

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**МАТЕРІАЛИ РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
«Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання,  
спорту і туризму сучасного суспільства»**



**м. КАМ'ЯНСЬКЕ - 2023**

*Рекомендовано до друку методичною радою КФКФВ*

*Протокол № 5 від 15.12.2023 р.*

У збірнику представлено матеріали, які висвітлюють проблеми розвитку фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців в галузі ФК і С, підготовки спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень, розвитку активного туризму.

Розраховано на спеціалістів фізичної культури та спорту та шанувальників олімпійського руху.

**Редакційна група:**

1. Говоруха О.О.
2. Ковжижина Н.М.
3. Савічева В.Л.
4. Аврашова Г.Ф.
5. Дробот В.В.
6. Проноза В.В.

**Коректор:** Аврашова Г.Ф.

**Відповідальні за випуск:**

Говоруха О.О., Савічева В.Л.

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання, 2023 р.

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ I. «ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»</b> .....	<b>5</b>
Раїса КЛЯЧКОВСЬКА: "Духовність як складова психологічного здоров'я особистості» .....	6
<b>РОЗДІЛ II. «ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ»</b> .....	<b>8</b>
Олена ВОЙНАЛОВИЧ, Нікіта Галицький: «Технічні і тактичні прийоми гри в баскетболі» ..	9
Марія ПОЛКОВНИКОВА: «Формування морально-вольових якостей у молоді засобами фізичної культури .....	12
Катерина СТЕПАНОВА, Дар`я ЩЕРБИНА: «Вплив дистанційного навчання на фізичний розвиток студентів» .....	15
Наталія ТУНІК, Марія ЯМКОВА: «Аналіз техніки бігу на короткі дистанції» .....	18
Олена ГОВОРУХА, Олена МАТВЄЙЧУК: «Способи морального виховання здобувачів освіти у фаховому коледжі фізичного виховання.....	21
Ганна АВРАШОВА, Валентин МАНКО: «Актуальність занять з легкої атлетики».....	25
Олег ЖИГАДЛО, Валентин ДВОРЕЦЬКИЙ: «Фізична допомога і страхівка на заняттях гімнастики як важливий засіб профілактики травматизму».....	28
Олег ЖИГАДЛО, Тетяна МУДРЕНКО: «Волейбол як засіб фізичного виховання» .....	31
Олег ЖИГАДЛО, Роман КУКСА: «Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики» .....	34
Наталія ПРОТАСЮК, Олександр ПРОТАСЮК: «Сучасні освітні технології та методи їх використання на спеціалізації кіокушин карате».....	37
Михайло БОРИСОВ, Наталя КОВЖИЖИНА: «Формування і розвиток фізичних якостей здобувачів освіти кам`янського коледжу фізичного виховання».....	41
Михайло БОРИСОВ, Софія ГОВОРУХА: «Розвиток швидкісних якостей та координаційних здібностей юних легкоатлетів у кам`янському фаховому коледжі фізичного виховання» .....	44
<b>РОЗДІЛ III. «ФІТНЕС, СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ТА АКТИВНИЙ ТУРИЗМ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ»</b> .....	<b>46</b>
Лариса ПРОНЕНКО: «Значення фізичної підготовки в дитячо-юнацькому туризмі».....	47
Віталія ПРОНОЗА: «Сучасні виклики та перспективи розвитку фізичної культури, спорту та туризму в епоху інформаційних технологій».....	51
<b>РОЗДІЛ IV. «ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»</b> .....	<b>54</b>
Марія ШАПОВАЛ, Ельвіра ЯРОВА: «Правове регулювання та державна політика у сфері паралімпійського спорту в Україні». .....	55
Ольга МІТЯШОВА: «Паралімпійський спорт в Україні» .....	58
Марина ФОРМАНЮК: «Адаптивний спорт як важливий чинник успішної реабілітації та соціалізації людей з обмеженими можливостями».....	60
Наталія ЛЕВЧЕНКО, Мирослава МАКЕРОВА: «Розвиток олімпійських видів спорту».....	64
<b>РОЗДІЛ V. «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ»</b> .....	<b>67</b>
Катерина СТЕПАНОВА: «Вплив окремих екологічних факторів на фізіологічні функції організму людини».....	68
<b>РОЗДІЛ VI. «ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ ТА СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»</b> .....	<b>72</b>
Наталія ТУНІК, Карина КУПРІЄНКО: «Рухливі ігри - один з наймасовіших засобів фізичного виховання школярів» .....	73

Наталія ЛЕВЧЕНКО, Оліфір СІЛЬВЕСТР: «Вплив занять настільного тенісу на організм школяра» ..... 76

**РОЗДІЛ VII. «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ» ..... 79**

Тетяна ПАВЛЕНКО, Наталія СІНЄЛЬНІКОВА: «Використання методів фізичного виховання для подолання стресу» ..... 80

Олександра ПОЛІЩУК, Світлана ШЕВЧЕНКО: «Оздоровчий чинник адаптивного пілатесу в сучасному середовищі» ..... 82

Лариса ДВОЙНІКОВА: «Формування здорового способу життя молодого покоління» ..... 85

Лариса УШКАНЬ: «Сучасні фізкультурно- оздоровчі технології у фізичному вихованні молоді XXI ст.» ..... 89

Валерія ДРОБОТ: «Спорт у житті дитини» ..... 92

Володимир ДЕРУН: «Організація самостійних занять фізичними вправами молодого покоління» ..... 96

Катерина НАЗДРАЧОВА: «Принципи організації харчування при регулярному зайнятті фізичною культурою» ..... 99

Наталія ПРОТАСЮК, Даніела НАСТЕКА: «Особливості соціального впливу на мотивацію дитини займатися спортом» ..... 103

Марія ШАПОВАЛ: «Рекреаційні вправи як засіб естетичного виховання школярів» ..... 107

Ганна АВРАШОВА, Анна КОВАЛЬСЬКА: «Фізична культура в Україні» ..... 111

Ганна АВРАШОВА, Дмитро СКРИПНИК: «Історія та етапи розвитку важкої атлетики»... 115

# **РОЗДІЛ І. «ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**



*Раїса КЛЯЧКОВСЬКА,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ДУХОВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Життєвий шлях кожної людини є унікальним і неповторним. Духовність сприяє досягненню гармонії у внутрішньому світі людини та позитивно впливає на її життєву самореалізацію.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я особистості, духовність, духовне здоров'я.

Психологічне здоров'я - це динамічна гармонія людини внутрішня (фізичного тіла, його думок і почуттів) і зовнішня (між людиною та оточуючими його людьми, природою, космосом). [2] Основна функція психологічного здоров'я - підтримка активного балансу між людиною і навколишнім середовищем. Основними властивостями благополучних і здорових людей є оптимізм, емоційний спокій, вміння радіти, самодостатність, вміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

Кожна людина унікальна і неповторна зі своїми психологічними процесами, станами, властивостями. Навіть в подібних обставинах і однакових умовах люди отримують різний результат, а одну і ту саму ситуацію кожен буде оцінювати по своєму. Людина може управляти насамперед своїми психологічними якостями і реакціями, своїм внутрішнім світом, а вже потім – зовнішнім. Відомо, що є люди, яких в усьому супроводжує успіх, в них легше вирішуються проблеми, налагоджуються стосунки, здійснюються мрії. Інший тип людей постійно «переслідують» невдачі, неприємності і різноманітні проблеми. Різниця між ними в першу чергу виявляється у їх внутрішніх якостях, переконаннях, ставленні до себе та життя. Існує залежність між душевним благополуччям людини та її фізичним здоров'ям, сімейним життям, роботою, успішною самореалізацією.

Психологи розглядають психологічне здоров'я особистості як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Це позитивна життєдіяльність людини як складної живої системи. [2]

Більшість філософів, психологів визнають, що найвищим виявом людської сутності та особистісної зрілості є її духовність.

Духовність - це стан душі, поведінка кожного з нас у надзвичайних життєвих ситуаціях, це наші думки, мова, вчинки, внутрішні чинники людини. Якщо немає духовних потреб, нічого говорити і про духовний розвиток людини та її духовне здоров'я. Духовність надзвичайно багатогранний і

складний феномен. За словниковим тлумаченням духовність - це духовна, інтелектуальна природа, внутрішня моральна сутність людини. [2] Духовність інтегрує усі якості і прояви людини, надає сенсу кожному прожитому дню через усвідомлення загальної картини життєвого шляху та уміння відрізнити другорядне від найголовнішого.

Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я. Духовне здоров'я особистості - це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як чесність і правдивість; здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя.

Таким чином, духовна складова психологічного здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. [1] Духовні потреби є системою складних і неоднозначних за характером і силою внутрішніх спонукань людини, які піднімаються на задоволення потреб її безпосереднього існування.

Отже, подолання суперечностей людського існування, пошук сенсу свого буття, гармонізація душевного життя, досягнення особистого щастя можливі для людини насамперед через спрямованість на вищі цінності, моральний і духовний розвиток. [3] На шляху духовного зростання і самовдосконалення треба розвивати свої таланти, слідувати покликанню, щодня невтомно «будувати» власний внутрішній світ. Людина, яка наповнена зсередини щастям, гармонією, душевним миром «випромінює» позитив і світло. Той, хто «збудував» в своїй душі дивовижний храм Краси, Добра, Любові, Істини стає підтримкою і натхненням для інших.

### ***Список використаних джерел***

1. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1997.
2. Бродовська В. Й., Патрик І. П., Яблонко В. Я. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові: Словник. – 2-е вид. – К.: ВД «Професіонал», 2005. – 224 с.
3. Коробка Л. «Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя» Освіта регіону № 2 2011.

## РОЗДІЛ II. «ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ»





**Олена ВОЙНАЛОВИЧ,**  
*викладач фізичного виховання,*  
**Нікіта ГАЛИЦЬКИЙ,** *здобувач освіти*  
*спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*  
*(Коростишівський педагогічний фаховий коледж*  
*імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради)*

## **ТЕХНІЧНІ І ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ В БАСКЕТБОЛІ**

**Анотація.** У статті здійснено аналіз спортивної гри баскетболу як засобу фізичного виховання. Розкрито суть технічної і тактичної підготовки юного волейболіста.

**Ключові слова:** спортивні ігри, баскетбол, технічна і тактична підготовка, тактика нападу, тактика захисту, «пресинг».

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для гармонійного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Баскетбол увійшов в число самих поширених ігор, які використовуються як для масової фізкультурно-оздоровчої роботи, так й для досягнення високої спортивної майстерності.

Баскетбол – один з популярних та захоплюючих видів спорту. Займає гідне місце серед інших видів на всіх рівнях, включаючи Олімпійські ігри.

Масова зацікавленість цим видом спорту пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером та оздоровчою спрямованістю.

Популярність баскетболу пояснюється ще тим, що він впливає на загально-фізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, засвоюються такі життєво необхідні навички, як біг, стрибки тощо.

Гра в баскетбол відрізняється високою активністю, потребує прояву різносторонніх фізичних, моральних та вольових якостей, рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять баскетбол одним з найбільш діючих оздоровчих та виховних засобів, які здійснюють вплив на організм людей, що ним займаються.

Досить важливим моментом процесу навчання рухових якостей є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок рухових дій. Увесь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, найшов широке застосування у різних ланцюгах фізкультурного руху. У залежності від завдань у тому чи іншому ланцюзі фізкультурного руху основний зміст, спрямованість і методика занять набуває свої специфічні особливості [3, с. 51].

Баскетбол займає значне місце у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Зазвичай учні восьми-дев'яти років

із задоволенням і достатньо успішно грають у баскетбол. Навчання елементам баскетболу в школі починається у молодших класах. Баскетбол для студентів й молоді є важливою частиною фізичного виховання в усіх регіонах України.

Науковці постійно вдосконалюють програмний матеріал та вимоги до підготовленості школярів, але реальний низький рівень технічної підготовленості підтверджує той факт, що дана проблема актуальна та потребує вдосконалення методики навчання техніки баскетболу на уроках фізичної культури.

Баскетбол – командна спортивна гра, мета якої полягає у закиданні більшої кількості м'ячів у кошик суперника. Його умовно поділяють на два види: масовий та баскетбол вищих досягнень.

Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри в баскетбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів по розділах, групах на підставі визначених схожих ознак.

Важливе значення має техніка гри. Техніка гри – це сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання. В умовах ведення гри необхідно швидко приймати раціональні рішення, перебудовувати свої дії відповідно до умов, що виникають на майданчику.

Техніка баскетболу розпадається на два великі розділи: техніка нападу (техніка пересувань та техніка володіння м'ячем) та техніка захисту (техніка пересувань, техніка відбору м'яча та протидія) [3, стр.4].

У баскетболі успіху може досягти лише та команда, гравці якої діють як єдине ціле, де результат боротьби прямо залежить від тактичної майстерності окремих гравців і команди в цілому.

Тактика в баскетболі – визначальний фактор перемоги у грі, це сукупність засобів і способів досягнення найвищого результату, під якою розуміється організація індивідуальних, групових і колективних дій гравців, що реалізуються за допомогою різних систем (організація дій гравців) та комбінацій (узгодження дій гравців) 2, стр.5 ].

Тактика нападу полягає в створенні умов для кидка в кошик одному з гравців команди. Цього можна досягти, коли під час гри використовують швидкий прорив, позиційний напад.

Важливе значення має тактика захисту. Вона ґрунтується на двох основних системах гри – персональній і зонній.

Захист, що поширює принципи активної гри на весь майданчик, одержав назву «пресинг». Це така система гри, за якої гравці команди, що захищається, діють активно, навіть за межами дистанції можливих кидків. Пресинг характеризується активним захисним тиском на суперника відразу ж, як тільки він заволодіє м'ячем. Під час пресингу використовуються принципи персонального або зонного захисту, а також комбінації того й іншого. [1, стр.294].

Кожен тип може застосовуватися на всьому майданчику, на трьох чвертях майданчика або на її половині. Пресинг на всьому майданчику може

починатися при введенні м'яча в гру з-за меж майданчика або коли перша лінія обороняються гравців починає активні дії у ліній штрафного кидка команди супротивника. Пресинг на трьох чвертях майданчика починається у вершини області штрафного кидка команди супротивника. Пресинг на половині майданчика починається в одному кроці перед лінією, що розділяє майданчик на дві половини.

Слід пам'ятати, що сила командного захисту все таки визначається сукупністю індивідуальних дій усіх гравців команди.

Отже, баскетбол є командною грою з м'ячем, мета якої полягає у закиданні більшої кількості м'ячів у кошик суперника. В Україні він є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та відіграє важливу роль у спортивному житті українців. Систематичні заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я, функціональний стан систем і аналізаторів, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів освіти.

### ***Список використаних джерел***

1. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посібн. / М.М.Бака, В.П. Корж. – К. : Книга пам'яті України, 2004. – 462 с.
2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол : тактика гри та методика навчання: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рекреаційних ігор : Навчально-методичний посібник. - К., 2003. – 213 с.

*Марія ПОЛКОВНИКОВА,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Анотація.* Люди завжди надавали великого значення морально-етичним, вольовим, характерним та іншим якостям людини. Соціальні та економічні потрясіння, що відбуваються в сучасному суспільстві, змушують нас замислитися над майбутнім молоді. Сьогодні руйнуються моральні орієнтири, а молоде покоління можна звинуватити в спіритизмі, невірі та агресії. Актуальність проблеми фізичного виховання школярів сьогодні є першочерговою, поряд з навчальним процесом.

**Ключові слова:** підлітковий вік, фізичні вправи, морально-вольові якості, фізична культура.

Фізична культура - складова частина загальної культури, галузь суспільної діяльності, сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством з метою вдосконалення фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, загартування волі та спортивної активності.

Підлітковий вік - найскладніший і найвідповідальніший період вікового періоду дитини, а також найважливіший період особистісного становлення. У підлітковому віці закладаються основи моралі, формуються соціальні установки і ставлення до себе, інших і суспільства, стабілізуються основні форми особистісних рис і міжособистісної поведінки. Причиною цієї проблеми є також те, що у деяких випускників середніх шкіл не повною мірою розвиваються такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість і колективізм. [1, стор .16]

Загалом фізична культура і спорт мають профілактичний та оздоровчий вплив на організм людини. Різноманітні фізичні вправи не лише покращують фізичну підготовку учнів, а й розвивають їхню емоційну та вольову сфери. Таким чином, фізична культура і спорт є необхідною умовою розвитку особистості підлітка. Одним із найефективніших способів формування морально-вольових якостей є використання засобів фізичного виховання.

Такого висновку можна дійти, спостерігаючи за проблемами, з якими стикається молодь:

- фізична відсталість молоді
- відсутність інтересу до регулярних занять фізичними вправами
- відсутність фізичної та психологічної витривалості у молодих людей;
- відсутність навичок здорового способу життя. [2, стор. 105]

Комбіновані заняття фізичними вправами вирішують наступні завдання:

- збереження і зміцнення фізичного здоров'я школярів;
- розвиток потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом відповідно до специфіки північних регіонів;
- формування у молоді необхідних особистісних якостей, почуття власної гідності, витримки, впевненості в собі і самовладання;
- сприяння вихованню моральних і вольових якостей, психічних процесів подальший розвиток, виховання основ психічної регуляції
- розвиток особистісного розуміння цінності здорового способу життя, престижу високого рівня здоров'я як умови емоційного і духовного вдосконалення [2, стор. 120]

Після закінчення курсів фізичної культури діти оволоділи елементарними знаннями про взаємини між людьми, правилами культурної поведінки та взаємодії, знаннями та навичками бережливого ставлення до себе та оточуючих, прищепили любов до Батьківщини та прекрасного, повага до старшого покоління, бажання і вміння допомагати тим, хто цього потребує.

Участь студентів у спортивних заходах також є одним із основних шляхів виховання активної громадянської позиції. Як згадувалося раніше, воля - це лише широке поняття, за яким ховається багато різних психологічних феноменів. Це свідоме керування своїми діями, вольовими зусиллями, їх конкретними проявами (вольовими якостями). Культивується не абстрактна воля і не абстрактна «сила волі», а конкретні компоненти волі і конкретне вираження «сили волі» (willpower), і є конкретні методи.[2, стр 20]

Досить поширеним способом формування вольової особистості у сучасних підлітків є заняття спортом, що потребує великої фізичної сили та ризику, потребує великої сили та мужності. До таких видів спорту належать бокс, карате, боротьба, важка атлетика, хокей тощо. Деякі підлітки спочатку захоплюються кількома видами спорту, щоб розвинути особистісні якості волі, а потім продовжують займатися цими видами спорту для досягнення високих результатів. У результаті прагнення до успіху розвивається далі. Прагнення до розвитку корисних якостей особистості, властивих дорослим одностатевим людям, характерно не тільки для хлопчиків-підлітків, а й для дівчаток-підлітків. Однак, на відміну від хлопчиків, у дівчаток розвиток специфічних якостей особистості (схожих на силу волі) відбувається іншим шляхом.

Для них видами діяльності, які найчастіше формують і закріплюють відповідні якості, є навчання, різноманітні заняття мистецтвом, робота по дому, жіночий спорт. Дівчата-підлітки особливо хочуть досягти успіху в навчанні, і багато дівчат вивчають шкільні предмети, в яких вони певним чином не досягають успіху. Описані гендерно - рольові відмінності між хлопчиками та дівчатками допомагають їм розвивати наполегливість і працездатність у тих видах діяльності, якими вони повинні займатися, будучи дорослими.[1, стр 100]

Фізичне виховання враховує всі ці характеристики в розвитку особистості учня. Таким чином, після прищеплення підліткам любові до спортивної культури, їхня впевненість займатися спортом пізніше у дорослому житті також значно підвищиться. Потужний оздоровчий потенціал спорту створює можливості для формування моральної волі та якостей молоді, гармонійного розвитку особистості. Різноманітні фізичні вправи здатні не тільки покращити фізичний стан дітей, а й виховати їх емоційну та вольову сфери. Тому поєднання фізичних навантажень з психологічним, емоційним та особистісним розвитком є необхідною умовою навчання фізичного виховання на цьому етапі.

### ***Список використаних джерел***

1. Висоцький О.І. «Вольова активність школярів та методи її вивчення». Харків, 1999.
2. Виноградова Н.Д. «Морально-вольові якості особистості». - К., 1997.
3. Зимін П.П. «Воля і її виховання у підлітків». - Львів, 1995. 4. Селіванов В.І. «Воля і її виховання». - К, 2002.

*Катерина СТЕПАНОВА,  
викладач КФКФВ*

*Дар'я ЩЕРБИНА, здобувачка освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ**

*Анотація.* У даній статті проаналізований фізичний стан студентів під час дистанційного навчання та види інтенсивності фізичного навантаження.

*Ключові слова:* дистанційне навчання, фізичне навантаження, частота серцевих скорочень, фізична культура, спорт

Одним із основних чинників забезпечення повноцінного життя сучасної людини, збереження та зміцнення її здоров'я є раціонально організована рухова активність. На жаль, науковці зазначають, що більшість населення індустріально розвинених країн в своїй життєдіяльності не досягає належного обсягу рухової активності, який забезпечує необхідний рівень енергетичних витрат. Це в повній мірі відноситься і до студентів, їх рухова активність під час вступу до закладу вищої освіти різко знижується внаслідок підвищення навчального навантаження. Недостатня рухова активність веде до зниження працездатності, підвищення стомлюваності, погіршення самопочуття.[1, с.15-25]

Вимушений перехід на дистанційне навчання в умовах карантинних обмежень ще більш загострив існуючу проблему. Переключення студентів на віддалене навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій, на думку фахівців, може спричинити несприятливі зміни функціонального стану внаслідок малого рухового компонента і значного психічного напруження. Така ситуація потребує розробки рекомендацій щодо раціональної організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання.[2,с.25-39] Гіпотеза дослідження полягала в тому, що раціональна організація рухової активності студентів на основі комплексного використання різних форм занять фізичними вправами буде сприяти покращенню показників їх фізичного стану та самопочуття. Аналіз науково-методичної літератури, та дослідження яке проводилися на базі Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання[2,с.45-53]

Автори дослідження: Степанова К.В. Щербина Д.Р.. ньому взяли участь 70 здобувачів освіти – 30 юнаків та 45 дівчат.аналіз результатів анкетування свідчить, що перехід на дистанційне навчання призвів до зниження рухової активності студентів, збільшення тривалості їх перебування за комп'ютером, що супроводжувалося погіршенням їхнього самопочуття. Для оптимізації рухового режиму студентів була розроблена модель тижневої спеціально

організованої рухової активності, яка включила: перелік форм фізичного виховання, кількість занять на тиждень, їх орієнтовну енергетичну вартість та визначення змісту кожної форми занять.

Модель була спрямована на досягнення належних норм рухової активності та енерговитрат. Впровадження запропонованої моделі в режим життя студентів сприяло підвищенню показників їх фізичного стану та покращенню самопочуття при плануванні рухової активності треба враховувати рівень інтенсивності навантажень – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи. Ступень інтенсивності вимірюється такими показниками: піковою ЧСС, моторною щільністю заняття, швидкістю подолання дистанції тощо. Рівень інтенсивності можна регулювати, змінюючи: швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу, величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі, амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження), опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо), величину додаткового обтяження, психічну напруженість під час виконання вправи.

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними: недостатні навантаження неефективні, надмірні – завдають шкоди організму. Якщо навантаження не змінюється, а залишається постійним, то його вплив стає звичним і перестає бути ефективним. Тому поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою занять фізичними вправами. Максимально допустима ЧСС для підлітків 17-20 років фітнес заняттях вправами оздоровчої спрямованості: 160-170 уд/хв. Вправи низького рівня інтенсивності вимагають для виконання менш 50% функціонального резерву організму, при цьому злегка частішає дихання, немає відчуття дискомфорту. Зазвичай рекомендується людям з низьким рівнем фізичної підготовки, за виключенням хворих або в край ослаблених.

Вправи середнього рівня інтенсивності – це вправи, виконання котрих вимагає від 60 до 85% функціонального резерву та супроводжується появою задишки. Рекомендовано людям з середнім рівнем фізичної підготовки та тим, хто регулярно займається в залах та самотійно. Нетренована людина може при цьому відчувати деякий дискомфорт. Вправи високого рівня інтенсивності вимагають затрат від 80 до 120% функціонального резерву, рекомендовані для осіб які досягли високих спортивних результатів та дозволяються після медичного огляду [3, с.30-36]

### ***Висновки.***

1. Доведено, що проблема фізичного стану молодого покоління під час дистанційного навчання нині має високий ступінь актуальності.
2. Розглянуто, результати проведеного дослідження, вони свідчать про брак та недостатню кількість рухової активності в режим життєдіяльності студентів в умовах дистанційного навчання.



3. Проаналізовано що важливо контролювати та варіювати рівень інтенсивності фізичного навантаження під час занять в онлайн режимі, також студентам варто не забувати про самостійні заняття спортом.

### ***Список використаних джерел***

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. і., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. – Київ : олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Мартинова Н. П., Могильний І. М. Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВо під час дистанційного навчання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 2 (340), 2021. 115с.
3. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник. 2010. 245 с.

*Наталія ТУНІК,  
викладач фізичного виховання,  
Марія ЯМКОВА, здобувачка освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний фаховий коледж  
імені І. Я. Франка Житомирської обласної ради)*

## АНАЛІЗ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

**Анотація.** Стаття присвячена «королеві спорту» - легкій атлетиці. Здійснено аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Визначено характерні риси бігу на спринтерські дистанції.

**Ключові поняття:** біг, низький старт, стартове положення, стартові колодки, стартовий розбіг, фінішування.

Відомо, що легка атлетика – «королева спорту». В основу легкоатлетичних вправ покладені природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки, метання.

Легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовується представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей [1, стор. 4].

Біг у легкій атлетиці займає одне з провідних місць. У навчальній програмі для загальноосвітніх навчальних закладів з навчальної дисципліни «Фізична культура», затвердженої Колегією Міністерства освіти і науки, важливу частину програмового матеріалу складає біг на короткі дистанції – 30- 400 м. Біг 100, 200, 400 м включений до програми Олімпійських Ігор.

Питанням аналізу техніки бігу на короткі дистанції займалися викладачі та фахівці з фізичної культури: Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Також великий доробок у розв'язанні даної проблеми внесли праці Архипова О.А., Питомець О.П., Артющенко О.Ф., Дацків П., Вороніна Д.М., Степаненко Д. та інші.

Біг на короткі (спринтерські) дистанції умовно поділяють на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

Спринт виконується з низького старту. Кращі бігуни на короткі дистанції використовують для старту стартові колодки. Зазвичай розрізняють звичайний, зближений та розтягнутий старт.

При звичайному старті передня колодка встановлюється на відстані півтори стопи спортсмена від стартової лінії; а задня колодка — на відстані довжини гомілки (близько 2 стоп) від передньої колодки.

1. При зближеному старті відстань між колодками також зменшується до однієї стопи і менше, але відстань від стартової лінії до передньої колодки становить одну стопу спортсмена.

2. При розтягнутому старті бігуни зменшують відстань між колодками до однієї стопи і менше, відстань від стартової лінії до передньої колодки становить близько двох стоп спортсмена. [2, стор. 25].

По команді «На старт!» бігун стає попереду колодок спиною до них, нахиляється, ставить долоні рук на доріжку, а поштовхову ногу спочатку у передню колодку, а після цього другу ногу в колодку, що знаходиться позаду. Опораючись на коліно ноги, яка розташована позаду, він ставить руки перед самою лінією старту. Опора на руки може бути різною: на випрямлених пальцях рук з відставленим великим пальцем, на чотири пальці зігнуті в кулак та з протипоставленим їм великим пальцем. Голова бігуна повинна бути опущеною, а погляд спрямований на 2-3 м вперед. Плечі виводяться на незначну відстань між руками і коліном ноги, яка знаходиться позаду, тіло розслаблене і готується до команди «Увага!».

По команді «Увага!» бігун піднімає таз трохи вище рівня пліч. Вага тіла при цьому розподіляється між руками та ногою, яка розташована попереду. Одночасно з переміщенням тіла по команді «Увага!» необхідно зробити помірний вдих і бути готовому до старту. Після сигналу «Руш!» необхідно потужно відштовхнутися від опори (колодок) спрямовуючи тіло вперед-вверх. Відштовхування необхідно здійснювати одночасно обома ногами. Потім нога, яка стоїть позаду відділяється від опори і починає рух вперед. Після цього відштовхування здійснюється ногою, яка знаходиться попереду (поштовховою). Відштовхування махової ноги супроводжується одночасним виносом протилежної руки вперед, а інша рука у цей період відводиться назад

Найбільш важкими елементами спринтерського бігу є старт і перші кроки стартового прискорення. Саме вони вимагають від бігуна високою швидкості, сили, координації. Нога у першому кроці проноситься якомога нижче і в 20-40 см за лінією старту швидко ставиться на доріжку. Необхідно досягти того, щоб нога яка знаходиться попереду завершувала відштовхування утворюючи з тулубом і головою майже пряму лінію. Максимально швидкий стартовий розбіг може відбутися тільки після потужного відштовхування. Довжина кроків, починаючи з другого, повинна збільшуватися майже до 40-го метра дистанції. Стартовому прискоренню також сприяє енергійна робота рук.

Важливу роль відіграє біг по дистанції. Після стартового розбігу завданням бігуна є нарощування швидкості за рахунок збільшення довжини та частоти кроків. Більш значною мірою впливу на швидкість є частота, а не довжина кроків. Якщо частота кроків при стабільній їх довжині недостатньо висока, швидкість падає. Скорочення частоти кроків відбувається у результаті появи втоми. В зв'язку з цим дуже важливим є уміння бігуна пересуватися вільно, без напруження та скованості, щоб віддалити процес втоми.

Максимально розвинену швидкість в спринтерському бігу необхідно підтримувати до кінця дистанції, а при можливості прискорити до фінішу. Розрізняють три варіанти фінішування: кидком грудьми, плечем, пробіганням. Ефективним способом є фінішування грудьми.

Біг закінчується в момент, коли бігун торкнеться тулубом вертикальної площини, що проходить через лінію фінішу. Той, що біжить першим, стосується стрічки (нитки), простягнутою на висоті грудей над лінією, що позначає кінець дистанції. Щоб швидше її торкнутися, треба на останньому кроці зробити різкий нахил груддю вперед, відкидаючи руки назад. Цей спосіб називається «кидок грудьми».

Вчені дійшли висновку, що необхідно слідкувати, щоб учні на останніх метрах фінішування не знижували швидкості і пробігали вільно [3, стор. 80].

Отже, спринтерський біг є складовою частиною багатьох видів легкої атлетики (всі види стрибків, багатоборств і деякі види метань). Ці дистанції бігу необхідно долати з максимально можливою швидкістю.

### ***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. Гурман Л.Д. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально – методичний посібник.-Кам'янець – Подільський: 2006.- С.
3. Леськів, А.Д.; Андрощук, Н.В.; Механошин, С.О.; Дзюбановський, А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль. “Підручники і посібники”, 2008. – 112 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас), затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.

**Олена ГОВОРУХА,**  
**в.о. директора КФКФВ**

**Олена МАТВЄЙЧУК,**  
**методист КФКФВ**  
**(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **СПОСОБИ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** Виховання сучасної молоді, зокрема студентів закладів фахової передвищої освіти, в умовах реалізації Болонської угоди про інтеграцію освіти України в європейський освітянський простір передбачає систематичну цілеспрямовану педагогічну діяльність, здатну сприяти формуванню світогляду, громадської позиції, переконати вихованців у потребі постійного всебічного прояву, розвитку та вдосконалення особистих якостей, здібностей, інтересів і можливостей. Такі потреби слід формувати комплексно: під час освітнього процесу шляхом забезпечення здобувачів освіти системою наукових знань, під час організації тематичних виховних заходів.

На часі процес виховання здобувачів освіти регламентується низкою урядових рішень та реалізується змістовими заходами, що спрямовані на рішення головної суспільної мети : всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями. [1.]

Законом України «Про фахову передвищу освіту» визначено завдання закладу фахової передвищої освіти, серед яких:

- виховання у здобувачів фахової передвищої освіти патріотизму, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, академічної доброчесності, формування правової та екологічної культури, моральних цінностей, здорового способу життя, здатності критично мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах;
- створення необхідних умов для реалізації учасниками освітнього процесу їхніх здібностей і талантів, збереження здоров'я учасників освітнього процесу ;
- збереження та примноження моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства... [2.]

Для успішної реалізації поставлених завдань передбачається систематична виховна робота, що здійснюється на всіх етапах освітнього процесу та сприяє розвитку і прояву талантів, інтересів, здібностей, обдарувань, накопиченню

інтелектуального та духовного вантажу студентської молоді. Студенти фахового коледжу фізичного виховання мають щільний графік підготовки, їх цілеспрямований розвиток відбувається в суспільстві, як в освітньому процесі, так і у вільний від занять та тренувань час, на дозвіллі. Отже, поряд з факторами спрямованої дії здійснюється і не завжди позитивний суспільний вплив (молодіжна субкультура, неформальні організації в молодіжному середовищі).

**Проблема.** Враховуючи різнобічний вплив на розвиток і формування сучасної молоді, студентської спільноти та з метою попередження і профілактики проявів девіантної, асоціальної поведінки, сучасному педагогу слід визначати ефективні шляхи впливу під час формування і розвитку особистісних якостей майбутніх фахівців.

Універсальним, комплексним напрямом виховної роботи є моральне виховання та його структурні компоненти: моральна свідомість, моральна поведінка, моральні звички, які є складовою всієї системи виховання та тим ланцюжком, що пов'язує всі змістові напрями виховної системи єдиною метою: формування громадянина незалежної України, здатного до самостійного прийняття рішень, самореалізації власного інтелектуального потенціалу в діяльності для процвітання України.

Проте, сучасну молодь з нестійкими поглядами та впливом різних соціальних чинників можуть цікавити і явища, які порушують чи гальмують позитивний баланс в формуванні її особистісних поглядів, переконань. Щоб запобігти негативному впливу таких чинників слід визначити стратегію, систему виховної роботи студентської молоді, де питання формування моральності посідають одне з провідних місць.

Формують суспільно цінні загальнолюдські риси відповідальності, чесності, відкритості, дисциплінованості, любові до своєї країни, патріотизму, людяності, гуманізму, прагнення бути корисним суспільству заходи з історії вивчення національної історичної та культурної спадщини рідного краю, українського народу, інформація про сучасний стан і розвиток своєї країни та інш..

Здобувачі освіти у коледжі з інтересом, повагою вивчають історичні сторінки освітнього закладу, серед яких здобутки випускників минулих років в освіті, науці, спорті. Колишні випускники були чемпіонами, призерами та учасниками Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи. Цим сторінкам історії коледжу присвячені виставки, експозиції у Музеї трудової та спортивної слави, до яких традиційно першого дня навчання долучаються студенти. Формується інтерес та любов до обраної професії, почуття гордості за досягнення коледжу та прагнення їх примножити.

Студенти коледжу – майбутні фахівці фізичної культури і спорту – мають намір працювати з підростаючим поколінням, розвивати кращі загальнолюдські якості, утверджувати здоровий спосіб життя, сприяти зміцненню як фізичного, так і психічного здоров'я української нації. В цьому випадку актуальним є власна відповідність тим сучасним якостям фахівців, які демонструють їх особистісний розвиток. Ми спостерігаємо, як при звучанні Гімну України на спортивних

майданчиках країни, Європи, світу під час чемпіонатів, олімпіад та інших спортивних заходів наші студенти пишаються здобутками українських спортсменів, обговорюють захід та прагнуть також бути на п'єдесталі пошани як переможці, - це гартує моральність, патріотизм, національну гордість наших громадян.

Освітнім процесом передбачено не тільки формування компетентностей спеціальностей «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична культура і спорт», а й формування громадянської позиції, духовно і морально зрілої особистості, готової чинити спротив будь-яким негативним впливам; визначати зразки, взірці, приклади, яким прагнуть відповідати, – все це вимагає кропіткої повсякденної різноманітної виховної роботи педагогічного колективу.

Сплановані тематичні виховні заходи до знаменних подій в країні та участь в них студентської молоді сприяють формуванню моральних, суспільно цінних якостей, норм поведінки. Сучасні події в Україні викликають необхідність і вимагають активності всього суспільства: студенти, викладачі, випускники, проявили свою моральність, духовність, патріотизм, міцну громадянську позицію. З перших днів війни наші випускники захищають свободу і незалежність держави в Лавах Збройних Сил України (їх іменами, іменами Героїв України названі вулиці: будівля навчального корпусу коледжу розташована на вулиці Олександра Малофєєва, приміщення гуртожитку – на вулиці Сергія Нігояна). Педагогічні працівники, студенти надають благодійну допомогу в ці важкі для країни часи.

Організація тренувань з різних видів спорту позитивно впливає на морально-психологічний клімат відносин здобувачів освіти у коледжі, активно сприяє формуванню морально-вольових якостей. Традиційно перед змаганнями та після змагань, не залежно від їх результатів, спортсмени доброзичливо вітають суперників. Такий ритуал свідчить про чемність та шляхетність спортсменів і є взірцем для наших студентів. Незабутні зустрічі зі спортсменами збірних команд України з різних видів спорту. Студенти з інтересом і задоволенням зустрічаються, слухають, запитують, фотографуються, іноді, навіть, «змагаються» у майстерності з титулованими спортсменами, – все це гартує особистість, зміцнює її моральний дух, формує професійний досвід.

Питання морального виховання завжди актуальне, постійно перебуває у полі зору педагогічного колективу. Комплексний підхід до виховання дисциплінованості, культури поведінки, гуманності, людяності, патріотизму, вольових якостей та інш. завжди буде формувати моральні норми поведінки, які забезпечать і прояв моральних звичок – чинити морально без свідомого контролю, автоматично. Якщо нам вдається розвивати інтелектуальний потенціал наших студентів, ми можемо бути впевненими, що вони оберуть вірні дії в ситуації, коли ми про щось не встигли сказати. Саме тому слід проводити Сократівські бесіди, інтелектуальні вікторини, конкурси, вікторини, обговорення літературних творів, подій у світі, спортивних новин тощо. Всебічна просвіта наших вихованців формує погляди і переконання. А здобувачі освіти, які вміють аналітично мислити, синтезувати, характеризувати, - завжди знайдуть вірне рішення проблеми, яка виникає.

Ефективними у вихованні моральності є і способи залучення до діяльності: активні заняття спортом, фізичними вправами, заходи, спрямовані на утвердження здорового способу життя тощо здатні сформувати кращі людські якості майбутніх фахівців шляхом формування вольових якостей цілеспрямованості, наполегливості, принциповості, працездатності, позитивного ставлення до діяльності, яку виконуємо. Не можна недооцінити та не скористатися і тим, що вихованці завжди цінують свою працю,- тому їх слід активно включати в суспільно-корисні справи, створювати виховні ситуації, у рішенні яких здобувач освіти буде брати участь, проявляючи самостійність, ініціативність, творчість, можливо, принциповість та інш. Коли ми використовуємо методи стимулювання діяльності і поведінки, створюється ситуація заохочення, довіри, захоплення чи зацікавленості спільною справою, прояв спільних інтересів, - що, в свою чергу, теж сприяє створенню позитивного морально-психологічного клімату відносин. Для набуття професійного досвіду можливо брати участь чи проводити спортивні заходи зі здобувачами загальної середньої освіти, виконувати якісь допоміжні обов'язки під час змагань, туристичних походів, спортивних свят, спортивно-масових заходів.

Інформативно ми накопичуємо різнобічні відомості, які здатні відволікати студентів від негативних аморальних дій і вчинків, звичок, вчать аналітично мислити, усвідомлювати небезпеку та непотріб впливу неформальних течій, шкідливих звичок тощо. Фізичні вправи та спортивна діяльність здатні активно формувати особистість фахівця фізичної культури і спорту.

Важливо зауважити, що всі охоплені і неохоплені ситуації мають вирішуватися на позитивному ґрунті, доброзичливому ставленні, щоб студент бачив, на скільки Ви зацікавлені у тому, щоб він став кращим. Безперечно, у цій ситуації особисті якості викладача, його власний приклад спонукає до моральних дій і вчинків. Кожен фахівець на будь-якому етапі розвитку особистості має бути взірцем демонстрації кращих якостей поведінки: гуманності, доброзичливості, чесності, принциповості, моральної зрілості, пунктуальності, відповідальності, обов'язковості, зовнішнього вигляду, тощо. Лише за особистого авторитету викладача має підвищуватися освітній та загальнокультурний рівень здобувачів освіти, будуть успішно вирішуватися проблеми корекції негативних дій і вчинків.

Характеризуючи зміст інших напрямів виховання, з'ясовуємо, що і заходи виховання розумового, фізичного, трудового, естетичного спрямування взаємопов'язані та сприяють формуванню моральних поглядів і переконань.

Отже, реалізація стратегічних завдань виховання сучасної молоді – складний різнобічний, взаємопов'язаний процес комплексного впливу на формування особистісних якостей – один з шляхів соціального розвитку суспільства, зміцнення України, її незалежності та процвітання.

### ***Список використаних джерел***

1. Закон України «Про освіту».
2. Закон України «Про фахову передвищу освіту» .
3. Фіцула М.М. Педагогіка. навчальний посібник .- К.: Академвидав, 2009.



*Ганна АВРАШОВА,  
викладач КФКФВ*

*Валентин МАНКО, здобувач освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура),  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Актуальність.** Легка атлетика залишалася однією з найбільш популярних та важливих галузей спорту у світі. Вона включає в себе різноманітні види змагань, такі як біг, стрибки, метання та множинні види, такі як багатоборства.

**Ключові слова:** фітнес, рекреація, біг, інвестиція, мотивація

Актуальність легкої атлетики визначається кількома факторами:

**Міжнародний інтерес:** Легка атлетика входить до програми Олімпійських ігор і збирає найкращих атлетів з усього світу. Це надає можливість спостерігати за змаганнями великого різноманіття видів спорту на світовому рівні.

**Розвиток нових талантів:** Легка атлетика є базовим етапом для багатьох атлетів, які потім спеціалізуються у конкретних видових виданнях. Вона є важливим кроком для виявлення та розвитку нових талантів у спорті.

**Фітнес та рекреація:** Біг, стрибки та інші види активностей, пов'язаних з легкою атлетикою, також популярні серед людей, які займаються фізичною активністю для підтримки здоров'я та фітнесу.

**Наукові та технологічні вдосконалення:** За останні роки в легкій атлетиці спостерігається використання новітніх технологій та наукових досліджень для поліпшення тренувань, аналізу рухів та покращення результатів атлетів.

**Проблеми і реформи:** Останнім часом легка атлетика також стикається із викликами, такими як питання допінгу, управління та прозорість. Організації, такі як Міжнародна асоціація легкої атлетики (IAAF), активно працюють над вирішенням цих питань через реформи та поліпшення управління.

Загалом, легка атлетика залишається ключовим ігровим полем у світі спорту, привертаючи увагу як професійних атлетів, так і людей, які займаються спортом для задоволення та підтримки здоров'я.

Легка атлетика, також відома як трек-енд-філд, є одним з найстаріших та найпопулярніших видів спорту на світі. Вона включає в себе біг, підтягування, стрибки, кидки та багато іншого. Але де саме зародилася ця захоплююча дисципліна? Відповідь на це запитання може здивувати вас.

Історія легкої атлетики починається в Давній Греції, де вона була одним з найпопулярніших видів спорту. Греки вважали, що фізична підготовка є

важливим елементом формування повноцінної людини, і тому вони створили різні види спорту, включаючи біг, підтягування, метання диска та інші.

Перші Олімпійські ігри були проведені в Давній Греції у 776 році до нашої ери. І хоча Олімпійські ігри не були винятком, що стосується розмаїття видів спорту, легка атлетика була однією з основних дисциплін. Головними з них були біг на 200 та 400 метрів, стрибки у довжину та висоту, метання диска та кидок коп'я.

З часом легка атлетика поширилася по всьому світу, і стала однією з найпопулярніших дисциплін на Олімпійських іграх. У 1896 році в Афінах на перших Олімпійських іграх нової ери було проведено 9 дисциплін, а саме: біг на 100, 1500 та 110 метрів з бар'єрами, стрибки у довжину та висоту, метання диска та молота, а також кидок коп'я.

У 1900 році на других Олімпійських іграх, які відбулися в Парижі, було включено додаткові дисципліни, такі як біг на 400 та 800 метрів, а також змішані естафети. У 1912 році на Олімпійських іграх в Стокгольмі було введено нові дисципліни, такі як біг на 200 та 5000 метрів, а також метання молота.

Протягом наступних десятиліть легка атлетика стала все більш популярною, і на Олімпійських іграх було введено десятки нових дисциплін, таких як біг на 100 та 200 метрів, штовхання ядра, біг на 400 метрів з бар'єрами, та інші.

Сьогодні легка атлетика (її ще називають Королевою спорту) є однією з найбільш популярних спортивних дисциплін у світі. Вона включає в себе різноманітні види спорту, такі як біг, підтягування, стрибки, кидки та інші, і привертає до себе мільйони уболівальників і спортсменів з усього світу

Легка атлетика для мене – це не просто спорт, а своєрідна мантія, яку я обираю, натхнення, що прокладає шлях до нових вершин. Моя мотивація займатися легкою атлетикою пронизана бажанням досягати висот, які раніше здавались непрохідними.

Однією з ключових причин є здоров'я та фітнес.

Легка атлетика – це не тільки змагання, а й можливість дбати про своє тіло, розвивати його силу та витривалість. Кожна тренування – це крок до кращого фізичного стану, до вдосконалення себе. Я вірю, що кожен біг, кожен стрибок – це інвестиція у моє довголіття та енергію.

Змагання та досягнення є ще однією суттєвою мотивацією. Вони додають грайливості до моїх тренувань, роблять їх захопливими та напруженими. Встановлення власних рекордів – це завдання, що підштовхує мене вперед, робить кожен новий день невід'ємно пов'язаним із пошуком кращих результатів.

Атлетика допомагає мені виявляти та розвивати свої таланти. Кожен вид спорту вимагає від мене різних навичок та зусиль. Відшукавши в собі природні здібності для конкретних дій, я роблю крок до їхнього вдосконалення, розкриваю нові можливості для самовираження.

Спільнота та командний дух також відіграють важливу роль у моїй мотивації. Спільне тренування та змагання з іншими атлетами створюють особливий енергетичний заряд. Ми підтримуємо один одного, ділимося радістю перемог та вчимося з порозок. Ця спільнота – це не лише команда спортсменів, а й друзі, які роблять шлях до успіху ще більш захоплюючим.

Моя мотивація займатися легкою атлетикою – це не лише дорога до фізичної вдосконаленості, а й пригода, що розкриває мої можливості, піднімає самооцінку та надихає на нові досягнення.

Мета легкої атлетики може бути різноманітною і залежить від індивідуальних цілей кожного атлета. Проте, існують загальні аспекти, які можна розглядати як типові мети у цій галузі:

Досягнення високих результатів: Однією з основної мети легкої атлетики є досягнення високих результатів в конкретних дисциплінах. Це може включати встановлення особистих, національних або світових рекордів у бігу, стрибках, метанні чи інших видів змагань.

Участь у міжнародних змаганнях: Багато легкоатлетів мають мрію про участь у великих міжнародних змаганнях, таких як Олімпійські ігри, чемпіонати світу чи європейські змагання. Це дозволяє атлетам представляти свою країну та змагатися на світовому рівні.

Особистий та фізичний розвиток: Легка атлетика може бути засобом для досягнення особистого та фізичного розвитку. Атлети можуть ставити перед собою завдання розвивати свої навички, збільшувати фізичну силу та витривалість, а також покращувати техніку виконання різних видів вправ.

Залучення університетських чи професійних стипендій: Для молодших атлетів, легка атлетика може бути шляхом до отримання стипендій для університетського навчання чи вступу до спеціалізованих спортивних академій. Це може стати першим кроком у будівництві успішної кар'єри.

Фітнес та здоров'я: Для деяких людей легка атлетика є засобом для підтримки фітнесу та здорового способу життя. Вони можуть не концентруватися на змаганнях, але використовувати різноманітні вправи для покращення фізичного стану та енергії.

У кожного атлета мета може бути унікальною, і вона може змінюватися з часом відповідно до нових викликів і досягнень.

### **Список використаних джерел**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
3. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник.

*Олег ЖИГАДЛО,  
викладач фізичного виховання,  
Валентин ДВОРЕЦЬКИЙ, здобувач освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний фаховий коледж  
імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради)*

## **ФІЗИЧНА ДОПОМОГА І СТРАХОВКА НА ЗАНЯТТЯХ ГІМНАСТИКИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ.**

*Анотація.* Стаття присвячена проблемі фізичної допомоги і страховки на заняттях гімнастики. Розкрито правила попередження травматизму та досягнення кращих результатів в процесі занять.

*Ключові слова:* гімнастика, фізична підготовка, фізична допомога, страховка, травматизм.

Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини являються надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування і змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості.

Гімнастика — один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [3, стор.17 ].

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток і удосконалення в учнів сили, спритності, силової витривалості, швидкості, просторового орієнтування, стройової виправки, а також на виховання моральних, вольових якостей та естетичних почуттів [2, стор. 99 ].

В процесі занять гімнастикою застосовуються найрізноманітніші і у тому числі такі, які рідко зустрічаються в життєвій і трудовій практиці, вправи. Вони складаються зі складних рухових дій, а їхнє виконання, безумовно, зв'язане зі специфічними умовами, які вимагають від тих, що займаються високої ступені технічної досконалості, розвитку рухових здібностей і психологічної підготовки.

На заняттях з гімнастики необхідно особливо суворо дотримуватися мір обережності, тому що при виконанні багатьох гімнастичних вправ можливі зриви й падіння, у результаті яких спортсмени можуть одержати різні травми.

«Травма» – грецьке слово. Воно означає порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу. Спортивні травми – це пошкодження або патологічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

На заняттях з гімнастики необхідно особливо суворо дотримуватися мір обережності, тому що при виконанні багатьох гімнастичних вправ можливі зриви й падіння, у результаті яких спортсмени можуть одержати різні травми.

Боротьба за зниження травматизму, захворювань та нещасних випадків на заняттях з фізичної культури і спорту є одним з найважливіших завдань вчителів, викладачів, тренерів, інструкторів та суддів та спорту.

Для попередження травматизму та досягнення кращих результатів в процесі занять необхідно дотримуватися таких правил:

- дбайливо поводитися з обладнанням та інвентарем, правильно готувати їх до занять і потім прибирати;
- обережно ставитись до магнезією, після кожного заняття прибирати зал;
- перебувати в залі (на гімнастичному майданчику) тільки в гімнастичних костюмах і змінному взутті;
- під час занять точно виконувати вказівки вчителя, допомагати товаришам;
- вивчити правила безпеки і прийоми страховки, самостраховки, виконувати вправи, задані вчителем;
- входити в зал і йти з нього, тільки отримавши дозвіл вчителя;
- при виконанні вправ використовувати підвідні вправи, які полегшують освоєння вправ, розучуємо на даному занятті.

Неухильне виконання зазначених правил і систематична виховна робота вчителя сприяють поліпшенню навчального процесу і попередження травм. Важливу роль в цьому відіграє також фізична допомога при оволодінні вправами, страховка і самострахування.

Вивченням проблеми фізичної допомоги і страховки на заняттях гімнастики займалась велика кількість науковців.

Фізична допомога вчителя в процесі навчання гімнастичним вправам сприяє формуванню в учнів більш чітких уявлень про рух, допомагає швидше і краще опанувати розучуються вправою. Фізична допомога може бути короткочасною: підштовхування в окремих (найбільш відповідальних) фазах руху і підтримка (найчастіше в статичних положеннях - вихідних, проміжних і кінцевих).

Важливе значення має страховка.

У дослідженнях Ареф'єва В.Г. [1, стор. 247 ]. встановлено, що під час проведення занять не потрібно виконувати вправи на приладах без вчителя або його помічника, а також без страховки.

Страховка - це готовність вчителя або партнера (учня) своєчасно підтримати виконавця вправи про його помилку в техніці руху, яка може привести до невдачі, падіння.

Страховку і допомогу учні освоюють одночасно з розучуванням гімнастичних вправ.

Отже, фізична допомога і страхівка на заняттях гімнастики - це є важливий засіб профілактики травматизму.

### ***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. – 3-вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді / Навч.-метод.посібник. – К.: ПВА «Книги пам'яті України», 2004. – 464 с. іл.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.

*Олег ЖИГАДЛО,  
викладач фізичного виховання,  
Тетяна МУДРЕНКО, здобувачка освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний  
фаховий коледж імені І.Я.Франка)*

## **ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Анотація.* У статті здійснено ґрунтовний аналіз спортивної гри волейболу як засобу фізичного виховання. Розкрито суть технічної і тактичної підготовки юного волейболіста.

**Ключові слова:** спортивні ігри, волейбол, фізична підготовка, фізичний розвиток, майстерність, технічна і тактична підготовка.

Невід’ємною частиною та основою внутрішньої безпеки повинні стати фізична культура та спортивне виховання. Саме фізична культура і спорт виховують волю до перемоги, здатність долати труднощі та плекають в кожному з нас гордість за свою країну і дух Переможців, якими повинні бути справжні українці та українки.

Спортивні ігри – це ефективний засіб фізичного виховання сучасного суспільства, які сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: взаємодопомоги, поваги до своїх партнерів і суперників, свідомої дисципліни, активності, почуття відповідальності тощо [1, стор. 107].

Аналізуючи спортивні ігри, виявлено, що кожна гра має свої особливості. Важливе значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна, правильна допомога партнеру – особливий чинник досягнення перемоги над суперниками. Допмагаючи один одному у нападі і захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу.

Серед великого різноманіття спортивних ігор волейбол є дуже цікавим і доступним видом спорту. Це пояснюється не тільки доступністю й естетичною красою, а й добрим впливом на розвиток життєво необхідних якостей і, перш за все, основних властивостей уваги (концентрація, стійкість, переключення), що має виняткове значення в шкільному віці [2, стор. 89].

«Щоб удосконалювати своє тіло, необхідно ознайомитись з усіма можливими в ньому рухами», - стверджував П.Ф. Лесгафт.

Волейбол – гра емоційна, являє собою не тільки засіб не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

У процесі ігрової діяльності гравці проявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціативу, бажання перемогти.

З волейболом більшість людей починає знайомитись у школі на уроках фізкультури. Саме школа сприяє виявленню «волейбольних» талантів, а також

створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі і закінчується з його відходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Вирішити цю проблему якнайшвидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера.

Високого ступеня майстерності у волейболі можна досягти тільки за тривалого планомірного й кваліфікованого навчання з дитячого віку.

Рекомендують займатися волейболом з 10-12 років. У цьому віці рівень розвитку вищої нервової діяльності дозволяє успішно формувати в учнів «волейбольні» рухові навички й навчання їх спортивної техніки проходить краще, ніж початківців старшого шкільного віку і дорослих. Це пояснюється великою пластичністю нервової системи дітей. Саме розвиток інтелекту, волевих якостей, здібностей до стійкої уваги також дає можливість проводити заняття досить ефективно. У разі дотримання певних методичних правил у дітей цього віку рівень фізичного розвитку, рухових якостей дає можливість успішно оволодіти раціональною технікою волейболу.

Щоб грати у волейбол, необхідно швидко бігати, миттєво міняти напрям і швидкість руху, володіти силою, спритністю і витривалістю. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного прийому атакуючих ударів.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протиборства, які регламентовані спеціальним кодексом правил. Саме мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів.

Вирішальне значення для досягнення високої спортивної майстерності волейболіста має оволодіння вдосконаленою технікою.

Техніка волейболу розглядається як система рухових дій, спрямованих на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням ігрових ситуацій [3, стор.136].

Зазвичай, техніка волейболу включає в себе комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка волейболу створює сприятливі умови для успішної гри в захисті і нападі, дозволяє економно витрачати сили під час усієї гри. Раціональна техніка волейболу дає можливість досягти значних результатів не тільки гравцям високого росту, а і тим, які мають низький зріст.

У волейболістів важливе значення має тактика гри.

Тактика гри – це доцільні узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях [3, с.136]. До цього треба додати, що змагання, як правило, складається з кількох ігор й може продовжуватися кілька днів.



Слід зазначити, що під час змагань залежно від ігрової обстановки, яка виникає на спортивному майданчику, волейболісти застосовують найбільш ефективні ігрові прийоми в різних епізодах гри.

Тактика гри волейболіста визначає засоби і форми ведення гри проти кожного окремого суперника в конкретних умовах. Зрозуміло, що тактика гри тісно пов'язана з технікою і залежить від рівня технічної підготовки волейболістів.

Отже, волейбол - засіб фізичного виховання, регламентований спеціальним кодексом правил, це прекрасна основа для прагнення до успіху, нових звершень та плідної праці команди.

### ***Список використаних джерел***

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 3-вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рекреаційних ігор: Навчально-методичний посібник. - К., 2003. - 213
3. Фізична культура: підруч. для 9 кл. загально-освіт. навч. закл. / В.Г. Арєф'єв, О.Б. Качеров, М.Ю. Короп. – К.: Просвіта, 2009. - 208 с.: с іл.

*Олег ЖИГАДЛО,  
викладач фізичного виховання,  
Роман КУКСА, здобувач освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний фаховий коледж  
імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради)*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ**

*Анотація.* Стаття присвячена розвитку фізичних якостей засобами гімнастики. Розкрито шляхи для застосування гімнастичних вправ у процесі розвитку фізичних якостей в молодших школярів.

*Ключові слова:* школярі, гімнастика, фізичні якості, фізичні навантаження, фізична підготовленість.

Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

Наявність негативних тенденцій погіршення стану здоров'я школярів вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, зниження стомленості, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей за допомогою уроків фізичної культури в школі.

Гімнастика є невід'ємною складовою частиною обов'язкових програм з фізичного виховання, один з універсальних засобів фізичного виховання. Гімнастика є системою специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [4, стор.17].

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток і удосконалення в учнів сили, спритності, силової витривалості, швидкості, просторового орієнтування, стройової виправки, а також на виховання моральних, вольових якостей та естетичних почуттів [1, стор. 99].

Розвиток фізичних якостей є одним із важливих завдань процесу фізичного виховання підростаючого покоління. Від рівня їх розвитку залежить ефективність рухової діяльності школярів, здібність оволодівати новими формами рухів та раціонально застосовувати їх в різних життєвих ситуаціях [2, стор.13].

Фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності [3, стор.175]

У системі фізичного виховання й спорту утвердилося уявлення про існування п'яти основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання відстані за якомога менший час – швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи – витривалість, для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов – спритність, а для виконання рухів з великою амплітудою – гнучкість.

Взаємодія фізичних якостей у процесі їх розвитку може бути як позитивним (розвиток однієї фізичної якості, наприклад сили, сприяє розвитку іншої якості, наприклад швидкості), так і негативним (розвиток однієї фізичної якості, наприклад: витривалості, гальмує розвиток ін., наприклад: швидкості, або знижує досягнутий рівень його розвитку). При цьому негативні взаємодії не є абсолютно неминучими. Вони проявляються тоді, коли в процесі розвитку порушується міра, необхідного співвідношення тих чи інших фізичних якостей. Однак завжди є така загальна залежність: найбільший розвиток однієї фізичної якості відбувається за умови прогресу іншої фізичної якості.

Основним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Гімнастичні вправи від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняються тим, що вони поєднують природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки та ін.) з рухами, які видумані, створені фантазією людини (стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто та інше) в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва.

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних гімнастичних вправ, які відрізняються між собою, як формою, так і змістом. Зміст гімнастичних вправ утворюють всі ті рухи й операції, які входять до тої чи іншої вправи з тих складних багатогранних процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

Для застосування гімнастичних вправ у процесі розвитку фізичних якостей в молодших школярів, доцільно використовувати такі шляхи:

- визначення рівня фізичного здоров'я четвертокласників;
- використання різноманітних гімнастичних вправ на уроках фізичної культури щодо розвитку фізичних якостей четвертокласників;
- створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в цих знаннях;
- формування позитивного ставлення до предмета й до діяльності, надання можливості переживати успіх, радість від продуктивної діяльності;

- організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Отже, за допомогою розвитку фізичних якостей засобами гімнастики досягається підвищення фізичної підготовленості, яка сприяє зміцненню здоров'я і формуванню статури.

### ***Список використаних джерел***

1. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді / Навч.-метод.посібник. – К.: ПВА «Книги пам'яті України», 2004. – 464 с. іл.
2. Бала Т. М. Дослідження рівня рухових здібностей дітей 5 – 6-ти років Науковий часопис, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11. С. 13-17. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_11\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_11_5).
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 392 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.

*Наталія ПРОТАСЮК,  
викладач КФКФВ*

*Олександр ПРОТАСЮК,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ НА СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ КІОКУШИН КАРАТЕ**

**Анотація.** У статті розглядаються особливості застосування іноваційних педагогічних технологій, їх сутність та використання у освітньо - виховному процесі на спеціалізації Кіокушин карате.

**Ключові слова:** кейс-методу, іноваційна діяльність, ігрові технології, критичне мислення, педагогічна технологія, мультимедійні технології.

Гуманістична спрямованість сучасної освіти полягає в постановці спільної мети розвитку людини, його особистісних якостей, оскільки розвиток людини визначає розвиток суспільства. Зараз актуальним є створення нових освітніх технологій, які мають сприяти загальному розвитку особистості, формуванню світоглядної культури, особистого досвіду та креативності.

У науці і практиці сучасної психології та педагогіки використовується термін "іноваційна діяльність", який означає оновлення освітніх методик і перебудову особистісного ставлення вчителів.

Такою сучасною основою є розуміння освітнього процесу як діалогу особистості викладача і студента, який є суб'єктом процесу педагогічної дії. В рамках цієї системи оптимально поєднуються методи активізації і сугестивного навчання.

Проведені соціологічні дослідження різних форм і методів навчання показують, що засвоєння матеріалів курсу становить 20%, лекції з використанням наукових джерел збільшують цей показник до 30%, а лекції з використанням аудіовізуальних засобів дають 50% інформаційних умов, дискусії - 70%, ігри - 90%.

Виходячи з цього, в навчальному процесі спеціальності Кіокушин кай карате активно використовуються не тільки діяльнісні технології, а й технології, спрямовані на візуалізацію інформації, методи розширення дидактичних одиниць, ігрові технології.

Найбільш емоційно привабливими і професійно необхідними в іноваційному навчанні є імітаційно-активні методи, які діляться на неігрові (аналіз конкретних ситуацій, імітаційні вправи, індивідуальний коучинг) і ігрові (ділові ігри, Рольові ігри, геймдизайн).

Особливу актуальність в освітньому процесі має створення розвиваючої ситуації.

Основними функціональними зонами розвитку ситуації за фахом є аудиторні заняття та практичні заняття, на яких взаємодіють викладачі та студенти.

Впровадження нових технологій в освітній процес завжди вважалося прогресивним кроком і підвищувало мотивацію до навчання. До інноваційних технологій сьогодні відносяться використання систем комп'ютерного моделювання, впровадження ситуаційних, так званих кейс-деківі вирішення професійних завдань за рахунок комплексного використання знань у загальній освіті та спеціальності.

Впровадження сучасних інтерактивних методів навчання вимагає глибокого залучення учнів до процесу навчання.

Тематичний метод заснований на принципі, який змушує нас по справжньому переглянути роль викладачів та студентів. Завдання вчителя в застосуванні кейс-методу - створити в аудиторії умови, які дозволять студентам розвинути навички критичного мислення, аналізу і спонукати їх ділитися своїми думками, ідеями, знаннями і досвідом під час обговорення. Завдання студента -збагатити процес навчання своєю творчою енергією і взяти на себе відповідальність за його ефективність. У той же час учні повинні знати, що викладачі знаходяться в аудиторії, щоб допомогти їм, і вони повинні отримати від цього максимум користі, але основна відповідальність за те, що вони вивчають, лежить на них.

Завдання кейс-методу -не тільки передати знання, а й навчити студентів умінню справлятися з такими унікальними і нестандартними ситуаціями, які вимагають знань у багатьох науках. Це, як правило, має вирішувати проблеми, які виникають у реальних установах та на підприємствах, і які насправді потребують або можуть виникнути в наслідок вирішення системи управління.

Методи тематичного дослідження дуже ефективні при виявленні професійних проблем, розвитку навичок систематизації та аналізу представлених фактів, а також при розробці альтернативних рішень.

Творче та аналітичне мислення в умовах зростаючої конкуренції стає необхідною рисою сучасних юристів.

Аналіз і обговорення окремих випадків в групі дає набагато більше можливостей для розвитку професійних навичок, ніж запам'ятовування підручників і конспектів лекцій.

Надаючи учням завдання у формі тематичних досліджень, ми даємо їм набагато більшу можливість поділитися своїми знаннями, досвідом та ідеями, тобто вчитися не тільки у вчителів, а й один у одного. Цей метод підвищує впевненість учнів у собі, своїх здібностях. Студенти вчаться активно слухати один одного і більш точно висловлювати свої думки.

Навички, які формуються при використанні кейс-методу: спостереження, вибір даних, виявлення проблем, розробка альтернативних рішень, спілкування, мотивація.

Таким чином, світовий досвід фахівців в галузі освіти в сфері вищої освіти доводить, що найбільш важливим навиком, набутим учнями в процесі навчання, є здатність сприймати візуальну та усну інформацію з професійної точки зору, самостійно розуміти її, приймати рішення, оцінювати її можливі наслідки і визначати найбільш підходящий спосіб реалізації цього рішення.

Групові (колективні) методики навчання передбачають організацію освітніх процесів, вході яких навчання відбувається в процесі декомунізації (взаємного навчання) між учнями в групі. Група може складатися з 2 або більше учнів, може бути однорідною або нерегулярною за певними ознаками, може бути постійною або рухомою.

Групове навчання дозволяє розрізнити та персоналізувати процес навчання. Вони формують внутрішню мотивацію для активного сприйняття, засвоєння і передачі інформації. Вони сприяють формуванню в учнів комунікативних навичок, активізують розумову діяльність. Робота в групі має найбільший вплив на засвоєння знань, набуття навичок і здібностей.

А технологія інтерактивного навчання Pometun була розроблена і впроваджена в Україні. Інтерактивне навчання - це особлива форма організації пізнавальної діяльності, спрямована на створення комфортних умов для навчання, і у кожного студента є успішність та інтелектуальні здібності. Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що процес навчання відбувається в умовах постійної активної взаємодії всіх учнів. Вчителі та учні - рівноправні суб'єкти навчання. Інтерактивне навчання сприяє формуванню певних навичок і здібностей; створення атмосфери співпраці, творчої взаємодії; поліпшення якості зв'язку.

Технологія включає проектування, прогнозування, моделювання та спільне вирішення проблемних ситуацій.

Мультимедійні технології широко використовуються в електронних книгах, енциклопедіях, комп'ютерних фільмах, базах даних і т. д. він пов'язаний зі створенням мультимедійних продуктів. Ці продукти об'єднують текстову, графічну, аудіо - та відео інформацію, а також анімацію.

Мультимедійні технології відкрили студентам можливість "читати", аналізувати аудіо сторінки "живих" електронних книг як принципово новий освітній інструмент, що дозволяє їм відвідувати лекції видатних вчених, відвідувати збори, брати участь в діалогах і спілкуватися, не виходячи з класу, в дома або в офісі. Однак, щоб не нашкодити здоров'ю учасників освітнього процесу, важливо подбати про дотримання техніки безпеки і санітарно-гігієнічних вимог до використання цих пристосувань.

Різноманітність і велика кількість сучасних інноваційних методик навчання вимагає від вчителів пильної уваги до вибору і застосування в освітньому процесі, а також належної підготовки.

Інноваційна діяльність вимагає формування педагогів вищого ступеня педагогічної творчості, оскільки суть такої діяльності полягає воно в оновленні освітнього процесу і поетапному включенні його в традиційну систему освіти і виховання.

### ***Список використаних джерел***

1. Бирка М.Ф. «Інноваційні засоби навчання» / М.Ф.Бирка // Освіта Буковини. - № 19 (91). - 20 травня 2011 р. - (вкладка: наукова діяльність). - С. 1-13.
2. Воркут Т.А. Роль кейс-методу в підготовці фахівців з логістики: Аналіз світового досвіду // Ринок послуг комплексних транспортних систем та прикладні проблеми логістики. – Київ, 2000. – С.55-61.
3. Безпека життєдіяльності. Всеукраїнський науково-популярний журнал.
4. Надзвичайна ситуація. Журнал. Центральне видання Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків.



**Михайло БОРИСОВ,**  
викладач КФКФВ

**Наталія КОВЖИЖИНА,**  
завідуюча відділенням КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)

## **ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КАМ'ЯНСЬКОГО КОЛЕДЖУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** У статті розкрити особливості формування основних фізичних якостей серед молоді 15-17 років.

**Ключові слова:** фізичні якості, фізичний розвиток, здобувачі освіти, фізична культура, спорт.

Останні наукові дослідження свідчать, що стан здоров'я молоді, суттєво погіршився. Головною причиною такого явища науковці вважають карантинні обмеження викликані COVID-19, а згодом введенням військового стану та перехід на дистанційну та змішану форму навчання [1, 2]. Головним завданням системи освіти на сьогодні залишається розвиток та формування всебічно розвинутої, творчої, здорової особистості. Тому виникає необхідність більшу увагу звернути на фізичну культуру і спорт, як ключовий засіб покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку молоді.

**Мета статті** – аналіз особливостей формування фізичних якостей молоді 15-17 років.

**Методи дослідження.** Аналіз наукових і методичних джерел, експертний аналіз, педагогічне спостереження.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Поняття «фізичний розвиток» науковці розглядають як процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану (антропометричні, фізіологічні, біохімічні параметри) організму [3].

Юнацький вік є важливим періодом формування антропометричного та фізичного розвитку людини, що потребує особливої уваги. Здатність особистості виконувати певні рухові дії (бігати, стрибати, плавати) напряму залежать від рівня розвитку її фізичних (рухових) якостей.

Фізичні якості характеризують окремі сторони рухових можливостей людини. Вони поєднують у собі моторику людини, мають характерні фізіологічні та біохімічні механізми, які вимагають прояву властивостей психіки особистості. Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій.

Фізичні якості це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Більшість фізичних якостей молодих людей у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В окремі періоди антропометричного розвитку та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чередуватися з роками з дуже малим приростом фізичної якості або навіть спаду її показників [4].

До основних фізичних якостей людини належать: сила; швидкість; витривалість; спритність; гнучкість.

Сила – являє собою здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому використовуючи м'язове напруження. За науковими даними найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців вважається вік від 13–14 до 17–18 років, а в дівчат – від 11–12 до 15–16 років.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років, дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14–15 років. З урахуванням рекомендацій заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Витривалість – це фізична кість організму, що надає здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Найбільш рекомендовані вправи, при виконанні яких організм споживає найбільше кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є необхідною руховою якістю в кожному виді спорту. Основними компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

Спритність – це здатність опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Розвиток спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших. Головним показником спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5–6 років, у 7–10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи к 15–16 рокам показників дорослих людей.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин – одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини. Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За

основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток фізичних якостей [5].

**Висновки.** Рухова активність людини є запорукою її здоров'я. Вона надає людині можливість працювати, навчатися, активно відпочивати та жити повноцінним життям. Фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей.

### **Список використаних джерел**

1. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М.Платонов, В.М.Булатова. – К.: Олімпійська література, 1985. – 320 с.
2. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. (2020). Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. – Чернігів, 408 с.
3. Рибалко П. Ф. (2011). Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧДПУ, 91, 392–394.
4. Мозолєв О. М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей : навч.-метод. посіб. – Хмельницький : Вид. ФОП Цюпак А. А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637> ПОЛЩУК О. С.

**Михайло БОРИСОВ,**  
викладач КФКФВ

**Софія ГОВОРУХА, здобувачка освіти**  
**спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура),**  
**(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У КАМ'ЯНСЬКОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** У ході дослідження визначено структура і взаємозв'язок антропометричних показників, фізичної підготовки та швидкісних якостей юних легкоатлетів 15–17 років, та ефективність застосування різних вправ швидкісного характеру на розвиток спритності юних легкоатлетів.

**Ключові слова:** Швидкість, бистрота, легка атлетика, навчально-тренувальний процес. технічні дії.

**Актуальність теми.** Високий рівень розвитку сучасної легкої атлетики, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу і виявлення ефективних засобів підвищення підготовки легкоатлетичних резервів. Широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність спортивної діяльності, зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перестроювання моторики юного спортсмена відповідно до вимог сучасності. Така адаптація, у свою чергу, пов'язана з проявом швидкісних якостей спортсменів. Характер легкоатлетичних змагань пред'являє також високі вимоги до виконавців з боку прояву спеціальних фізичних якостей, моторики, перцепції і практичного інтелекту, що визначають успішність формування і вдосконалення спортивних навиків [1]. Велике значення має, розробка засобів і методів фізичної підготовки юних легкоатлетів, пов'язаних з підвищенням швидкісних і координаційних здібностей і все це вимагає глибокого вивчення.

**Мета дослідження.** Полягає в теоретичній розробці та експериментальному обґрунтуванні оптимізації швидкісної підготовки легкоатлетів, які займаються в ПСМ.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольно-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів. Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження наукової літератури показали, що структура рухів і м'язової діяльності залежить не тільки від безпосереднього рухового завдання, але і від умов, в яких вона здійснюється. Тобто, (бистрота) завжди виявляється в конкретних цілеспрямованих діях. У цих діях ми можемо виділити їх смисловий зміст і певну систему рухів, яка залежить не тільки від мети дії, але

і (слід підкреслити) від умов, в яких ця дія протікає [2]. У зв'язку з цим ми можемо класифікувати швидкісні якості залежно від схожості рухових завдань і ситуацій по певних групових ознаках:

- бистрота в рухах, що забезпечують швидку зміну положень і доз тіла;
- бистроту, пов'язану з переміщенням власного тіла в просторі;
- бистроту, пов'язану з переміщенням інших предметів. (штовхати, метати, переміщати, переносити, тощо);
- бистроту, пов'язану з використанням зовнішніх і чужих сил для пересування (гірськолижний і санний спорт);
- бистроту, що проявляється у взаємодіях з іншими особами;
- бистроту, що проявляється в командних вправах, узгоджених дій, що вимагають тактичну, і технічну взаємодію учасників [3].

**Висновки.** Отже, аналіз науково-методичної літератури і досвіду тренерів-викладачів показав, що в даний час відсутня єдність в розумінні значення і ролі швидкісних якостей в спеціальній підготовці юних легкоатлетів. Разом з поняттям бистроти, як самостійного компоненту виділяється поняття координаційні здібності, що звужує зміст поняття цієї рухової якості. Всупереч особливій значущості спритності, порівняно з іншими фізичними якостями, розвитку спритності приділяється невідповідна увага її ролі. Через це наголошується відсутність єдності в поглядах на засоби і методи для розвитку спритності в процесі підготовки юних легкоатлетів. Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики розвитку спритності легкоатлетів на етапі поглибленої базової підготовки (вік спортсменів 15–17 років).

### **Список використаних джерел**

1. Попович О. П. Виховання фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності старшокласників-гандболістів ДЮСШ / О. П. Попович // Оздоровлення засобами освіти: регіональні аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27–28 листопада 2008. – Полтава : Вид-во ПДПУ імені В. Г. Короленка. – С. 127–134.
2. Железняк Ю. Д., Швець К. А. Вікові аспекти підготовленості волейболістів: навч. посіб. для студентів ін-тів фіз. культури, що спеціалізуються на волейболі. – Смоленськ, 1973. 52 с.
3. Ільїн Є. П. Спритність та її розвиток. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. Під ред. Б. А. Ашмаріна. М. : Просвітництво, 1979. С. 90.

## **РОЗДІЛ III. «ФІТНЕС, СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ТА АКТИВНИЙ ТУРИЗМ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ»**



*Лариса ПРОНЕНКО*  
(м. Кам'янське, Комунальний заклад «Позашкільний  
навчальний заклад «Центр туризму, краєзнавства  
і екскурсій учнівської молоді «Горицвіт»  
Кам'янської міської ради)

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ТУРИЗМІ

**Анотація.** Дана стаття висвітлює значення фізичної підготовки в туризмі, яка становить вагомую частину освітнього процесу і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму. Фізична підготовка туриста є базовою основою для реалізації завдань технічної, тактичної і психологічної підготовки, бо в залежності від рівня розвитку фізичних якостей реалізуються завдання останніх.

**Ключові слова:** спортивний туризм, загальна фізична підготовка, спортивні змагання, спортивний туристський похід, фізичні якості.

Збереження, зміцнення здоров'я дітей та підлітків, розширення їх рухової активності, підвищення працездатності та творчого потенціалу – сьогодні є одними з пріоритетних завдань, які стоять перед державою та суспільством, бо саме від підростаючого покоління залежить майбутнє країни.

Серед багатьох напрямків фізичного виховання здобувачів освіти важливе місце займає спортивний туризм.

Як вид спорту, **спортивний туризм**, спрямований на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, на удосконалення туристської майстерності. Завдяки спортивному туризму вихованці залучаються до систематичних занять фізичною культурою, загартовуються, набувають теоретичних та практичних знань, умінь, навичок.

На сьогодні, спортивний туризм розвивається за двома напрямками:

- 1) організація та проведення змагань з різних видів туризму;
- 2) організація та проведення багатоденних спортивних туристичних походів.

**Спортивні змагання** – один із найважливіших засобів залучення й підтримки довготривалого інтересу до систематичних тренувань з різних видів туризму. Це вкрай необхідні заходи в освітньому процесі, які дають можливість кожному учаснику проявити себе особисто і в командній роботі.

**Фізична підготовка** відіграє важливу роль на результати змагань з різних видів туризму. Наприклад, в умовах, коли змагання проводяться декілька днів поспіль, туристи, в яких недостатньо розвинуті швидко-силові якості, не можуть результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки туризму, виконувати їх у швидкому темпі. При недостатній

витривалості вихованці швидко стомлюються, у них порушуються рухові навички, внаслідок чого знижується точність рухів.

Спортивні змагання мають величезне значення, тому що стимулюють юних туристів до удосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Велике також і їхнє виховне значення, оскільки змагання розвивають не тільки фізичні якості туриста, але й морально-вольові: наполегливість, силу волі в досягненні перемоги, колективізм, уміння підпорядковувати особисті інтереси загальним. Специфіка змагань (урочистість, присутність глядачів тощо) спонукає туриста повніше виявляти свої кращі особистісні якості.

**Спортивний туристський похід** – особлива форма колективної діяльності у незвичних, часом складних умовах, при відсутності побутових зручностей, що потребує мобілізації сил організму і особливих знань техніки та тактики пересування в природному середовищі, при помірних та підвищених фізичних навантаженнях.

В умовах спортивного походу туристам доводиться долати великі відстані, переборювати труднощі, антропогенні та природні перешкоди протягом тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням в залежності від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, ваги рюкзака. В таких умовах рівень фізичної підготовки відіграє вирішальну роль в успішності подолання маршруту.

Тому туристи повинні постійно і багато часу приділяти загальній і спеціальній фізичній підготовці, яка є значною складовою тренувального процесу і впливає на зміцнення здоров'я та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів.

Без високого рівня фізичної підготовки неможливо досягти успіхів у засвоєнні і вдосконаленні техніки різних видів туризму. В процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні **фізичні якості**: витривалість, силу, гнучкість, швидкість і спритність, необхідні тим, хто займається різними видами спортивного туризму.

Найбільш доступні засоби виховання **загальної витривалості** – ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні гонки, спортивні та рухливі ігри, велосипедний спорт, веслування, плавання.

**Спеціальні силові вправи** виконуються з рюкзаком або іншим вантажем (можна з партнером) і включають: лазіння по канату, гімнастичній або скельній стінці; підтягування на перекладині; подолання навісної переправи; стрибки через перешкоди; присідання, ходьбу і біг; підйом по крутому сніжному або трав'янистому схилу тощо.

**Виховання спритності** складається зі здатності засвоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливих умов на туристському маршруті. С цією метою використовуються рухливі та спортивні ігри, вправи на скеледромі, штучні і природні полоси перешкод. Наприклад, застосовувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з переправою через водний потік, при подоланні осипі, скелястої місцевості, спуском на лижах, сплавом на гірських річках.



*Для виховання швидкості* використовуються різні швидкісні вправи: спортивні та рухливі ігри, естафети, вправи з легкої атлетики (біг на короткі дистанції, стрибки і метання).

*Для виховання гнучкості* використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування, які поділяються на активні, пасивні й комбіновані. Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом. Їх можна виконувати з обтяженнями та без них. Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди в кожному наступному підході.

Неодмінна умова досягнення високої фізичної підготовленості туристів – постійний лікарський контроль, який доповнюється самоконтролем спортсмена і полягає в систематичному спостереженні за вагою свого тіла, пульсом, сном, апетитом, загальним станом.

Недостатня фізична підготовка туристів веде до різних зривів на маршруті: захворювань, травм, нещасних випадків, аварій, в тому числі зі смертельними наслідками через недолік сил, перевтому та інші фактори, пов'язані з порушенням працездатності і здоров'я, з технічними помилками.

В процесі підготовки туристів до спортивних змагань і багатоденних спортивних туристичних походів потрібні систематичні тренування з загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це забезпечує надійність, високий рівень здоров'я, результативність, довготривалість спортивного життя, успішність.

Фізична підготовка туристів сприяє вибору майбутньої професії, а саме інструкторів дитячо-юнацького туризму, керівників спортивно-туристичних гуртків, вчителів фізичного виховання, спеціалістів промислового альпінізму.

Отже, необхідно спрямувати освітній процес на розвиток і досягнення високого рівня фізичних якостей туриста.

### ***Список використаних джерел***

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011.
2. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А. Я. Булашев, В. И. Нечаев, А. С. Ровний. – Харьков, 2003.
3. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Гриньова Тетяна Іванівна. – Харків, 2014.
4. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015.
5. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: [навчальний посібник] – Київ: «Академвидав», 2010.

6. Топорков О. М. Спеціальна передпохідна підготовка туристів лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Топорков. – Харків, 2014.
7. Шкура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шкура, В. Курімова, Т. Бушенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. VIII Всеукр.наук.-практ.конф. – Львів: ЛДУНК, 2012.

## **СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ В ЕПОХУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Анотація.** Вплив інформаційних технологій на фізичну культуру, спорт і туризм у сучасному світі надзвичайно важливий. Звіт підкреслює необхідність збалансованого підходу до використання цифрових інструментів і надихає молодь на активний та здоровий спосіб життя в умовах постійного розвитку інформаційних технологій.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, туризм, інформаційні технології, віртуальна реальність, аналітика даних, мобільні додатки для спорту, кібербезпека, здоровий спосіб життя, молодь, інновації в спорті, глобалізація спорту.

**Постановка проблеми:** У сучасному інформаційному середовищі важливість впливу інформаційних технологій на фізичну культуру, спорт і туризм важко переоцінити. З одного боку, вони надають можливість покращити тренувальні процеси, розвивати спортивний аналіз та використовувати віртуальну реальність для тренувань і сприяють росту спортивних спільнот. З іншого боку, ця залежність від технологій може викликати збільшення сидячого способу життя та інших негативних наслідків для здоров'я та фізичної активності.

Тому актуальною є дискусія про виклики та проблеми, пов'язані з інтеграцією ІТ у сферу фізичної культури. Молодь, включаючи студентів, має великий вплив на ці сфери в епоху ІТ.

Сучасні здобувачі освіти – не лише споживачі інформаційних технологій, але й активні учасники процесу їхнього розвитку. Вони знають, як користуватися сучасними гаджетами, мобільними додатками та Інтернетом з пелюшок. Молодь живе у світі, де доступ до інформації та зв'язку став нашою щоденною необхідністю, а технології стали невід'ємною частиною їхнього навчання, розваги та спорту.

Основні виклики, з якими стикаються студенти та молодь в епоху ІТ-технологій у галузі фізичної культури включають:

1. Сидячий спосіб життя
2. Залежність від гаджетів
3. Кібербезпека та приватність
4. Вплив соціальних мереж на самооцінку
5. Розвиток навичок та конкуренція
6. Зміна способу відпочинку та подорожей

Для подолання цих викликів важливо надавати освіту, сприяти обізнаності та розвивати здорові звички використання технологій. Молодь має бути готовою адаптуватися до змін, які вносять інформаційні технології, і залишати баланс між цифровим і реальним життям, дотримуючись здорового способу життя та цінностей.

Вплив інформаційних технологій на фізичну культуру для студентів є суттєвим і багатогранним. Інформаційні технології трансформують фізичну культуру у багатьох аспектах та пропонують безліч можливостей та викликів для студентів. Ось декілька з цих можливостей:

- **Покращення тренувань:** Інформаційні технології дозволяють студентам та спортсменам використовувати спеціалізовані програми та додатки для планування та ведення тренувань, стежити за показниками та аналізувати результати для досягнення кращих результатів.
- **Віртуальна реальність для тренувань:** VR надає можливість імерсивних тренувань та симуляції спортивних ситуацій, що сприяє покращенню координації та ігрових навичок студентів.
- **Аналітика та вимірювання:** Використання датчиків та засобів моніторингу фізичного стану допомагає студентам вимірювати показники, такі як пульс, кількість кроків та калорій, що спожиті, що сприяє контролю за здоров'ям та результативністю тренувань.
- **Здоровий спосіб життя:** ІТ надають доступ до інформації про здоровий спосіб життя, правильне харчування та фізичну активність, що допомагає студентам приймати обґрунтовані рішення щодо свого здоров'я.
- **Спільноти та взаємодія:** Спортивні соціальні мережі та онлайн-платформи дозволяють студентам об'єднуватися в спортивні спільноти, обмінюватися досвідом та надихати один одного на досягнення великих результатів, що сприяє розвитку спортивної культури.
- **Розвиток нових галузей:** Студенти можуть розвивати навички в галузях, пов'язаних з інформаційними технологіями та фізичною культурою, таких як розробка мобільних додатків, спортивна аналітика, віртуальна реальність для спортивних ігор та багато інших, що відкриває нові можливості для кар'єри та підприємництва.
- **Глобалізація та доступність:** Інформаційні технології роблять фізичну активність більш доступними та глобальними, дозволяючи студентам конкурувати з учасниками з усього світу та розширювати свої можливості.

Для студентів у галузі фізичної культури, спорту та туризму ІТ відкривають безліч перспектив та можливостей:

- **Кар'єра в галузі спортивної аналітики:** Спортивна аналітика стає все більш важливою для тренерів та команд. Студенти можуть навчатися аналізувати дані, розробляти стратегії та допомагати командам досягати кращих результатів.

- Розробка мобільних додатків для фізичної культури: Створення мобільних додатків для тренувань, моніторингу фізичного стану та спортивного спостереження є важливою галуззю. Студенти можуть навчатися програмуванню та розробці додатків, які полегшують життя спортсменів та тренерів.
- Використання віртуальної реальності: Віртуальна реальність відкриває нові можливості для імерсивних спортивних тренувань. Студенти можуть досліджувати цей напрямок та розробляти власні тренувальні програми.
- Маркетинг та брендування в спорті: З ростом інтересу до фізичної активності, багато компаній шукають фахівців зі спеціалізованими знаннями в маркетингу та брендуванні. Здобувачі освіти можуть вивчати цей напрямок та розвивати кар'єру в маркетингу спортивних подій та брендів.
- Екологічний туризм та сталий розвиток: Зростає популярність екологічного туризму та сталого розвитку. Студенти можуть вивчати цей напрямок та працювати над проектами, які сприяють збереженню природи та розвитку туризму в екологічно чистих регіонах.
- Педагогічна діяльність: Студенти можуть стати вчителями фізичної культури та спорту, а також тренерами. Вони можуть використовувати інформаційні технології для покращення методики навчання та тренувань.

Ці перспективи свідчать про те, що ІТ-технології відкривають широкі можливості для студентів у галузі спортивного життя. Проте важливо пам'ятати про необхідність збереження балансу між цифровим і реальним життям і надихати один одного на активний та здоровий спосіб життя.

Аналізована стаття розглянула важливість інформаційних технологій у галузі фізичної культури, спорту та туризму, а також виклики та можливості, які вони принесли студентам та молоді. Зосередившись на збалансованому використанні технологій та розвитку здорових звичок в цій сфері, студенти можуть використовувати інформаційні технології для покращення якості тренувань, сприяння здоровому способу життя та розвитку кар'єрних перспектив в галузі фізичної активності й спорту.

#### ***Список використаних джерел***

1. Інформаційні технології в навчанні. – К.: Видавнича група ВНУ, 2006. – 240 с.
2. Абрамян А.М., Информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте. Ученые записки ИИО РАО. 2010., № 33. С. 58-67.
3. Егоян А.Э., Мирцхулава М.Б., Читашвили Д.М. Аспекты комплексного использования информационных технологий в спорте // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 4. С. 15-19.
4. Интернет ресурси

## РОЗДІЛ ІV. «ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»



*Марія ШАПОВАЛ,  
викладач КФКФВ*

*Ельвіра ЯРОВА, здобувачка освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,  
(м. Кам'янське, Камянський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТА ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА У СФЕРІ ПАРАОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.**

*Анотація.* Паралімпійський спорт – частина національного олімпійського спорту, що має важливе значення для держави. У роботі досліджено поняття паралімпійського спорту, з'ясовано його природу і особливості, проаналізовано історичний аспект паралімпійських ігор, досліджені основні методики підготовки паралімпійців, визначені проблемні аспекти питання і запропоновані шляхи вирішення.

*Ключові слова:* розвиток вказаної сфери, постановка проблеми, аналіз останніх досліджень, результати досліджень, висновки науково-методичної роботи.

*Праця - це одне з найчистіших і найшляхетніших джерел емоційного стану, радості діяння, творення. Думка, що народжена, збуджена, витончена в праці, стає радісною, оптимістичною.*

*В. Сухомлинський*

У сучасному суспільстві праця і наполегливість - два вирішальні чинники, які, безумовно, приведуть людину згодом до бажаного успіху. Вказану тезу можна підтвердити на прикладі паралімпійців - осіб, які саме своїм трудом та наполегливістю досягають значних вершин у спорті з одного боку, а з іншого країні. такими діями приносять славу своїй країні.

Розвиток вказаної сфери - важливе завдання державної політики у сфері пропаганди спорту та здорового способу життя. Державна політика в аспекті фінансування вказаної сфери суспільного життя є лише окремою частиною вирішення всього питання. Так, удосконалення інституту параолімпійського спорту це не лише фінансування, а й конкретні та раціональні методичні рекомендації щодо підготовки паралімпійців до міжнародних змагань, рекреація, оздоровлення вказаних осіб, вироблення правильних і фізіологічно-конкретних методик догляду за паралімпійцями [1, стор 5].

Додатковим критерієм розмежування конкретних періодів в розвитку параолімпійського спорту можна виділити також ступінь розвитку міжнародних управлінських інституцій у сфері параолімпійського спорту. Протягом останніх десятиліть активно створюються такі міжнародні інституції, завданням яких є активне сприяння розвитку міжнародного паралімпійського спорту.

Так згадаємо трохи історичних подій. 1982 році був створений перший орган, що на глобальному рівні сприяв поширенню Паралімпійських ігор - Міжнародний Координаційний Комітет Всесвітньої Організації спорту інвалідів. У 1992 році був створений ще один орган управління - Міжнародний Паралімпійський комітет, який здійснює міжнародну політику у вказаній сфері і до сьогодні [1; с. 102].

Аналіз останніх досліджень. Так, аспекти поставленої нами проблеми знайшли своє відображення в роботах вітчизняних науковців: Н. А. Ситарова, Ю. В. Василькова, В. І. Мудрік, Є. Приступа, Т. Приступа,

Є. Боляха, О. Римара та інших.

Мета роботи - проаналізувати механізми правового регулювання та державну політику у сфері Паралімпійського спорту в Україні.

Для досягнення окресленої мети, визначено такі завдання:

- 1) дослідити поняття, природу та особливості українських параолімпійських ігор та відносини, що виникають у сфері регулювання параолімпійського спорту в Україні.
- 2) розглянути наявний стан проблеми,
- 3) з'ясувати можливі шляхи вирішення вказаних питань.

Методологічну основу дослідження, на нашу думку, становлять такі концептуальні підходи: діалектичний, який застосовано для з'ясування суті паралімпійських ігор, а також методів підготовки паралімпійців; синергетичний для пізнання механізму таких методів. [2, стор 75].

У нашій роботі використано також загальнонаукові та спеціальні методи пізнання: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, ідеалізація, індукція, дедуктивний, системно-структурний метод та ін.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення, що містяться у працях вітчизняних та іноземних дослідників з питання методик параолімпійського спорту. Перегляд, вивчення та аналіз вітчизняних інститутів у сфері правового регулювання спорту дають змогу висловити тезу про зацікавленість держави у розвитку паралімпійського спорту і відповідно підготовки паралімпійців до міжнародних спортивних змагань. [3, стор 25].

Ми вважаємо, що якщо аналізувати всю систему українських інститутів, яка забезпечує розвиток паралімпійського спорту в Україні, то вона включає наступні підсистеми:

- 1) лікувально-реабілітаційну;
- 2) фізкультурно-оздоровчу;
- 3) масовий спорт інвалідів;
- 4) спорт вищих досягнень, включаючи міжнародні змагання.

**Висновок.** На підставі аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати що:

а) побудова спортивної підготовки осіб з вадами зору повинна базуватися на результатах медичної класифікації, офтальмологічних показниках та



особливостях їхнього організму. При цьому вказаний аспект напряму залежить від іншої сфери суспільно життя, а саме від рівня розвитку національної медицини. Оскільки рівень медичного устаткування і відповідно ймовірність якісного медичного огляду дуже низька, то відповідно правильно визначити діагноз того чи іншого паралімпіця буде дуже важко; тому у вказаному аспекті державі слід ефективніше здійснювати державну політику у сфері вітчизняної медицини;

б) для осіб з вадами зору характерним є низький рівень розвитку силової витривалості, координаційних якостей та бистрості; великі енерговитрати під час виконання рухового завдання. Зважаючи на вказані особливості відповідної категорії осіб, потрібно тренерам застосовувати методики щодо не силового навантаження, а часового. Таким чином, часове навантаження із приведенням силового навантаження до мінімуму дасть змоги розвивати витримку відповідному спортсмену і тим самим покращувати рівень фізіологічних процесів і оздоровлювати відповідну особу;

в) станом на сьогодні відсутній комплексний підхід до досліджень спортивної підготовки інвалідів з вадами зору та вадами слуху, оскільки мають місце у більшості випадків банальні види спорту, що, безумовно, є поганою ознакою якості вітчизняного паралімпійського спорту. З метою покращення рівня паралімпійської підготовки варто, перш за все, забезпечити достатнє технологічне устаткування для підготовки спортсменів, а також виробити досконалі теоретико-методичні основи підготовки осіб з вадами окремих фізіологічних частин тіла в різних видах спорту.

### ***Список використаних джерел***

1. Бріскін Ю. А. Феномен ХХ століття - олімпійський спорт інвалідів / Ю. А. Бріскін // Спортивна наука України. - 2014. - № 2 (3). - С. 5-6.
2. Карпюк Р. П. Історичні аспекти розвитку параолімпійського спорту / Р. П. Карпюк; Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»; за ред. В. І. Мудріка. - К.: Педагогічна думка, 2013. – 192 с.
3. Приступа Е. Закономірності розвитку параолімпійського спорту інвалідів / Е. Приступа, Т. Приступа, Е. Болях // Спортивна наука України. 2006. № 2 (3).-С. 18-23.
4. Закономірності розвитку параолімпійського спорту інвалідів // Е. Приступа, Т. Приступа, Е. Болях - К. : Публіцист, 2014. - 49 с. 101.

*Ольга МІТЯШОВА,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ**

Спорт слід розглядати, як багатофункціональне явище культури, як елемент національної об'єднуючої ідеї. Спорт привертає увагу величезної кількості людей, робить його одним з найбільш популярних видовищ. Спорт частина культури суспільства – це явище, яке постійно розвивається. Ті його види, котрі в недалекому минулому були обмежені національними кордонами, стають олімпійськими. В сучасному розумінні спорт – це соціальне явище, явище культури людства, яке має свої матеріальні і духовні цінності.

Окрема складова спорту є паралімпійський спорт. Формування спортивного руху осіб з особливими потребами в Україні бере свій початок з 1989 року, коли вперше почали створюватись спортивно-оздоровчі клуби та реабілітаційні центри для інвалідів. В подальшому ці об'єднання стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів з різними видами уражень: опорно-рухового апарату, зору, слуху та інтелекту [3,с.12]. Пізніше в 1992 році ці 4 федерації об'єднались в Національний комітет спорту інвалідів України. Більше 50 тисяч людей з порушеннями і 22 тисячі дітей шкільного віку відвідують спортивні заклади з 27 видів спорту в Україні.

Щорічно в Україні проводиться близько 250 чемпіонатів, першостей та кубків в 12 видах спорту серед людей з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту[2,с.230]. У період відновлення своєї незалежності Україна стала повноправним членом міжнародного паралімпійського руху. Українські спортсмени- інваліди 10 раз брали участь і достойно представляли державу на найбільших змаганнях в системі паралімпійського спорту – Паралімпійських іграх. Національні збірні України були представлені на Паралімпійських іграх у: 1996 р. - Атланта (літні); 1998 р. – Нагано (зимові), команда завоювала 9 медалей (3 золоті, 2 срібні і 4 бронзових).; 2000 р. – Сідней (літні) і виборола 37 медалей (3 золоті, 20 срібних і 14 бронзових).; 2002 р. – Солт-Лейк-Ситі (зимові), завоювала 12 медалей (6 срібних і 6 бронзових); 2004р. в Афінах, отримала 55 медалей (24 золоті, 12 срібних і 19 бронзових), посівши 6 загальнокомандне місце. Збірну країни представляли 88 спортсменів у 9 видах спорту. Українськими атлетами за час Паралімпіади встановлено більше 10 світових та паралімпійських рекордів. Україна брала участь у Літніх Паралімпійських іграх 2008 р. у Пекіні і завоювала 74 медалей (24 золотих, 18 срібних і 32 бронзових), посівши четверте загальнокомандне місце та у зимових Паралімпійських іграх 2010 р. у Ванкувері та у літніх Паралімпійських іграх 2012 р. (Лондон). Українська збірна на зимових Паралімпійських іграх 2014р. у Сочі, у неофіційному медальному заліку виборола четверте місце, здобувши 5 золотих, 9 срібних і

11 бронзових медалей. На літніх Паралімпійських іграх 2016 р. у Ріо-де-Жанейро команда паралімпійців здобула рекордні 41 золоту, 37 срібних та 39 бронзових медалей і вперше піднялася на третє місце в медальному заліку [5]. У найпрестижніших міжнародних змагання – Паралімпійських іграх спортсмени України досягли високих успіхів. Серед них найвище звання «Заслужений майстер спорту України» присвоєно 144 ведучим спортсменам, звання «Майстер спорту міжнародного класу» отримали 391 спортсмен, а 719 спортсменів були удостоєні звання «Майстра спорту України» [4,с.34]. Керівництво фізкультурно-реабілітаційною та спортивною роботою інвалідів в Україні здійснює Український центр фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт”, у підпорядкуванні якого діють 27 регіональних центрів, 61 відділення в областях, в АР Крим, містах Києві та Севастополі, 26 дитячо-юнацьких спортивних шкіл для дітей- інвалідів, 112 фізкультурно-оздоровчих клубів, а також спеціалізовані дитячо-юнацькі школи інвалідів параолімпійського резерву[4, с.110 ]. За формування національних збірних команд спортсменів- інвалідів України, підготовку і участь їх у Параолімпійських іграх, Спеціальних Олімпіадах, Всесвітніх іграх глухих, чемпіонатах світу та Європи відповідає утворений у 1992 році Національний комітет спорту інвалідів України. Цей комітет об'єднує чотири національні федерації спорту інвалідів.

Щорічно в Україні проводяться понад 200 чемпіонатів, першостей та кубків із 17 видів спорту серед інвалідів із вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту; проводяться змагання щорічної Спартакіади серед дітей-інвалідів. З активізацією демократичних процесів, гуманізацією українського суспільства параолімпійський спорт посідає важливе місце в соціальній адаптації людей з інвалідністю. Це, зокрема, знайшло своє відображення у цілій низці Законів України та інших державних програмно-нормативних документах [1].

На думку керівників міжнародного спорту, Україна сьогодні є одним із лідерів щодо темпів розвитку параолімпійського руху. Разом із тим, активний розвиток параолімпійського руху в Україні не супроводжувався до останнього часу ґрунтовними та всебічними науковими дослідженнями.

#### **Список використаних джерел**

1. Указ Президента України "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту" (Із змінами, внесеними згідно з Указом Президента N 1505/2005 ( 1505/2005) від 21.10.2005. [Електронний ресурс]. – : zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004.
2. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність / О.Римар. – Л.: Видавничий центр Національного університету імені Івана Франка, 2001. – 56с.
3. Римар О.В. Історико-соціальні аспекти розвитку параолімпійського руху в Україні: Дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / ЛДІФК. – Л., 2002. – 212 с.
4. Паралімпійські ігри — Вікіпедія[Електронний ресурс].

*Марина ФОРМАНЮК*  
*(м. Кам'янське, КЗ "Позашкільний навчальний заклад"*  
*Центр туризму, краєзнавства і екскурсій*  
*учнівської молоді "Горицвіт" КМР)*

## **АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

**Актуальність.** Україні через війну з росією кожного дня з'являється велика кількість людей з інвалідністю. Поранення, контузії та травматичні ампутації наших військових - це серйозний виклик для держави. То ж потреба розвивати адаптивний спорт у нашій країні – це життєва необхідність і актуальна вимога нашого часу.

**Ключові слова:** люди з інвалідністю, особи з обмеженими можливостями, реабілітація, адаптивний спорт, соціалізація.

Питання тісного взаємозв'язку та взаємовпливу розумової, духовної, естетичної та фізичної діяльності людини були предметом дослідження вчених, педагогів, громадських діячів багатьох поколінь з часів Арістотеля і до сьогодення. Вивченню цього взаємовпливу присвятили свої дослідження європейські педагоги та просвітителі кінця ХІХ – початку ХХст.: П.Ф.Лесгафт, О.Д.Бутковський, П'єр де Кубертен, який сформулював ідеологію олімпізму. Саме вона лягла в основу олімпійської освіти – педагогічного феномену, який набув подальшого розвитку у працях учених різних країн світу: К.Діем, Л.Куна, D.Binder, М.М.Булатової та ін.

Задачі та питання олімпійської освіти широко розглядалися у процесі роботи вищого органу Міжнародного олімпійського комітету – сесіях. Ще на 3-й сесії МОК(м.Гавр, 1897р.) широко обговорювалися 3 головні теми: педагогіка, гігієна і спорт. А питання педагогіки спорту та особливих форм фізичного виховання увійшли до порядку денного 7 сесії МОК (м.Брюссель, 1905р.). Олімпійська освіта стала предметом обговорення багатьох сесій МОК, починаючи з 32-ї сесії МОК (м.Відень, 1933р.)

Необхідно зазначити, що на розвиток фізичного виховання в тій чи іншій країні впливають умови життя суспільства, а саме: загальнокультурні та соціально-економічні умови, демографічні, національні(традиції та звичаї), склад населення, географічні та кліматичні умови регіонів, бюджет населення, особистісні чинники, пов'язані з потребами й мотивами діяльності людини тощо. Так от таким чинником, який став поштовхом для розвитку адаптивного спорту як однієї зі складових фізичної культури та як частини загальної культури суспільства, в Україні стала війна з росією. Через військові дії у нас з'явилося значно більше людей з інвалідністю, і кількість їх зростає, на жаль, кожного дня. І це не лише учасники бойових дій, а й мирне населення. Тому соціальна система фізичного виховання в нашій державі повинна стати не лише засобом військової підготовки, забезпечення наших Збройних Сил добре

підготовленими фізично новобранцями, а й дієвим засобом соціальної та фізичної реабілітації. Застосування певних систематичних фізичних навантажень повинно сприяти розвитку компенсаторних механізмів і можливості соціально корисної трудової діяльності людей з обмеженими можливостями.

Як професійна діяльність, так і соціальна активність людей з інвалідністю значною мірою визначається фізичним станом і функціональними можливостями організму. І правильно підібрані комплекси фізкультурно-спортивної діяльності людей з обмеженими фізичними можливостями є дуже важливими як для самих цих людей і їхніх родин, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням рівня працездатності, зменшенням рівня захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності людей з інвалідністю, покращенням якості їх життя як повноправних членів суспільства. Але тут потрібно враховувати особистісні фактори які, з одного боку, обумовлені прагненням людини з інвалідністю до власної фізичної та соціальної реабілітації, а з іншого - подекуди обмежені певними можливостями через різний рівень сенсорних, моторних порушень і, відповідно, створенням підстав для професійного навчання та перенавчання, покращення комунікативних можливостей тощо, тобто соціалізації особистості засобами спорту. Адже ніяк не можна порівнювати у фізичних можливостях ветерана ЗСУ, який отримав контузію з тим, хто втратив кінцівку і, можливо, не одну.

Водночас спорт людей з інвалідністю не можна ототожнювати виключно з лікувальною фізичною культурою, фізичною реабілітацією, адаптивним фізичним вихованням. Тому що для спорту людей з обмеженими можливостями, особливо, якщо це мужні воїни, які пройшли страшні випробування воєнних дій, властивою є змагальна діяльність, що, власне, відповідає основним засадам і задачам спорту в цілому. Тому добре, що, як правило, система підготовки людей з інвалідністю в Україні реалізується через принцип спрямованості до вищих досягнень. І саме тому наші спортсмени з обмеженими можливостями досягають високих, а подекуди видатних результатів у вершині паралімпійського спорту – Паралімпійських іграх. Так, 2020-го року на Паралімпіаді українські спортсмени завоювали 98 медалей: 24 золотих, 47 срібних і 37 бронзових – і посіли шосте місце в медальному заліку і п'яте – за кількістю нагород.

Цього року українські спортсмени з інвалідністю взяли участь в III Європейських іграх. Наші спортсмени з обмеженими можливостями посіли третє командне місце в медальному заліку, здобувши 41 нагороду. І це при тому, що підготовка наших паралімпійців відбувалася під час повномасштабної війни.

Особливої уваги заслуговує участь наших спортсменів у Іграх нескорених – InvictusGames – мультиспортивного турніру серед ветеранів і військовослужбовців, які зазнали поранень або травм. Наші мужні ветерани цього року здобули 12 золотих, 14 срібних та 8 бронзових медалей.

Дебютувавши на Іграх нескорених у 2017-му році, цього(2023-го) року наші учасники мали найбільше представництво України за історію її участі в Іграх нескорених – 25учасників, серед яких були військові ЗСУ, волонтери, представники Нацгвардії, Національної поліції та добровольчих батальйонів.

Причому українська збірна була представлена в усіх видах спорту, крім регбі на візках, і продемонструвала найкращий в історії існування Ігор нескорених результат. І все ж головний результат участі наших спортсменів - ветеранів з інвалідністю в Паралімпійських іграх або в Іграх нескорених чи в Європейських іграх – це реабілітація людей з обмеженими можливостями, їх причетність до популяризації здорового способу життя, можливість жити цікавим та різноманітним життям та приносити користь як собі та своїм рідним, так і країні та суспільству.

Коли ми ведемо мову про адаптивний спорт та активний спосіб життя для людей з інвалідністю, обов'язково потрібно згадати про туризм взагалі та про пішохідний туризм зокрема як вид рекреаційного туризму, розрахованого на людей з обмеженими можливостями. Це відносно нове соціокультурне явище, яке відрізняється низьким ступенем вивченості. Але вже зараз можна зазначити, що розробка спеціальних туристичних програм з урахуванням доступності для цієї категорії туристів створює рівні можливості для реалізації прав кожної людини на активний відпочинок. А оскільки кількість осіб із різними видами інвалідності в Україні щодня зростає через війну, то можна говорити про величезну соціальну важливість такого виду спортивної діяльності людей з обмеженими можливостями. Тим більше, що піший туризм може бути доступним багатьом категоріям людей, які мають фізичні, розумові або сенсорні дефекти. Це один із тих видів туризму, що сьогодні найбільш розвивається. Підраховано, що регулярно подорожує близько 2,5 млн людей з обмеженими можливостями. Широкого визнання набуває так званий без бар'єрний туризм, тобто туризм, доступний для всіх, незалежно від фізичних обмежень. Близьким по суті до без бар'єрного є адаптивний туризм, який є складовою адаптивного спорту. Такий вид туризму, за визначенням одного з його основоположників Скотта Райна, - це насамперед соціальна інтеграція людей з обмеженими можливостями в сучасне суспільство.

В Україні через війну з'явився новий тип пішохідного туризму для людей з інвалідністю, який можна було б назвати благодійним. Він ставить на меті не лише суто туристичні задачі, а й збір коштів на допомогу іншим людям. Так, ветеран АТО Олександр Швецов з 4жовтня 2022-го року на протезі пройшов 800 000 кроків від Одеси до Яремчі з метою зібрати кошти на ЗСУ, а п'ятеро наших ветеранів війни з ампутаціями ніг Звересня цього року вирушили в 50-кілометровий похід Карпатами, щоб зібрати декілька мільйонів гривень на потреби декількох бригад наших Збройних Сил. До речі, спортсмени-ветерани несли вантаж вагою 10 кг і позбавлялись одного кілограма ваги кожного разу, коли збирався черговий мільйон гривень.

Отже, створення умов для забезпечення доступності різних видів адаптивного спорту для людей з інвалідністю повинно стати одним з

пріоритетних завдань у системі стратегічних цілей розвитку спорту в Україні, що дасть особам з обмеженими можливостями успішно соціалізуватися.

### **Список використаних джерел**

1. Адаптивний спорт як соціальне явище. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз.вих. Львів: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Соціально-гуманістичні передумови виникнення та становлення адаптивного спорту/Цопа Віктор//Спорт та сучасне суспільство: матеріали V відкритої студентської наукової конференції.
3. Туризм для інвалідів: сучасні підходи до визначення поняття. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Географічні науки».2017. Вип.6., с.206-211
4. Мережа Інтернет.

*Наталія ЛЕВЧЕНКО,  
викладач фізичного виховання,  
Мирослава МАКЕРОВА, здобувачка освіти,  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний фаховий коледж  
імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради)*

## РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

*Анотація.* Стаття розкриває значення олімпійської освіти, містить загальну характеристику Олімпійських ігор. Визначено розповсюджені олімпійські види спорту в загальноосвітніх навчальних закладах та вплив фізичних вправ на організм дітей.

*Ключові слова:* вчитель, фізична культура, олімпійська освіта, літні та зимові Олімпійські ігри, олімпійські види спорту.

Сучасна шкільна освіта в Україні спрямована на створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості, виховання покоління, здатного вчитись протягом усього життя, створювати і розвивати цінності громадянського суспільства [1, стр. 3].

Вивчення історії олімпійського руху, його ідеалів і цінностей, олімпійських видів спорту має велике виховне й освітнє значення. Саме зараз у нинішніх умовах особливого значення набуває олімпійська освіта.

Засновник сучасного олімпізму П'єр де Кубертен також вважав необхідним одночасний розвиток духовних, фізичних та інтелектуальних якостей людини. Ним було сформульовано ідеологію олімпізму, котра лягла в основу олімпійської освіти – педагогічного феномену, що набув подальшого розвитку у працях учених різних країн світу: К. Diem , Л. Куна, О. Szymiczek, В. І. Столярова, В. М. Платонова, D. Binder, М. М. Булатової

Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактора, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників: Н.В. Москаленко, О.М. Вацеби , С.Ф. Матвєєва, О. А.Томенка [2, стор. 5].

Олімпійські ігри (грец. οἱ Ὀλυμπιακοὶ Ἀγῶνες) — міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки. Переможці змагань отримують довічне звання олімпійського чемпіона.

Програма Олімпійських ігор постійно змінюється, щоб відповідати реаліям сьогодення і повною мірою задовольняти інтереси глядачів. Так, у Древній Греції все починалося лише з одного виду змагань - бігу на один стадій (дистанція 192,27 м). Включення в програму нових видів змагань відбувалося досить повільно.

Олімпійські ігри діляться на літні й зимові. Літні Олімпійські ігри проводяться кожні чотири роки, в рік кратний чотирьом, їх налічується 40



видів. Зимові Олімпійські ігри об'єднують зимові види спорту й відокремилися від літніх, починаючи з 1924 року.

Варто зауважити, що зимові Олімпійські ігри (13 видів), відомі також як Зимові Олімпіади — міжнародні змагання із зимових видів спорту, що проводяться кожних чотири роки під егідою Міжнародного олімпійського комітету в рамках Олімпійського руху.

Олімпійськими видами спорту займаються, як правило, обдаровані спортсмени, рівень спортивної майстерності яких є недосяжним для більшості населення. Тому формально олімпійські види спорту не вважаються спортом для всіх.

Згідно Наказу державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, № 261 від 07.02. 2001 року визначено перелік 53 олімпійських видів спорту, що визнані в Україні [3].

Усі види спорту по - своєму красиві і неповторні. Олімпійські види спорту можуть бути предметом занять звичайних громадян. Більшість з тих, хто захоплюється саме олімпійськими видами спорту, під силу виконати нормативи та вимоги програм 3, 2, 1-х дорослих розрядів, чи навіть – кандидата у майстри спорту. Без сумнівів, майстрами спорту міжнародного класу та призерами Олімпійських Ігор стають тільки обрані.

Отож, важливою складовою майстерності вчителя фізичної культури є його вплив на формування особистості юного спортсмена.

Шиян Б.М. пропонує вчителям фізичної культури надавати важливого значення виховання в учнів стійкого інтересу до мети та завдань фізичної культури. При цьому він особливо підкреслює важливу роль самої особи вчителя в цьому процесі. «Ні в чому так сильно не проявляється майстерність учителя, як у його здібності виховувати в усіх своїх учнів стійкий інтерес до засвоєння навчального матеріалу, адже інтерес є одним з найсильніших мотивів» [4, стр. 113].

Сьогодні можна стверджувати, що в загальноосвітніх навчальних закладах активно практикують олімпійські види спорту. Легка атлетика - королева спорту. Вона практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Гімнастика, гімнастичні вправи розвивають силу, спритність, поліпшують координацію рухів та зміцнюють усі м'язи тіла.

Широко розповсюджені ігрові та командні види спорту: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Футбол – одна з найдавніших ігор людства, по масовості і популярності він випереджає багато видів спорту. У футболі є ще одна цінна якість – він універсальний.

Баскетбол в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та відіграє важливу роль у спортивному житті українців. Систематичні заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я, функціональний стан систем і аналізаторів, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості та працездатності учнів.

З волейболом більшість людей починає знайомитись у школі на уроках фізкультури. Саме школа сприяє виявленню «волейбольних» талантів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Швидкий і динамічний розвиток гандболу спостерігається в спортивному світі і активно впроваджується в навчально-виховний процес школярів України.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Отже, олімпійські види спорту відіграють важливу роль для збереження і зміцнення здоров'я – це найважливіші складові роботи вчителя. Система організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах на основі олімпійської ідеології здатна сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, патріота, працездатної, толерантної, законослухняної особи, яка у повсякденному житті дотримується правил чесної гри.

### ***Список використаних джерел***

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта в школі / В.М. Єрмолова. – К., 2009. – 85 с.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. 335 с.
3. Наказ державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, № 261 від 07.02. 2001).
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.— Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006.— 272 с.

## РОЗДІЛ V. «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ»



*Катерина СТЕПАНОВА,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ВПЛИВ ОКРЕМИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

*Анотація.* У статті здійснено комплексний аналіз факторів екології які впливають на фізіологічні функції організму. Висвітлені екологічно – гігієнічні проблеми харчування з якими стикаються на протязі десятиліть спортсмени і не тільки.

**Ключові слова:** організм людини, харчування, проблеми, екологія, фізіологічні функції, дієтологія.

Найважливішими проблемами сучасності, які ще донедавна були локальними, а нині перетворилися на національні та всесвітні – глобальні, є проблеми екологічної безпеки.

Використання природних ресурсів і забруднення навколишнього середовища зрівнялися за масштабами з природними процесами саморегуляції, що призводить до порушень екологічної рівноваги, яка складалася протягом тривалого часу еволюції, і спричинює в окремих регіонах екологічні кризові ситуації, небезпечні для людей[2, с.24-25].

На сучасному етапі розвитку біосфери збереження різноманітних живих організмів та їх генофонду значною мірою визначає існування самої людини, як біологічного виду. Адже, на сьогодні в Україні смертність у 2.0 – 2,5 рази перевищує народжуваність, приріст населення відраховується від -9 до -12 осіб, тобто відбувається депопуляція населення.[1, с.55-70]

Науковці – екологи все частіше вживають термін «екоСНІД», тобто зниження імунітету, або взагалі його втрата, що спричинене екологічною кризою.

Усвідомлення необхідності гармонізації процесів зростання народонаселення і використання обмежених природних ресурсів у світі та у нашій країні спонукало до розробки нової, соціально орієнтованої стратегії розвитку суспільства, яка спрямована на виживання та відтворення генофонду нації, активізацію ролі кожної окремою людини у суспільстві, збереження природного середовища, формування умов для відновлення біосфери та її локальних екосистем при орієнтації на зниження рівня антропогенного впливу на довкілля й гармонізацію розвитку людини і природи.[1, с.41-74; 3, с.89-92]

Адже, у фізіологічній науці визначення поняття «організм людини» розкривається як історично складена, цілісна біологічна одиниця, яка являє собою цілісну відкриту, саморегулюючу, самовідновлювальну систему, яка здатна самостійно налаштуватися у відповідь на зміни у зовнішньому та внутрішньому середовищах.

А починаючи з другої половини ХХ століття, ми спостерігаємо найбільш глибоку і трагічну екологічну кризу, яка здійснює негативний вплив не лише на всі компоненти довкілля, а й на організм людини, призводячи до порушення багатьох фізіологічних функцій організму, нерідко до смерті.[1, с.74-82]

Найпершою ознакою живого організму фізіологія визначає процес обміну речовин та енергії із довкіллям, який реалізується завдяки процесам дихання, травлення, теплоутворення, терморегуляції тощо.[3,с.55] Отже, ми їмо задля того, щоб жити. Але останнім часом, їжа, яку вживає людина завдає більше шкоди, ніж користі організму. Тому на сьогодні перед людством постали *екологічно – гігієнічні проблеми харчування.*

Харчування є одним із найбільш активних та важливих факторів зовнішнього середовища, який по-різному впливає на організм людини, забезпечує його ріст, розвиток, збереження працездатності та оптимальної тривалості життя. Окрім цього, харчування є одним із основних факторів, що визначає здоров'я людини. Всі ці життєво важливі процеси забезпечуються щоденним вживанням їжі з певним обсягом продуктів[1, с.15-22].

Відповідно до особливостей біологічної дії їжі на організм визначають *4 види харчування людини у сучасних умовах:*

– превентивне харчування – профілактичне харчування здорових людей, які належать до групи ризику. Як правило, воно засноване на специфічній дії їжі, запобігає виникненню та розвитку неінфекційних захворювань, а саме – атеросклерозі, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, захворювань органів травлення тощо;

– лікувально – профілактичне – це харчування здорових людей, які працюють у несприятливих виробничих умовах. Його вплив заснований на захисній дії їжі, здатності підвищити опірність організму до факторів хімічної, фізичної та біологічної природи. У цьому харчуванні використовуються зазвичай спеціальні раціони, вітамінні добавки, а також молоко та кисломолочні продукти;

– лікувальне, або дієтичне харчування – це харчування хворої людини, яке засноване на фармакологічній дії їжі, яка здатна відновлювати порушений хворобою гомеостаз організму;

– раціональне харчування – це харчування здорової людини, яке засноване на специфічній здатності їжі попереджувати виникнення захворювань. Таке харчування є фізіологічно повноцінним, із урахуванням статі, віку, характеру трудової діяльності, спортивних спеціалізацій, особливостей кліматичних умов регіону, у якому проживає людина. А також спрямоване на забезпечення та підтримку гомеостазу організму.[2, с.22-36]

Отже, людина одержує готову енергію та органічні речовини у результаті вживання змішаної їжі у вигляді певного набору натуральних продуктів (як рослинного, так і тваринного походження), хоча останнім часом з'явилися синтетичні, штучні продукти харчування. Саме цей факт дуже хвилює медиків, дієтологів, фізіологів та інших фахівців.

За визначеннями:

– продукти харчування – це складний комплекс різноманітних хімічних речовин, в складі яких містяться поживні речовини, анти поживні та чужорідні речовини ( ксенобіотики);

– поживні речовини – це *харчові* (білки, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, вода) та *смакові* (органічні кислоти, кетони, ефіри, барвники, дубильні речовини тощо) речовини. Ці речовини, заради яких і вживаються продукти харчування. Поживні речовини забезпечують біологічні потреби організму у речовинах та енергії, а смакові – забезпечують певні властивості їжі;

– антипоживні речовини – це речовини, до яких належать деякі амінокислоти, анти мінеральні речовини, антивітаміни тощо. Вони є компонентами їжі, але значно знижують її біологічну значущість за рахунок порушення засвоєння відповідних харчових речовин ( наприклад, антивітамін аскорбіназа руйнує у продуктах харчування аскорбінову кислоту);

– чужорідні хімічні речовини (ЧХР) – це залишкові кількості пестицидів, радіоактивних речовин, солі важких металів, мікотоксини, алкалоїди, гормони ( наприклад, естрогени, які додаються у корми тварин для швидшого зростання), антибіотики та багато інших речовин, які негативно впливають на організм людини.[3, с.15-19]

Поживні та антипоживні речовини є природними компонентами харчових продуктів, а от ЧХР – їх забруднювачами та являють собою досить серйозну екологічну проблему людства. Адже вони надходять у продукти харчування людини внаслідок порушень агротехніки вирощування сільськогосподарських рослин, використання невідповідної тари та пакувальних матеріалів для зберігання продуктів, новітніх технологій вирощування скота, харчових добавок, які не пройшли апробування, нових технологій щодо одержання продуктів або окремих харчових речовин за допомогою хімічного або мікробіологічного синтезу, генної інженерії тощо[2, с.36-40].

Найбільша кількість ЧХР надходить у продукти харчування із забрудненого довкілля – повітря, води, ґрунтів. Із усіх ксенобіотиків, які надходять в організм людини 70% надходить із їжею, 20% - із повітря та 10% - із водою. Це пов'язане із тим, що продукти харчування забруднюються ЧХР одночасно через усі вище зазначені джерела.

*Вплив ЧХР на організм людини:*

- зниження імунних реакцій організму;
- шкідливий вплив на органи травлення, порушення процесів засвоєння їжі;
- прискорення процесів старіння організму;
- порушення репродуктивних функцій;
- здійснюють загальну токсичну та канцерогенну дію на організм на різних рівнях його організації.

Більшість фахівців справедливо зазначають, що понад 90% захворювань людей прямо чи опосередковано зумовлені характером їжі, яку вони вживають. Адже, порушення у харчуванні можуть призвести до великої кількості захворювань різних систем людського організму:

- серцево – судинна (атеросклерози, ішемічні хвороби серця, гіпертонічна хвороба);
- сечостатева система (сечокам'яна хвороба);
- ШКТ (виразкові хвороби шлунка та 12-палої кишки, печінки, кишковика, в тому числі й онкологічні);
- зубів та ротової порожнини (карієс, запалення ясен тощо);
- обмін речовин (цукровий діабет, гіпер- та гіпо- авітамінози, ожиріння тощо).

Окрім цього, порушення у харчуванні призводить до послаблення та розладів імунної системи людини, що викликає різноманітні застудні захворювання та онкології, зниження тривалості життя[1,с.47-59].

Таким чином, харчування являє собою досить серйозну соціально – гігієнічну проблему, яка полягає у попередженні виникнення багато чисельних захворювань людини.

### ***Список використаних джерел***

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. і., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. – Київ : олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Мартинова Н. П., Могильний і. М. Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВО під час дистанційного навчання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 2 (340), 2021. 115 с .
3. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник. 2010. С. 245 с.

## **РОЗДІЛ VI. «ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ ТА СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»**





*Наталія ТУНІК,  
викладач фізичного виховання,  
Карина КУПРІЄНКО, здобувачка освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний фаховий коледж  
імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради)*

## **РУХЛИВІ ІГРИ - ОДИН З НАЙМАСОВІШИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

*Анотація.* У статті визначено провідну роль рухливих ігор в Навчальній програмі з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Визначено виховні, освітні та оздоровчі завдання рухливих ігор.

*Ключові поняття:* вчитель, уроки, фізична культура, навчальна програма, виховне завдання, освітнє завдання, оздоровче завдання.

Значне місце в програмі з фізичної культури займають рухливі ігри. Характерна їх особливість – комплексність впливу на організм дитини[2, стор. 86].

Ігрова діяльність є не тільки елементом культури, вона – корисний засіб виховання підростаючого покоління, завжди цілеспрямована і характеризується різноманітністю цільових установок та мотивованих дій.

У Навчальній програмі з фізичної культури НУШ, для закладів загальної середньої освіти важливу частину складають рухливі ігри. Це не випадково. За допомогою цих вправ можна успішно виховувати такі важливі рухові якості, як швидкість, загальна витривалість, швидкісно-силові якості. Але якщо на уроках фізичної культури постійно використовувати ці вправи в «чистому вигляді», заняття проходять нецікаво. Може статися, що діти поступово втратять інтерес до фізичної культури.

Уникнути такої ситуації допоможе використання на уроках фізичної культури рухливих ігор. У даний час можна стверджувати, що саме вчитель фізичної культури може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Щоб допомогти дітям зберегти фізичне, психічне здоров'я, не потрібно організовувати нічого неймовірного. Їм необхідно організувати рухливі ігри, які дозволять відпочити і розслабитися, принести користь своєму організму.

Програмою «Основи здоров'я» для 10-11 класів рухливі ігри не передбачено. Проте на уроках все ж рекомендується використовувати ігри, якими займалися в попередніх класах. Це потрібно для підвищення фізичної підготовленості учнів, закріплення й удосконалення навичок, набутих учнями на заняттях з різних видів спорту [1, стор. 284].

Рухливі ігри в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст ігор, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх

основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ними займається.

Рухливі ігри – особливий засіб виховання дітей. При організації та проведенні рухливих ігор необхідно враховувати направленість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Щоб викликати й постійно підтримувати інтерес до занять, ігри слід проводити у вигляді змагань.

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей.

П. Лесгафт у другій половині XIX ст. створив науково обґрунтовану систему фізичного виховання. Ігри він розглядав як один з дієвих засобів фізичної освіти й виховання. В його системі фізичної освіти рухливі ігри зайняли чільне місце. Друга частина його «Посібника з фізичної освіти дітей шкільного віку» присвячена іграм. Педагог приділяв значне місце іграм на уроках фізкультури: в молодших класах він відводив іграм половину, а в середніх – одну третину уроку [3, стор. 270].

На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Ян Амос Коменський, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинський, В.О. Сухомлинський.

Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Вільчковського Е.С., Воробей Г.В., Мудрика С.Б., Цьося А.В. та ін.

Воробей Г.В., Мудрик С.Б. розкривають вплив ігор на гарт, як діалектичну єдність фізичної та духовної стійкості молодших школярів.

К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності. Вивченням національних рухливих ігор займався «батько, української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави». Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Дітям доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, встановлювати мету, взаємодію з товаришами, проявляти спритність і силу.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

«У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», — говорив великий український педагог В. Сухомлинський [4].

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;

- формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

«Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», — стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Оздоровче значення ігор:

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Виховні, освітні та оздоровчі завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей [5].

Таким чином рухливі ігри, завдяки цілеспрямованому виховному наповненню, сприяють всебічному розвитку вихованців, оздоровленню їх організму, збагачують життя дітей новим змістом, виховують їх почуття, поведінку, розвивають просторове орієнтування в навколишньому середовищі, елементи самостійності та ініціативу.

Отже, завдання вчителів полягає в спонуканні до пошуку ефективності використання рухливих ігор в процесі фізичного виховання школярів. Граючись, діти задовольняють свою потребу в рухах. В іграх діти повністю розкривають свої позитивні риси характеру, проявляють свої індивідуальні можливості. Адже це має велике значення для кращого вивчення дітей.

### ***Список використаних джерел***

1. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посібн. / М.М.Бака, В.П. Корж. – К. : Книга пам'яті України, 2004. – 462 с.
2. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О.

*Наталія ЛЕВЧЕНКО,  
викладач фізичного виховання,  
Оліфір СІЛЬВЕСТР, здобувач освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(Коростишівський педагогічний фаховий коледж  
імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради)*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРА**

*Анотація.* Проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо використання занять з настільного тенісу для покращення фізичного здоров'я школярів. Установлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан та активність.

*Ключові слова:* школяр, зміцнення здоров'я, настільний теніс, систематичні заняття, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є одним із пріоритетних завдань нашої держави. Більшість хвороб закладається в дитячому віці, тому для збереження здоров'я нації необхідно приділяти пильну увагу фізичному вихованню дітей і підлітків. Дуже важливо своєчасно виявляти дітей, що мають відхилення в стані здоров'я, які ще не мають незворотній характер, але знижують фізичну працездатність, затримують розвиток організму [5, стор.53 ].

Настільний теніс — олімпійський вид спорту, одночасно, є другим за популярністю масовим спортом і наймолодшим з основних видів спорту в світі.

У даному виді спорту використовують спеціальні ракетки та ігровий стіл, розмежований сіткою навпіл. Гра може проходити між двома суперниками або двома парами суперників.

Де б ви не грали в настільний теніс – це принесе лише користь вашому здоров'ю!

Наукові дослідження Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби [3, стор. 24] свідчать про те, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, оскільки систематичні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності учнівської молоді. Зокрема, на відміну від інших ігрових видів рухової активності, настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення.

Варто зазначити, що цей вид спорту не є травматичним, а це є практичним аспектом збереження здоров'я. Дуже важливо на уроках формувати розуміння значення занять настільним тенісом для всього майбутнього життя.

Бірук І.Д. в навчально-методичному посібнику «Настільний теніс» розглядає такі фізичні якості, як гнучкість, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісиста, швидкість, витривалість, силова підготовка, координація та засоби їх покращення. Також автор детальніше розкрила методику навчання техніки гри в настільний теніс, а саме описала вікові особливості раціональної багаторічної підготовки і відповідні методичні поради тенісистам-початківцям та тренерам під час роботи з ними [1].

За даними О. О. Мітової, А. В. Полякової [6, стор. 4] популярність настільного тенісу пояснюється ще й тим, що він впливає на загальну фізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, вдосконаленню таких життєво необхідних навичок, як біг, стрибки.

На думку Г. В. Кучеренко [5, стор. 28.], систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища здобувачів вищої освіти.

Установлено, що даний вид спорту є одним із засобів зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану зорового, слухового та рухового аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Отже, настільний теніс відіграє важливу роль для збереження і зміцнення здоров'я – це найважливіші складові роботи вчителя. Адже від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили, а головне – бажання вчитися.

### ***Список використаних джерел***

1. Бірук І.Д. Настільний теніс : Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Глоба Т. А. Здоров'я - формувальна технологія спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореферат. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. – 244 с.
3. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97) 18. – С. 224-228.
4. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. Інноваційна педагогіка: науковий

- журнал. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 23. Т. 2. – С. 28-33.
5. Лук'янова О.М. Наукові основи профілактики та реабілітації порушень здоров'я у дітей / О.М. Лук'янова : матеріали наук.- прак. конф. Профілактика та реабілітація найбільш поширених захворювань у дітей та удосконалення їх диспансеризації. (Київ, 24-27 жовт. 2000 р.). К. : ПАГ. – 2003. - № 1 (395). – С.53.
  6. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. – 204 с.

## **РОЗДІЛ VII. «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»**



*Тетяна ПАВЛЕНКО  
Наталія СІНЄЛЬНІКОВА  
(м. Бердичів, Бердичівський  
медичний фаховий коледж)*

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

*Анотація.* У статті розкрита проблема впливу стресу на навчальну діяльність студентів. Проаналізовано поняття стресу. Охарактеризовано основні прояви стресу. Описано різновиди стресу та їхні основні характеристики. Представлено вікові особливості студентства та їх взаємозв'язок зі стресом.

*Ключові слова:* стрес, навчальна діяльність, інтелектуальний стрес, емоційний стрес.

Summary. The article is addressed to the problem of the impact of stress on educational activities of students. The article describes the concept of stress and the characteristics of the main manifestations of stress. The article characterizes types of stress and their main characteristics and presents the age characteristics of students community and interconnection between these characteristics and stress.

Keywords: stress, educational activity, intellectual stress, emotional stress.

Канадський фізіолог Ганс Сальє, який першим дав визначення цьому явищу, вважав, що стрес - це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби. [5, с. 3]

Періоднавчання є важливим для подальшого розвитку особистості, та від ефективності подальшого академічного зростання здобувача освіти, від звершень, успішного виконання завдань, залежить професійний та особистісний розвиток здобувача освіти. [2]

Невід'ємною частиною життя сучасної людини є стрес. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. [4, с. 4]

Вступ та навчання у медичному коледжі пов'язане зі щоденним великим психоемоційним навантаженням, джерелами якого є великий обсяг нового матеріалу для запам'ятовування, довший, порівняно з іншими спеціальностями термін навчання, а також фінансові та соціальні проблеми. При виникненні стресових ситуацій у людини вмикаються механізми, що готують її до боротьби або втечі. Однак, в умовах сучасності організм не може належно використати вироблену в результаті фізіологічних змін енергію. Це все сприяє виникненню втоми та зношенню організму здобувачів освіти. Фізичні навантаження дозволяють витратити цю енергію, тим самим захищаючи організм від виснаження. Фізичне виховання є дуже важливим чинником в боротьбі зі стресом. Різноманітні фізичні навантаження



відволікають увагу від негативних думок і стимулюють вироблення ендорфінів, так званих гормонів радості. [3, с. 78 – 82]

Ознайомимось з впливом фізичного виховання на протистояння стресовим ситуаціям у здобувачів освіти Бердичівського медичного фахового коледжу.

В боротьбі зі стресом можна використати практично будь-який вид фізичних навантажень. Важливо тільки враховувати переваги, інтереси та фізіологічні можливості здобувачів освіти. Потрібно регулювати різні фізичні навантаження, щоб не зашкодити організму: після закінчення тренування людина повинна обов'язково відчувати себе бадьорою, а не знемагати від втоми. Заняття фізичним вихованням на постійній основі сприяють виникненню своєрідного імунітету до стресових ситуацій. Фізично активні здобувачі освіти більш стійкі до нервових зривів, ніж ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Вправи, за основу яких беруть глибоке дихання, є простим і ефективним методом для розслаблення. Особливо вони рекомендуються здобувачам освіти, схильним до швидкої втомлюваності, паніки, істерії та апатії. Глибоке дихання швидко знижує рівень стресу, незалежно від його природи. Плавання теж можна розглядати як засіб профілактики і подолання стресових станів. Вода врівноважує збудження і гальмування в нервовій системі, покращує мозковий кровообіг. Після занять плаванням у здобувачів освіти покращуються пам'ять, увага, якість сну. [1, 3-7]

**Висновки.** Стрес є досить актуальною проблемою для сучасних здобувачів освіти-медиків через нервово-психічне перенапруження, з яким вони стикаються майже щодня. Заняття фізичним вихованням чинять позитивний вплив у процесі боротьби зі стресовими ситуаціями та їх наслідками. Дихальні та фізичні вправи нормалізують рівень агресії, мають заспокійливу та антидепресивну дію, поліпшують когнітивні здатності, зменшуючи таким чином негативну дію стресових факторів на організм та збільшують його стресостійкість.

Отже фізичні навантаження є дуже важливою частиною життя майбутнього медичного працівника, адже вміння опанувати свої емоції, психічна врівноваженість і витримка є невід'ємною складовою його професії.

### *Список використаних джерел*

1. Богоявленська Ю.В. Методика побудови соціонічної моделі особистості. [Текст] / Ю.В. Богоявленська // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка. – 2007. - № 35.- с. 3-7.
2. Локтева С.А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – №24 (48) 372 с. – с. 78 – 82.

*Олександра ПОЛИЩУК,  
Світлана ШЕВЧЕНКО  
(Мелітополь, КЗ «Мелітопольський  
медичний фаховий коледж» ЗОР)*

## **ОЗДОРОВЧИЙ ЧИННИК АДАПТИВНОГО ПІЛАТЕСУ В СУЧАСНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

***Анотація.*** Існує велика кількість підходів до вивчення пілатесу, і метод може мати широкий спектр застосування. Метод Пілатеса — це система нескладних, але дуже ефективних вправ, для того щоб повернути людей до їх природного стану в умовах сьогодення. Заново навчити їх рухатися так, як вони вмiли в дитинствi — легко, вiльно, пластично, зробити їх тiла i хребет гнучкими, сильними, витривалими. Це контроль над організмом і, отже, над якістю свого життя.

***Ключові слова:*** фізична культура, фізичне виховання, студенти, стрес, рухова активність, психо-емоційний стан, пілатес, здоров'я.

У закладах вищої освіти (ЗВО) важливою та необхідною складовою навчального процесу є фізичне виховання студентів. Один із ключових напрямів дисципліни «Фізичне виховання» – розвиток і вдосконалення рухових якостей студентської молоді.

В умовах сьогодення, всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися українські громадяни, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану.

Перспективою вирішення вищезазначених проблем стане застосування в процесі фізичного виховання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів популярних видів рухової активності.

Відповідно, до сучасних умов, в деяких регіонах, заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття студентів і можуть мати найрізноманітніші форми.

Одним із перспективних видів рухової активності є система пілатес, якій віддають перевагу сучасні студентки. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості занять ця система ефективна не лише для підвищення морфофункціональних показників організму людини, а й для покращання фізичної підготовленості та її психоемоційного стану. [5, стор. 5]

Актуальною формою організації процесу фізичного виховання вважають секційну роботу. Різноманітність видів спорту можуть обмежувати лише за недостатності матеріально-технічного забезпечення, відсутності кваліфікованих фахівців, здатних адекватно проводити фізкультурну діяльність за вибраним напрямом. [4, стор. 15-16 ]

Для того щоб фізичне виховання студентів стало дієвим методом зміцнення особистого здоров'я й підвищення рівня фізичного стану, фізичної працездатності та емоційному здоров'ю потрібно додержуватися загальних принципів, тобто регулярності занять і їх варіативності, індивідуального підходу, враховуючи інтереси та вподобання.

Система вправ пілатес (Pilates) була розроблена Джозефом Губертом Пілатесом на основі синтезу йоги та гімнастики. Джозеф Пілатес представив світові новий підхід до фізичної культури, намагаючись пристосовувати техніку виконання своїх вправ до індивідуальних потреб і особливостей людей, постійно розробляючи нові вправи. На відміну від традиційних систем оздоровчого тренування, система Джозефа Пілатеса поєднала основні засади фізичного виховання та оздоровчого тренування, включаючи постійну свідому концентрацію на виконанні вправ. Водночас, як зазначають автори, пілатес має великий арсенал підготовчих вправ та їх модифікацій, що дозволяє зробити заняття травмобезпечним та ефективним. [1, стор. 38-41]

Пілатес допомагає навчитися правильному диханню. Для пілатесу важливий не тільки тип дихання, але і його темп. За допомогою дихання можна прискорювати або, навпаки, уповільнювати рух, коли це потрібно. Всі вправи пілатесу розраховані на те, що правильне дихання стимулює мобілізацію потрібних м'язів, також концентрує увагу на диханні і призводить до психо-емоційному розслабленні. Для того, щоб максимально використовувати позитивний ефект дихання, пілатес робить акцент на трьох його складових: бічному — реберному диханні, активному диханні і на встановленій техніці дихання. [3, стор. 28-30]

Основою метою та завданнями занять за системою «Пілатес» є зміцнення здоров'я, підвищення гнучкості, розвиток сили та витривалості, знаття стресу та розслаблені м'язів . Особлива увага приділяється концентрації уваги та правильному диханню. Суть системи «Пілатес» полягає в отриманні задоволення від заняття, а не у виснажливому тренуванні, що приносить біль. Велике значення Пілатес надавав впевненості в досягненні успіху, в позитивної віддачі від вправ. Ніякі інші вправи не надають такого м'якого впливу на тіло, одночасно тренуючи його. Тренування безпечне, практично не існує протипоказань, пілатесом можна займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі. [2, стор. 100-104]

Отже, оздоровче значення системи пілатес полягає:

- формуванні здорового способу життя;
- поліпшенні діяльності центральної нервової системи: розвивається концентрація уваги й образне мислення;
- поліпшується кровопостачання неактивних клітин мозку – це безпосередньо позначається на розумових процесах, що багато в чому сприяє зниженню напруги, стресу;
- поліпшення функцій дихальної, серцево-судинної системи: всі без винятку вправи, використовувані в системі «Пілатес», виконуються з акцентом на правильне дихання;

- розвитку силових здібностей, силової витривалості та координаційних здібностей, гнучкості та рухливості в суглобах;
- формування правильної постави;
- профілактики болю в області спини;
- підвищення обмінних процесів;
- поліпшення статури;
- зняття м'язової напруги;
- зміцнення м'язів;
- запобігання травматизму (завдяки вправам, що розвивають м'язову гнучкість і рухливість суглобів і хребта. [6, стор. 9-10])

### ***Список використаної літератури***

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38-41.
2. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). 2020. С. 100-104.
3. Іонов І. А. Фізіологія кардіореспіраторної системи: методичні рекомендації / І. А. Іонов, Т. Є. Комісова, В. Ф. Слюсарєв, С. О. Шаповалов. Харків: ЧП В. В. Петров, 2017. С. 15-16
4. Петренко О.П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти: монографія/ О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми: Сумський державний університет, 2020. С. 5.
5. Четчикова О. І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. Методика проведення занять з пілатесу, рівень I / О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. С. 9-10.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ**

**Анотація.** Проблема збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, формування у нього здорового способу життя завжди була однією з центральних проблем людства. Формування почуття відповідальності за власне здоров'я та спосіб життя. Розкриття резервних можливостей людини, навичок формування здорового способу життя та діяльності, що сприяє фізичному здоров'ю.

**Ключові слова:** здоров'я людини, здоровий спосіб життя, молоде покоління, культура поведінки, учні, освіта.

Соціально - економічні зміни в Україні та світова екологічна криза усвідомили проблему збереження фізичного, психічного, інтелектуального та соціального здоров'я молодого покоління.

Це поставило перед загальноосвітніми школами завдання створити такі умови для розвитку учнів, які сприятимуть утвердженню здорового способу життя та гармонійним стосункам із навколишнім середовищем.

Здоровий спосіб життя дуже важливий для повноцінного життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Здоровий спосіб життя включає програми навчання та відпочинку, правила харчування та особистої гігієни, обов'язкові фізичні вправи для забезпечення оптимального режиму фізичних вправ, а також знання та дотримання шкоди вживання наркотиків, алкоголю, сигарет.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку та успішності навчання особистості.

Школа, трудовий колектив, сім'я – найефективніші інститути формування здорового життя та культури здоров'я у дітей та молоді.

Процес формування здорового способу життя учнів стає ефективним за умови систематичної виховної діяльності учнів, співпраці вчителя та батьків учнів, активної участі в заходах.

Освіта та здоров'я також є додатковими елементами успішного щоденного життя дітей та молоді.

Формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя як невід'ємну частину загальної культури особистості, всебічно сприяти фізичному та моральному розвитку особистості, формуванню інтелектуальних здібностей та зміцненню здоров'я – це один із головних напрямків діяльності суспільства.

Результати різних досліджень показують, що підліткам потрібні не лише знання, а й життєві навички, які допоможуть їм приймати життєві рішення, досягати цілей, адаптувати поведінку, оцінювати ризики, підтримувати та покращувати здоров'я та якість життя.

Здоров'я означає стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад.

Результатом формування здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та освітній показник, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я, з високими характеристиками.

Рівень культури поведінки учнів щодо свого та чужого здоров'я.

Здоровий спосіб життя — це поєднання звичок і поведінки, які впливають на всі сфери фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Найважливіші з цих звичок і поведінки можна розділити на такі сфери:

- Харчування: особливо споживання якісної питної води, необхідної кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів і фітонциди.
- Фізична активність: Фізичні вправи, фізична культура, сила тренування, спорт, щоденна фізична активність.
- Житлові умови: Якість житла з наявністю умов для фізичного та психічного відпочинку та активного відпочинку. Рівень психічної та фізичної безпеки в житловому приміщенні.
- Умови праці: Безпечні не тільки у фізичному сенсі, а й у психологічному. Наявність стимулів і умов для підвищення кваліфікації.

При формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я учнів можна враховувати такі фактори.

– Рівень фізичного здоров'я: прагнути до фізичної досконалості, вважати своє здоров'я найвищою соціальною цінністю, фізичний розвиток, загальна фізична працездатність, зміцнення організму, раціональне ведення повсякденного життя, дотримання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

– Рівень психічного здоров'я: відповідальність за пізнавальну діяльність у шкільні роки, розвиток спонтанних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність стресу особистості та шкідливих звичок поведінки; психічне здоров'я На рівні узгодженості загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей, існування позитивних ідеалів. Естетичне почуття у важкій праці, побуті, природі, мистецтві.

– Рівень соціального забезпечення: несе цивільну відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивностямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Основними цілями роботи щодо впровадження здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство учнів з основами здорового способу життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя учнів, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних знань для усіх ланок освіти з врахуванням особистостей різних вікових категорій;
- принцип системності і прозорості означає, що процес формування здоров'я людини організовується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;
- принцип неперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях;
- здійснюється у навчальній та позакласній виховній роботі;
- принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних і практичних знань в цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- принцип гуманізму передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця, вироблення індивідуальної програми його розвитку, стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;
- принцип цілеспрямованості утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього;
- принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів, на основі врахування інтересів особистості та суспільства, спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки учнів, на допомогу та їх захист, вироблення імунітету до негативних впливів соціального оточення.

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів домашнього виховання. Адже кожен з батьків хоче, щоб його дитина росла здоровою як фізично, так і психічно, без шкідливих звичок. Спосіб життя сім'ї дуже впливає на спосіб життя дітей. Вживання батьками алкоголю, куріння, приймання наркотиків має негативний вплив на дітей і від цього залежить формування здорового способу життя.

Зараз у ЗМІ поширюється соціальна реклама та плакати, які інформують молодь про негативні наслідки вживання наркотиків, тютюнопаління та алкоголізм. Ця реклама лише вказує на проблему, але не пропонує шляхи її подолання. Підростаючому поколінню треба надавати поради і заохочувати до вибору здорового способу життя.

Процес формування здорового способу життя на всіх етапах навчання та виховання молодого покоління.

Проте питання формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у майбутніх викладачів на сьогодні залишається недостатньо вивченим.

### ***Список використаних джерел***

1. Бех І. Д. Виховання особистості: в 2 кн. Особистісно орієнтований підхід: Науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Поташнюк І. В. Напрями вдосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів як вихователів здорового способу життя // Педагогічний пошук: Наук.-метод. вісник. – Луцьк, 1999. – № 3. – С. 26-28.
3. Царук В.П. Різноманітність наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя учнів. Молодий вчений. 2018. № 4.2. – С. 85-90.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.



## **СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ ХХІ ст.**

**Анотація.** Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

**Ключові слова:** рухова активність, стретчинг, спінбайк, степ – аеробіка, комплекс вправ, фітнес-програми

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес-занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

В першому випадку фітнес-програми зорієнтовані на оздоровчий фітнес, в другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм базується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т. п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдінг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдінг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, загальні фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для похилих людей; для жінок в до- і післяпологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання; програми корекції ваги тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програми визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створених фітнес-програми практично не обмежена.

Різнманіття фітнес-програми не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання. Яка б оригінальна не була та чи інша фітнес- програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректуючий (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг (англ. – розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах. Після основної розминки або після закінчення аеробної чи силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідовують синдром

відстроченого болю у м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчинга – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів в суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчою спрямованості) характеризується застосуванням низки вправ (як правило, 5 – 7) з участю одних і тих самих м'язевих груп, що викликає локальний, але значний по дії ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожен з яких спрямований на певну м'язеву групу. Доцільно займатися стретчингом по 15 – 30 хв. щоденно, чергуючи різні по спрямованості варіанти.

Основні процедури тонічного стретчинга виконуються у положень стоячи, з випадками та нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості людини.

В наш час з'явилося багато видів рухової активності, які складаються із відомих та традиційних вправ, але у власній комбінації та змінених умов виконання, вони викликають захоплення у різних вікових групах населення (спінбайк, фітбол, степ – , слайд – аеробіка, роуп – скіпінг та ін.).

За останні роки здобули популярність заняття в фітнес-групах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-велосипедиста.

Спінбайк-аеробіка дозволяє одночасно з головним видом тренувальної роботи – педалюванням, виконувати різні вправи з участю м'язів плечового поясу та тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статичної сили, швидкісних якостей, здібності швидко переходити з одного режиму тренувальної роботи на інший. Заняття в групі спінбайк-аеробіки

Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джином Мілером і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 – 30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високою оздоровчою ефективності, степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих фізичних якостей та формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг та нижньої частини тулуба). навантаження на м'язи плечового поясу.

#### **Список використаних джерел**

1. Рибалко Л.М. Показники здорового способу життя студентської молоді. Вісник ЧНПУ. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2018р.
2. Пархотник І.І. Як зберегти здоров'я.-К.: Наукова думка, 1981.

**Валерія ДРОБОТ,**  
**викладач КФКФВ**  
**(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **СПОРТ У ЖИТТІ ДИТИНИ**

**Анотація.** У ході написання цієї дослідницької роботи мною було вивчено інтереси дітей до спорту та важливість спорту у житті дітей.

**Ключові слова:** спорт, фізична культура, комп'ютер, гаджети, комп'ютерні ігри, спортивні секції.

На мій погляд, спорт відіграє велику роль у житті дітей. Він зміцнює здоров'я, виховує характер, робить людину сильною і витривалою, загартовує організм. Крім того, мені здається, заняття спортом піднімає настрій. Я вважаю, що спорт у різних його напрямках, чи це гімнастичні (ранкові) вправи, рухливі види спорту, чи навіть шахи, необхідно займатися кожній дитині.

Людина як особистість формується у процесі життя: у навчанні, праці, у спілкуванні з людьми. Фізична культура і спорт роблять свій внесок у формування всебічно розвиненої особистості. За наявності сьогоденного вибору діти не активно цікавляться відвідуванням спортивних секцій.

Тема, взята мною для дослідницької роботи, актуальна, оскільки сьогодні високий темп сучасного життя та високий рівень комп'ютерних технологій, які часто «засмоктують» дітей годинами та цілодобово сидіти без руху перед екранами! Знижується імунітет, частішають захворювання, викривляються хребти. Замість того, щоб займатися спортом, грати на свіжому повітрі в активні ігри: футбол, бадмінтон, волейбол з друзями або кататися на скейтборді або велосипеді, дитина сидить кілька годин поспіль перед екраном монітора, або в телефоні, іноді нерухомо застигнувши в одній позі. Спорт як живий організм розвивається, з'являються його нові види. Кожен з батьків хоче, щоб його дитина була здоровою і сильною. У чому ж справа? Отже, вирішено: треба займатись спортом!

Що таке спорт?

Спорт – це сила, здоров'я, успіх і гарне проведення часу, допомагає завести нові знайомства, навіть допомагає визначитися з вибором майбутньої професії. Багато хто залишається у спорті і продовжує у ньому свою кар'єру, домагаючись величезних успіхів, навіть на світовому рівні.

Фізкультура і спорт дозволяють людині, як це заведено говорити, мати в "здоровому тілі - здоровий дух". Насправді, для повноцінної розумової діяльності, для хорошого самопочуття необхідно бути здоровим. Хвора людина і почувається неважливо, працює відповідно.

Кожен у спорті знаходить щось для себе. Одні вважають, що це яскраве видовище, яке захоплює, інші – засіб спілкування, фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я. Треті обирають спорт, щоб не опинитися в поганій

компанії. Це стосується підліткового віку. Життя молоді не мислиме без спорту.

На навчальних заняттях, тренуваннях, а особливо під час спортивних змагань учні переносять великі фізичні та моральні навантаження: обстановка, що швидко змінюється, опір суперника, залежність результату спортивних змагань від зусиль кожного члена команди, вміння підкорити свої інтереси інтересам колективу. Шанобливе ставлення до суперника сприяють формуванню у дітей таких рис характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, впевненість у своїх силах, витримка, дисциплінованість. Набувають знання про раціональні способи виконання рухових дій, використання набутих навичок у житті, засвоюють правила загартовування організму, обов'язкові вимоги гігієни.

Розвиваються спостережливість, увага, сприйняття, підвищується рівень стійкості розумової працездатності.

#### Молодший шкільний вік

У молодшому шкільному віці (6-11 років) у дітей віком отримує розвиток саморегуляція, і довільність волі й поведінки. Вчиться робити те, що треба, а не те, що хотілося б, навчається до певної міри керувати своєю поведінкою.

Отже, початок заняття спортом з такого віку є важливим моментом для формування успішної особистості в майбутньому.

Для роботи з молодшими школярами вчитель чи тренер повинен розуміти, що для дитини спортивне тренування чи урок фізичного виховання є засобом розвантаження психіки, і не слід «тиснути» на дітей та вимагати від них високих результатів. Для тренера чи вчителя найважливіше сформувавши у дітей почуття «потрібності» фізичного виховання, зацікавити їх у систематичних заняттях спортом.

#### Спрямованість занять спортом дітей молодшого шкільного віку

У дитини в занятті спортом є навчально-тренувальна діяльність з метою виховання потреби не просто процесу гри, а процесу змагальної активності підростаючої особистості. Розвивати здатність до боротьби, протистояння, пошуку переваг над суперником через пізнання власних сил.

Заняття фізичною культурою на шкільних уроках дозволяють лише підтримувати нормальний фізичний стан, але не покращують фізичний розвиток учнів. Для цього необхідні і більша частота занять, і велике фізичне навантаження. Зробити це можна шляхом залучення школярів до занять у спортивних секціях, або шляхом самостійних занять учнів фізичною культурою у вільний час.

Коли дитина починає займатися спортом, батьки чекають на компенсацію моральних, матеріальних, фізичних, психологічних, тимчасових витрат дитини та самих себе. Якщо розглядати цілі занять спортом дитини, вибудовується досить проста картина - виховати здорову, фізично розвинену, психологічно та соціально адаптовану дитину. Роль батька у процесі супроводу спортивної діяльності дитини має нести психологічну підтримку.

Батьки чи батько, значні родичі, вчитель впливають на якість виховного впливу та взаємодії тренера з дитиною. Дитина намагається проявити себе, відобразити у діяльності свою індивідуальність, особливість, неповторність. Дитина може бути націлена як на процес, так і на результат діяльності. Це передбачає, що з формуванні міжособистісного взаємодії особливу увагу тренер повинен приділяти сім'ї спортсмена, що є головним інститутом первинної соціалізації особистості. Саме в ній юний спортсмен набуває основ соціального досвіду, реалізує задатки і здібності, долучається до культури, розвивається і відчувається захищеним, самостійним і впевненим у власних силах навіть у разі програшу на змаганнях. Інтереси сім'ї проектуються на майбутнє людини, на її особистісне та професійне самовизначення.

У процесі занять спортом у дитині проявляються та розвиваються нові для батьків особисті якості, які або підтримуються та вітаються батьками, або спростовуються ними.

У процесі заняття спортом дитина потрапляє у ситуації перемог та поразок. Поразка, як це парадоксально, несе у собі більше користі, ніж здавалося б. Тільки поразка може виявити слабкі ланки у підготовці юного спортсмена. Перемога, як правило, виявляє сильні сторони дитині. Отже, дітей і особливо батьків необхідно по-своєму адаптувати до ймовірнісних поразок і залучати їх до позиції «дорослої» людини, адекватної будь-яким вимогам навколишнього, часто агресивного спортивного середовища.

Так само поразка для дитини стає тим сигналом, щоб вона усвідомила, «щось не так...» і сам собі відповів на це питання «а чому так вийшло. Саме на це повинні звертати увагу тренера та батьки та спільними зусиллями мають допомогти дитині відповісти на це питання.

Правильний режим та вплив комп'ютера на здоров'я та психіку дитини.

Людина, яка вміє зі шкільної пори правильно організувати режим своєї праці та відпочинку, у майбутньому надовго збереже бадьорість та творчу активність.

Чітке виконання хоча б протягом кількох тижнів заздалегідь продуманого та розумно складеного порядку дня допоможе школяреві виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа — формування у корі великих півкуль певної послідовності процесів збудження та гальмування, необхідні ефективної діяльності.

Звички, що закріпилися, до регулярних занять, до розумно організованого розпорядку дня допомагають підтримувати протягом навчального року хорошу працездатність.

Більшість дітей у вільний час віддають перевагу комп'ютерним іграм або іграм на телефоні.

Є ще одна головна проблема у батьків як відірвати дитину від комп'ютера, телефона та змусити її хоча б сходити на вулицю погуляти. Комп'ютер і телефон нині є практично у кожній сім'ї. Технічний прогрес рухається вперед, і навіть зовсім малі діти вже вміють користуватися телефоном. Безсумнівно, вміти користуватися комп'ютером у світі необхідно. У школах від дітей

потрібно писати доповіді та реферати на комп'ютері, шукати інформацію в інтернеті. Величезна кількість професій у світі тісно пов'язані з комп'ютерними технологіями.

Однак, часто батькам потрібно починати бити на сполох, коли вони бачать свою дитину, яка годинами сидить за телефоном.

Необмежене користування гаджетом негативно впливає на здоров'я дитини та на психіку. Діти шукають розваги, або намагаються заповнити чимось свого часу, якщо їм не вистачає спілкування. У переважній більшості ігор головною метою гравця є вбивство. Комп'ютерні "стрілялки" роблять вбивство психологічно більш прийнятною дією. І випадки, коли дитина повністю втрачала відчуття реальності і бралася за зброю не у віртуальному, а в світі відбуваються все частіше і частіше. Занурюючись у віртуальну реальність соціальних мереж, діти перестають нормально спілкуватися з однолітками, вони шукають собі віртуальних друзів. Справжніх друзів та справжнього спілкування у такої дитини немає. Дитина не любить гуляти. Комп'ютерна залежність, як і будь-яка інша залежність, веде до деградації особистості, розкладання соціального статусу, втрати власного "Я", погіршення психологічного здоров'я, порушення внутрішніх подразників, виникнення агресії, замкнутості. Для того щоб уникнути тривалого перебування дитини за комп'ютером необхідно переконати його батьками відвідувати якусь спортивну секцію.

У ході написання цієї дослідницької роботи мною було вивчено інтереси дітей до спорту та важливість спорту у житті дітей.

В результаті дослідження було виявлено, що багатьом дітям подобається спорт, але систематичності їх занять немає. А з розмов з хлопцями ми робимо висновок, що інтерес до комп'ютерних ігор посідає першорядне місце. Комп'ютер згодом починає замінювати і книжки, і спорт, і спілкування, батьків.

Враховуючи той факт, що розвиток дитини важливий не тільки фізично, а й як особистості, то зацікавити дітей до систематичних занять спорту було б якраз до речі. А головну роль у цьому мають відігравати інтереси батьків, які впливають на майбутнє дитини ще у молодшому шкільному віці.

### ***Список використаних джерел***

1. В'яла А., Денисюк О. «Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.» Молодий вчений 11 (87), 2020. С. 375–378.
2. URL:<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/22>
3. Долинський Б. Т. Вплив ідей В.Сухомлинського на організацію спортивноігрової діяльності молодших школярів / Б. Т. Долинський // Наука і освіта: наук.-практ. журнал, 2008. С. 49-53.
4. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5514/1/Dolinskii.pdf>

*Володимир ДЕРУН,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ**

*Анотація.* Загальновідомо, що фізична культура і спорт є найголовнішим чинником розвитку здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічного і соціального прогресу суспільства. Фізична культура визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у спілкуванні, а також є важливим інтегральним показником функціональних можливостей організму.

Враховуючи демографічний стан в нашій державі, існує потреба у науковому керуванні оздоровленням підростаючого покоління та виховання студентської молоді.

У теперішній час учні в ранньому віці починають палити, вживати спиртні напої і токсичні речовини, які впливають на відхилення в поведінці та стан здоров'я. З цього виходить, що молодь хворіє гострими респіраторними захворюваннями, погіршується фізична підготовленість; студентська молодь страждає захворюваннями нервової системи.

Коли ці діти вступають до ВНЗ, вони не в змозі виконувати вимоги учбової програми. Вони швидко стомлюються протягом навчального дня, знижується рівень розумової працездатності. З віком наслідки низької рухової діяльності можуть призвести до швидкого старіння організму людини, ранньої втрати працездатності та рівня життя населення. [1]

Молодь не вміє використовувати засоби фізичного виховання для організації та змістовного особистого дозвілля. Недоліки в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю негативно позначаються на її подальшій професійній діяльності. Це залежить від малого об'єму навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, відсутності занять фізичними вправами в режимі дня, недостатнього об'єму рухової активності, необхідної для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності, а також від особистого підходу кожного учня до власного фізичного самовдосконалення. [2]

Але, не дивлячись на це, крім обов'язкових занять, необхідно формувати прагнення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Оздоровчий ефект можна очікувати при трьох, або чотирьохразових заняттях на тиждень: два рази - в навчальний час, два – у вигляді самостійних занять.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя молоді. Вони компенсують рухову активність, сприяють ефективнішому відновленню організму після стомлення, підвищують фізичну та розумову працездатність. Завдяки цим



заняттям підвищується рівень фізичного розвитку, фізична підготовка до виконання різноманітних тестів, відбувається відновлення функціональних здібностей організму, підвищується психо - емоційний та фізичний тонус, набувається почуття бадьорості, готовності до виконання учбової, побутової діяльності, та навіть досягнення спортивних результатів. [3;7]

Ці заняття можуть проводитись в будь - яких умовах, в будь - який час, не залежно від фінансових можливостей та матеріально-технічного забезпечення. [4]

Фізичне вдосконалення особистості гарантує такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізіологічних можливостей, які є фундаментом її активної, творчої, суспільно значущої діяльності. Такий фундамент дозволяє людині успішно брати участь у суспільній діяльності без моральних і психологічних витрат, посилює адаптаційні можливості організму, визначає можливість повністю і ефективно реалізувати свої фізичні потреби в рухових діях.

Фізична культура розвиває здібності до рухової діяльності, готує людину до будь - якої роботи, а також є джерелом педагогіки та вирішує ряд визначних функцій в освітньому процесі. Застосування в професійній практиці результатів власного рухливого досвіду в визначній мірі сприяє ставленню та розвитку вагомих інтересів і активності особистості. Загальними елементами досвіду особистості є знання і вміння, а також способи діяльності, спрямовані на оволодіння вмінь та навичок.

Таким чином, на сьогоднішній день ми маємо протиріччя між завданнями, які визначаються державою у сфері фізичної культури та спорту, задекларованих прав громадян на заняття фізичною культурою, оздоровленням свого організму, спортом та належним медичним контролем. [5;6]

### ***Список використаних джерел***

1. Курочки на М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів які проживають у різних зонах радіаційного контролю. //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1999 № 1 С.72-75.
2. Мединський С. Особливості створення спортивних клубів та її функціонування.// Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006 № 1 С.60-62.
3. Лопусева І., Жереб'ятков М. // Організація спортивної, фізкультурно-масової і оздоровчої роботи серед студентів. – 2003 С. 288-296.
4. Гужаловський А. Стан та розвиток резервних можливостей організму учнів 7-15 років, які мешкають у зоні радіаційного забруднення. // Вісник спортивної Білорусії. – 1995 № 3 С.40-43.
5. Гужаловський А., Щукевич Л., Дулевин С. Стан фізичної праці старших школьників, мешкаючи в зоні радіаційного забруднення. // Соціально-

- психологічна реабілітація дітей та підлітків. Сб. науч. трудов, вип.. 1. – М., 1993 С.102-111.
6. Єднак В. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу. Дис. Канд.. пед. Наук- К. УДУФВС, 1997. С.-193.
  7. Куц О. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищення радіоактивності. Друге видання, доповнене. – Київ: Континент, 1994. С.-143

## **ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ПРИ РЕГУЛЯРНОМУ ЗАЙНЯТТІ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*Анотація.* В статті розглядаються актуальні питання взаємозв'язок здорового харчування, зв'язаного з фізичними навантаженнями, а також фундаментальні основи правильного раціону, необхідні людині для підтримки її організму в тонусі.

*Ключові слова:* особливості харчування, здоров'я, фізична культура, тренування.

Необхідно розуміти, що правильне харчування - це не тимчасове споживання окремих продуктів, а спосіб життя. При отриманні високих силових навантажень цей компонент потрібний організму. Він дозволяє зміцнити м'язову масу і вивести його на оптимальні показники. У сучасному суспільстві проблема дотримання режиму правильного харчування в сукупності з частими фізичними навантаженнями стоїть досить гостро. Люди все частіше випробовують різні погіршення здоров'я у вигляді стресів, втоми, зниженої життєздатності, а також піддаються різній апатії і депресіям, що в цілому значно погіршує біологічно закладені здібності людини. Правильне харчування - це живлення, яке забезпечує ріст, оптимальний розвиток і життєдіяльність людини в сукупності з фізичними навантаженнями, спрямованими на зміцнення його здоров'я і профілактиці різних захворювань. Необхідне дотримання основ здорового харчування у поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями покращує якість життя, а також скорочує ризик хронічних захворювань і розладів [2], [3].

Головними принципами правильно харчування являються:

- виключення переїдань з помірним заповненням калорій відповідно до витрат енергії і потреб організму в отриманні поживних речовин;
- заповнення потреб організму в життєво-важливих елементах, знаходження яких в продуктах харчування дозволяє оптимізувати процес обміну речовин з довкіллям;
- різноманітність і висока біологічна цінність продуктів харчування [4].

Виходячи вищеперелічених принципів, необхідно виконувати вказані рекомендації і докладати усі необхідні зусилля, щоб харчування було системним і повноцінним, особливо при регулярному зайнятті фізичної культури.

На сьогодні існує безліч випадків підтвердження тому факту, що дотримання принципів правильного харчування з урахуванням помірних фізичних навантажень, дозволяє ефективно підходити до питання лікування

хвороб і зміни генетичної схильності до різних видів захворювань. Зростання хронічних захворювань, що збільшується, останнім часом безпосередньо є наслідком зміни складу нашого харчування з переважаючою, зростаючою процентною долею в нашому раціоні, так званого "фастфуду". Усе це призводить до функціональних збоїв не лише ряду органів людини, але і усього організму. Згубний вплив роблять недолік або надлишок їжі, а також неякісні по складу продукти харчування, отримані з генетично модифікованих організмів [2], [5].

Існує два види живлення: ендогенне - за рахунок всмоктування поживних речовин в організмі і екзогенне - за рахунок поживних речовин вживаних із зовнішнього середовища. На сьогодні у людини значною мірою ослаблений інстинкт до ендогенного живлення, що робить згубний вплив для організму в цілому. Підвищення рівня знань про обмінні процеси, що проходять в організмі, в цілому повинні привести до підвищення загальної культури людини, а саме до підвищення культури здорового способу життя, невід'ємною частиною якого є правильне харчування в сукупності з фізичними навантаженнями.

Їжа - це енергетичне паливо для нашого організму. Тому, щоб бути здоровим, ми повинні знати про нього не обивательський, а грамотно і сучасно. Задоволення потреби в необхідному споживанні їжі для підтримки життєздатності є одним з найважливіших інстинктів організму, тому від кількості і складу, часу їди залежить наше життя в усіх її аспектах і проявах. Поживні речовини потрібні кожній людині щодня, а потреба залежить від віку людини, статі, зайняття, кліматичних умов і навіть пори року. Щоб процес обміну речовин був збалансованим, живлення має бути різноманітним.

Велику роль в циклі здорового способу життя являється обмінні процеси організму, такі як асиміляція і дисиміляція. Для підтримки необхідного рівня обміну речовин людина повинна приділяти особливу увагу закону заповнення, який полягає в постійності прийому з їжею, водою і повітрям поживних речовин, а також виділяти з організму надлишки і продукти розпаду, що утворилися внаслідок протікання обмінних процесів через кишечник, нирки, легені і шкіру. Процес обміну речовин є сукупністю складних фізичних і біохімічних процесів, які відбуваються між клітинами і міжклітинними з'єднаннями. Порушення в процесі обміну речовин можуть протікати непомітно для людини, але часто зустрічаються випадки, при яких порушення набувають форми хвороб [3].

Важливим чинником в організації культури правильного харчування є приймання їжі в певні проміжки часу, оскільки це сприяє виробленню умовного рефлексу в роботі травних залоз шлунку. Шлунковий сік, який виділяється в організмі відповідно до умовного рефлексу особливо негативно впливає на слизову оболонку порожнього шлунку. Тому недотримання правил живлення сприяє виникненню багатьох шлунково-кишкових захворювань. Особливо варто відмітити шкоду переїдання на ніч, оскільки переповнений шлунок чинить тиск на діафрагму і перешкоджає нормальній роботі серцевого м'яза [2], [4].

Кількість їжі, що приймається, а також її біологічна цінність залежать від таких чинників, як тип фізичного навантаження (високоінтенсивні або низькоінтенсивні тренування), а також в який час доби людина займається підвищеною фізичною активністю. Харчові речовини, необхідні для забезпечення життєвих процесів при активних фізичних навантаженнях, приведені в таблиці 1.

**Табл. 1 Розподіл харчових речовин**

№	Харчові речовини	
1	Білки	80-100 гр (за добу)
2	Жири (ліпіди)	80-100 гр (за добу)
3	Вуглеводи	200-500 гр (на 1 кг ваги вимагається 4-6 г вуглеводів день)
4	Мінеральні речовини	4,5-5,4 гр (за добу)
5	Вітаміни	12 видів (за добу)

У разі, якщо тренування проходить до полудня, то слід розподілити калорійність їжі таким чином: перший сніданок - 25-30%; другий сніданок - 10-15%; обід - 40-45%; вечеря - 25-10%. Якщо тренування, переважно проходить в другій половині дня той розподіл добового раціону виконується із споживанням більшої частини вуглеводів в другу половину дня. За статистикою, велика частина людей, яка регулярно займається фізичними навантаженнями, харчуються тільки три рази в день. У будь-якому випадку розподіляти їжу треба, дотримуючись правила: ситний сніданок, щільний обід і легка вечеря. Не рекомендується їсти на ніч гострі м'ясні блюда, пити каву, какао, міцний чай тощо. Перед сном корисно випити 0,2 - 0,4 літра кефіру або казеїнового протеїна [1], [4].

Отже, обов'язково потрібно включити до раціону здорового харчування на кожен день: злаки, у вигляді каш і мюслі, багаті на повільні вуглеводи, які забезпечать наш організм енергією; свіжі овочі (капуста, морква) забезпечують організм харчовими волокнами – клітковиною; бобові - багате джерело рослинного білка, особливо необхідне тим, хто рідко чи зовсім не вживає м'ясо; горіхи, особливо волоський та мигдаль, благотворно впливають на весь організм і є джерелом поліненасичених жирних кислот омега-3, мікроелементів; кисломолочні продукти: натуральні йогурти (без додавання цукру), кефір, знежирений сир кисломолочний забезпечують кальцієм та покращують роботу ШКТ; морська риба містить білок та незамінні жирні кислоти омега-3; фрукти та ягоди – криниця вітамінів, оздоровлюють шкіру та захищають організм від захворювань; нежирне м'ясо - куряча грудка, кролятина, яловичина - джерело білка.

Часто люди, які починають цікавитися здоровим харчуванням, просто не знають, з чого треба почати. Досить складно в рази перевернути свій організм, а

також шкідливо. Різкі стрибки у кількості споживання їжі негативно впливають на здоров'я людини. Починати необхідно з води, яка в першу чергу розподілятиме обмін речовин, у такому разі людині не доведеться кардинально змінювати свій раціон харчування, але звичайно ж, потрібні будуть такі коригування, як:

1. Заміна шкідливої їжі корисною.
2. Правильне харчування може бути однотипним, воно в усіх різне. Людині не варто відмовлятися від улюблених страв, потрібно трохи поміняти їх.
3. Обов'язково має бути сніданок, у ньому мають бути вуглеводи, білок і жири.
4. Обід повинен складатися з білка, овочів, вуглеводів та жирів.
5. Що стосується вечері, то вона може називатися ідеальною, якщо містить білок і овочі.

Розглянувши деякі критерії правильного харчування з поєднанням з фізичними навантаженнями, ми можемо підбити певний підсумок нашим міркуванням. Чим менше вуглеводів, тим більше потрібно білка, тому що термічний ефект їжі у білка в рази більший. З іншого боку, скорочення калорійності раціону підвищує потреба у білку, так як частина білка конвертуватиметься в глюкозу і витратиметься як паливо. І нарешті, скорочення калорійності призводить до зниження рівня анаболічних гормонів і підвищення рівня катаболічних гормонів (глюкагону, кортизолу, катехоламінів), що сприяє розщепленню білка, тому слід подбати про додатковий білок, щоб запобігти втраті м'язової маси.

### ***Список літературних джерел***

1. Загальна гігієна / за заг. ред. Є. Г. Гончарука. — К. : Вища школа, 1995. — 552 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
3. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник / В. Н. Корзун. — К.: видавничий центр КНТЕУ, 2003. — 236 с.
4. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник /укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
5. Ципріян В. І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування :учбово-метод. посіб. / — К. : [б.в.], 1999. — 60 с.

*Наталія ПРОТАСЮК,  
викладач КФКФВ*

*Даніела НАСТЕКА, здобувачка освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ ДИТИНИ ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ.**

**Актуальність.** У сучасному світі де великою популярністю користується смарт-гаджети та різноманітні комп'ютерні ігри, діти поступово переходять на лінивий та сидячий спосіб життя, тим самим перестаючи цінувати спорт та його значення. Більшість дітей не хочуть займатися спортом через соціальний вплив, але найчастіше це відсутність бажання чи мотивації.

**Ключові слова:** підтримка, мотивація, дитина, батьки, тренер.

**Мета:** розкрити особливості соціального впливу на мотивацію дитини займатися спортом, та можливості соціальної підтримки. Щоб забезпечити максимальне заохочення дитини займатися спортом.

Спорт може бути відмінним способом для дітей, щоб вивчити цінні життєві навички, такі як командна робота, дисципліна та цілеспрямованість. Саме тому батьки вважають, що кращим варіантом розвивати ці цінності в дитині це просунути її в спорт. Однак, це може мати негативні наслідки як для дитини, так і для батьківсько-дитячих відносин. Є багато причин, чому батьки спонукають своїх дітей в спорт. Вони можуть вважати, що це поштовх дітей до успіху в спорті, і він дасть їм шанс потрапити в хороший коледж або отримати стипендію. Тим не менш, інші можуть просто хотіти, щоб їхні діти мали позитивний досвід у спорті і дізнали цінність важкої роботи і відданості.

Заняття спортом дитини за таких умов може призвести до:

- Збільшення стресу і тривоги.
- Втрата мотивації.
- Зменшення насолоди спорту.
- Пошкодження відносин батьків з дітьми.
- Підвищення ризику травм.
- Розлади харчування.
- Депресія.
- Вигорання.

Якщо ви є батьком, який розглядає можливість просунути дитину в спорт, важливо зважити потенційні переваги і ризики уважно. Важливо також знайти способи підтримки мотивації та любові вашої дитини до спорту, не чинивши на них занадто багато тиску.

Ось кілька порад для того, щоб бути позитивним спортивним батьком:

- ✓ Будьте підтримуючими і заохочуючими, але не критичними.
- ✓ Уникайте порівняння вашої дитини з іншими спортсменами або чинити занадто великий тиск на них, щоб виграти.
- ✓ Нехай ваша дитина приймає власні рішення про спорт.
- ✓ Не змушуйте їх грати в спорт, який їм не подобається.
- ✓ Будьте хорошою моделлю ролі. Покажіть дитині, що ви любите спорт і що ви готові працювати задля досягнення цілей.
- ✓ Поговоріть зі своєю дитиною про свої цілі та очікування до спорту. Переконайтеся, що вони знаходяться на тій же сторінці, що і ваші.
- ✓ Будьте терплячими. Потрібен час, щоб розвивати спортивні навички. Не засмучуйтеся, якщо ваша дитина не бачить негайних результатів.
- ✓ Найголовніше – пам'ятати, що спорт має бути веселим і позитивним досвідом для вашої дитини. Дотримуючись цих порад, ви можете допомогти вашій дитині розвинути здорову любов до спорту, яка триватиме все життя.

Крім зазначених вище порад, також важливо, щоб батьки були в курсі власних мотивацій для просування своїх дітей в спорті.

Якщо ви мотивуєте дитину через свої власні нездійснені мрії, важливо вирішити ці почуття і знайти інші способи досягнення ваших цілей. Якщо ви мотивуєте свою дитину, тому що ви вірите, що це єдиний спосіб для них досягти успіху, важливо пам'ятати, що є багато шляхів до успіху.

Батьківство - це складний, але корисний досвід.

Будучи уважним до психології виховання спортивних батьків і пошуку способів підтримки вашої дитини і любові залученої спорту, не чинивши надто великого тиску на дитину, ви можете допомогти їм мати позитивний і успішний досвід в спорті.

Щоб дитина отримувала користь від занять, варто під час вибору спортивної секції враховувати її задатки, характер і темперамент.

**Діти-сангвініки** допитливі й товариські. Вони не люблять рутину, а тому швидко втраять інтерес до монотонних занять. Вони легко впливаються у колектив, а тому для них найкраще підійдуть командні та активні види спорту: хокей, футбол, баскетбол, фехтування, гірськолижний спорт, легка атлетика тощо.

**Діти-холерики** жваві, енергійні та темпераментні. Тому ці якості краще спрямувати на фізичний розвиток, де б вони мали інтенсивні заняття. Для них підійдуть, зокрема, футбол, волейбол, баскетбол, боротьба, бокс, лижний спорт, серфінг тощо.

**Діти-флегматики** повільні, спокійні, але дуже вперті та наполегливі. Для них найкраще підійдуть секції, де не важлива швидка реакція, — гольф, більярд, гімнастика, шахмати, східні єдиноборства, біатлон.

**Діти-меланхоліки** дуже тихі, задумливі та слухняні. Для них найкраще підійдуть неспішні заняття, які потребують уважності, а не активності. Зокрема, стрільба, кінний спорт.



Запорука любові до спорту — це правильно підібраний та ерудований тренер, який може залучити до процесу та коректно мотивувати.

Тренер – це людина, фахівець в тій чи іншій сфері, який виступає ведучим тренінгу. Чому ми говоримо «спеціаліст»? Тому що важливо, щоб людина, яка розкриває ту чи іншу тему, мала освіту і професійну підготовку в цій сфері. Погодьтеся, буде дивно, якщо психологічний тренінг буде проводити, наприклад, архітектор, а бізнес-тренінг – людина, яка ніколи не стикалась із веденням власної справи.

Для дитини ж тренер — це в першу чергу наставник. Від того, чи зуміє тренер знайти підхід до дитини, зацікавити її та підтримати в моменти труднощів, залежать спосіб життя дітей та їхній інтерес до спорту в дорослому житті.

Часто трапляється, що дитина вперше приходять на урок фізичного виховання та не знаходить спільної мови з учителем фізкультури або отримує неприємний досвід. Буває, що дитина сама вибирає вид спорту та йде на тренування з палаючими очима, а після виявляється розчарованим і більше не бажає туди повертатися.

Чому таке може статися? Дитяча психіка дуже сприйнятлива та швидко реагує на неприємні зовнішні чинники з боку дорослих та інших дітей. Одне невірне сказане слово тренера, жорстка критика, неувага або навіть неприємні больові відчуття від неправильно зробленої вправи для деяких дітей можуть стати початком кінця їхніх взаємовідносин зі спортом. Важливим фактором є й атмосфера в колективі, стосунки з іншими дітьми.

Нарешті, однолітки також можуть відігравати важливу роль у розвитку спортсменів. Протягом років вибірки однолітки є однією з основних причин, чому діти беруть участь в організованих і неорганізованих видах спорту, а також залишаються залученими і мотивованими займатися спортом пізніше в їх розвитку. Оскільки спортсмен прогресує в спорті (до інвестиційних років), друзі поза спортом вважаються важливим джерелом підтримки, оскільки вони, як правило, задовольняють мотиваційні та емоційні потреби спортсменів. Дослідження, які вивчили зв'язок між однолітками і афективними результатами спортсменів, припустили, що позитивне підкріплення і мотиваційна атмосфера, надана однолітків під час практики, позитивно пов'язані з мотивацією спортсменів до спорту.

Незважаючи на важливість цих соціальних агентів у спортивній участі спортсмена, порівняно мало уваги приділено специфічній ролі однолітків у розвитку спортсмена та талантів.

### ***Список використаних джерел***

1. Іваній, І. В., В Сергієнко, В. М. (2016). Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П.
2. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року. Міністерство освіти і науки України, 16 липня 2019. Взято 3

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/16/rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-sered-uchnivskoi-molodi-do-2025-rok-1.docx>

3. О. Фролова, І.Ярко, (2019). Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час.: навч.-посіб. Маріупольський державний університет -2019

*Марія ШАПОВАЛ,  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **РЕКРАЦІЙНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

*Анотація.* На основі наукового аналізу автор намагався розкрити роль танців в житті людини, рекреаційній діяльності, впливу танців на здоров'я школярів. Проведений аналіз історії розвитку спортивних танців у світі та в Україні. Автором проаналізовано думки вчених відносно особливостей та проблем здоров'язберігаючих технологій.

*Ключові слова:* спортивні танці, рекреаційна діяльність, психоемоційний стан, здоров'язберігаючі технології.

*Постановка проблеми.* На нашу думку, спортивні танці – найактивніший та найменш шкідливий вид рекреаційної діяльності. Це напрямок, що припускає використання рухів і елементів у відповідному ритмі, і послідовності під задалегідь задану музику. Ми вважаємо, що танці дуже популярні, і все завдяки їх красі, чуттєвості та оригінальності. Це єдиний вид рухової діяльності, який не має вікових обмежень.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Незалежно від того, скільки вам років, ви можете почати танцювати завжди. Танець почав своє життя разом з людиною. Аналізуючи історію виникнення танцю ми спостерігаємо за тим, що історія танцю нерозривно пов'язана з історією людської культури. Різноманітними рухами й жестами людина передавала свої враження від навколишнього світу, вкладаючи в них свій настрій, порухи душі. Вигуки, пісні, пантомімна гра були взаємопов'язані з танцем. Існували танці ритуальні, мисливські, трудові, військові [2,с.54]. Звісно, що зміст, структура танцю передавалися від покоління до покоління. У австралійських племен танцем починалася всяка важлива суспільна подія, що вимагала масової дії: збір плодів, початок полювання, посвята юнаків, військовий похід. У Стародавній Індії був розроблений ряд стилів і шкіл танцю з різною мімікою і виразними рухами. У Стародавньому Єгипті танець входив до ритуалу богослужіння. Окрім того, були розвинені «пирричеські» (Військові), атлетичні (спортивні) танці, що сприяли гармонійному вихованню молоді[4,с.126]. Спираючись на різноманітні джерела ми можемо стверджувати що у Стародавньому Римі танець мав державно-народне значення; серед вищого прошарку суспільства були також поширені розважальні танці. Ми вважаємо, що спортивні танці завойовують все більш широку популярність в Україні і у всьому світі, завдяки високій культурі і красі їх виконання, а також завдяки поєднанню краси, музики і культури зі спортом, силою, постійними тренуваннями і захоплюючими змаганнями. Людина, що захоплюється спортивними танцями протягом всього життя добре володіє тілом, постійно укріплює нервову і

дихальну системи, підтримує м'язовий тонус і насолоджується при цьому приємною музикою [2].

Аналіз наукової літератури дає змогу зазначити, що спортивні танці як вид спорту, включають в себе дві конкурсні програми: європейську (повільний вальс, віденський вальс, фокстрот, танго і квікстеп) і енергійну латиноамериканську програму (ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль і джайв).

Окремі питання галузі танцю вивчали вчені: Блок Р.С, Ваганова А.А, Основи класического танца, Гриненко М.А., Решетников Г.С. За допомогою. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. Худяков С. Н. История танцев. Неминущий Г.П., Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития.

**Мета і завдання статті.** Здійснити науковий аналіз і розкрити рекреаційні можливості спортивних танців, намагатися відкрити перспективу для розвитку та обґрунтування оптимального варіанту для подальшого розвитку спортивних танців.

**Виклад основного матеріалу.** Роботу здійснено на основі теоретичного аналізу різноманітних джерел та обґрунтування теми здоров'я і освіти. Ми вважаємо що ця проблема та перспектива її вирішення дуже актуальна в сучасному суспільстві. Наші нинішні або майбутні діти обов'язково будуть ходити в школу і отримувати не тільки знання, але і можливо, якщо ми не подбаємо про це зараз, безліч хвороб, починаючи з короткозорості і закінчуючи гастритом. Ситуація, в принципі, зрозуміла: з кожним роком здоров'я дітей стає все гірше і гірше, хоча проблема погіршення здоров'я є актуальною в сучасних дослідженнях, в цілому по Україні ситуація не поліпшується. Всі ці факти вимагають перегляду навчальних навантажень, активного впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховному процесі освітнього простору [3,с.179]. Спектр дисциплін, що відповідають за духовне, моральне і фізичне виховання розвиток дітей та юнацтва в рамках педагогічного міждисциплінарного простору, потребує суттєвого перегляду.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що введення в програми освітніх установ всіх ступенів навчальної дисципліни «Спортивний танець» може стати одним з ефективних засобів реалізації зазначених цілей. Спортивний танець має стати найширшим спектром можливостей виховного, етичного, естетичного, оздоровчого впливу на розвиток школярів. Ми можемо стверджувати, що заняття спортивними танцями є одними з найкращих природних і доступних видів здоров'язберігаючих технологій. Актуальність занять танцями полягає в тому, що у багатьох дітей великі проблеми з поставою, з фізичною витривалістю, низька працездатність, погана координація. Одним з несприятливих факторів, що впливають на здоров'я дітей і підлітків, зайнятих в освітньому процесі, є їх мала рухова діяльність, статичність. Два уроки на тиждень з фізичної культури явно недостатньо. Інтеграція в навчальний простір альтернативних форм рухової активності (хореографії, танцю, ритміки) відповідає сучасним основам здоров'язберігаючої педагогіки.

Правильно організовані заняття танцями вдосконалюють пластику, розвивають музичний слух і почуття ритму, розвивають і зміцнюють функціональні системи організму. Заняття хореографією і танцями сприяють розвитку та зміцненню нервової системи [3,с.179].Вмінню слухати і розуміти образну мову музики, розбиратися в основних формах і виразних засобах, легко і невимушено рухатися в ритмі певної музики, отримувати задоволення від її краси - всього цього вчить танець.

Систематичні заняття танцем в молодшому шкільному віці розвивають фігуру, сприяють усуненню ряду фізичних недоліків, формують правильну і красиву поставу, надають зовнішньому вигляду людини зібраність, елегантність. Танець вчить логічному, доцільно організованому, а тому граціозному руху. Ці якості танцю піднімають значення викладання хореографії в системі додаткової освіти. Танець є ефективним засобом організації дозвілля дітей, молоді, культурною формою відпочинку. Танцювальне мистецтво, даючи вихід енергії молоді, наповнює її бадьорістю, задовольняє потребу людини в св'яті, в видовищі, грі [1,с.17]. Спортивний танець виступає також як засіб масового спілкування людей, дає можливість змістовно провести час, познайомитися, подружитися. Оскільки навчальний процес протікає в колективі і носить колективний характер, заняття танцем розвиває почуття відповідальності перед товаришами, вміння рахуватися з їх інтересами. Процес навчання танцю вимагає значного часу і уваги. Для цього необхідно, перш за все, дотримання такої умови, як наступність у навчанні, починаючи з дитячого садка до юнацьких колективів.

Потреба в музично-пластичних заняттях відчувається вже з 7-9 річного віку, коли психофізичний стан дитини не тільки найбільш схильний для такого роду занять, але й має потребу в них [1,с.17]. Особливе значення для дітей має розвиток координації, процес найбільш складний в цьому віці. Можливості розвитку координації на заняттях танцем практично не обмежені. У шкільному віці закладаються навички поведінки в суспільстві, основи культури спілкування, а також формується художній смак і інтерес до музики, до танцю.

### ***Висновки та перспективи подальшого розвитку.***

1. На наше переконання, є необхідним впровадження спортивних танців, як засобу естетичного виховання школярів. Спортивний танець є ефективним засобом вирішення такої проблеми навчання і виховання, як формування психоемоційної сфери особистості. Психоемоційна сфера, основна з визначальних складових: внутрішнього світу людини і його вчинків, має прямий вплив на розвиток його комунікативних здібностей, розкриття всього різноманіття якостей особистості, поліпшення його фізичного і духовно-морального здоров'я.

2. Таким чином, заняття спортивними танцями мають велике значення в навчально-виховному процесі, виступаючи в якості здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі. Крім того, що заняття спортивними танцями дають можливість формувати поставу, граціозність, вони також позитивно впливають на загальний фізичний стан здоров'я. Спортивні танці розвивають

гнучкість і пластичність сприяють вихованню у них культури здоров'я, мотивацію на впровадження здорового способу життя.

***Список використаних джерел***

1. Бобир А. Бережіть спину .// Модернізація: крок у майбутнє: додаток до Учительській газеті. Випуск № 2. - С.17.
2. Шубинський В. Педагогіка творчості учнів. - М. Знання, 1988. -126 с.

*Ганна АВРАШОВА,  
викладач КФКФВ*

*Анна КОВАЛЬСЬКА, здобувачка освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура),  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ**

*Актуальність.* У сучасних умовах підвищується роль фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури суспільства і все більшого значення набувають її соціальні функції. Фізична культура функціонально пристосовується до різномірних диференційованих потреб суспільства, до його структури, яка розвивається і змінюється. Єдність функціонального, ціннісного і діяльнісного, що складають зміст фізичної культури, поглиблює розуміння її інтеграційної, людиноутворюючої, духовно-фізичної сутності. Фізична культура містить суттєвий потенціал відтворення особистості в її тілесно-духовній єдності. Незатребуваність цього потенціалу веде до обмеженості формування особи, яка стає антикультурною за своєю суттю (І. Биховська). Саме через людину, через прояв взаємообумовленості людиноутворюючої і адаптивної функції культури відбувається вплив на особистість і суспільство. Тому фізична культура набуває особливого соціального значення, оскільки її метою, предметом і головним результатом є розвиток і саморозвиток людини. Дослідження у цьому напрямку полягають у пошуку найбільш універсальних засобів і методів фізичної культури, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості. У сучасних наукових дослідженнях у галузі фізичної культури основна увага зосереджується на активних народних засобах фізичного виховання дітей: рухливих іграх, фізичних вправах, загартовувальних процедурах, гігієнічних факторах. Належне місце в педагогіці займають і ігрові засоби, що мають вагомe значення у виховному процесі.

Грунтовне дослідження педагогічних основ української фізичної культури зроблено Є. Н. Приступою. Дослідник розглядає українську народну фізичну культуру як складову національної культури й етнопедагогіки, виділяє її складові структурні елементи, аналізує педагогічно доцільні народні засоби фізичного виховання українців. У його працях українська народна фізична культура представлена як цілісна педагогічна система, що має глибокі історичні корені, своєрідну мету, завдання й методи, засоби й форми фізичного виховання. Важливим аспектом його дослідження є визначення теоретико-методичної основи педагогічної класифікації засобів народної фізичної культури, їх структури, факторів розвитку й педагогічних закономірностей. Досить цінними є розроблені дослідником педагогічні рекомендації щодо запровадження педагогічних традицій народної фізичної культури в практику роботи усіх освітніх ланок.

Узагальнення та систематизація існуючих результатів досліджень з даної проблеми свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. Це стосується чіткого визначення етапів формування фізичної культури та їх цілеспрямованості, що спонукає глибше й детальніше вивчити дану проблему.

Об'єкт дослідження – фізична культура як системне утворення та її окремі складові.

Предмет дослідження – фізична культура українського народу.

Метою дослідження є здійснення культурологічного аналізу фізичної культури на різних етапах її функціонування.

Завдання дослідження:

- проаналізувати результати останніх наукових досліджень, представлених у науковій літературі щодо поняття та змісту фізичної культури;
- дати характеристику основних етапів формування фізичної культури;
- розглянути поняття та структуру фізичної культури;
- дослідити спорт як органічну складову фізичної культури;
- розглянути витоки української фізичної культури;
- дослідити розвиток народної фізичної культури в українській етнопедagogіці;
- охарактеризувати ідеал фізично привабливого тіла та його трансформації;
- виявити використання образу спортсменів у сучасній рекламі, кіно, фото, живописі.

Для досягнення поставленої мети було використано наступні методи дослідження: загальнонаукові, філософські та специфічні культурологічні.

Рухова активність людини не є традиційним і загальноновизнаним об'єктом соціокультурного аналізу, хоча різні аспекти цієї проблеми завжди були широко представлені в контексті різних соціокультурних теорій і практик.

Орієнтири «фізичної досконалості» як однієї зі складових «всебічно й гармонійно розвитий особистості» постійно задавалися творцями теоретико-ідеологічних систем (від перших утопістів до авторів партійних програм); постійне місце ця проблематика містила в рамках вивчення питань спеціальної педагогічної («фізкультурної») спрямованості, формування освітніх дисциплін і програм і т.п. Тому, культурологічний аналіз фізичної культури є актуальною проблемою сучасної науки.

Проблеми формування фізичної культури особистості, у яких висвітлюються різні аспекти педагогічного процесу, присвячено низку наукових робіт. Інтерес до вивчення фізичної культури, зумовлений, по-перше, особливостями соціальної ситуації, яка склалася останніми роками у сфері виховання; по-друге, зміною загальної парадигми освіти, тобто переходом від традиційного до особистісно-орієнтованого типу освіти; по-третє, суперечністю між суспільною потребою в здоровій фізично підготовленій особистості й неможливістю задовольнити цю потребу



традиційними засобами шкільного виховання. В наш час якісно нова стадія в осмисленні сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини через засвоєння нею цінностей фізичної культури, до яких належать суспільні, мобілізаційні та валеологічні цінності. На мою думку, основними показниками фізичної культури окремої людини є:

- а) турбота людини про підтримку в нормі свого фізичного стану (здоров'я, фізичні якості, рухові здібності та статура);
- б) різноманіття засобів, які використовуються людиною для досягнення цієї мети;
- в) пов'язані з турботою про тіло й фізичний стан ідеали, норми, зразки поведінки, які реалізуються людиною на практиці;
- г) рівень знань про свій організм, про його фізичний стан, ступінь орієнтації людини на турботу про свій фізичний стан;
- д) готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні та фізичному вдосконаленні.

Головною метою системи фізичної культури є людина, особистість в її цілісності. Цю проблему можливо вирішити тільки на основі ідеї єдності й взаємообумовленості категорій соціального й біологічного. На думку Ю. Ніколаєва, фізична культура особистості — це один із видів загальної культури людини з перевагою її духовної сторони, який специфічно реалізований через свідомо окультурену рухову діяльність. Л. Матвеев [6], аналізуючи означену проблему, зазначав, що розвиток фізичної культури як соціального феномену нерозривно пов'язаний з формуванням фізичної культури особистості. Він акцентує увагу на тому, що існуюча криза сучасної системи фізичного виховання зумовила практичне відчуження фізичної культури від самої людини, що сформувало в суспільстві пасивне ставлення до фізичної культури як до культурного явища. На недооцінку в суспільстві виховної ролі фізичної культури звертає увагу і Т. Скоблікова, зауважуючи, що діяльність фахівців із фізичного виховання у сфері розвитку особистості, на сьогодні непродуктивна.

### ***Список використаних джерел***

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Спортивна газета. – 1994. – 29 січ.
2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «про фізичну культуру і спорт»: Закон України від 16 червня 1999 року, N752 / Україна. Закон // Офіційний вісник України. — 1999. — № 28. — С. 32-50
3. Компанієць Ю.А. Феномен тілесності у сучасному філософсько-культурологічному дискурсі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. — Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008.- №5. — С.63-68.

4. Алікова О. Конституційно-правові аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні та зарубіжних країнах / О. Алікова // Юридичний вісник. — 2010. — № 1. — С. 41-47
5. Андрющенко О. Концептуальні основи створення єдиного інформаційного поля фізичної культури і спорту України / О. Андрющенко // Вісник Книжкової палати. — 2003. — № 1.- С.33-36

*Ганна АВРАШОВА,  
викладач КФКФВ*

*Дмитро СКРИПНИК, здобувач освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий  
коледж фізичного виховання)*

## ІСТОРІЯ ТА ЕТАПИ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

**Актуальність.** Красивий вид спорту який сприяє розвитку сили, розвитку силових досягнень, своїх цілей, перемагати на змаганнях, удосконалювати техніку.

**Мета:** Вивчення історії виникнення та етапів розвитку важкої атлетики для збагачення знань про її походження, еволюцію та вплив на сучасний спорт, сприяючи глибшому розумінню значущості цієї дисципліни. Ранні згадки про змагання з підняття тяжкості можна відстежити в історії Стародавнього Єгипту, Стародавньої Греції та Стародавнього Китаю. Сучасна важка атлетика виникла завдяки силачам, які на кінці 19 століття виступали на циркових аренах у різних країнах Європи.

Від 1860 до 1920 року розвивалися атлетичні гуртки та клуби, удосконалювались спортивні снаряди, та сформувались правила виконання вправ та змагань. Перші офіційні змагання в США відбулися у 1860 році, а в 1891 році в Великій Британії відбувся Перший міжнародний чемпіонат. У 1898 році у Відні пройшов офіційний чемпіонат світу.

Важка атлетика стала складовою Олімпійських ігор вже з їхнього початку у 1896 році в Афінах. У 1920 році з'явилася Міжнародна федерація важкої атлетики, яка відповідає за проведення офіційних чемпіонатів світу та Європи. Однак у 1928 році триборство змінило п'ятиборство, а в 1972 році двоборство (ривок і поштовх).

На сучасний момент, важка атлетика залишається захоплюючим видом спорту, привабливим для багатьох. Вагові категорії учасників змагань зазнали кілька змін з часом, і наразі проводяться в десяти категоріях.

Спортсмени мають три спроби в кожному русі: "ривок" та "поштовх". Переможець визначається за сумою ваги піднятої у обох рухах. Існують чіткі правила щодо визначення переможця у випадку рівних результатів. Крім того, еволюціонували спортивні снаряди, і зараз використовується розбірна штанга з гумовими дисками. Спортсмени змагаються на спеціальному помості, а у радянські часи використовували "Кошелівську" штангу, яку в подальшому замінили модернізованою безшумною штангою з гумовими дисками.

Перший «Гурток любителів атлетики», заснований 10 серпня 1885 року В. Ф. Краєвським, відіграв значущу роль у розвитку важкої атлетики.

Тоді атлетика визначалася як п'ятиборство, де силачі змагалися в ривку та поштовху однією та двома руками, а також жимі двома руками. Згодом вона

перетворилася на троеборство, включаючи ривок, поштовх і жим штанги стоячи.

З 1914 року почали проводитися міжнародні змагання в п'ятиборстві, включаючи ривок і поштовх двома руками, ривок однією рукою, та жим двома руками. У 20-ті роки минулого століття важка атлетика розділилася, і з'явилися нові напрямки, такі як бокс та боротьба. В 30-ті роки в атлетиці відбувся процес поділу на дві окремі галузі: важку атлетику та атлетизм.

У період з 1934 по 1941 рік радянські спортсмени встановили 185 світових рекордів. У 1952 році важкоатлети з Радянського Союзу взяли участь в Олімпійських іграх в Гельсінкі. З 50-х років ХХ століття та до сьогодні важка атлетика вступила у нову еру, відступаючи перед іншими силовими видами спорту, такими як пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг, фітнес та інші. Проте, важка атлетика єдиний силовий вид, який залишається в програмі Олімпійських ігор.

Також хочу розповісти про важку атлетику в Україні, яка виникла у другій половині ХІХ століття. В цей період вона отримала широке розповсюдження, що призвело до створення атлетичних гуртків у Києві. Лікар Є. Ф. Гарнич-Гарницький заснував «Київський атлетичний гурток» в лютому 1895 року, який швидко завоював популярність серед молоді.

У 1899 році був затверджений Статут «Київського атлетичного товариства», а восени того ж року відбулося офіційне утворення цієї організації. Гуртку вдалося придбати розбірну штангу вагою до шести пудів, яка стала основним спортивним знаряддям на довгий час.

З початку ХХ століття проводилися змагання з важкої атлетики на рівні Південно-Західного краю України. «Київське атлетичне товариство» виховало видатних спортсменів-рекордсменів, таких як Ф. Гриненко, В. Ємсеєв, О. Красовський, П. Латушкін, В. Мерний, К. Павленко, С. Тонкопей, М. Урицький, Г. Чикваїдзе та інші.

У 1923 році в Україні було проведено перший чемпіонат СРСР, на якому призерами стали українські важкоатлети. У середині 60-х років світ познайомився з українськими важкоатлетами, такими як Л. Жаботинський, В. Беляєв, Е. Бровко, М. Хомченко.

Важка атлетика в Україні продовжує розвиватися, з'являються нові таланти і спортивні досягнення. На мою думку, важка атлетика є красивим та тяжким та красивим видом спорту. Важка атлетика є важливим і актуальним видом спорту і сьогодні зберігає свою значущість.

### **Список використаних джерел**

1. Історія виникнення та розвитку важкої атлетики - <http://uwf.net.ua/athletics/history>
2. <https://sportovets.com.ua/vazhka-atletyka/>
3. <http://uwf.net.ua/athletics/history>

