

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

національного ун-ту ім. Тараса Шевченка. К., 2005. 200 с.

5. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К. : Радянська школа, 1989. 176 с.

6. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. /В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. К., 2012. 125 с.

7. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2004. 351с.

8. Заболоцька С. І. Психологічні умови розвитку моральних форм поведінки у навчально-ігровій діяльності дошкільників [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. дис.. канд. психол.: 19.00.07. Дрогобич, 2013. 258 с.

9. Кушнір В.М. , Сопівник Р. В. , Пижик І. Формування уявлень про моральні якості та норми у дітей старшого дошкільного віку засобами мультиплікаційних фільмів. Наука і освіта. 2017. №10. С.170-175.

10. Міщенко О. В. Дидактичні рухливі ігри на уроках в молодших класах : метод. рек. Суми : СДПІ, 1996. 22 с.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І.В., старший викладач

Бражук М.І., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У статті досліджена динаміка рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів протягом навчального року. Доведено, що запроваджена диференційна система занять фізичними вправами позитивно впливає на підвищення показників складання залікових нормативів. Ця система довела свою ефективність як засіб підвищення мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом. З'ясовано, що розроблений алгоритм проведення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я

учнів під час практичних занять триває до 40 хвилин і дозволяє оцінити 15-20 осіб. Дана методика комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я сприяє індивідуалізації навчального процесу із фізичного виховання, підвищенню оздоровчої ефективності і уніфікації критеріїв об'єктивного контролю здоров'я учнів. Ця методика дозволяє кількісно визначати рівень соматичного здоров'я, що є ключовим критерієм успішного засвоєння навчальної програми.

Ключові слова: соматичне здоров'я, школярі, фізична культура, експрес-оцінка, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я через фізичну культуру і спорт, закріплене в державних і нормативних документах освітньої сфери, потребує впровадження в навчальний процес новітніх технологій індивідуалізації, орієнтованих на рівень здоров'я кожного учня як найвищої гуманістичної цінності.

Загальноприйнято вважати, що успішне виконання нормативів фізичної підготовленості не залежить від стану здоров'я учнів. Проте численні дослідження свідчать про значну варіативність фізичного здоров'я студентів, яка коливається від «низького» до «вищого за середній» рівень. З огляду на різноманітність функціональних відхилень і вихідного рівня фізичної підготовленості учнів, необхідним є диференційований підхід до нормативів, що враховує індивідуальний рівень здоров'я.

Очевидно, що розвиток фізичних якостей не повинен розглядатися як єдиний критерій ефективності фізичного виховання. Оцінювання успішності навчального процесу, яке враховує не лише фізичні показники, а й рівень фізичного здоров'я, може стати важливим напрямом його індивідуалізації та гуманізації.

У цьому контексті науково обґрунтована розробка нової комплексної системи оцінювання успішності з фізичного виховання, з урахуванням об'єктивних показників фізичної підготовленості, є актуальною проблемою, вирішення якої сприятиме вдосконаленню процесу фізичного виховання.

Мета дослідження дослідити динаміку рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів протягом навчального року.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел; метод кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я; педагогічні дослідження; соціологічні опитування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виходячи з розуміння здоров'я як динамічного стану організму, що визначається енергетичними, пластичними та регуляторними резервами функцій [6], нами було досліджено, як обов'язкові заняття фізичним вихованням впливають на стан соматичного здоров'я учнів.

Обрана методологія оцінки соматичного здоров'я дозволяє кількісно оцінювати конкретні показники здоров'я та відстежувати їх зміни під впливом регулярних фізичних вправ. Це забезпечує можливість об'єктивної оцінки ефективності уроків фізичного виховання з огляду на такий ключовий критерій, як стан здоров'я, що дозволяє коригувати навчальний процес для підвищення його оздоровчого впливу.

Під час періоду занять фізичним вихованням нами було проведено серію досліджень із тестування рівня соматичного здоров'я, у яких взяли участь 60 учнів. Результати початкового тестування виявили значну різноманітність у рівні соматичного здоров'я учнів (переважно I-II рівні) та функціональних можливостях, що свідчить про необхідність диференціації нормативів з рухової підготовки.

Аналіз результатів, представлених у таблицях 1-2, показав лише незначну позитивну динаміку в таких показниках, як динамометрія та час відновлення після дозованих фізичних навантажень. Інші показники не мали статистично значущих змін.

Основною причиною такої слабкої позитивної динаміки є загальновизнане положення, що відчутні зміни у стані здоров'я можливі лише при частоті занять фізичними вправами не менше 3-4 разів на тиждень. Натомість сучасна система фізичного виховання у

школах передбачас лише два заняття на тиждень, що не дозволяє досягти вираженого оздоровчого ефекту.

Таблиця 1.

**Результати тестування показників соматичного здоров'я
у учнів 10 класу**

Показники	Роки				Середні показники	
	2023		2024			
	хл. n – 15	дів. n – 15	хл. n – 15	дів. n – 15	хл. n – 30	дів. n – 30
1	2	3	4	5	6	7
Індекс маси тіла	21,4 ± 0,2	20,8 ± 0,2	21,2 ± 0,1	21,0 ± 0,2	21,3 ± 0,2	20,9 ± 0,01
Бали	0	0	0	0	0	0
Життєва ємність легенів	54,4 ± 0,3	44,9 ± 0,2	54,3 ± 0,4	45,2 ± 0,3	54,4 ± 0,3	45,1 ± 0,2
Бали	0	0	0	0	0	0
Динамометрія кисті, (% від маси тіла)	65,7 ± 2,9	44,3 ± 2,1	65,7 ± 2,4	44,4 ± 2,2	65,8 ± 2,3	44,5 ± 2,1
Бали	0	0	0	0	0	0
ЧСС х АТ систол./ 100	80,1 ± 7,9	76,2 ± 6,4	79,6 ± 7,1	76,1 ± 7,9	80,1 ± 7,8	76,3 ± 7,3
Бали	3	3	3	3	3	3
Час відновлення ЧСС після 20 присід. за 30	1,40 ± 0,1	1,46 ± 0,4	1,38 ± 0,2	1,45 ± 0,3	1,40 ± 0,3	1,46 ± 0,3

с						
Бали	3	3	3	3	3	3
Загальна оцінка рівня здоров'я	6	6	6	6	6	6

Таблиця 2.

Результати тестування показників соматичного здоров'я у учнів 11 класу

Показники	Роки				Середні показники	
	2023		2024			
	хл. <i>n – 15</i>	дів. <i>n – 15</i>	хл. <i>n – 15</i>	дів. <i>n – 15</i>	хл. <i>n – 30</i>	дів. <i>n – 30</i>
1	2	3	4	5	6	7
Індекс маси тіла	21,8 ± 0,3	21,4 ± 0,2	21,6± 0,1	21,6 ± 0,4	21,7 ± 0,1	21,4 ± 0,2
Бали	0	0	0	0	0	0
Життєва ємність легенів	57,5 ± 0,1	47,5 ± 0,4	57,4± 0,1	47,9 ± 0,2	57,5 ± 0,3	47,7 ± 0,3
Бали	1	1	1	1	1	1
Динамометрія кисті, (% від маси тіла)	68,3 ± 2,7	48,4 ± 2,4	68,2± 2,2	48,4 ± 2,3	68,4 ± 2,4	48,6 ± 2,5
Бали	1	0	1	0	1	0
ЧСС х АТ систол./100	76,8 ± 6,8	73,9 ± 7,5	76,4± 7,9	73,8 ± 8,2	76,8 ± 6,9	74,0 ± 8,1
Бали	3	3	3	3	3	3
Час відновлення ЧСС після 20 присід. за 30 с	1,31 ± 0,4	1,38 ± 0,2	1,30± 0,3	1,36 ± 0,2	1,31 ± 0,3	1,37 ± 0,2
Бали	3	3	3	3	3	3
Загальна оцінка рівня здоров'я	8	7	8	7	8	7

Разом з тим, виявлена нами тенденція до позитивних змін у деяких показниках здоров'я учнів може пояснюватися зростанням мотивації до фізичного самовдосконалення як засобу покращення власного здоров'я. Це стало можливим завдяки впровадженню нашої заохочувально-стимулюючої системи, яка передбачає надання учням об'єктивної інформації про стан їх здоров'я та можливості його корекції через фізичну культуру і спорт. Такий підхід робить учнів активними учасниками педагогічного процесу.

Підтвердженням цього є той факт, що вже після першого триместру дії стимулюючої системи оцінювання учні виявили більшу зацікавленість у покращенні своїх рухових якостей і загального стану здоров'я. Це стає особливо актуальним, оскільки можливість отримати передбачені «пільги» безпосередньо пов'язана з їх успіхами у фізичному вихованні.

Результати тестування рівня соматичного здоров'я учнів 11 класу, наведені у таблиці 3.5, показують, що середні значення показників значно покращилися, відображаючи перехід до вищого класу здоров'я. Особливо виражені позитивні зміни стосуються функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (показники часу відновлення пульсу, гемодинаміки та життєвої ємності легень). Ці покращення, ймовірно, пов'язані з регулярними заняттями, спрямованими на розвиток витривалості, а також із самостійними тренуваннями — швидкою ходьбою протягом 20-30 хвилин при частоті пульсу 140-150 уд/хв, що постійно роз'яснювалося учням на практичних заняттях як ефективний засіб розвитку аеробних можливостей.

Отже, середній показник загального рівня здоров'я в учнів 11 класу зріс до $8,2 \pm 0,14$ бала, що відповідає III рівню здоров'я. Заключні результати тестування показали, що більшість показників наблизилися до значень, характерних для III рівня. Це свідчить про значне покращення загального стану здоров'я, що підтверджується сумарною бальною оцінкою в 11 балів.

Таблиця 3.

**Результати тестування показників соматичного здоров'я
у учнів 11 класу**

Показники	Роки				Середні показники	
	2023		2024			
	хл. п – 15	дів. п – 15	хл. п – 15	дів. п – 15	хл. п – 30	дів. п – 30
Індекс маси тіла	22,5 ± 0,2	22,0 ± 0,2	22,3 ± 0,1	22,2 ± 0,2	22,4 ± 0,1	22,1 ± 0,2
Бали	0	0	0	0	0	0
Життєва ємність легенів	61,6 ± 0,3	51,6 ± 0,4	61,4 ± 0,3	51,7 ± 0,2	61,6 ± 0,2	51,5 ± 0,3
Бали	2	2	2	2	2	2
Динамометрія кисті, (% від маси тіла)	68,2 ± 2,5	52,8 ± 2,3	68,3 ± 2,7	54,0 ± 1,9	69,4 ± 2,1	52,7 ± 2,4
Бали	1	1	1	1	1	1
ЧСС х АТ систол./ 100	73,4 ± 8,7	72,9 ± 7,2	74,0 ± 7,9	71,3 ± 8,3	73,8 ± 8,1	72,4 ± 6,9
Бали	3	3	3	3	3	3
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	1,25 ± 0,3	1,28 ± 0,4	1,26 ± 0,2	1,3 ± 0,3	1,26 ± 0,2	1,29 ± 0,3
Бали	5	5	5	5	5	5
Загальна оцінка рівня здоров'я	11	11	11	11	11	11

На рисунку 1 графічно представлено кількісну оцінку рівня соматичного здоров'я учнів 11 класу: більшість обстежених має середній (ІІІ рівень) — 42%, або нижче середнього (ІІ рівень) — 24%. Лише 17% учнів мають низький рівень здоров'я (І рівень), тоді як на ІV і V рівнях здоров'я перебувають відповідно 12% і 5% учнів.

Аналізуючи результати кінцевого тестування, які свідчать, що показники учнів 11 класу переважно наближаються до межі між ІІ та ІІІ рівнями, можна зробити висновок про ефективність обраного

підходу до вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання. Це підтверджує доцільність впроваджених змін, спрямованих на покращення здоров'я та фізичної підготовленості учнів.

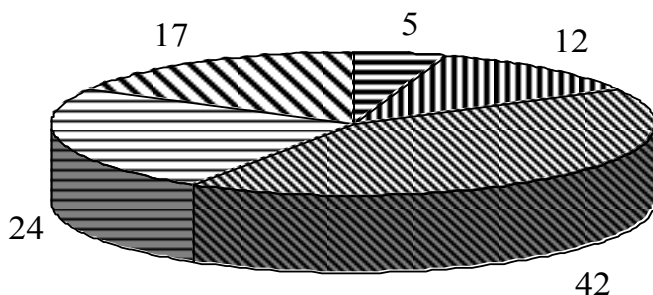


Рис.1 Характеристика рівня здоров'я учнів 11 класу

Умовні позначення:

рівні здоров'я - I II III IV V

З метою підтвердження зробленого висновку доцільно провести порівняльний аналіз змін у стані здоров'я учнів протягом року регулярних занять фізичним вихованням. Для цього необхідно зіставити результати початкового тестування стану здоров'я з показниками, отриманими під час заключного тестування.

Проведений аналіз результатів вихідного та заключного тестування (див. табл. 3, 4, рис. 2) чітко показав статистично достовірну позитивну динаміку обраних показників здоров'я. Це свідчить про ефективність впровадженої системи фізичного виховання, що сприяє покращенню стану здоров'я учнів.

Таблиця 4.

**Динаміка показників соматичного здоров'я учнів
(n - 30) (хлопці)**

Показники	Результати тестування		Р
	Вихідне	Заклучне	
Індекс маси тіла	20,9 ± 0,1	22,4 ± 0,3	< 0,05

Бали	0	0	
Життєва ємність легенів	52,3 ± 0,2	61,6 ± 0,5	< 0,05
Бали	0	2	
Динамометрія кисті, (% від маси тіла)	63,3 ± 2,1	69,4 ± 2,8	< 0,05
Бали	0	1	
ЧСС х АТ систол./ 100	82,6 ± 8,3	73,8 ± 6,2	< 0,05
Бали	3	3	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	1,46 ± 0,4	1,26 ± 0,3	< 0,05
Бали	3	5	
Загальна оцінка рівня здоров'я	6	11	< 0,05

Порівняльний аналіз показав, що на фоні статистично недостовірних змін індексу маси тіла (ІМТ), що свідчить про оптимальне співвідношення між масою тіла та зростом у молодих людей, були виявлені значні позитивні зміни у показниках, які характеризують функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи. Це стосується таких параметрів, як життєва ємність легень (ЖЄЛ), індекс Робінсона та час відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після дозованого навантаження.

Отримана позитивна динаміка цих показників, на нашу думку, є об'єктивним свідченням покращення роботи кисневотransпортної системи та енергозабезпечення організму. Ми пов'язуємо це з впливом занять фізичними вправами переважно аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню витривалості та загального рівня фізичної підготовленості учнів.

Таблиця 5.

**Динаміка показників соматичного здоров'я учнів
(n - 30)(дівчата)**

Показники	Результати тестування		Р
	Вихідне	Заключне	
Індекс маси тіла	20,2 ± 0,2	22,1 ± 0,3	< 0,05
Бали	0	0	
Життєва ємність легенів	43,4 ± 0,3	51,5 ± 0,2	< 0,05
Бали	0	2	

Динамометрія кисті, (% від маси тіла)	$40,8 \pm 1,9$	$52,7 \pm 2,5$	< 0,05
Бали	(-1)	1	
ЧСС х АТ систол./ 100	$78,7 \pm 6,7$	$72,4 \pm 5,9$	< 0,05
Бали	3	3	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	$1,52 \pm 0,3$	$1,29 \pm 0,4$	< 0,05
Бали	3	5	
Загальна оцінка рівня здоров'я	5	11	< 0,05

Аналіз результатів показав, що індекс динамометрії зріс у середньому на 20%. Це свідчить про підвищення сили м'язів-згиначів кисті, що стало можливим завдяки виконанню силових вправ, які учні практикували вдома за нашими рекомендаціями.

Крім того, середній показник загальної суми балів покращився майже на 100%. Основний внесок у це підвищення зробили покращення функціонування кардіореспіраторної системи, що свідчить про ефективність застосованих методів фізичного виховання, спрямованих на розвиток витривалості та зміцнення здоров'я учнів.

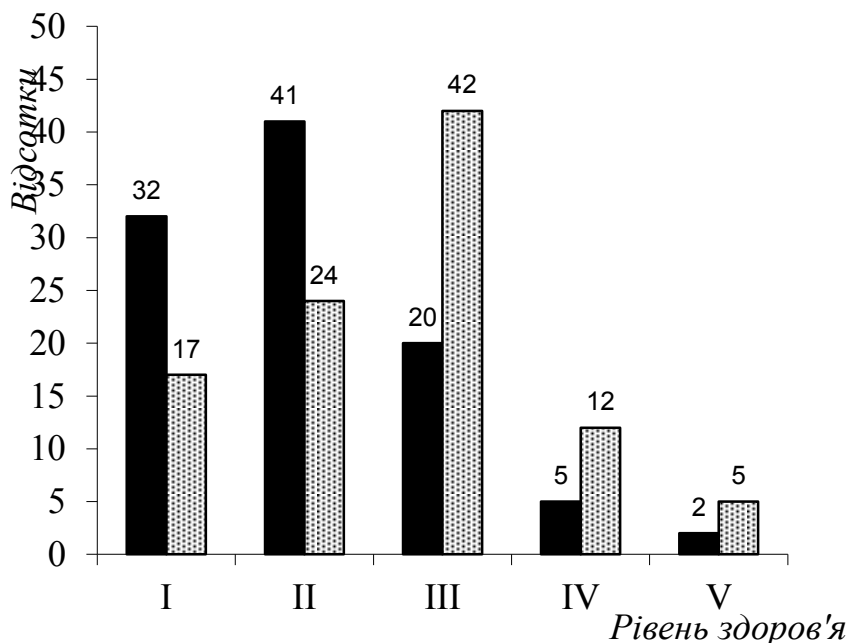


Рис. 2. Порівняльна характеристика динаміки рівня здоров'я учнів.



вихідне тестування



заключне тестування

Умовні позначення:

На рисунку 2 графічно відображено результати порівняльного аналізу змін рівня здоров'я учнів під впливом занять фізичним вихованням. Як видно з діаграми, співвідношення учнів із I та II рівнями здоров'я суттєво змінилося завдяки переходу до вищих рівнів. Наприклад, якщо на початку дослідження 32% учнів мали I рівень здоров'я, то після заключного тестування ця частка зменшилася до 17%. Важливо зазначити, що навіть учні, які не досягли вищого рівня здоров'я, все ж покращили свої показники функціонального стану організму, що підтверджується збільшенням загальної суми балів з $3,1 \pm 0,2$ до $5,6$ при $p < 0,05$.

Особливо показовим є перерозподіл учнів у групах з II та III рівнями. Під впливом занять фізичним вихованням та самостійного вдосконалення відставних рухових якостей у цій найбільшій групі спостерігався статистично значущий перехід до вищого рівня здоров'я. Так, якщо на початку 41% учнів мали II рівень здоров'я, то після заключного тестування ця частка знизилася до 24%.

Позитивні зміни також були зафіксовані в групах із III та IV рівнями: кількість учнів у цих категоріях зросла більш ніж удвічі (III рівень — з 20% до 42%, IV рівень — з 5% до 12%, V рівень — з 2% до 5%).

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що більшість учнів експериментальної групи після другого року навчання досягли III рівня здоров'я (42%), хоча на початку найбільша частка учнів належала до I (32%) та II (41%) рівнів, що свідчило про низький рівень здоров'я. Це підтверджує позитивний вплив занять фізичним вихованням, при організації яких особлива увага приділялася врахуванню вихідного рівня здоров'я учнів.

Щодо учнів контрольної групи, які займалися фізичним вихованням за стандартною програмою, аналіз даних таблиць 3.8 і 3.9 показав, що, незважаючи на позитивну динаміку деяких показників, це не призвело до значущого покращення загальної оцінки здоров'я та не забезпечило переходу на вищий рівень.

Висновки. Завдяки заняттям фізичними вправами відбулися суттєві зміни у розподілі учнів за II і III рівнями здоров'я (зниження з 41% до 24% для II рівня та зростання з 20% до 42% для III рівня). Це, на нашу думку, стало результатом формування у школярів мотиваційної потреби до фізичного самовдосконалення, яка базувалася на наданні об'єктивної інформації про стан здоров'я. Це зробило їх активними учасниками навчального процесу та стимулювало особистий інтерес до покращення фізичного стану.

Таким чином, аналіз результатів первинного та підсумкового тестування стану здоров'я учнів показав статистично достовірну позитивну динаміку, підтверджуючи інформативність експрес-методики оцінки стану здоров'я та її доцільність у навчальному процесі з фізичного виховання.

Аналіз результатів тестів рухової підготовленості учнів протягом навчального року свідчить, що запроваджена диференційна система занять фізичними вправами позитивно впливає на підвищення показників складання залікових нормативів. Ця система довела свою ефективність як засіб підвищення мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Луцьк, 2010. 18 с.

2. Гузар В. М., Шалар О. Г., Унгурян А. А., Бережков І. Т. Виховання дисциплінованості підлітків на уроках фізичної культури. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. Миколаїв: МНУ, 2014. С.23-26.

3. Кокун О. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей учнів // Вісник Технологічного університету Поділля. Хмельницький. 2012. № 5, ч.3 (48). С. 47 - 50.

4. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: Автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту. К., 2000. 44 с.

5. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Педагогічний альманах : збірник наукових праць. 2017. Випуск 34. С. 296-303.

6. Моїсєєв С. О., Потеряйко С. М. Ризики та можливості компетентісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: збірник статей XV Міжнародної наукової конференції (м. Харків, 8-9 лютого 2019). Т II. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2019.101-105.

7. Потапшнюк Р., Потапшнюк І., Іванова Г. та ін. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді // Вісник Технологічного університету Поділля. Хмельницький. 2002. № 5, ч.3 (48). С. 27 - 30.

8. Соболев Ю.Л., Карпова І.Б. Теоретико – методологічні основи фізичного виховання учнів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. Харків: ХХІІ, 2002. № 11. С. 8 – 12.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І.В., старший викладач

Проказюк О.Ю., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ЗАЛУЧЕНІСТЬ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРКЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ

Анотація. У статті проаналізовано особливості правового регулювання спортивного маркетингу, місця реклами у спортивному маркетингу. Обґрунтовано доцільність залучення відомих спортсменів до реклами спортивної продукції та спортивно-оздоровчих послуг, вигоди інвестування в спорт і розвиток інфраструктури для підтримки спортивних заходів і спортсменів. Виокремлено принципи що сприяють ефективним маркетинговим практикам фізкультурно-оздоровчій сфері, до яких належать: науково-дослідницький підхід, сегментація ринку, адаптивність і мобільність управління, готовність до нововведень, планування діяльності кампанії. З'ясовано, що збір даних від щодо фан-вболівальників є головним пріоритетом маркетингу фізкультурно-спортивних послуг. Доведено, що спортивні знаменитості є найефективнішим типом підтримки продукту.

Ключові слова: фітнес, маркетинг, послуги, спорт.

Постановка проблеми. В умовах інтеграції сфери фізичної культури і спорту в ринкову економіку, спортивні організації змушені розробляти і впроваджувати нові стратегії соціально-економічної поведінки. Однією з таких стратегій є маркетинг.

Як зазначає С.І. Гуськов, «спортивний маркетинг майже повністю базується на загальних принципах виробничо-економічного маркетингу, після чого сучасна економіка пропонує спортивні механізми, які сприяють його комерціалізації. Проте не

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»