – М.: Просвещение, 1992 – 112 с.

**Янушков М. В.**, *магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*

*Науковий керівник доцент Зеленюк О.В.*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ**

В теорії фізичної культури встановлено, що швидкісні якості найменше піддаються розвитку серед інших фізичних якостей. Ці здібності зумовлені генетично і залежать від вроджених якостей індивідуума - рухливості нервових процесів, оперативності діяльності нейромоторного механізму, співвідношення швидких і повільних м'язових волокон. Але, в той же час, прояв швидкісних якостей залежить від нервово-м'язової координації, здатності організму до якнайшвидшої мобілізації складу рухової дії, а ці якості піддаються вдосконаленню. У них і закладений основний потенціал до розвитку швидкісних здібностей [0].

Футбол в сучасних умовах пред'являє до спортсменів дуже високі вимоги в розвитку всіх фізичних якостей. Особливо це стосується розвитку швидкісних якостей. Темп і швидкість гри з кожним роком збільшуються, і футболісти повинні відповідати певним стандартам у розвитку такого прояву, як швидкісні якості. За інших рівних умов перемагає команда, гравці якої виявляються на частку секунди швидше гравців суперника в конкретному епізоді матчу. Тому, проблема розвитку швидкісних якостей є актуальною в наші дні [0].

Незважаючи на складність у вдосконаленні швидкісних якостей, тим не менш, вони піддаються розвитку під час тренувального процесу. Диференційований підхід в їх розвитку є оптимальним, так як швидкісні якості мають кілька незалежних один від одного проявів, які можна розвивати окремо і цілеспрямовано [0].

Аналіз науково-методичної літератури та практичної складової дозволив виявити наступний недолік в підходах до розвитку швидкісних якостей - поділ

швидкісних якостей на їх прояви не досить повне і докладний. Ми виділили дев'ять окремих, відносно незалежних, проявів швидкісних здібностей. У зв'язку з цим, застосування диференційованого підходу до розвитку швидкісних якостей є найбільш оптимальним і ефективним [0].

Для визначення швидкісних якостей були обрані оптимальні тести:

- психофізіологічне тестування (визначення швидкості ПЗМР і СЗМР, теппінг-тест, тестування на світловому тренажері Fit Light Trainer);
- Вінгейт тест із застосуванням вертикального велоергометра (показники – МАМ відн, , час досягнення МАМ, частота обертання педалей);
- стрибкових тестування на тензоплатформу (визначення висоти стрибка, швидкості виконання стрибка);
- польові тести (біг на 30 метрів з ходу, стрибок в довжину, удар по м'ячу на дальність, т-тест).

Розроблено спеціальні комплекси вправ для розвитку кожного з дев'яти проявів швидкісних якостей. Результати проведених тестувань футболістів зведені в графіки, на яких наочно видно слабкі і сильні сторони розвитку швидкісних якостей. Відповідно до результатів тестувань дані індивідуальні рекомендації по розвитку відстаючих проявів швидкісних якостей.

### **Список використаних джерел**

1. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5 - 6. – С.49 - 51.
2. Лях В.И. Спортивно – двигательные аспекты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 51 – 54.
3. Потужний, А.В. Уровень развития скоростных и скоростно- силовых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа / А.В. Потужний // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 1. – С. 171-177.
4. Перевозник, В.И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12-14 лет / В.И. Перевозник // Слобожанский научно- спортивный

