

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

Список використаних джерел

1. Вілмут Дж. Оцінювання для навчання : навч. посіб. К.: Майстер-клас, 2007. 170 с.
2. Дементієвська Н. Формуюче оцінювання в курсі допрофільної підготовки за програмою Intel «Шлях до успіху». *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2012. № 2. С. 60–69.
3. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2012. 102 с.
4. Моїсєєв, С.О. Формувальне оцінювання учнів на уроках фізичної культури. Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 12-13 вересня) / за ред. Кузьменка В.В., Слюсаренко Н.В.: у II ч. Ч. II. Херсон : КВНЗ “Херсонська академія неперервної освіти”, 2019. С. 135-142.
5. Морзе Н. В. Формувальне оцінювання : від теорії до практики. *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2013. № 6. С. 45–57.
6. Полякова О. Реалізація компетентнісного підходу в оцінювальній діяльності вчителя початкових класів. *Рідна школа*. 2013. № 11. С. 69–72.
7. Щербак О. І., Софій Н. З., Бович Б. Ю. Теорія і практика оцінювання навчальних досягнень : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2014. 136 с.

Семенович С.В.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ

Анотація. У роботі обґрунтовано, що диференційований вибір вправ на тренажерах при суворому дозуванні з врахуванням специфіки фізичної і функціональної підготовленості студентів на тренажерах, забезпечує цілеспрямований розвиток їх моторики з метою досягнення оптимального рівня фізичного стану.

Ключові слова: диференційований вибір, вправи, тренажери, студенти, функціональна підготовленість, моторика, фізичний стан.

Постановка наукової проблеми. У практиці фізичної культури і спорту на сьогодні широко використано тренажери. У літературі є ряд рекомендацій з їх застосування для підвищення фізичної працездатності [2; 3], розвитку фізичних якостей [1; 4; 5], удосконалення техніки фізичних вправ [2; 5]. Проте матеріали з методики проведення занять на тренажерах із врахуванням індивідуальних особливостей студентів представлено недостатньо.

Мета дослідження – розробити і апробувати режими занять на тренажерах із врахуванням особливостей фізичної підготовленості й розумової працездатності студентів.

За літературними даними під час складання комплексів вправ на тренажерах рекомендовано враховувати ті обставини, що рівень фізичної працездатності, яка визначалася тестом PWC_{sp}, у чоловіків 20–30 років становить 850–900 кгм/хв, а структура фізичної підготовленості характеризується нерівномірним розвитком основних фізичних якостей [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях взяли участь 50 студентів першого курсу педагогічного факультету. Заняття проводилися із використанням таких тренажерів: велоергометра, тредбана, стінки здоров'я, гребля, диску здоров'я, гімнастичного колеса, універсального комплексу, а також гімнастичних приладів. Експеримент продовжувався 4 місяця і проходив в осінньо-зимовий період.

Із усіх учасників було сформовано три групи: 1-ша – досліджувані з низьким рівнем фізичної працездатності й витривалістю; 2-га – із недостатнім розвитком силових можливостей; 3-я – зі слабким розвитком швидко-силових якостей. Для кожної групи розроблявся індивідуальний режим навантаження. Таким чином, було складено три програми.

Першу програму було спрямовано на розвиток витривалості та здійснено на основі індивідуального підбору навантаження оптимальної потужності, яка виконувалася на тренажерних приладах.

Відомо, що для занять із мало тренованими особами доцільно рекомендувати фізичні вправи циклічного характеру, інтенсивність виконання яких повинна бути такою, щоб ЧСС досягала 150–160 уд./хв, а споживання кисню складало 75 % від індивідуальної МСК.

Заняття проводилися два рази на тиждень тривалістю 45 хв. Після підготовчої 10-хвилинної частини виконувалось 12-хвилинне педалювання на велоергометрі. Після 5-хвилинного інтервалу відпочинку впродовж 10–13 хвилин здійснювався біг на тредбані. Заняття завершувалося заключною частиною (ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів), щільність занять близько 75 % від максимального. Вправи на тренажерах виконувалися рівномірним методом. Потужність роботи на велоергометрі й швидкість бігу на тредбані становили 70–80 % від максимального, що в середньому складало відповідно 700–900 кгм/хв і 2,3–2,6 м/с. Контроль за потужністю виконаних навантажень і її корекція здійснювалася шляхом реєстрації ЧСС. Обсяг навантаження визначався енерговитратами, які коливалися в межах 200 ккал.

У другій програмі занять на тренажерах, спрямованої на переважний розвиток силових можливостей, співвідношення вправ було таким: на розвиток сили – 40 %, на витривалість – 25 %, швидкісно-силові – 20 %, на гнучкість – 6 %, на розслаблення – 8–9 %. При цьому застосовувався комплекс тренажерів: універсальний, гребля, стінка здоров'я, а також гантелі, еспандери, набивні м'ячі. Пульсовий режим занять становив 130–170 уд./хв, щільність – 70–75 % від максимального.

Програма занять третьої програми на тренажерах, яка передбачала переважний розвиток швидкісно-силових якостей, мала таку структуру: 35–40 % – вправи швидкісно-силового характеру, 25 % – на витривалість, 25–30 % – на силу 5 % – на гнучкість, 5 % – на координацію рухів. Застосовувались велоергометр, стінка здоров'я, диск здоров'я, універсальний комплекс, гімнастичне колесо, а також скакалки, м'ячі. Пульсовий режим занять становив 150–180 уд./хв, щільність – 75–80 % від максимальної. Використовувався метод колового тренування.

Під час занять проводився етапний контроль (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни фізіологічних показників у студентів, які займалися на тренажерах

Термін дослідження	Показник ($Mx \pm Smx$)			
	PWC ₁₇₀	МІЖ,	МСК, Мл/хв/кг	ЧСС, уд./хв
До початку занять	880 ±	3,02 ±	38,4 ± 1,15	73,2 ± 1,7
Після 4-місячних	1120 ±	3,59 ±	47,18 ± 1,19	68,7 ± 1,1
Статистичні t	8,21 < 0,001	3,92 < 0,001	4,68 < 0,001	2,4 < 0,05

Про підвищення працездатності студентів, які займалися на тренажерних приладах свідчить аналіз пульсових кривих реєстрованих на заняттях на початку і в кінці 4-місячного експерименту. Із підвищенням працездатності швидше закінчувався процес впрацьованості та інтенсивніше проходило відновлення.

Аналіз даних педагогічного тестування показав, що в групі студентів, які займалися за першою програмою більшою мірою зросла фізична працездатність і витривалість; за другою програмою – на 13–18 % збільшилися показники кистьової і станової сили, сили м'язів тулуба; за третьою програмою – спостерігався найбільший приріст швидкісно-силових якостей, що проявлялося в покращенні результатів у стрибках у довжину і висоту з місця.

Проведені дослідження дають змогу зробити такі **висновки**:

1. Диференційований вибір вправ на тренажерах при суворому дозуванні з врахуванням специфіки фізичної і функціональної підготовленості тих, хто займається на тренажерах, забезпечує цілеспрямований розвиток їх моторики з метою досягнення оптимального рівня фізичного стану.

2. Промислові тренажери, які серійно випускаються, – ефективний засіб як загальнофізичної підготовки, так і локального спрямування фізичного впливу на розвиток певних фізичних якостей.

3. Диференційоване комплектування приладів у тренажерних комплексах дає можливість збільшити моторну щільність занять.

4. Індивідуалізація навантаження на тренажерах дозволяє скласти комплексні програми, а також формувати банк суворо

дозованих режимів занять для студентів із конкретним рівнем підготовки.

Список використаних джерел

1. Артемчик В. А. Тренажери для розвитку рухових якостей. *Фіз. культура в шк.* 1983. № 4. С. 15
2. Куц О. С., Третьяков М. О. Тренажери в системі фізичного виховання школярів. Вінниця: УАНП, 1996. 100с.
3. Куц О. С., Леонова В. А. Тренажери в заняттях на великих перервах. Вінниця: ВДПІ, 1989. 78с.
4. Куц О. С., Леонова В. А. Тренажери в заняттях гуртка фізичної культури. Вінниця: ВДПІ, 1990. 92 с.
5. Леонова В. А. Розвиток рухових якостей школярів за допомогою тренажерів: Метод. рек. Вінниця: ВДПІ, 1988. 96с.

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»