

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

11. DeWeese B, Hornsby G, Stone M, and Stone M. The training process: Planning for strength–power training in track and field. Part 2: Practical and applied aspects. *J Sport Health Sci* 4: 318–324, 2015.

12. Drinkwater EJ, Pritchett EJ, and Behm DG. Effect of instability and resistance on unintentional squat-lifting kinetics. *Int J Sports Physiol Perform* 2: 400–413, 2007.

13. Farley O, Harris NK, and Kilding AE. Anaerobic and aerobic fitness profiling of competitive surfers. *J Strength Cond Res* 26: 2243–2248, 2012.

14. Farley OR, Abbiss CR, and Sheppard JM. Performance analysis of surfing: A review. *J Strength Cond Res* 31: 260–271, 2017.

15. Farley OR, Abbiss CR, and Sheppard JM. Testing protocols for profiling of surfers' anaerobic and aerobic fitness: A review. *J Strength Cond Res* 38: 52–65, 2016.

16. Farley OR, Harris NK, and Kilding AE. Physiological demands of competitive surfing. *J Strength Cond Res* 26: 1887–1896, 2012.

Ярмощик О.О., Корхова А.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Анотація. Аналіз сучасного стану з питань фізичної підготовки плавців показав, що підготовка абсолютно певним чином залежить від змісту, об'єму і інтенсивності тренувального навантаження. Отже, тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на передбачувану тенденцію в динаміці рівня фізичної підготовленості гравців. В роботі Обґрунтовано застосування диференційованих навантажень з урахуванням соматотипу плавців для удосконалення їхньої фізичної підготовленості.

Ключові слова: плавання, тренувальний процес, фізична підготовка, соматотип, етап початкової спеціалізації.

Постановка наукової проблеми. Однією з найактуальніших проблем спортивного тренування плавців на етапі початкової спеціалізації є проблема вдосконалення технічної підготовленості.

Багаторічний процес підготовки базується на об'єктивних закономірностях і принципах становлення спортивної майстерності в системі багаторічного вдосконалення, який має специфічні особливості в конкретних видах спорту [1, 4]. Тривалість і структура багаторічної підготовки, як зазначає В.М. Платонов, залежить від таких факторів: індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічної зрілості; віку, з якого особа почала займатися спортом; структури змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів; змісту тренувального процесу [4].

Щоб не втратити в підготовці, з першого етапу тренувань слід розвивати психофізичні якості, впроваджувати в процес навчання дітей і тренування юнаків вправи з техніки, які необхідно виконувати у максимально швидкому русі, та удосконалювати їх безпосередньо під час змагань [7].

Необхідно зазначити, що існує достатньо чітка система знань щодо багаторічної підготовки спортсменів у динамічних видах спорту [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема пошуку ефективних програм та методик тренування спортсменів набуває, у сучасних умовах спорту, особливу значущість. Її успішне вирішення на науковій основі повинно сприяти підвищенню ефективності багаторічного спортивного тренування як невід'ємної частини цього процесу. Проблема оптимізації тренувального процесу плавців досліджувалася провідними вітчизняними та іноземними спеціалістами [5-10].

Однак дослідженню морфологічних та функціональних характеристик організму цих спортсменів присвячено лише окремі праці [2, 9, 10]. Водночас саме конституційні особливості спортсменів впливають на вияви багатьох фізичних якостей, працездатність спортсменів та їхню адаптацію до зовнішніх впливів, зокрема до фізичних навантажень.

Пошук нових форм та засобів тренувального процесу плавців, за допомогою яких можна було б досягнути бажаного рівня розвитку фізичних показників юних спортсменів, є актуальною темою.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні диференційованих навантажень з урахуванням соматотипу та спеціалізації для удосконалення фізичної підготовленості юних плавців.

З метою ознайомлення зі станом досліджуваного питання було вивчено і проаналізовано науково-методичну літературу, яка стосувалась питань особливостей тренувального процесу плавців на етапі початкової спеціалізації.

Підвищення ефективності тренувальних занять на етапі попередньої базової підготовки, який співпадає з пубертатним періодом онтогенезу, за рахунок збільшення обсягу фізичної роботи може порушити збалансовану діяльність тих функціональних систем організму, які є визначальними для процесу удосконалення фізичної підготовки спортсмена на наступних етапах багаторічної підготовки, і цим самим негативно вплинути на динаміку спортивних досягнень.

В експерименті прийняли участь 24 спортсмена віком 12-14 років, які займаються за програмою етапу початкової спеціалізації в Спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву №2 Рівненської міської ради

Педагогічний експеримент був реалізований у два етапи. Перший був констатувальним, передбачав збір вихідних даних про рівень фізичної підготовленості та тілобудову плавців 12-14 років та другий – формувальний, що передбачав введення у тренувальний процес плавців експериментального чинника пов'язаного з дозуванням навантажень на тренуваннях із врахуванням соматотипу.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування фізичної підготовленості плавців 12-14 років на етапі початкової спеціалізації.

Рівень фізичної підготовленості перевірявся за контрольними тестами: стрибок в довжину з місця, стрибок вгору з місця, метання

набивного м'яча, тест на гнучкість, пропливання 10 x 50 метрів з максимальної швидкістю і відпочинком між відрізками 30 секунд.

З метою визначення соматотипів плавців 12-14 років нами була використана схема діагностики, розроблена Г.В. Штефко – А.Д. Островського у модифікації С. С. Дарської, на основі візуальної оцінки. За даною класифікацією виділено такі типів соматичного розвитку: астеноїдний, торакальний, м'язевий та дигестивний [1].

Отримані результати оброблялись методами математичної статистики з використанням таблиць Excel for Windows'95 ver.9.0. Методи математичної статистики обробки даних містили: розрахунок середнього арифметичного ($\bar{x}$), похибки середнього арифметичного ($\pm m$). Достовірність вважалась суттєвою при 5% рівні значимості $P < 0,05$, що визнається досить надійним у дослідженнях галузі фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою оптимізації тренувального процесу ми дослідили особливості соматотипування плавців 12-14 років.

Наші дані підтвердили результати науковців [2-4,9], переважна більшість плавців мали торакальний та м'язовий (мезоморфний) соматотип – 37,5%, та 37,5,4%, дещо менший відсоток плавців 12-14 років мали астеноїдний та дигестивний (або ектоморфний) соматотипи - 18,7 % та 6,3 % відповідно.

Зазначимо, що у дітей з різним рівнем тілобудови спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. В зв'язку з цим, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають високий рівень розвитку, повинні бути більшими від загально прийнятих. Інакше, ці навантаження не матимуть тренувального ефекту. З іншого боку, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають низький рівень розвитку, повинні бути меншими від загально прийнятих. Інакше, ці навантаження викликать перенавантаження [4,6,7].

З метою отримання наукової нової інформації та експериментальної перевірки впливу розроблених рекомендацій на рівень розвитку фізичних якостей плавців 12-14 років був

проведений педагогічний експеримент з контрольною та експериментальною групами.

Контрольна група тренувалася відповідно за стандартною робочою програмою. Експериментальна група займалась із врахуванням авторської методики із врахуванням дозуванням навантажень залежно від соматотипу.

Зважаючи на попередні результати був розроблений рекомендований розподіл навантажень розвитку фізичних якостей за соматотипами.

Для плавців астеноїдного соматотипу навантаження розподілили наступним чином: по 30% для вправ на витривалість та силу, 15% вправи на розвиток швидкісних здібностей, 10% на спритність і 15% вправи на гнучкість. Для плавців торакального соматотипу був запропонований такий розподіл навантаження: по 25% для вправ на витривалість та силу, 20% вправи на розвиток швидкісних здібностей, по 15% вправи на спритність та на гнучкість. Для м'язевого соматотипу: 25% для вправ на витривалість, по 20% вправи на розвиток швидкісних здібностей та сили, 15% на розвиток спритності і 20% вправи на гнучкість. Позаяк, в більшості видів спорту, зокрема, у плаванні, можливості спортсмена демонструвати спортивну майстерність зумовлена здатністю ефективно виконувати фізичну роботу у стані так званої гіпоксії фізичного навантаження, тобто спеціальною витривалістю, - тому для всіх соматотипів основний акцент робився на розвиток витривалості.

Під час розвитку aerobicних можливостей ми орієнтувались на такі характеристики компонентів навантаження [4,6,7]:

1) інтенсивність роботи – вище критичної, приблизно на рівні 75–85% максимальної. Більш висока інтенсивність призводить до того, що активізується гліколіз, який пригнічує дихання, й величина споживання кисню зменшується. Швидкість підбиралась з таким розрахунком, щоб до кінця роботи частота пульсу дорівнювала приблизно 180 ударам за хвилину.

2) довжина відрізків – підбиралась така, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. Тільки в цьому разі

робота проходить в умовах кисневого боргу й максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку;

3) інтервали відпочинку – обирались такі, які дозволяли розпочати роботу за умови збереження сприятливих змін після попередньої роботи. Якщо орієнтуватись на величини систолічного об'єму крові, то інтервал повинен дорівнювати приблизно 45–90 сек. Найбільша інтенсифікація дихальних процесів (визначається за величиною споживання O_2) також спостерігається на 1–2-й хвилині відновлення.

Інтервали відпочинку не перевищували 3–4 хв., оскільки до цього часу відбуватиметься звуження розширених під час роботи кровоносних капілярів у м'язах, через що в перші хвилини повторної роботи кровообіг буде утруднено;

4) характер відпочинку – якщо інтервали відпочинку заповнити малоінтенсивною роботою (повільне вільне плавання тощо), то це принесе низку додаткових переваг: полегшиться перехід від спокою до роботи й назад, дещо прискоряться відновлювальні процеси тощо. Все це дозволяє виконати більший обсяг роботи. Тому під час розвитку аеробних можливостей змінний метод дещо краще повторного;

5) кількість повторень – визначається можливостями тих, хто тренується. Підтримувати стійкий стан, тобто працювати в умовах стабілізації споживання кисню на досить високому рівні. Коли настає стомлення, знижується рівень кисневого споживання: колишня інтенсивність роботи деякий час підтримується ще завдяки анаеробним джерелам, після чого швидкість починає знижуватись. Зазвичай це зниження і слугує сигналом до припинення повторної роботи. У процесі розвитку аеробних можливостей збільшення кількості повторень не повинно призводити до зростання так званого «пульсового боргу», тобто до підвищення кількості скорочень серця в післяробочому періоді.

Результати повторного, контрольного тестування, що проводилось через сім місяців, показали різні темпи приросту фізичних якостей в контрольній та експериментальній групах (табл. 1.).

Таблиця 2

Результати тестування контрольної та експериментальної груп плавців 12-14 років

Тести і показники	На початку експерименту		В кінці експерименту		Р
	КГ	ЕГ	КГ	ЕК	
10х50м вільним стилем	5,23±0,19	5,28±0,11	5,21±0,17	5,20±0,15	>0,01
Стрибок в довжину з місця, см	194±12,33	196±12,36	201±10,85	206±11,04	>0,05
Стрибок вгору з місця, см	45,5±7,43	46±6,65	47±5,78	48±5,66	<0,01
Тест на гнучкість, см	10,23±0,32	10±0,42	12,2±0,22	13±0,25	>0,01
Метання м'яча, м.	13,2±2,1	13±2,1	13,2±2,7	14,4±2,7	>0,01

Суттєво покращились результати в експериментальній групі в розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей: в експериментальній групі результат тесту пропливання 10 х 50 метрів з максимальної швидкістю і відпочинком між відрізками 30 секунд покращився на 1,5%, а в тесті стрибок в довжину з місця результат покращився на 7,9%. Натомість в контрольній лише на 0,5% та 5,9% відповідно. В тесті стрибок вгору в експериментальній групі результат покращився на 3,7%, тоді як в контрольній майже не змінився – прогрес склав лише 0,9%.

Висновки. Проведений аналіз сучасного стану з питань фізичної підготовки плавців показав, що підготовка абсолютно певним чином залежить від змісту, об'єму і інтенсивності тренувального навантаження. Отже, тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на передбачувану тенденцію в динаміці рівня фізичної підготовленості.

Крім того, результати показали, плавці із групи батерфляй мають виразну м'язову тілобудову з найнижчими значеннями зросту і ваги. Це дослідження також дійшло висновку, що плавці,

які займаються різними стилями плавання, мають відмінності в розмірах і формі тіла в ранньому віці.

Результати експерименту свідчать, що зміни в рівні розвитку фізичних якостей статистично достовірно сталися у всіх групах, але в експериментальній вони більш значущі. Отже, використання диференційованого підходу в фізичній підготовці є важливим фактором у досягненні позитивних результатів.

Наші дослідження підтвердили дані про те, що диференційовану фізичну підготовку найбільш доцільно здійснювати з урахуванням типів тілобудови.

Список використаних джерел

1. Єдинак, Г. А. Зубаль, В. М. Мисів, М. В. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Оіюм. Кам'янець-Подільський, 2011. 280 с.

2. Куцериб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. Аналіз соматотипу представників різних спортивних спеціалізацій. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 3. С. 3 - 10.

3. Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Старостюк Г.К. Модельні морфологічні характеристики спортсменів окремих видів спорту швидкісно-силового характеру тренувального процесу. *Модельювання складних систем в області механіки людини, фізичного виховання і спорту* : матеріали VII електрон. Всеукр. наук. конф. Харків : ОВС, 2011. С. 8–11.

4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. *Общая теория и её практическое применение*: учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимп. литература, 2013. 624 с.

5. Avlonitou E. Somatometric variables for preadolescent swimmers. J Sports Med Phys Fitness, 1994; 34(2): 185-191

6. Cochrane KC, Housh TJ, Smith CM, Hill EC, Jenkins ND, Johnson GO, Housh DJ, Schmidt RJ, Cramer JT. Relative contributions of strength, anthropometric, and body composition characteristics to estimated propulsive force in young male swimmers. J Strength Cond Res, 2015; 29(6):1473-1479

7. Furman Yu. M., Holovkina V. V., Salnykova S. V., Sulyma A. S., Brezdeniuk O. Yu., Korolchuk A. P., Nesterova S. Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. 2018. Issue № 22(4). p. 184–188.

8. Malina, R. M. (2014), Growth, Maturation & Physical Activity. Leeds UK : Human Kinetics, 712 p.

9. Victoria Golovkina, Svetlana Salnukova. Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna. 2018. Issue № 1(XVII). p. 79–85.

10. Weineck, J. (2014), Optimales Training. Erlanger: Spitta Verlag Gmb H&Co. KG. 770 p.

Ярмошук О.О., Михальчук О.

НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ

Анотація. У статті проаналізовано погляди вчених на інтеграцію новітніх форм та технологій рухової діяльності з іншими видами діяльності в контексті фізичного виховання в НУШ.

Виявлено що формат сучасної освіти перебуває в активному русі, що створює можливості для запровадження різних форм навчання і застосування дієвих навчальних технологій.

Ключові слова: нова українська школа, інноваційні технології, дитиноцентризм.

Постановка проблеми. Нова українська школа (НУШ) — довготермінова реформа освітньої галузі, яку було розпочато у 2018 році. Головна мета НУШ – створити школу, в якій буде комфортно вчитись і яка дасть учням не зайві знання, а й практичні навички застосування знань у повсякденному житті, нову школу, де навчать мислити критично, проводити власні експерименти та вільно висловлювати власну думку.

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»