

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
І науково-практичного семінару
студентів, аспірантів і молодих вчених

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ,
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ»**

**25 листопада 2021 року
Івано-Франківськ**



Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**СУЧАСНІ
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, ФІЗИЧНОЇ
ТЕРАПІЇ ТА
ЕРГОТЕРАПІЇ**

Збірник тез доповідей
І науково-практичного семінару студентів, аспірантів і молодих учених
(25 листопада 2021 р.)

УДК 796/372.8

Сучасні тенденції розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії [Текст]: зб. тез доп. І науково-практичний семінар студентів, аспірантів і молодих учених (25 листопада 2021 р.) / уклад.: Т.С. Мицкан – Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021. 33 с.

Редакційна колегія:

Остап'як Зіновій Миколайович – доктор медичних наук, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, голова комітету;

Випасняк Ігор Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Султанова Ірина Дмитрівна – кандидат біологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Збірник містить наукові роботи учасників І науково-практичного семінару студентів, аспірантів і молодих учених. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку історії фізичної культури в Україні та світі; філософських, правових та організаційних основ фізичної культури; особливостей фізичного виховання різних груп населення; професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту; педагогічних технологій навчання фізичних вправ; відновлення працездатності; фізичної терапії та лікувальної фізичної культури; підготовку спортсменів та адаптацію організму людини до фізичних навантажень.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Абрам Тетяна

II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту.

Лісовський Богдан

кандидат біологічних наук, доцент.

Актуальність теми. Студентський вік – це специфічний стан становлення особистості, пов'язаний із стадією розквіту її фізичних та духовних можливостей. Наукові дослідження стверджують що саме у закладах вищої освіти необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля [2].

Наявні у сфері розвитку вузівської фізичної культури, а також у сфері наукового пізнання цього процесу, протиріччя серед науковців та практиків щодо змісту та форм рекреаційних занять фізичної культури студентів ЗВО; рекреаційних можливостей основних засобів, методів та форм занять фізичною культурою та спортом; критерію рекреаційної ефективності занять фізичною культурою, створює реальну наукову проблему раціонального розуміння рекреаційного характеру занять фізичною культурою, робить вельми актуальним рішення одного з наукових завдань – розробку та наукове обґрунтування оптимальної моделі організації зі студентами ЗВО занять фізичною культурою, які мають рекреаційну спрямованість [1, 3, 4].

Недостатня наукова розробленість зазначеної проблеми викликає необхідність її глибокого і послідовного вирішення.

Метою дослідження було наукове обґрунтування організації та проведення зі студентами закладу вищої освіти занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості.

Методи та організація дослідження. У дослідженні, здійсненому протягом 2020-2021 н. р., обстежені студенти юнацького віку (17-20 років) перших других курсів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Дослідження проводилося у три етапи. Перший етап був присвячений вирішенню першого завдання дослідження. На другому етапі проводились теоретичні та експериментальні дослідження, метою яких було формулювання концепції рекреаційної фізичної культури студентів у рамках навчального процесу, обґрунтування його мети та завдань, а також основних засобів. На третьому етапі дослідження проводився педагогічний експеримент, який мав на меті експериментальну перевірку основних положень ідеї рекреаційної фізичної культури у навчальному процесі.

Результати дослідження. Впровадження у практику фізичного виховання студентів ЗВО передових технологій, до закінчення навчального закладу у більшості з них показники здоров'я та фізичної підготовленості порівняно з першими роками навчання погіршуються. Тут можна виділити кілька основних причин: недостатня рухова активність студентів старших курсів; низька мотивація студентів до самостійних та додаткових занять

фізичною культурою та спортом; нестача вільного часу у студентів старших курсів чи невміння організувати свою навчальну діяльність; обмежений зміст навчальних занять фізичною культурою та низька якість їх проведення.

Виходячи з ключових ідей теорії адаптації, фізичне навантаження на навчальних заняттях у ЗВО необхідно поступово з семестру до семестру, рік у рік збільшувати. Проте сучасна організація навчальних занять із дисципліни «Фізична культура» цього зробити не дозволяє. При даній організації занять фізичною культурою у межах навчального процесу ЗВО неможливе дотримання однієї з найважливіших принципів фізичного виховання – принцип систематичності, який допускає великих перерв між заняттями, оскільки у відновлювальному процесі настає редуційна фаза.

Крім цього аналіз динаміки працездатності студентів ЗВО переконливо свідчить про те, що при сучасній організації навчального процесу, у тому числі і фізичного виховання, до початку екзаменаційних сесій у більшості студентів фізична та розумова працездатність значно знижується порівняно з серединою семестрів. Це означає, що ще задовго до початку іспитів в організмі студентів накопичується втома, а існуюча практика організації навчального процесу, у тому числі фізичного виховання, не здатна виправити критичну ситуацію.

У цьому випадку, на наш погляд, необхідно змінити спрямованість та завдання навчальної дисципліни «Фізична культура». В даний час основним напрямом є фізичне виховання з наступним набором завдань, де домінуючим виступає забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії. Цей напрямок слід замінити на фізичну рекреацію, категорією якої є відновлення працездатності як фізичної, так і розумової, а також оптимізація функціонального стану організму.

Характерними ознаками фізичної рекреації, на думку більшості фахівців, є рухова активність; як основні засоби використовує фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти; здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах; оптимізує вплив на організм людини; включає освітньо-виховні компоненти; носить переважно розважальний (гедоністичний) характер; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; здійснюється переважно у природних умовах; має певну науково-методичну основу.

Метою рекреаційних занять студентів є: відновлення їх розумової та фізичної працездатності під час навчального процесу, а також оптимізація функціонального стану організму. Тобто те, що, по суті, і визначає фізичну рекреацію та виділяє її з інших видів фізичної культури.

Необхідно наголосити, що мета фізичної рекреації студентів не підміняє мети їх фізичного виховання, а доповнює її. Ця мета діагностується за результатами оцінки поточного рівня розумової та фізичної працездатності та порівняння його з вихідним рівнем.

Для досягнення мети фізичної рекреації студентів ЗВО необхідно вирішити такі завдання;

- сформуувати знання науково-біологічних та практичних засад відновлення фізичної та розумової працездатності засобами фізичної культури;
- сформуувати мотиваційно-ціннісні відносини до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;
- навчити системі практичних умінь і навичок, що забезпечують оптимізацію функціонального стану, збереження та зміцнення здоров'я, психічний добробут, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей та властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;
- забезпечити відновлення фізичної та розумової працездатності наприкінці кожного тижня навчання;
- навчити використовувати набутий досвід фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

На думку більшості фахівців, засобами фізичної рекреації є: фізичні вправи, природні фактори природи, рухові режими, масаж, працетерапія та механотерапія тощо. видам рухової активності: атлетична гімнастика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри, туризм тощо. Проте до нашого часу вчених і практиків немає єдиної класифікації чи систематизації цих засобів фізичної рекреації стосовно навчальному процесу у ЗВО, основу якої було б покладено сутнісні характеристики фізичної рекреації, її цілі та завдання. Це питання вимагає проведення додаткових, деталізованих досліджень.

Висновок. Аналіз засобів фізичної культури, що забезпечують ефективно відновлення сил і здоров'я студентів, показав, що найбільші оздоровчо-рекреаційні можливості мають такі види рухової активності студентів як: аеробіка, плавання, прогулянкова ходьба, біг в аеробному та змішаному режимі, рухливі ігри та естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами, познотонічні вправи, йога, масаж, самомасаж, аутогенне тренування.

Список використаних джерел:

1. Богдан Лісовський, Ярослав Яців, Едуард Лапковський, Андрій Синиця. *Оцінка впливу різних видів тренувань на функціональний стан студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, (17-18 грудня 2020 року). Харків: ХДАФК, 2020. С. 28–29.*
2. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. *Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. «Young Scientist». № 4.2 (56.2). April, 2018, С. 175-179.*
3. Сергієнко С.М. *Виховання культури дозвілля підлітків у позааурочній та позашкільній діяльності засобами педагогічної анімації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 Теорія і методика виховання / С.М. Сергієнко. – К., 2013. – 20 с.*
4. Attila Mosonyi. *Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey (electronic resource) / Attila Mosonyi, Erika Könyves, Ibolya Fodor, Anetta Müller // Applied Studies in Agribusiness and Commerce. Mode of access: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>.*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Абрам'юк Валентин

II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,

Мочернюк Владислав

кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент.

Актуальність теми. У процесі модернізації вищої освіти в Україні відбувається поступовий перехід на секційну організацію занять з фізичного виховання у ЗВО. Під спортивно-орієнтованою підготовкою розуміємо активне використання спортивної діяльності, спортивних технологій, змагань та елементів спорту в освітньому процесі з метою формування спортивної культури студентів [1,2,3,4,5].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати систему організаційно-педагогічного управління процесом спортивно-орієнтованої фізичної підготовки у ЗВО на основі взаємодії кафедри фізичного виховання та спортивного клубу.

Методи та організація дослідження. Були використані такі методи: опитування викладачів, анкетування студентів, спостереження, констатувальний педагогічний експеримент. Упродовж 2020/2021 навчального року опитані 57 студентів фізико-технічного факультету 1 та 2 року навчання ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за авторським запитальником для встановлення й аналізу пріоритетних інтересів студентів у галузі фізичної культури та спорту.

Результати дослідження. У результаті проведеного дослідження виявлено, що студенти ЗВО молодших курсів мають спрощене уявлення про майбутню професійну діяльність, виявляють індиферентне ставлення до фізичних вправ, віддають перевагу заняттям з фізичного виховання поза спортивною спеціалізацією, задоволені обсягом занять у рамках навчальної програми. Більшість студентів хотіли би займатись спортивними іграми (див. табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл відповідей респондентів за питанням: «Якщо Ви обрали спортивний напрям, то які види спорту вважаєте кращими для занять у процесі фізичного виховання?», n=57, (%)

Варіанти відповідей	1 курс n=29	2 курс n=28
Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, водне поло, настільний теніс, флорбол)	29	32
Циклічні види (легка атлетика, плавання, веслування на тренажерах, лижний спорт)	21	16
Єдиноборства (бокс, види боротьби, тхеквондо)	18	16
Силові види (гирьовий спорт, силове триборство)	16	20
Спортивні танці, черлідінг	6	8
Альпінізм	10	8

Встановлені професійно важливі здібності в структурі фізичної підготовленості.

Для успішної реалізації спортивно-орієнтованої фізичної підготовки необхідні взаємодія кафедри фізичного виховання та спортивного клубу ЗВО, схема співпраці яких представлена на рис. 1.

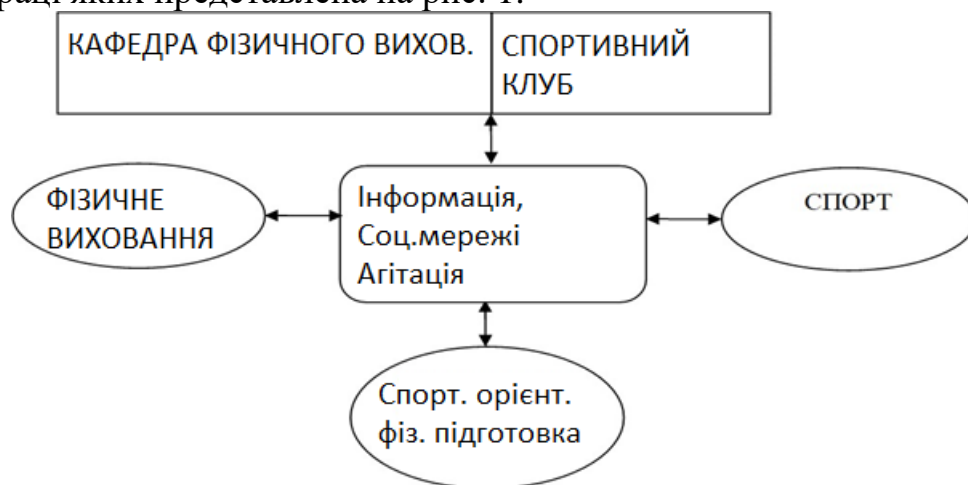


Рис. 1. Структура взаємодії спортивного клубу та кафедри фізичного виховання.

В Україні є чимало позитивних прикладів серед провідних університетів щодо налагодження спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Це зокрема Львівський національний університет імені Івана Франка, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна та низка інших закладів, які здійснили перехід навчального процесу з фізичного виховання на секційну форму роботи. Студенти мають можливість обрати улюблений вид спорту в цих ЗВО, що сприяє їхній мотивації до занять. У перелічених закладах створена належна матеріальна база та працює підготовлений викладацький склад, що задає умови для спортивних здобутків та сприяє високому рівню розвитку фізичної підготовленості студентів.

Висновок. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у закладах вищої освіти України сприяє підвищенню зацікавленості студентів та кращому розвитку їхніх фізичних здібностей.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич ВК., Лубышева ЛИ. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. Теория и практика физической культуры, 2003, №5: С.19-22.
2. Закон «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 13.11.2021).
3. Костромин ОВ., Руденко ГВ., Дорофеев ВА. Профессионально-прикладная подготовка студентов горных специальностей на основе избранного вида спорта Теория и практика физической культуры. 2018 №4: С.37-39.
4. Лубышева ЛИ. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех». Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6–8.
5. Lund J., & Tannehill D. Standards-based physical education curriculum

development. Jones & Boston : Bartlett Publishers. (2014) 338 p.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В РОБОТУ ФІТНЕС-ЦЕНТРУ "PROFFITNESS".

*Баб'юк Ростислав,
Матвієнко Ірина,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.*

Актуальність теми. Оздоровчий фітнес на сучасному етапі розвитку індустрії використовує різноманітний арсенал засобів, які розширюється та збагачуються внаслідок запозичення вправ з різних видів спорту, реабілітаційних програм, внаслідок виникнення нового обладнання для занять. Ці засоби можуть трансформуватись у нові форми завдяки взаємопроникненню, комбінуванню і переосмисленню тих засобів, які вже існують [1].

Систематизуючи усі засоби оздоровчого фітнесу за спрямуванням - дозволяє класифікувати їх на певні групи. Так, Ю.Беляк [1], виділяє такі групи вправ: вправи аеробного спрямування, силового спрямування, вправи, що розвивають гнучкість, вправи, спрямовані на психомоторну координацію. Фітнес-програма, це сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, які діють на організм спрямовано, або комплексно (О.Благій, 2013) [2].

За рекомендацією Американського коледжу спортивної медицини, силове тренування є обов'язковим складовим компонентом фітнес-програм. Питання програмування занять з силового фітнесу цікавлять багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців: Э. Т. Хоули, Б.Д. Френкс, 2000, В. Весткотт, 2004, Р. В. Эрл і Т. Р. Бехль, 2012, В. Селуянов, 2012 [3,4,5,6] та інші.

Мета дослідження – проаналізувати найбільш популярні фітнес-програми та цілі занять клієнтів фітнес-клубу «PROFFITNESS».

Методи та організація дослідження. В роботі були використані теоретичні, соціологічні, педагогічні методи, математичної статистики. Дослідження проводилось з березня 2021 до жовтня 2021 року. В дослідженні прийняли участь 20 відвідувачів та 10 тренерів фітнес-клубу «PROFFITNESS» (м. Коломия, Івано-Франківська обл.)

Результати дослідження. За даними опитування, програми силових фітнес-тренувань користуються найбільшою популярністю серед відвідувачів фітнес-клубу «PROFFITNESS». Саме, 61,9% клієнтів обирають силовий фітнес. Для прикладу, кросфітом займаються 23,8%, фітнес-програмами аеробного спрямування – 9,5%, ментальним фітнесом – 4,7%. Разом з тим, метою занять фітнесом є: зміцнення та розвиток м'язів – 29,6%, корекція фігури – 25,9%, загальне оздоровлення організму та підвищення якості життя – 25,9%, психо-емоційні чинники -18,5%. Таким чином, виходячи зі специфіки контингенту клубу та їх запитам та проведеному попередньому контролю ми розробили та запропонували клієнтам 3 програми тренувань:

- спрямовані на зменшення маси тіла для жінок першого зрілого віку; обирають (обрали 41,6% клієнтів фітнес клубів)

- спрямовані на збільшення м'язової маси для чоловіків першого зрілого віку та жінок першого зрілого віку; (обрали 16,6% клієнтів)
- оздоровчий комплекс тренувань для людей першого зрілого віку (обрали 16,6%).

Інші ж, 25,2% клієнтів відвідували групові програми з ментального фітнесу та аеробіки.

Орієнтовний зміст тижневого циклу тренувань з силового фітнесу, спрямоване на зниження маси тіла жінок 1 періоду зрілого віку, містить такі засоби:

Підготовча частина – суглобова гімнастика та кардіонавантаження (12-15хв); основна частина (30-40 хв) – силове тренування: гіперекстензія, суперсет, присіди з гирею, жим гантелями сидячи, підтягування на петлях, згинання рук з гантелями молотковим хватом, підйом ніг лежачи. Кожна вправа виконується у 3 підходи по 12-15 повторень. Відпочинок між підходами: 30-60 с. В заключній частині виконується стретчинг (5-10 хвилин).

Висновок. за даними опитування, програми силових фітнес-тренувань користуються найбільшою популярністю серед відвідувачів фітнес-клубу «PROFFITNESS»; також програми, спрямовані на зменшення маси тіла.

Список використаних джерел:

1. Беяк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.2014;(11): 3–7.
2. Благий О.Л. Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту.2013:2. 54–58.
3. Весткотт В, Ремсден С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения. Левицкий С, редактор. Киев;2004.201 с.
4. Мясинченко ЕБ, Селуянов ВН. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. М: ТВТ Дивизион;2012.80 с.
5. Хоули ЭТ, Френкс БД. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература; 2000. 367 с.
6. Эрл РВ, Бехль ТР, редакторы. Основы персональной тренировки. Андреев И, пер. с англ. Київ: Олимпийская литература; 2012. 724 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Ворохта Михайло

II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,

Ковальчук Лідія

кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент.

Актуальність теми. Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських рухливих ігор у системі фізичної культури молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, рухливі ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної

роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності [1, 2, 8].

На необхідність використання ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку говориться у працях Л.Бондаренко [2], В.Верховинця [3], Г.Воробей [4] та інші. Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [5, 7,8]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість.

Рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Однак, аналіз вищевказаних публікацій свідчить про те, що не розроблена методика проведення уроків з використанням рухливих ігор у початковій школі, недостатньо обґрунтовані та уточнені особливості методики рухливих ігор за характером рухової діяльності із застосуванням їх на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм закладів середньої освіти з урахуванням віку дітей, спрямованості рухів, а також не з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей [6, 8].

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Дане дослідження проводилось в три етапи (вересень 2020 – листопад 2021). Нами вивчалась та аналізувалась науково-методична література з проблем застосування рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтовувалась методологія дослідження. Визначалась мета і завдання експериментальної роботи. В цей період проводився констатуючий експеримент, у якому:

- узагальнювався досвід практики з використання рухливих ігор за характером рухової діяльності;
- проводився підбір рухливих ігор для застосування їх на уроках фізичної культури в молодших класах;
- протестовано й отримані дані фізичної підготовленості молодших школярів для співставлення результатів експериментальних і контрольних груп.
- визначались та обґрунтовувались методичні поради щодо використання рухливих ігор за характером рухової діяльності;

Використовуючи в експериментальних групах широкий спектр рухливих ігор, значна увага приділялась вивченню цілеспрямованого впливу їх на всебічний розвиток молодших школярів. Основною формою організації занять був урок фізичної культури. Більшість з них (70 %) проводились на відкритому повітрі.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз класифікації показує, що в цих іграх має місце комплексний вплив на розвиток фізичних якостей, але це відбувається не в однаковій мірі. Найбільше переважає розвиток спритності – 92,3%, швидкості – 84,6% і витривалості – 61,5%, сила і гнучкість відповідно становлять – 38,4% та 30,7%.

Наше дослідження виявило, що рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості (32,95-38,1%), спритності (20,6%;-46,9%). Наші результати із сили і гнучкості підтверджуються дослідженнями В.Жилюка [4]. Отже, використання рухливих ігор для розвитку сили (зріст показників у хлопчиків експериментальних груп – 11,9%-19,4%, в контрольних – 13%-19,7%; у дівчаток відповідно – 9%-15,2%, 9,9%-12,4%) і гнучкості (хлопчики – 6,8%-1,8%, 6,3%-1,8%; дівчатка – 8,7%-5%, 8,1%-4,3%) практичного впливу не мають.

Дослідженням виявлено погіршення активної гнучкості (хлопчики – 4 см – +1 см, дівчатка – 0 см – +2 см). Основним фактором, що негативно впливає на цю якість, є тривалі статичні положення у школі – за партою, вдома – домашні завдання, які призводять до зниження рухливості суглобів і хребетного стовпа, прогресуючи з кожним роком.

Висновок. Отже, народні рухливі ігри (“Шкандибки”, “Перепелиця”, “Бабок”, “Квочка”, “Захисник кріпості (фортеці)”, “Круговий”, “Пошивай”, “Бабу перевозити”, “Городковий м’яч”, “Штандер”) ефективно впливають на результативність метання молодших школярів. У дітей експериментальних груп покращилася якість виконання рухових дій – правильне приймання вихідного положення і широкий замах. Таким чином застосування народних рухливих ігор в експериментальних групах позитивно вплинуло на комплексний розвиток рухової підготовленості молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова, О. П., & Кириленко, Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 3 К (97). 2018. 25-32.
2. Бондаренко Л. Ритміка і танець у 1-4 класах загальноосвітньої школи. К. Музична Україна. 1989. 232 с.
3. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. К. Музична Україна. 1989. 341с.
4. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: Автореф.дис...канд.пед.наук. К. 1997.16 с.
5. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. Матеріали першої всеукраїнської конференції аспірантів в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК. 1997. С.56.
6. Каганець, О. Що таке гра. 2015. URL: <https://www.ar25.org/article/shcho-take-gra.html>
7. Моїсєєв, С. О. (2017а). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Педагогічний альманах : збірник наукових праць. 2017. С. 296-303.
8. Шиян, Р. Б. Типова освітня програма першого циклу початкової освіти. Цикл І (1-2 класи), розроблена під керівництвом. URL: <https://mon.gov.ua> 2018.

ПІДГОТОВКА ДОШКІЛЬНИКІВ З СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ І ГІПЕРАКТИВНІСТЮ (СДРУГ) ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зеленчук Іван

І курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,

Попель Сергій

кандидат медичних наук, доцент.

Актуальність теми. Важливим етапом життя кожної дитини та її батьків є вступ до школи. У сучасних умовах у період карантинних заходів, пов'язаних з пандемією COVID-19, багато батьків самостійно проводять розвиваючі заняття з дітьми, чим, часто психо-емоційно перевантажують їх організм. При підготовці дошкільнят до навчання в школі дорослі, які займаються з дитиною, повинні знати, що дитина пізнає навколишній світ в ігровій діяльності, яка є провідним видом діяльності у цьому віці. Головною умовою нормального росту та розвитку організму дитини є адекватний рівень руху та фізичного навантаження. У рухливої дитини гарний настрій, міцний сон. Батькам слід пам'ятати, що запорукою успішного навчання у школі є здорова нервова система дитини. Нервову напругу, надлишкову тривожність і подразливість добре знімають рухливі групові ігри.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні ефективності впливу занять рухливими іграми на розвиток фізичних здібностей дошкільників з синдромом дефіциту розвитку уваги і гіперактивністю (СДРУГ) необхідних для успішного навчання в школі.

Методи та організація дослідження. Значний запас рухливих ігор в яких діти з СДРУГ вчаться організовувати свою поведінку, підпорядковану колективній меті, і які нормалізують дитячу гіперактивність пропонує народна педагогіка [4]. Особливо подобаються дітям ігри: «Голка і нитка», «Лапанки» тощо. Наприклад, в грі «Голка і нитка» вибирають провідника із колективу дітей на роль голки. Інші встають в колону і беруть один одного за пояс. Вони грають роль нитки. Голка бігає, уникаючи перешкод, а нитка, утримуючись за голку прагне не відставати, бігає за нею [5, с. 17]. Майбутній першокласник повинен мати деякі елементарні мовні, математичні і примітивні найпростіші шкільні знання і навички, графічні навички, вміння узагальнювати та аналізувати, володіти вербальною механічною пам'яттю. Регламентацийні документи дошкільного навчання передбачають навчання дошкільнят елементарним знанням, які необхідні для початку шкільного навчання. Формуванню у дитини графічних навичок сприяють спеціально підібрані вправи. Для розвитку дрібної моторики рук добре використовувати вправи на базі предметних дій і пальчикову гімнастику. Старший дошкільник повинен навчитися виконувати різні види штрихівок (пряму, вертикальну, горизонтальну, клубочками, великими петельками), що нормалізує у дитини рухову активність [3, с. 28]. При цьому особливу увагу слід звертати на виконання складних ліній, які треба виконувати без відриву руки від листка паперу. Крім того, для розвитку графічних навичок корисно проводити графічні

диктанти, різні види рисування. В період занять необхідно пам'ятати про правильний тип сидіння дитини за столом. Спочатку необхідно запропонувати дитині прості завдання і поступово підвищувати рівень їх складності. Через 10–15 хвилин роботи на занятті слід зробити перерву, під час якої можна виконувати з дитиною пальчикову гімнастику чи вправи на розвиток предметних вправ [3]. Пальчикову гімнастику бажано виконувати як повторення дитиною дій дорослого. Цікаво, що в Україні до ХІХ ст. були дуже популярними народні пальчикові ігри «Коло-Банька», «Баранчика купиш?». Їх навіть сьогодні з успіхом можна використовувати в процесі навчання і виховання. Ці ігри також сприяють розвитку гнучкості пальців, тренують швидкість реакції дитини [4, с. 61]. В практиці сучасного виховання, для того щоб викликати і підтримати інтерес до пальчикових ігор, часто використовують віші і приказки. Такі ігри-вправи як «Зайці», «Черепашка», «Капусточка» тощо, прості та універсальні, в них відсутні як-небудь спеціальні атрибути для проведення, і вони безпечні. Такі ігри нескладні за технікою, але разом з тим при регулярному використанні в роботі з дітьми забезпечують добре тренування пальців і підготовку м'язів руки для письма. Важливим напрямком у формуванні дітей дошкільного віку є розумовий розвиток. Слід пам'ятати, що хаотичні взаємини дитини з навколишньою дійсністю що неспроможні забезпечити повноцінний розумовий розвиток. Необхідна спеціально організована, цілеспрямована та систематична взаємодія дитини та дорослої. Найбільш вдалим, на наш погляд, її формами є вправи та дидактичні ігри: «Хто швидше», «Хто правильніше» та ін. Так, ігри типу «Лабіринт» спрямовані на розвиток концентрації уваги. Завдання «Розфарбуй картинку» спрямоване на розвиток колірної сприйняття, концентрації уваги. В інтелектуальному розвитку дітей особливе місце посідає математика. Тому очевидно, що зміст навчання має бути спрямований на формування у дітей основних математичних уявлень та понять. Для розвитку пізнавального інтересу у дошкільнят та формування повноцінних математичних уявлень важливо використати проблемні ситуації [1, с. 35]. Так, жанр казки дозволяє поєднати в собі казку і проблемну ситуацію. Слухаючи цікаві казки і співпереживаючи з героями, дошкільник в той же час може вирішувати складні математичні завдання, вчиться розмірковувати, логічно мислити [2]. Ознайомлення дошкільників з навколишнім світом направлено на вирішення задач розвитку соціальної компетентності дитини через систему занять, які об'єднують такі області знань, як: – «розвиток екологічної культури»; – «розвиток елементарних природничих знань»; – «розвиток уявлень про людину в історії і культурі»; – «соціальний розвиток». Так, розділ «Розвиток екологічної культури» формує у дітей біологічну уяву та екологічне усвідомлення, знайомить їх з природними особливостями людини. Заняття для розвитку елементарних природничих знань повинні бути направлені на дітей з елементарними географічними поняттями, з фізичними властивостями навколишнього світу, Сонячною системою та основними космічними явищами. Узагальнюючи вищесказане, слід відмітити, що підготовка дитини до школи є однією з важливих проблем навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Її вирішення у поєднанні з іншими завданнями дошкільної освіти дозволяє забезпечити цілісний гармонійний розвиток дітей цього віку. Важливо пам'ятати, що при підготовці дитини до школи недостатньо просто розвивати психічні пізнавальні процеси. Індивідуальні якості дитини стануть навчально-важливими тільки тоді, коли вони будуть специфікуватися по відношенню до навчальної діяльності і змісту навчання.

Результати дослідження. Встановлено, що 90,3% дітей з СДРУГ мають низький рівень фізичної підготовленості, а в її структурі найменший рівень розвитку мають координаційні здібності. Розроблено комплексну програму розвитку координаційних здібностей для дітей з СДРУГ засобами народних рухливих ігор, яка передбачала оновлення змісту занять з фізичної культури в підготовчій групі; складено навчально-тематичний план реалізації комплексної програми засобами народних рухливих ігор; визначено педагогічні умови, адекватні принципи, методи, засоби та форми організації занять, спрямовані на розвиток координаційних здібностей дітей з СДРУГ 5–6-ти річного віку; розроблено критеріально-діагностичний інструментарій, який дозволив об'єктивно оцінювати результат впровадження авторської методики.

Після проведення педагогічного експерименту у 75,00 % (n = 15) дошкільників 5–6-ти років ЕГ підвищився рівень розвитку координаційних якостей, у 25,00 % (n = 6) рівень розвитку координаційних якостей залишився на попередньому рівні при вищих значеннях інтегрального показника розвитку координаційних здібностей. При цьому, якщо на початку експерименту високий рівень розвитку координаційних якостей у підлітків ЕГ не був виявлений, то в кінці експерименту вже 15,00 % дітей з СДРУГ показали високий рівень розвитку координації в цілому. Кількість дошкільників ЕГ з вище середнього рівнем розвитку координаційних якостей зросла вдвічі – з 7,5 % до 15,00 %, середнім – на 44,78 %. Натомість частка дошкільників з нижче середнього рівнем, які займалися за експериментальною програмою протягом 9 місяців, зменшилася на 6,89 %, а низького рівня в кінці експерименту не було виявлено, тоді як до експерименту таких дітей було майже половина (45,67 %) ($\chi^2 = 34,40$; $p < 0,001$).

Висновок. Таким чином, проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої нами комплексної програми занять на основі використання засобів народних рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей дошкільників 5–6 років, що дає всі підстави рекомендувати її для використання в процесі формування готовності гіперактивних дітей до навчання в школі засобами фізичної культури. При цьому в період карантинних заходів, пов'язаних з пандемією COVID-19, задача дорослих – створити для майбутнього першокласника максимально комфортні умови для співпраці з людьми різного віку, допомогти дошкільникам засвоювати нові знання.

Список використаних джерел:

1. Мальцева И. Математика для дошкольников от А до Я. ФГОС ДО. – М., 2015.
2. Новиковская О.А. Речевая гимнастика. Игры и задания для развития речи у дошкольников. – М., 2011.

3. Солнцева В. Белова Т. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики – М., 2007; 86с.
4. Тимошкина Н.А. Методика использования народных игр в ДОУ (старший дошкольный возраст) . М., 2008.
5. Тимошкина Н.А. Подвижные игры – средство формирования готовности детей к обучению в школе . Начальная школа. – 2017;8:16–18. Nadezhda A. Timoshkina candidate of pedagogic science, associate professor SAEI of HE “Moscow City. 2019; 12:134.
6. Безруких М. /Готовность к обучению в школе: проблемы подготовки и трудности в обучении/ М. Безруких [Электронный ресурс]. – Режим доступа:URL: http://nsc.1september.ru/view_article.php?ID=200801708 (дата обращения 08.02.2021).
7. Венгер Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе. М.: Знание, 1994. – 190 с.
8. Гуткина Н.И. /Психо-физическая готовность к школе. Саранск, 2019;42-48.

ІННОВАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.

Іваночко Василь

II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,

Мицкан Тетяна

кандидат психологічних наук, доцент.

Актуальність теми. Нові стандарти шкільної освіти в Україні одним з першочергових завдань визначають диференціацію навчально-вихованого процесу в закладах середньої освіти, що повинно стати засобом найбільш повного і раціонального розкриття природних задатків кожної особистості.

Проблема диференціації навчального процесу привернула увагу не тільки педагогів-теоретиків і методистів, а й величезну кількість практичних працівників шкіл: учителів, вихователів, керівників. Це зумовлено рядом чинників, а саме: актуальність диференційованого навчання пояснюється передусім його відносною новизною для практики фізичної культури в школі; вирішення вище поставленої проблеми в практичному плані сприятиме розв'язанню одного з найважливіших завдань фізичної культури, створення найсприятливіших умов для удосконалення фізичної підготовленості школярів.

Мета дослідження – розкрити сучасні методи диференційованого розвитку фізичних здібностей, виявити особливості змін фізичної підготовленості юнаків 15-17 років протягом навчального року і на цій основі розробити програму розвитку силових здібностей учнів старшої школи.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування та педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. На підставі фізіолого-гігієнічних, теоретико-методичних даних та результатів констатуючого експерименту розроблено програму силової підготовки юнаків 15-17 років, спрямовану на удосконалення їх фізичної підготовленості. Розроблена програма передбачає науково обґрунтований зміст та розподіл упродовж навчального року засобів, методів і

параметрів фізичних навантажень для таких форм занять: уроків фізичної культури, руханкових пауз, ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять силовими вправами.

Висновок. Встановлено, що зміни показників фізичної підготовленості юнаків характеризувалися статистично значущими взаємозв'язками. Так, встановлено слабку позитивну залежність покращення максимальної частоти рухів, потужності та координації в балістичних рухах при метанні на дальність від зростання абсолютної м'язової сили учнів. Також, інтерпретація коефіцієнтів парної кореляції свідчить, що із покращенням рухливості попереку зростає прояв швидкісних здібностей ($r = -0,200$), координації в циклічних локомоціях ($r = -0,220$), але знижується координація в балістичних рухах з установкою в метанні на дальність провідною рукою ($r = -0,160$).

Список використаних джерел:

1. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: автореф. ... канд. пед. наук, НПУ, К., 1997. 17 с.
2. Вялкин А.Т. В спортивных школах ФРГ. Физическая культура в школе. 2018. №6, С. 76-77.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси. 2013. С. 210–212.
4. Функціональна анатомія: підручник/ під ред. Я. Федонюка, Б.Мицкана. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2003. 530 с.

ВПЛИВ АКВАФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

*Мілевський Володимир
студент II курс ОР магістра факультет здоров'я,
фізичного виховання та туризму НУФВСУ,
Дмитрів Роман*

кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Актуальність дослідження. На сьогодні аквафітнес є одним із найбільш універсальних засобів дії на організм. Тут використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять. Аквафітнес – це вид рухової діяльності, який має велику популярність серед жінок, які приділяють особливу увагу красі, гнучкості, рухливості і т.д.

Науковими дослідженнями встановлено, що фізичні вправи у воді стимулюють ведення здорового способу життя, допомагають жінкам позбутися зайвої ваги, формують терапевтичний і розслаблюючий ефект, і загалом покращують загальне самопочуття, зміцнюють здоров'я. Відзначимо наступних дослідників, які займалися вивченням даного питання: Шибалкіна М.Г., 1996; Васильєва І.А., 1997; Кохан Т.А., 2001; Фанигіна О.Ю., 2005; Гоглювата Н.О., 2007; Семененко В.П., 2012; Єракова Л.А., 2017 та ін.. [2, 3, 4].

Незважаючи на здійснені дослідження, які були направлені на позитивний вплив занять у воді на організм осіб різних вікових груп, не достатньо обґрунтовані дані із програмування занять у водному середовищі із застосуванням інноваційних технологій для студенток, що саме зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та розробці ефективної методики підвищення фізичної підготовленості дівчат 17-20 років на основі застосування засобів аквафітнесу.

Методи та організація дослідження: теоретичні, соціологічні, медико-біологічні, педагогічний експеримент (тестування використовувалося для визначення фізичної підготовленості і контролю її змін під час занять аквафітнесом), методи математичної статистики. Статистична обробка матеріалів проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "Statistika 6.0".

Педагогічний експеримент проводився у 2020-2021 рр. на базі басейну Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України». Його учасниками були дівчата в кількості 28 осіб, які навчалися в коледжі за освітньо-кваліфікаційним рівнем молодшого спеціаліста та освітнім ступенем бакалавра віком 17-20 років. На основі застосування методу випадкового відбору були сформовані експериментальна і контрольна групи. Заняття з дівчатами проводилися тричі на тиждень під музичний супровід у позанавчальний час. Тривалість кожного заняття 60 хвилин.

Результати дослідження. Розроблена методика була направлена на підвищення фізичної підготовленості дівчат віком 17-20 років і включала комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей. При розробці комплексів з аквафітнесу і методики їх застосування ми враховували вік контингенту, інтерес до майбутніх занять і рівень фізичної підготовленості. У роботі застосовувалися загальноприйняті методичні підходи, використовувалися наявні рекомендації фахівців.

Щодо динаміки антропометричних показників дівчат експериментальної і контрольної груп за результатами вимірювання показників зростання істотних змін в обох спостережуваних групах не відзначено, за винятком обхватних розмірів талії та живота. У показнику окружність талії результат в обох групах склав 2,7% ($p < 0,05$). Найбільші достовірні зрушення зареєстровані за показником окружність живота; в експериментальній групі – 4 см ($p < 0,05$), у контрольній групі в середньому 2 см.

У групі показників фізичної підготовленості встановлені значні поліпшення показників рухливості рук в плечових суглобах на 11 см в експериментальній групі, в контрольній групі на 13 см. Результати оцінок силової витривалості м'язів рук (згинання/розгинання рук в упорі лежачи) на першому етапі експерименту представили достовірний приріст в обох групах: в експериментальній групі на 8 віджимань, в контрольній групі – на 10, тобто в два і три рази ($p < 0,05$). Щодо «присідання у стіни з опорою» зміна показника у вигляді поліпшення встановлено в експериментальній групі в середньому на

9 секунд, в контрольній групі – на 14 секунд ($p < 0,05$). Для оцінки швидкісно-силових якостей виконували стрибок вгору з місця. У контрольній групі приріст склав 2 см ($p > 0,05$). Показник у випробовуваних експериментальної групи ($p > 0,05$) не змінився. Результати кистевої динамометрії правої і лівої руки досліджуваного показника в обох групах практично ідентичний.

Водночас було проведено анкетування серед дівчат експериментальної групи. Нами встановлено, 50% дівчат в результаті занять аквафітнесом досягли своєї мети або близькі до неї (42,8 %); 57,14 % – поліпшили стан свого здоров'я; по 50% – підвищили рівень фізичних якостей, зокрема сили та гнучкості і змогли поліпшити фігуру. Найважливіше, що по завершенні експерименту 71,43% опитаних дівчат впевнено вказали на бажання займатися аквафітнесом і надалі.

Висновок. Таким чином, в ході проведеного педагогічного експерименту виявлено підвищення показників рівня фізичної підготовленості у дівчат 17-20 років експериментальної групи. Ми вважаємо, що це явище обумовлено, в першу чергу впливом водного середовища на організм. Нами підтверджено, що заняття аквафітнесом мають позитивний вплив на психоемоційний стан дівчат, що дозволяє рекомендувати цей вид рухової активності як ефективний спосіб психічної релаксації і підвищення життєвого тону.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. ... на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» К., 2007. 22 с.
3. Єракова Л.А. Построение фитнес-программ по аквааэробике для женщин: методические рекомендации. Киев: Науковий світ; 2013. 25 с.
4. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физвоспитании студенток технического вуза: дисс. ... канд. пед. наук . ОГИФК. 2001. 184 с.
5. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовки студенток ВУЗу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2005. 21 с.

ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІТНЕСУ В РОБОТІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Насадик Юлія
студент II курс освітнього ступеня магістра,
факультет здоров'я, фізичного виховання та туризму НУФВСУ,
Матвієнко Ірина
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Актуальність дослідження. Збереження та зміцнення фізичного, психологічного і духовного здоров'я дитини є першочерговим завданням

розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни. Про це йдеться у листі МОН від 02.09.2016 № 119-456, Законі України «Про дошкільну освіту»

За даними Центру Медичної Статистики здоров'я дітей та підлітків України, кількість здорових дітей скоротилася п'ять разів. Причиною різкого спаду показників є недостатня фізична активність дітей в період активного росту, розвитку скелету, серцевої та дихальної систем. Однією з важливих причин погіршення здоров'я та зменшення фізичної активності молодшого населення країни є невідповідність програм та технології навчання відповідно до вікових особливостей та фізіологічних змін дітей.

Для цілеспрямованого формування психічного, фізичного та духовного здоров'я дітей у сучасних умовах суспільства України, велике значення має актуальність програми та сучасні засоби виконання освітніх завдань [5].

Мета дослідження – проаналізувати та вивити вплив інноваційних технологій з фітнесу в роботі закладів дошкільної освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення методичної літератури, аналіз, синтез, порівняння.

Результати дослідження. Протягом останніх років спостерігається незначна ефективність традиційних програм з фізичного виховання. На зміну малоефективним програмам з фізичного виховання, актуальності набувають нові (інноваційні) технології, націлені на оздоровлення та сприяння ефективного навчання фізичних вправ, розвитку фізичних якостей, забезпечення позитивного емоційного стану дошкільників. До інновацій у сфері оздоровчої фізичної культури відносяться – інноваційні фітнес технології.

За даними Міністерства Освіти і Науки України, одними із найактуальніших програм з фізичної культури дітей дошкільного віку є: «Впевнений старт», «Юний легкоатлет», «Казкова фізкультура», «Я у світі» [4]

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» (стаття 22), уповноваженими органами виконавчої влади у галузі освіти, розробляється Освітня програма. Визначальним для кожної програми є концептуальні засади, на яких вона ґрунтується. Так, розрізняють: традиційні, інноваційні та альтернативні програми.

- Традиційні програми базуються на усталених, загальноприйнятих, перевірених часом підходах до організації та змісту освітнього процесу.
- Інноваційні програми містять в собі нові концептуально-прогресивні підходи, новітні погляди на роль дитини і педагога в освітньому процесі, форми організації життєдіяльності.
- Альтернативні програми розроблені на базі інших програм, при цьому вони зорієнтовані на виконання вимог Базового компоненту дошкільної освіти.

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» – сучасна фізкультурно-оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах, представлена у таких формах, як: ранкова гімнастика, фізкультурне заняття, фізкульт-хвилинка, фізкультпаузи, рухливі ігри під час прогулянки, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультурні розваги, свята, тощо. Варто зазначити, що будь-яка з вище перерахованих форм навчання є невід'ємною та

регулярною частиною перебування дітей в дошкільному навчальному закладі, саме тому спостерігається зниження інтересу дітей до занять фізичними вправами.

На думку науковців у наш час система дитячого фітнесу визначається, як система заходів спрямована на підтримання, зміцнення здоров'я дошкільників, їх нормальний розвиток, соціальну адаптацію та інтеграцію.

Такими авторами, як Сайкіна Е.Г, Фирилева Ж.Е. зазначено, що заняття дитячим фітнесом задовольняють потребу підростаючого покоління у фізичній активності, підвищують інтерес до заняття фізичними вправами та ведуть за собою активну пропаганду здорового способу життя.

Ігнатенко С.О. виділила базові принципи побудови занять дитячим фітнесом, а саме: індивідуальний підхід до побудови занять, врахування фізичних та психологічних процесів, адекватність навантаження відповідно до вікової групи, тощо.

Відмінність дитячого фітнесу від традиційної фізичної культури, перш за все полягає в індивідуально підібраній програмі занять на основі обов'язкового попереднього тестування, віку дитини та рівня її підготовленості. Заняття з фітнесу проводяться у ігровій формі, розвивають основні фізичні якості та сприяють емоційному розвантаженню дітей. В структурі занять дитячим фітнесом виділяють підготовчу, основну та заключну частини, що дає змогу застосування даних інноваційних фітнес технологій в закладах дошкільної освіти та інших закладах освітнього спрямування [1,3,4,5].

На сьогоднішній день найбільш популярними виділяють танцювальні, ігрові та профілактично-корегуючі види фітнесу. Особливими та найбільш популярним напрямом серед оздоровчих видів гімнастики виступають:

- Фітнес-йога, «Хатха-йога» розроблена науковцем С. Рябінін, спрямована на розвиток психічного та функціонального стану дітей.
- Фітбол-гімнастика, чинить позитивний вплив на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, сприяє розвитку фізичних здібностей та покращення психоемоційного стану (Маковецької М., Сайкіної О., Крутій К.).
- Стрейчинг, оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта та профілактики плоскостопості.
- Танцювально-ігрова аеробіка, «Са-Фі-Денс» позитивний вплив на психолого-фізіологічний стан дітей (Москаленко О., Пангелова Н.) [1].

Висновок. При використанні традиційної програми з фізичного виховання у закладах дошкільної освіти, позитивна динаміка у розвитку фізичного, психологічного та духовного здоров'я є незначною. На заміну традиційних, перевірених часом програм приходять новітні інноваційні технології з фітнесу, які позитивно впливають на розвиток дитячого організму та розвантаження психо-емоційного стану дітей. Ефективність інноваційних технологій з фітнесу полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи в організмі. Інноваційні технології з фітнесу в системі дошкільних навчальних закладів направлені не лише на оздоровлення, але й на формування уявлення у дітей про здоровий спосіб життя та підвищення інтересу до занять.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху: інноваційна програма з фізичного виховання в системі перспективності та наступності. *Стаття ТМФВ №12*. 2010.
2. Кононко ОЛ. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі». Міністерство освіти і науки України. Академія педагогічних наук України. 2008. 430 с.
3. Левченкова Т. Перспективи розвитку дитячого фітнесу. *Теорія і Методика Фізичного Виховання і Спорту*. 2012. С 134.
4. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства» [Інтернет]. *Відомості Верховної Ради України №2145-VIII від 05.09.2017р.* [цитовано 2021 Січ. 1]. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
5. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах [Інтернет]. *Лист Міністерства Освіти і Науки №1/9-456 від 02 вересня 2016 р.* [цитовано 2016 Вер. 8]. Доступно на: [List MON 02092016 1 9-456.pdf - Google Диск](#)

КОНСТИТУЦІЯ ЯК МАРКЕР СУЧАСНОЇ АНТРОПОЛОГІЇ ТА ПОКАЗНИК МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Непик Христина

*II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,
Султанова Ірина
кандидат біологічних наук, доцент.*

Актуальність дослідження. Конституція є основною біологічною характеристикою цілісного організму, яка проявляється в особливостях його реактивності та резистентності, підґрунтям чого є індивідуальна норма реакції конкретного генотипу[7;12]. В основі уявлень про конституцію людини покладено індивідуальні реакції організму на зовнішні впливи, а також схильність до ряду захворювань. Насправді, мова йде про «норму реакції», у відповідності з якою кожен генотип проявляється в індивідуальний фенотип під впливом конкретних умов середовища. Індивідуальні норми можуть бути згруповані в «типологічні», що дозволяє вести мову про конституцію як індивідуально-типологічну характеристику [3]. Особливо важливим є вивчення індивідуальної та типологічної «норми реакції» організму в процесі росту та розвитку школярів, оскільки адаптаційні можливості є визначальними як щодо прояву розумової, працездатності, стресостійкості організму, реакції на фізичні навантаження різної інтенсивності та спрямування [2; 10; 17]. Саме це і зумовлює актуальність обраного напрямку дослідження.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні взаємозв'язку конституційних особливостей тілобудови школярів із резервами соматичного здоров'я.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати. В процесі еволюції відмінність в реактивності та резистентності пов'язували із особливостями тілобудови, що знайшло розвиток і в подальшому комплексному підході до вивчення цієї проблеми: дослідження біохімічної та фізіологічної основи соматичних типів та притаманних для них психологічних та психофізіологічних особливостей [12]. Чергування періодів витягування та диференціації у зв'язку із змінами інтенсивності та вектору росту основних параметрів тіла та статеві відмінності спостерігаються в процесі вікового росту та розвитку організму. Вважають, що прояв типологічних особливостей конституції може бути як в перші роки життя, так і в 40 років, в період нейтрального дитинства конституція не є стабільною. Встановлено, що зміни тілобудови в період від 3 до 6 років в суміжних варіантів відбуваються в більшості дітей. Однак є дані щодо високої стабільності морфотипу в препубертатний період [1;5;6].

Розвиток функціональних аспектів конституції тісно пов'язаний із концепцією біохімічної індивідуальності [13]. Наявність відносно стабільного індивідуального профілю по багатьом біохімічним параметрам (сечова кислота, гормони, креатинін сечі) узгоджується із високою питомою вагою генетичної складової в визначенні біохімічної індивідуальності людини [13; 14]. Поряд із спадковим фактором на біохімічний та функціональний статус людини впливають і соціально-економічні фактори, геохімічні та сезонно-кліматичні [16; 17]. Встановлено наявність взаємозв'язку альбумінів та холестерину крові із харчуванням, показано можливість зміни типу екскреції статевих стероїдів у спортсменів високої кваліфікації під дією тренувальних навантажень [15; 17]. Встановлено чіткий розподіл біохімічних та фізіологічних показників із змінами тотальних розмірів тіла, при цьому виявлено більші кореляції біохімічних показників із масою тіла, ніж із ростом [4; 13]. Доведено, що із жировим компонентом складу тіла тісно пов'язані вміст цукру в крові, холестерину, тригліцеридів; із м'язовим – величина основного обміну, вміст гемоглобіну, еритроцитів, величина артеріального тиску, показники кистьової динамометрії, кількість андрогенів, креатиніну, креатинфосфокінази. Темпи індивідуального розвитку тісно пов'язані із біохімічною індивідуальністю. Так, підвищений рівень андрогенізації та естрогенізації виявлено в тих варіантах конституції, які характеризуються найбільш повним проявом ознак статевого диморфізму. Це мезоморфний тип у чоловіків і ендоморфний тип у жінок. Слід зазначити, що і темпи індивідуального розвитку в пубертатному віці є найвищими в зазначених соматотипах. Існує принципова можливість розробки типології на базі морфо-гормональних досліджень в період вікового розвитку для конкретних морфо фенотипів [14; 15].

Конституційна гетерогенність популяції може бути маркером ступеня напруження адаптаційних механізмів [1; 3; 7].

Існує великий масив даних про частоту захворюваності людей з різною антигенною, функціональною чи морфологічною конституцією. Привертається увага на наявну тенденцію схильності осіб з витягнутою тілобудовою та пониженою масою тіла до туберкульозу. Наявна інформація про роль генотипу в імунитеті до туберкульозу у таких хворих. Збільшення кількості неврозів,

підвищена реактивність та збудливість, збільшення випадків виразки шлунка і 12-палої кишки, гіпотонії, вегетативної дистонії у представників лептосомної тілобудови. Це узгоджується із даними, отриманими шляхом асоціацій з генетичними маркерами, та отриманих в близнюкових і внутрісімейних обстеженнях. У випадках інфарктів чітко простежується взаємозв'язок із надлишковою масою тіла [14]. Схильність ендоморфів до ожиріння ідеально відстежується за умов, які сприяють виникненню надмірної маси тіла [15]. Одночасно збільшення жирового компоненту та підшкірного жировідкладення є фактором ризику щодо виникнення гіпертонії, атеросклерозу, цукрового діабету. Особливу роль має вивчення витривалості, сили, працездатності при акселерації розвитку, а також порівняння морфо-функціональних показників в осіб з різним типом конституційної тілобудови [10]. Встановлено достовірні зв'язки між загальною фізичною працездатністю та рівнем фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку [8; 9].

У підлітків 14-15 років виявлено кореляційні взаємозв'язки на рівні 0,6-0,8 між м'язовою силою та соматометричними показниками. Наявні чисельні дані про наявність взаємозв'язків між соматичним статусом організму та силою, витривалістю, збудливістю нервово-м'язового апарату кисті, працездатністю тощо. Показники артеріального тиску, частоти серцевих скорочень зазвичай відповідає середнім в школярів торакального та м'язового соматотипу, в яких рівень фізичної працездатності був вищим, ніж у представників з дигестивною тіло будовою [4; 5]. У дівчаток та хлопчиків з дигестивною тілобудовою найбільш часто спостерігалось надмірне жировідкладення. У астеників здебільшого діагностували дефіцит маси тіла, а в школярів м'язового та торакального типів переважав нормальний фізичний розвиток [8; 9; 11].

В ранньому періоді постнатального розвитку взаємозв'язок фізичного розвитку та здоров'я досить чітко простежується. Фізична активність є одним з позаконкурентних факторів, що покращують соматометричні характеристики за рахунок зниження жирового компонента маси тіла та оптимізації функціональних показників. Тому актуальним завданням сучасної антропології є вивчення впливу різних форм фізичної активності на соматичні параметри морфо - функціонального статусу підростаючого покоління, так і представників різних спортивних спеціалізацій, а також моніторинг за розвитком дітей та підлітків в різних, у тому числі екстремальних екологічних умовах [7; 10].

Висновок. Тип тілобудови чітко проявляється в пубертатному періоді і формується остаточно по його завершенні. В підлітковому віці чітко видно залежність між темпами дозрівання організму та типом тілобудови. Для практики фізичного виховання важливим є урахування конституційних особливостей тілобудови школярів, що визначають морфо-функціональний стан їх організму, з метою розробки диференційованих підходів щодо підвищення розвитку фізичних якостей та резервів соматичного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В.Г., Рябченко В. Г., Кротов Г. В. Соматичне здоров'я дівчаток 7-10 років різного соматотипу. К.: Науковий часопис, 2010. № 15. С. 18–22.

2. Арламовський Р.В., Султанова І.Д., Іванишин І.М. Соматотипологічні особливості соматичного здоров'я підлітків Прикарпаття. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. 98. Т. 3. С. 38–41.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Введение в донозологическую диагностику. М.: Слово, 2008. 220 с.
4. Єдинак Г., Мисів В. Соматотип і фізичне здоров'я підлітків. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2013. №18 С. 3–9.
5. Зубаль М.В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. Єрмакова С. С. 2008. № 9. С. 50–54.
6. Лукина С.Ф., Чуб И.С., Репина А.П. Антропометрические особенности морфологического развития детей 8-10 лет с различными вариантами соматической конституции. Вестник новых медицинских технологий. 2012. № 4. С 195–199.
7. Панасюк Т.В. Конституциональная принадлежность как основа прогноза роста и развития детей от 3 до 17 лет: автореф. дис. ...д.б.н.: 14.00.02 – анатомия человека. Санкт-Петербург. 2008. 30 с.
8. Сидорченко К.Н. Особенности полового созревания, физической подготовленности и работоспособности мальчиков 11–14 лет разных соматотипов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. : [сб. науч. тр. / под ред. Єрмакова С.С.]. Харьков. 2009. № 2. С. 140–149.
9. Слюсарчук В.В. Характеристика функціональних показників дітей різних соматотипів у період між 8 і 10 роками. Педагогіка, психологія та та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Випуск 10. 2011. С 77–83.
10. Султанова І. Д., Іванишин І. М., Арламовський Р. В. Вікові та соматотипологічні особливості фізичного розвитку підлітків Прикарпаття. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Т.2. Вип. 7 (33). 2013. С. 277- 282.
11. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М. Характеристика фізичного здоров'я дівчат різного соматотипу в постпубертатний період розвитку. Фізіологічний журнал. 2006. Т.52. № 2. С. 156–157.
12. Харламов Е.В. Соматические типы как генетические маркеры в прогнозе соматической патологии. Журнал фундаментальной медицины и биологии. 2018. № 1. С. 3-8.
13. Хрисанфова Е.Н. Конституция и эндокринный статус человека. Международные медицинские обзоры. 1994. № 2. С. 254–257.
14. Krakauer N.Y., Krakauer J.C. Anthropometrics, Metabolic Syndrome, and Mortality Hazard. Journal of Obesity. 2018; (1): 1-7.
15. Leone A., Battezzati A., Bedogni G, Vernatti L.. Sex- and Age-Related Differences in the Contribution of Ultrasound-Measured Visceral and Subcutaneous Abdominal Fat to Fatty Liver Index in Overweight and Obese Caucasian Adults. Nutrients. 2019; 11(12): 3008.
16. Pernille F.R., Gregers S.A., Torsten L. Ethnic differences in anthropometric measures and abdominal fat distribution: a cross-sectional pooled study in Inuit, Africans and Europeans. Journal of Epidemiology Community Health. 2017; 71(6): 536-543.
17. Toriola O.O., Monyeki M.A., Toriola A.+L. Two-year longitudinal health-related fitness, anthropometry and body composition status amongst adolescents in Tlokwe

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТОРИКИ ТА МОРФО- ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

Петрик Андрій

II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,

Султанова Ірина

кандидат біологічних наук, доцент.

Актуальність дослідження. Пізнання природних законів розвитку рухового потенціалу людини та обґрунтування шляхів, засобів та методів використання цих законів на практиці з метою управління процесом становлення, розвитку та відновлення рухів є актуальною проблемою сьогодення [3; 7]. Дослідженнями природного та стимульованого розвитку моторики людини було встановлено спільні риси вікової еволюції фізичного потенціалу, характерні як для спортсменів, так і осіб, що не займаються спортом [2; 6; 8; 10]. Наявність періодів прискореного та сповільненого розвитку систем моторики свідчить про спадкову детермінованість ритму розвитку моторики людини, що відповідає фізіологічній нормі [4; 7; 12]. Несприятливі екологічні умови, інфекційні захворювання, гіпокінезія можуть спричинити виникнення порушень темпів розвитку моторики в процесі росту та розвитку дитячого організму, що обумовлює актуальність вивчення взаємозв'язку цих процесів із морфо – функціональним станом школярів.

Мета дослідження – з'ясувати вікові особливості розвитку моторики школярів у взаємозв'язку із морфо-функціональним станом організму.

Методи дослідження – Аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження. Вважають, що провідну роль в забезпеченні та координуванні зв'язків систем руху та параметрів фізичного розвитку і підготовленості, що їх забезпечують, відіграє інтегративна діяльність ЦНС. Вікові зміни моторики та ступеня узгодження та дисоціації параметрів біодинаміки обумовлюються віковими особливостями функціонування фізіологічних систем організму [10; 12]. Це визначає можливість робити висновок про фізіологічний вік на підставі вивчення змін моторики людини, оскільки кінезофілія хоча і є вродженою, однак проявляється лише в міру дозрівання нервової системи, проявляючись на максимумі в певний період, потім починається поступове зниження моторики. Імовірно, що максимум моторної активності у дівчат припадає на 13-14 років, оскільки в цей період відмічена найбільша результативність локомоторних актів. У чоловіків це відбувається в 17-19 років. Високі показники результативності рухів виявлено і у дівчат 17-19 років та хлопців 15-16 років, що зумовлює обережність використання жорстких вікових рамок щодо розвитку моторики певного індивіда [4; 10].

В той же час з більшою впевненістю можна говорити про віковий період, який відповідає чіткому та різкому спаду результативності локомоцій, що

стосується вікової групи 20-29 років. Вважають, що максимум рухової активності в онтогенетичному аспекті розвитку моторики припадає на період від 13 до 20-22 років з широкою індивідуальною варіативністю. Коливний характер ступеня взаємодії елементів біодинаміки в онтогенезі може відображати співвідношення фізичних та фізіологічних компонентів моторики при локомоціях. Максимум узгодження біодинамічних параметрів може свідчити про переваги фізіологічних компонентів в досягненні результату дії. Мінімальні періоди узгодженості можуть обумовлюватися фізичними компонентами моторики. Зниження ступеня консолідації біодинамічних параметрів у жінок в період 30-39 та у чоловіків у 20-29 років частково компенсується приростом силових показників або їх стабілізацією, однак цього є недостатньо, тому результативність локомоцій знижується. Виявлено співпадіння по часу максимуму неузгодженості біодинамічних характеристик протягом 12-16 років з різким приростом антропометричних показників [1; 3].

З метою детального аналізу характеру та ступеня узгодженості параметрів біодинаміки, фізичної підготовленості, фізичного розвитку з біоритмом розвитку компонентів моторики слід розглянути вікову динаміку прискореного та сповільненого розвитку елементів локомоторної системи. Характерним є те, що періоди консолідації біодинамічних елементів (17-19 та 7-10 років) співпадають з «переломними» етапами в розвитку певних параметрів. Швидкий ріст показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та елементів біодинаміки в період 11-12 років, що характеризується високим рівнем неузгодженості біодинамічних структур. В цій віковій групі чоловічої статі відмічено достовірність кореляційних зв'язків між швидкістю бігу та антропометричними показниками. Помітне зниження інтенсивності розвитку у вікових групах 13-16 років передуює періоду максимальної структурної консолідації біодинамічної системи. Перший максимум узгодженості біодинамічних елементів локомоторної системи синхронізується із помірним розвитком зазначених параметрів у вікових групах 7-8 та 9-10 років. В цьому віці діти особливо легко оволодівають загальною структурою таких складних локомоцій як ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді, тощо в той час як в підлітковому віці оволодіння цими руховими навиками відбувається повільніше і з значними зусиллями [5; 9].

Особлива сприйнятливість дітей та слабка «сприйнятливість» підлітків до оволодіння руховими навиками може бути обумовлена зовнішнім виразом специфічних вікових особливостей функціонування нервової системи, які проявляються високим ступенем узгодженості у молодших школярів та неузгодженістю в підлітковому віці. Допускають, що відмічена ритмічність підйомів та спадів рівня значимості фізіологічних компонентів моторики може бути окремим проявом одного з компонентів загального біологічного ритму. У зв'язку з цим відбір методів і засобів фізичного виховання дітей та підлітків має відбуватися з урахування суперечливості взаємодії різних сторін рухової активності в конкретних вікових групах. Наприклад, для збереження природнішого ритму в фізичному вихованні дітей 7-10 років необхідно зробити

акцент на розвиток координаційних здібностей, створивши базис «координаційного досвіду» для наступного періоду сповільнення цих здібностей. У підлітковому віці акцент слід зробити на інтенсивний розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, що має ґрунтуватися на досягнутих раніше результатами в координації рухів [11; 12].

Однак діти у віці 7-10 років найменше належать до організованої системи фізичного виховання, і у зв'язку з цим іноді надовго затягується освоєння елементів техніки спортивних вправ. Все це веде до зниження коефіцієнту корисної дії спортивного тренування і не веде до ефективного фізичного вдосконалення молоді. Вдосконалення і розвиток різних видів рухової діяльності в юнацькому віці в значній мірі визначається тим, наскільки раціонально відбувався процес фізичного виховання в дитячому і підлітковому віці. Коли є висока ефективність цих процесів протягом дитячих років, імовірність, що юнацький вік стане періодом високих спортивних результатів, зростає [1; 4; 10].

Отримані результати дозволяють виділити два великих етапи вікової еволюції зв'язків між системою локомоцій людини і параметрами фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Перший період охоплює період до 55-65 років. Слід пам'ятати про можливість індивідуальних відмінностей в розвитку локомоторної функції у окремих особистостей. З еволюційної точки розвитку взаємодії систем біодинаміки та фізичного розвитку є характерним ослабленням зв'язків між цими двома комплексами елементів після пубертатного періоду. Аналогічне ослаблення взаємодій між моторикою та фізичною підготовленістю настає на початку третього десятиліття життя [1; 7; 8].

Для першого етапу онтогенезу є характерним значні коливання амплітуди ступенів узгодженості міжсистемних зв'язків. Синхронність флуктуацій ступеня узгодженості систем біодинаміки та фізичної підготовленості з однієї сторони та рівня консолідації біодинамічних елементів з іншої, є важливою закономірністю індивідуального розвитку моторики. Це дозволяє припустити, що висока якість біодинамічних структур в певні періоди індивідуального розвитку локомоцій забезпечується також і більш повною реалізацією потенціалу фізичної підготовленості. Можливо, що в різні періоди змінюється співвідношення фізичних і фізіологічних компонентів моторики при локомоціях. Мінімальна узгодженість в системі біодинаміки відображає перевагу фізичних компонентів моторики для досягнення результату, в той час як висока ступінь консолідації елементів біодинаміки може свідчити про ведучу роль фізіологічного компоненту в забезпеченні результативності дій [13; 14]. Біологічний ритм розвитку локомоцій формується під впливом циклічних змін, окремі фази біоритму включають процес першочергового росту елементів, який змінюється процесом структурної консолідації.

Висновок. Підвищена здатність дітей 7-10 років до оволодіння руховими актами, пов'язаними із складною координацією спричинена високою консолідацією моторних структур в цей віковий період. Дисоціації в системі рухів в пубертатний період ведуть до зниження такої здатності. Урахування

динаміки взаємодій різних сторін рухової активності в певні вікові періоди та індивідуальної фізіологічної зрілості конкретної дитини дозволить забезпечити методичну реалізацію виявлених закономірностей вікового розвитку моторики за допомогою відбору адекватних засобів та методів фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. *Очерки по возрастной кинезиологии человека*. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
2. Бернштейн Н.А. *Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / под ред. В.П. Зинченко*. 3-е изд. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. 608 с.
3. Гимазов Р. М. *Построение движений: от теории к практике. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2018; 2: 8-10.
4. Гужаловский А.А. *Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис...д. пед. н.: 13.00.04*. Минск–Челябинск, 1979. 46 с
5. Дмитриев С.В. *Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика*. Н. Новгород: НГПУ, 2011. 359 с.
6. Евсеев С.П. *Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: автореф. дис...д. пед. н. М., 1995*. 43 с.
7. Загребская А.И. Лубышева Л.И. *Онтокинезиологический подход как методология спортизации физического воспитания в системе образования. Теория и практика физ.культуры*. 2017.№ 6. С. 6-8.
8. Коренберг В. *Проблема фізичних і рухових якостей. Теорія і практика фізичної культури*. 1996. №7. С. 2–5.
9. Корниенко И.А., Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В. *Возрастная периодизация развития скелетных мышц в онтогенезе человека. Новые исследования*. 2001. №1. С. 44- 61.
10. Левушкин С.П. *Физиологическое обоснование физической подготовки школьников 7-17 лет с разными типами телосложения. Автореф. дисс. д.б.н. М: ИВФ РАО, 2005*. 40 с.
11. Моисеев С.А. *Влияние мышечных нагрузок различной целевой направленности на внешнюю и внутреннюю структуру сложнокоординационного двигательного действия: автореф. дис...к.б.н. Краснодар, 2010*. 23с.
12. Тамбовцева Р.В. *Физиологические основы развития двигательных качеств. Новые исследования*. 2011. Т.1, № 26. С. 5-14.
13. Шаповалова К.Б. *Неостриатум и регуляция произвольного движения*. СПб.: Наука, 2015. 155 с.
14. Allen, В.А. Hannon, J.J.C., Burns, R.D., Williams S.M . *Effect Of A Core Conditioning Intervention On Tests Of Trunk Muscular Endurance In School-Aged Children* . *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. 28(7). p. 2063-2070.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Питлюк Наталія
студент II курс ОР магістр,
Мицкан Тетяна
кандидат психологічних наук, доцент.*

Актуальність дослідження. Сучасна система дошкільної освіти враховує лише санітарно-гігієнічні норми умов життя дитини і здійснює нормування фізичних якостей і навичок. Разом з тим, згідно сучасних підходів до удосконалення процесу педагогічного впливу на формування оптимального розвитку дитини і, у першу чергу, фізичного та нервово-психічного, що ґрунтуються на теоріях порівняльно-фізіологічних і онтогенетичних спадкових і набутих форм рухової та рефлексорної діяльності, використання засобів фізичної культури повинно враховувати зазначені фізіологічні закономірності.

Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, розвиток основних компонентів моторики, оптимального рухового стереотипу за допомогою рухової активності нерозривно пов'язане з гармонічною послідовною організацією нервової системи, її центрів відчуття і моторної функції, аналізаторів.

Разом з тим, без первинної діагностики наявного стану діяльності усіх головних органів і систем організму дитини неможливим стає ефективний педагогічний вплив на їх розвиток [1,2]. Аналіз відповідної науково-методичної літератури свідчить про необхідність проведення відповідних досліджень на підставі комплексної характеристики, однією з яких є фізичний стан.

Мета дослідження – вивчити вікові зміни моторики та морфо-функціональні особливості дітей 3-7-ми років, які відвідують дошкільні навчальні заклади.

Методи дослідження. Для реалізації мети дипломної роботи використовували теоретичний аналіз, антропометрію, фізіометрію, функціональні проби, тестування моторики, статистичний аналіз кількісних показників. Дослідження здійснювалось за участю дітей віком 3-6 років (38 хлопчиків і 45 дівчаток), на базі дитячих садків м. Івано-Франківська з письмового дозволу батьків.

Результати дослідження. Проведений констатуючий педагогічний експеримент дозволив отримати нові дані, що характеризують вікову динаміку показників фізичного стану хлопчиків і дівчаток на віковому етапі 3-6 років. Встановлено, що фізичний розвиток у дітей обох гендерних груп з 3 до 6 років характеризується зростанням за усіма показниками, проте має гендерні особливості: довжина тіла хлопчиків і дівчаток найбільшими темпами зростає з 3 до 4 років, у наступні періоди – значно меншими темпами, але величини приросту значно більші у дівчаток. Вага тіла у хлопчиків найбільшими темпами зростає з 5 до 6 років, у дівчаток – упродовж двох періодів, – з 4 до 6 років, але величини приросту більші у хлопчиків. Найбільші статево обумовлені особливості виявляються у показниках обводу грудної клітки: на фоні

однакової позитивної трирічної динаміки зростання, у хлопчиків різниця між 3-річними і 6-річними представниками виявляється достовірно значущою, в той час як у дівчат значення обводу грудної клітки суттєво не відрізняються, а констатується лише позитивна тенденція.

Висновок. Динаміка морфо-фізіологічних властивостей та фізичних здібностей дошкільників на етапі 3-6 років характеризуються певними віково-статевими особливостями, які доцільно використовувати в процесі занять дітей фізичними і спортивними вправами в закладах дошкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Сухарев А.Г. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.* М.: Медицина, 1991. 272 с.
2. *Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ.* / под ред. В.М.Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стрельнікова Марина
студентII курс освітнього ступеня магістра,
факультет здоров'я, фізичного виховання та туризму НУФВСУ
Дмитрів Роман
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Актуальність дослідження. Умови життя людини на даний час в зв'язку із високими темпами науково-технічного прогресу характеризуються недостатньою руховою активністю, що призводить до зниження рівня здоров'я. На даний час особливою соціальною групою, для якої найбільш важливим є питання оптимізації рухової активності є студентство. Зі всіх видів фізичної культури найбільш доступним і ефективним для студентів є фізична рекреація, яка включає в себе різні форми рухової активності, що задовольняє потреби в активному відпочинку. Вона становить змістовну основу фізкультурно-рекреаційної діяльності направленої на відновлення працездатності, організацію активного і корисного дозвілля [1, 2, 3, 4].

Метою дослідження. Виявити та обґрунтувати педагогічні умови формування професійних компетенцій у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» до рекреаційної діяльності.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, анкетування, спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у три етапи протягом 2020-2021 н.р. На першому етапі дослідження проводилися вивчення існуючих методів професійної підготовки фахівців фізичної культури з організації рекреаційної діяльності. На другому етапі – проведено анкетування фахівців із фізичної культури для виявлення частоти використання оздоровчої аеробіки як засобу рекреації в освітніх закладах. На третьому етапі дослідження проводився педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Результативність підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» ЗВО до рекреаційної діяльності підтверджено підсумками педагогічного експерименту. Показники рівня сформованості професійних компетенцій когнітивного компонента у студентів обох груп наприкінці експерименту підвищилися, проте в експериментальній групі рівень достовірно вищий ($3,7 \pm 0,7$), ніж у контрольній ($3,3 \pm 0,5$), при $P < 0,05$, завдяки проблемному викладу навчального матеріалу, поточному взаємоконтролю та аналізу конкретних ситуацій на занятті.

На підставі діагностичного комплексу, розробленого в дослідженні, виявлено результати, які показали, що рівень сформованості професійних компетенцій у студентів контрольної групи – середній ($3,4 \pm 0,4$), а у студентів експериментальної групи рівень сформованості вищий за середній ($4,3 \pm 0,4$), при $P < 0,001$, що свідчить про підвищення рівня сформованості тих компетенцій, реалізація яких викликає достатні складнощі під час занять з оздоровчої аеробіки: здатність розробляти тренувальні програми; керувати діяльністю та забезпечувати професійну діяльність під час тренувального процесу.

Підвищилася мотивація студентів до освоєння професійних компетенцій рекреаційної діяльності, що свідчить про дієвість виявлених педагогічних умов підготовки студентів до провадження діяльності у цій сфері. Наприкінці експерименту кількість студентів, які бажають реалізувати отримані знання під час здійснення рекреаційної діяльності, достовірно підвищилася в обох групах ($P < 0,001$). Однак у контрольній групі рівень сформованості професійних компетенцій мотиваційного компонента залишився середнім ($3,4 \pm 0,5$), а в експериментальній групі досяг рівня вище за середній ($4,1 \pm 0,6$).

Висновок. Професійні компетенції, що забезпечують освоєння рекреаційної діяльності студентами спеціальності «Фізична культура і спорт» до рекреаційної діяльності закладів вищої освіти, згруповані у наступні компоненти: когнітивний, діяльнісний, мотиваційний, дозволили розробити систему підготовки студентів до рекреаційної діяльності за допомогою оздоровчої аеробіки. Розробка та застосування науково-методичного забезпечення процесу підготовки студентів до рекреаційної діяльності, що включає спеціальний навчальний посібник «Основи організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки», тематичний план, лекційні та практичні заняття, зміст та організація яких заснована на використанні особливостей оздоровчої аеробіки, дозволяють формувати професійні компетенції рекреаційної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О.В., Катерина У.М., Садовський О.О. Організація вільного часу студентської молоді. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 54–57
2. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благий О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. «Young Scientist». № 4.2 (56.2). April, 2018, С. 175-179.

3. Сергієнко С.М. Виховання культури дозвілля підлітків у позаурочній та позашкільній діяльності засобами педагогічної анімації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 Теорія і методика виховання / С.М. Сергієнко. – К., 2013. – 20 с.

4. Manuel Gómez-López. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities / Manuel Gómez-López, Antonio Granero Gallegos and Antonio Baena Extremera // *Journal of Sports Science and Medicine*, p. 374–381, September 2010.

ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Тягур Роман

студент II курс ОР магістр, факультет фізичного виховання і спорту,

Остан'як Зіновій

доктор медичних наук, професор.

Актуальність дослідження. Кожен народ має знати свою історію, зберігати свою мову і культуру, пишатися своєю самобутністю та неповторністю. Тоді це і є повноцінний народ, а не придаток чогось чи когось. Окремо взята людина – це є значущий елемент самого народу. Зберігаючи мову і культуру свого народу, вона тим самим зберігає сам народ, а також свою особисту повноцінність. Лише повноцінна людина може відчувати себе впевнено у цьому житті, цілеспрямованою, спираючись на фундамент, вибудований минулим, рухатися у майбутнє. Не треба забувати, що коли немає минулого, тоді не може бути й майбутнього. Минуле людини – це не тільки її власна історія, це й історія цілого народу, – того народу, до якого вона прилучена самою долею

Мета дослідження. Довести, що змагально-ігрова традиція українців постійно підтримувала і вдосконалювала систему воїнсько-фізичного виховання.

Методи та організація дослідження: логічної обробки тексту, творчої діяльності у зв'язку з прочитаним, аналіз, синтез, порівняння, умовивід за аналогією, абстрагування, індукція, дедукція, систематизація, класифікація, порівняльно-історичний метод, термінологічного аналізу, структурно-функціонального підходу, діяльнісного підходу. Дослідження тривало один рік і включало таких шість етапів: визначення проблеми, теми дослідження; постановка мети й завдань дослідження; вибір об'єкта і предмета дослідження; теоретичне осмислення проблеми; вивчення, аналіз та узагальнення наукових джерел; аналіз та узагальнення одержаних результатів, наукових фактів, їх наукова інтерпретація; формування загальних теоретичних висновків

Результати дослідження. Дослідження археологів та істориків свідчать, що в далеку від нас епоху міді і бронзи на території сучасної України ігри займали частину життя наших предків. Ігри були поширені в трудовому, фізичному і військовому вихованні. Досить поширеними у зазначену епоху були танцювальні ігри. Період бронзи характеризується існуванням чітко оформлених церемоній посвяти юнаків у воїни. Воїнські ігри і змагання становили складову ритуальної тризни. Ігри проводилися для вшанування богів, мали релігійно-культове значення[5].

Широке розповсюдження ігрова культура, як складова воїнсько-фізичного виховання, мала у часи Київської держави. Існували чітко сформовані засоби фізичного і воїнсько-фізичного виховання (списи, луки, мечі, бойові палиці, сокири, ножі, щити, каміння, мотузки, аркани, коні, човни, лижі, ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелітання, повзання, пірнання, плавання). Великої уваги в часи Київської держави надавали іграм, що в них майбутній воїн набував тактичних навичок (ігри “у війну”, кулачні бої “лава на лаву”, “паличні війни”)[4]. Спадкоємцем Київської держави стало Галицько-Волинське князівство, де і почало організовуватись рицарство за західноєвропейськими зразками. Набувають поширення рицарські турніри та ігрища.

Литовські князі проводили політику, яка була більш прийнятною для українців ніж ненависне монголо-татарське панування. Починає формуватися власне українське дворянство, шляхта і військова справа набуває ще більш професійного характеру. [6]. Хлопчики з дитинства вчилися їздити верхи, фехтувати, стріляти з лука, плавати. Біг, верхогони так само були обов'язковими елементами їхньої фізичної підготовки. Серед молодого рицарства поширеними були нічні скачки на конях на дистанцію 20 кілометрів по пересічній місцевості. Популярністю користуються змагання стрільців. Продовжують влаштовуватися рицарські турніри та ігрища.

Перші документальні відомості про термін “опришок” дослідники відносять до XVI ст. Опришки влаштовували змагання, ігри, до складу яких входили різноманітні ігри з метанням, бігом, ігри на рівновагу, перетягування, традиційні єдиноборства, а також вправи, змагання, ігри та випробовування з різною холодною зброєю, де перевага надавалася бойовим палицям, ножу й любленій зброї горців – топірцю [1].

До професійних інституцій воїнсько-фізичної підготовки відносились козацькі школи – січова, старшинська і “школа джур”, які готували молодь до військової справи і військові кадри – козацьку старшину. Складовими системи воїнсько-фізичної підготовки молоді та дорослих у запорозьких козаків - кінні ігри, змагання, вміння приручати дикого коня, рубання шаблями, володіння пікою, стрільба з лука і вогнепальної зброї, кулачний бій, вправи та змагання “на силу”.

Переважну більшість запорізького воїнства, а також повстанців-гайдамаків і опришків – складала прості українські селяни. Із раннього віку виховання юнаків орієнтувалося на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні військовій справі. Серед різних форм соціалізації молоді наймасовішими і дуже ефективними за своїм виховним і навикоформуєчим впливом були “парубоцькі громади”. Вони влаштовували зібрання молоді “вулиці”, “вечорниці”, “ігрища”. Відбувалися змагання з боротьби, перетягування з палкою, шнурком, піднімання тягарів, ігри та змагання з бігу, їзди верхи.

Народна ігрова культура і традиційні засоби воїнсько-фізичного виховання продовжують існувати і набувати нових форм. Об'єднуючи здебільшого молодь, українські “Соколи” й, особливо, “Січі” захоплювали її козацьким романтизмом, а масові гімнастичні вправи і муштра на зразок військової,

величні маніфестації, походи та паради – створювали сприятливу атмосферу для зародження військового руху. Виникає перша українська таємна організація “Пласт”, завданням якої було військове виховання і навчання молоді як необхідної передумови для створення власного війська.

Враховуючи початкове приурочення гри “у війну” до календарних свят зимового і весняно-літнього циклів, можна передбачити, що в далекому минулому воно виконувало і певні обрядові функції, що знаходилися у руслі традиційних поглядів давніх слов’ян, згідно з яким, пролиття крові в бойових іграх під час весняно-літніх свят посилювало родючість землі. Ігри “у війну” були неодмінною частиною дитячого, юнацького і дорослого життя майже кожної людини чоловічої статі. Характерною рисою ігор “у війну”, на що звертають увагу дослідники, є те, що їхній сценарій і зміст змальовує дуже далекі, не зовсім далекі або теперішні сучасні події вітчизняної воєнної історії, котрі мають важливе значення для всього народу і країни в цілому.

В українців, як і в інших численних народів світу, були поширені різноманітні види єдиноборства за спрощеними правилами, а також доволі цікаві та оригінальні дитячі ігрові борювання. Загалом вони являють собою звичайні полегшені та спрощені єдиноборства, дужання, виключають важкі й травмонебезпечні технічні й тактичні дії, водночас, доповнені яким-небудь ігровим, а деколи і ритуально-обрядовим змістом [3].

Ігри та змагання у воді і на воді по праву можна віднести до народного виду спорту і засобів воїнсько-фізичної підготовки. З історичних джерел відомо, що на початках ігри, розваги та інші громадські форми дозвілля досить часто влаштовувалися біля водоймищ (озер, річок)[2]. І сьогодні цю традицію ми можемо спостерігати, наприклад, на свято Івана Купала, яке відоме з дохристиянських часів. З часом водні ігри, вправи та змагання влилися у систему військової і фізичної підготовки воїнів, на що вказують численні джерела: про билинного богатиря Добриню, про вчинок розвідника князя Святослава, який попри все показав себе ще й одмінним плавцем [4]. Чудовими плавцями були запорожці. «Козак з водою, як рибалка з удою», – так говорили про запорозьких козаків, людей незвичайних і талановитих. Відомо, що вони були вправними вояками і мали великий досвід ведення бойових дій на морі. Той, хто не вмів плавати, ніколи не міг стати членом січового братства[7].

Висновок. Створені нашими предками потужні бойові системи з їхніми самобутніми прийомами, принципами та методами, поєднані з філософськими, історичними та морально-етичними традиціями українців, виступають засобом не лише фізичного, а й морально-психологічного, духовного розвитку кожної людини, виховання її як свідомого громадянина і патріота своєї держави, свого народу. Народні бойові мистецтва стали не лише невід’ємною частиною культури нашого народу, а й способом життя тих, хто займається ними серйозно.

Список використаних джерел:

1. Гнатюк В. Народні оповідання про опришків: Етнографічний збірник. Львів, 1910. Т. XXVI.
2. Древние славяне в отрывках греко-римских и византийских писателей по VII в. н.э. Вестник древней истории. 1941. № 1.

3. Лемківщина. Історико-етнографічне дослідження. У 2-х т. Львів: Інститут народознавства НАН України, 20
4. Повість врем'яних літ: Літопис (За Лаврентіївським списком). Київ: Радянський письменник, 1990.
5. Цьось А.В. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2003. № 24. С. 47-53.
6. Шамак А. Фізичная культура на Беларусі (ад старажытнасці да пачатку ХХ ст.). Мінск: БДПУ імя М. Танка, 1999. С. 30.
7. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків: [у 3 т.]. Київ, 1990.

ЗМІСТ

<i>Абрам Тетяна, Богдан Лісовський.</i> ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	4
<i>Абрам'юк Валентин, Мочернюк Владислав.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	7
<i>Баб'юк Ростислав, Матвієнко Ірина.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В РОБОТУ ФІТНЕС-ЦЕНТРУ "PROFFITNESS".....	9
<i>Ворохта Михайло, Ковальчук Лідія.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.....	10
<i>Зеленчук Іван, Попель Сергій.</i> ПІДГОТОВКА ДОШКІЛЬНИКІВ З СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ І ГІПЕРАКТИВНІСТЮ (СДРУГ) ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	13
<i>Іваночко Василь, Мицкан Тетяна.</i> ІННОВАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.....	16
<i>Мілевський Володимир, Дмитрів Роман.</i> ВПЛИВ АКВАФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	17
<i>Насадик Юлія, Матвієнко Ірина.</i> ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІТНЕСУ В РОБОТІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	19
<i>Непик Христина, Султанова Ірина.</i> КОНСТИТУЦІЯ ЯК МАРКЕР СУЧАСНОЇ АНТРОПОЛОГІЇ ТА ПОКАЗНИК МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	22
<i>Петрик Андрій, Султанова Ірина.</i> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТОРИКИ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ.....	26
<i>Питлюк Наталія, Мицкан Тетяна.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	30
<i>Стрельнікова Марина, Дмитрів Роман.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	31
<i>Тягур Роман, Остап'як Зіновій.</i> ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	33

Наукове видання

СУЧАСНІ
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ,
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА
ЕРГОТЕРАПІЇ
Збірник тез доповідей
І науково-практичного семінару студентів, аспірантів і молодих учених
(25 листопада 2021 р.)

Видання українською мовою

Комп'ютерна верстка Богдан ЛІСОВСЬКИЙ

Видавець

Видавництво Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75–13-08
E-mail: vdvcit@pu.if.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.

Виготовлювач

ТзОВ “ВГЦ “Просвіта”
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.