

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 13

РІВНЕ – 2022

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск
13. 142с.**

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. МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	5
Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О. ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД.....	12
Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О. ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	22
Власюк Г.І. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Давидюк І.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....	43
Дутчак В.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	49
Ковальський В.В., Коблюк Н.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....	54
Миронюк В.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	60
Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....	69
Чалій Л.В, Репегуха Б.М. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	76

Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	83
Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	107
Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....	115
Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	124
Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ	137

12. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: *навч. посіб.* Київ: Олімп. літ.; 2008. 232 с.

Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ

Анотація. У статті здійснена характеристика поняття «фізичний стан» з позицій фундаментальних положень біології, фізіології активності теорії діяльності, функціональних систем, адаптації здоров'я.

Обґрунтовано основні показники фізичного стану до яких належать: рівень максимальної фізичної працездатності, рівень максимального споживання кисню, параметри діяльності функціональних систем організму, фізична підготовленість, морфологічний психічний статус, стан здоров'я.

Ключові слова: фізичний стан, фізичне здоров'я, організм, функціональні показники.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками в Україні стан здоров'я здобувачів вищої освіти оцінюється багатьма фахівцями як незадовільний і є гострою проблемою, що виражається в низьких показниках фізичного стану, фізичної підготовленості, стійкості до захворювань. Така негативна ситуація зі станом здоров'я прослідковується протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти.

Як зазначає В.І. Романова у своєму дослідженні, що близько 75% студенток мають відхилення у психічному та фізичному здоров'ї, а різні захворювання у них за період навчання становлять 54-61%, достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості в Україні має лише кожен десятий здобувач вищої освіти, на що вказують дослідники Г.П. Грибан [3], І.Є. Кожуріна [5] та інші.

Це зумовлено цілою низкою як об'єктивних так і суб'єктивних факторів: відсутністю якісно організованої секційної

роботи й низьким рівнем мотивації здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами, відсутністю, у більшості закладів, регулярних аудиторних занять з фізичної культури з формою контролю (Л.П. Сергієнко, А.І. Драчук, О.Т. Кузнєцова, В.П. Тимошенко, Н.М. Москаленко, О.А. Алфьоров, О.С. Куц, Ю.Г. Носенко).

Мета дослідження – обґрунтувати поняття «фізичний стан організму» та охарактеризувати його у здобувачок вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я – це безцінний скарб не тільки окремо взятої людини, а й усієї країни в цілому. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здібність до праці забезпечує гармонійний розвиток особистості [1]. Питання збереження й зміцнення здоров'я учнів є важливою культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою [8].

Не дивлячись на те, що вивчення стану здоров'я учнів України проводиться протягом багатьох років, проблема залишається недостатньо розкритою. Не викликає сумнівів твердження про наявність тісного взаємозв'язку між здоров'ям людини і організацією процесу фізичного виховання [3, 5].

Складність у виявленні зв'язку полягає в тому, що термін «фізичний стан» трактують по-різному.

Вперше термін «фізичний стан» запропоновано Міжнародним конгресом спортивних наук у Токіо в 1964 році. З біологічної точки зору його розуміють як сукупність взаємопов'язаних ознак, що забезпечують нормальну взаємодію організму з навколишнім середовищем [7].

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру конституцію, функціональні можливості організму, фізичну роботу здатність підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічний психічний статус, фізична підготовленість, стан здоров'я. У здорових людей

виділяють п'ять рівнів фізичного стану (низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий) [8].

У системі фізкультурної освіти під фізичним станом прийнято розуміти сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму і фізичну підготовленість. Вирішальна роль для підвищення якісних характеристик вищевказаних показників відводиться фізичній підготовці, яка відображає певну психофізичну готовність здобувача до майбутньої професії і є важливою часткою фізичного самовдосконалення.

З позицій фундаментальних положень біології, фізіології активності теорії діяльності, функціональних систем [6], адаптації здоров'я [3, 9] фізичний стан характеризується сукупністю показників, які відображають статевовікові особливості, антропометричний профіль, рухливу підготовленість, функціональний стан м'язової і кардіораспіраторної систем людини. Під час індивідуального розвитку внесок цих змінних у формуванні фізичного статусу людини змінюється.

Фізичний стан – це результат фізичної активності людини; інтегральний показник, який характеризує стан організму і функціонування його головних систем і органів.

З позиції фізіологічної науки «фізичний стан» людини – це відповідність показників життєдіяльності організму нормам з урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію порівняно зі станом спокою.

Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища[10].

Фізичний стан – визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю [4].

Фізичний стан організму розглядається як конкретний рівень фізичного розвитку, тобто безперервного процесу змін морфологічних функціональних показників у процесі індивідуального розвитку організму [8].

Поняття «фізичний стан» рівнозначне терміну «фізична кондиція». Під «фізичним станом» ряд дослідників нерідко розуміє готовність людини до виконання фізичної роботи, фізичних занять фізичними вправами і спортом. Поняття «фізичний стан» окремими авторами порівнюється з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини, які є кількісною мірою динамічного здоров'я.

Фізичний стан людини залежить від функціонування нервово-психічної імунної систем, тоді як фізичне нездоров'я – це і психічні травми, і комплекси [2]. До основних факторів, які визначають фізичний стан слід віднести: рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, а також здатність систем організму адаптуватися до впливу зовнішніх подразників. Важливу роль у визначенні фізичного стану відіграє антропометричний статус, і, особливо, його складові: маса та довжина тіла. Фізичний статус молодих людей, на думку В.А. Романенко (2005) [8] на 26 % відповідно обумовлений тотальними розмірами їх тіла. Проте до 25 років значущість цього показника знижується на 10 %. О.С. Кравченко [6], В.О. Романенко [8] розглядають фізичний стан як структуровану сукупність взаємозв'язаних ознак: соматичних, функціональних, психофізіологічних, а в деяких випадках – і психічних [9]. З цієї сукупності перевага надається одній з складових: фізичній підготовленості, антропометричному статусу, адаптаційному потенціалу системи кровообігу, показникам біоенергетичного і гомеостатичного регулювання, фізичній працездатності і максимальній потребі кисню. Частіше всього фізичний стан ототожнюють з аеробними можливостями людини, показником яких є величина МСК. Цей показник розглядають як домінантний фактор фізичного стану. Такий підхід у достатній мірі обґрунтований, тому що в повсякденному житті і професійній діяльності більшість фізичного навантаження реалізується на рівні 25-50 % МСК[2].

Однак не можна виключати з систем діагностики фізичного стану і показники, які характеризують потужність і ємність алактатного і гліколітичного механізмів енергозабезпечення [10]. Рівень фізичного стану організму людини характеризується

наявним станом його фізіологічних функцій та резервних можливостей, які змінюються впродовж життя. Збільшення або зменшення цих резервів зумовлене не лише віковими і генетичними особливостями організму, а й значною мірою залежить від способу та умов життєдіяльності індивіда [3].

Для визначення рівня фізичного стану запропоновано враховувати сукупність функціональних показників – фізичну працездатність, функціональний стан органів і систем, фізичний розвиток, фізичну підготовленість [8]. У зв'язку з даними В.О. Романенко, зміна структури фізичного стану настає вже через 2-3 роки. Отже, мова може йти про діагностику фізичного стану конкретної, у діапазоні 2-3 роки, статевовікової групи. При оптимальному підході до розробки комплексних показників фізичного стану агреговані моделі повинні включати певний набір показників соматотипу, енергетики, рухливої підготовленості і основних анатомо-фізіологічних систем організму [8].

За визначенням Н.А. Носко та А.П. Кривенко[7], фізичний стан людини включає наступні показники:

- здоров'я – відповідність показників життєдіяльності нормі та ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; побудова тіла; стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей [8].

Ряд науковців пов'язують це поняття лише рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей, тобто витривалістю, тому що максимальне споживання кисню використовують як інтегральний показник оцінки фізичного стану людини. Г.Л. Апанасенко схиляється до іншої думки, автор у своїх дослідженнях визначає фізичний стан не одним показником, а сукупністю взаємопов'язаних ознак.

Структуру фізичного стану обґрунтовано у дослідженнях В.М. Сергієнка, у яких автор провела комплексну клініко-інструментальну оцінку функціонального стану і фізичної працездатності у здорових чоловіків. Встановлено, що низькі значення працездатності супроводжуються вираженим зниженням резервних можливостей організму, яке в умовах напруженої

м'язової діяльності проявляється мінімальними величинами серцевої продуктивності, обмеженнями кисневого забезпечення роботи, максимальним споживанням кисню, напруженістю судинних реакцій[9].

Для визначення структури і градацій фізичного стану, а також виділення чинників, що його визначають, проведені багатофакторний, множинний кореляційний і регресійний аналізи з використанням параметрів фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, дозволили констатувати, що структура фізичного стану не може бути зведена до одного показника. Вона визначається сукупністю чинників, провідними серед яких є працездатність та потужність кардіоваскулярного резерву, стані м'язового спокою структура фізичного стану визначається функціональним станом серцево-судинної системи і віком [5, 6].

Еквівалентом фізичного стану є фізичне (соматичне) здоров'я. Відомо, що фізичний стан залежить від віку, статі та, як можна було передбачити – від спортивної кваліфікації спортсменів.

Характеризуючи сутність поняття «фізичне здоров'я», більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [7]. Цілком зрозуміло використання фізичного стану, який визначається морфологічними і функціональними показниками, що відображають стан основних систем організму, для оцінки фізичного здоров'я людини на практиці [19].

Отже, фізичний стан організму можна розглядати як вираження фізичного здоров'я, що є характеристикою фізіологічної та морфологічної суті людського організму [1]. Аналіз останніх досліджень показує, що рівень фізичного стану організму корегує з рівнем фізичного здоров'я людини [3].

Висновки. Аналіз літератури з проблеми дослідження показав, що науковці і практики не мають єдиного підходу до пояснення терміну «фізичний стан».

Під фізичним станом, у системі фізкультурної освіти, розуміють сукупність показників, які характеризують його фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість. Вирішальну роль щодо підвищення його якісних характеристик відіграє фізична підготовка, що відображає певну психофізичну готовність і є часткою фізичного самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. [автореферат]. Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 16 с.
2. Благій ОЛ. Аналіз показників фізичного стану студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка*. Науковий часопис, 2015. № 129 (3). С. 27-31.
3. Грибан ГП. Оцінка стану здоров'я здобувачів в початковому процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 4. С. 25-29.
4. Джулай ЛП. Проблеми і перспективи інтеграції елементів контролю у педагогічному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 1999. №1. С.135-138.
5. Кожуріна ІЄ. Корекція фізичного стану у здобувачів з урахуванням фізичної підготовленості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2015. № 130. С. 42-45
6. Кравченко ОС., Чуча НІ. Методика оцінювання вмінь та навичок здобувачів-футболістів першого року навчання, які займаються у групах фізичного виховання у ХНЕУ ім.С.Кузнеця. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Т.2. Белгород-Харьков-Красноярск, 2015. С. 81-85.
7. Носко НА., Кривенко АП. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2000. № 22. С. 14-18.

8. Романенко ВА. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособ. Донецк, 2005. 290 с.

9. Сергієнко ВМ. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. [дисертація] Нац. ун-т фіз. Вих. і спорту України. Київ, 2016. 246с.

10. Чуйко О. Аналіз показників функціонального стану здобувачів 17-19 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Днепр, 2017. № 1. С. 251-254.

Чалій Л.В., Репетуша Б.М.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті зосереджено увагу на виховному й розвивальному потенціалі позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти, де робота з учнями повинна організовуватися так, щоб сприяти становленню особистості як творця й проектувальника життя, гуманізації та гармонізації стосунків між учнями та педагогами, навчальним закладом і родиною.

Ключові слова: фізична культура, позакласна робота, вчитель, творчість.

Постановка проблеми. Важливого значення в освітньому процесі шкіл набуває позакласна робота, мета якої – закріплення, поглиблення знань, отриманих на уроках, застосування їх на практиці, розширення кругозору учнів, формування наукового світогляду. Не менш важливим є вироблення умінь і навичок самоосвіти, розвиток творчих здібностей, організація дозвілля, культурного відпочинку.

Питання взаємодії навчання й позакласної виховної роботи – це коло наших інтересів. Свої завдання школа може вирішувати тим успішніше, чим більше в початково-виховній роботі будуть ураховуватися індивідуальні особливості, нахили та пізнавальні інтереси дітей до того чи іншого виду діяльності. Їх напрямок, зміст у значній мірі залежать не тільки від успішного навчання в школі,

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 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

Випуск 13

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, 2022. Випуск 13.
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»