

- «Спорт для всіх: досвід, досягнення, тенденції»: матеріали II Міжнар. наук.- практ. конф. [м. Тернопіль, 24-25 трав. 2007 р.] / М-во освіти і науки України, Укр. академія наук [та ін.]. – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С. 161-165.
3. Благий О.Л. Обґрунтування експрес-способу оцінки фізичної працездатності тих, що займаються самостійними формами фізкультурно-оздоровчих занять // Матеріали Всеукр. наук. конф. «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». – Тернопіль, 1997. – С. 153–155.
 4. Короткий спортивний словник-довідник / Авт.-укладачі М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.
 5. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Библиогр. : с. 197–198.
 6. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
 7. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

Анотація. У публікації розкривається поняття рухова активність, як основний, але не єдиний, засіб фізичного виховання який має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям студентської молоді.

Ключові слова: студент, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність.

Ohnysta K., Ohnytiy A., Banakhovska Ch. Motor activity of the hearing and successful learning of students in higher education

Abstract. The publication discloses the concept of motor activity, as the main, but not the only, physical education tool that has many opportunities to solve a complex of problems related to the development and health of student youth.

Keywords: student, health, physical education, physical activity.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН 11 – 12- РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

Інна Омеляненко, Володимир Омеляненко

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Чисельні дослідження [5,7,8] переконливо доводять, що лише урок фізичної культури не спроможний подолати гіпокінезію та гіподинамію підлітків та задовольнити потреби організму обсягом рухової активності для збереження та поліпшення їх здоров'я. Тому система фізичне виховання школярів передбачає комплексне використання урочної, позакласних та позашкільних форм занять.

Однією з позашкільних форм фізичного виховання школярів є літні оздоровчі табори. Основним напрямом їх діяльності є активний відпочинок, який має на меті, хоча б частково, компенсувати недостатню оздоровчу спрямованість шкільної системи фізичного виховання [6]. Літнє дозвілля сучасних школярів, з характерним для нього тривалим перебуванням за монітором комп'ютера у відсутності навіть обов'язкової форми фізичного виховання, посилює актуальність проблеми організації фізичного виховання у літніх оздоровчих таборах. Важливість її розв'язання передбачена нормативно-правовим забезпеченням діяльності закладів оздоровлення та відпочинку дітей, які визначають соціальне замовлення в Україні на поліпшення їх стану здоров'я, відновлення життєвих сил, створення відповідних умов для продовження навчального та виховного процесів, розвитку їх творчих здібностей [1,2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-педагогічній літературі представлено результати дослідження специфічної ролі літнього оздоровчого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання й розвитку

**Залучення до масової фізичної культури різних верств населення
(доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

підростаючого покоління. Так, Костюком П. запропоновано модель табірної зміни в напрямі оздоровчої діяльності з урахуванням закономірностей емоційного розвитку тимчасового колективу; Андрєєвою О., Гакманом А. представлено технологію організації рекреаційно-оздоровчих занять у літньому таборі відпочинку з урахуванням соціально-педагогічних особливостей тимчасового дитячого колективу; Шуткою Г визначено соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі; Горбинком В. запропоновано методику формування здорового способу життя у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку [3,4,9] Втім, вплив рухової активності на фізичний стан підлітків в умовах літнього табору відпочинку не досліджувався.

Мета дослідження - виявити вплив рухової активності 11 – 12- річних школярів в літніх оздоровчих таборах на фізичний стан.

Результати дослідження. Дослідження проводили на базі дитячого оздоровчого табору «Сокіл» м. Збаража Тернопільської області. У дослідженні взяли участь 50 школярів 11 – 12 річного віку. За станом здоров'я обстежені були віднесені до основної і підготовчої медичних груп.

Рухова активність 11-12 – річних школярів оцінювали за допомогою тесту-опитувальника Гужаловського А. Результати дослідження, організовані до експерименту, виявили, що рухова активність більшої половини опитаних хлопців (60%) оцінювалась, як загально-підготовчий мінімум. Така характеристика рухової активності, згідно авторському тлумаченню, забезпечує нормальний фізичний розвиток школярів. Рухова активність лише 10% хлопців характеризувалась загально-підготовчим оптимумом, який гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму на досягнутому рівні. У решти хлопців (30%) рухова активність характеризувалась фізкультурно-оздоровчим мінімумом, що інтерпретується автором діагностичної методики, як загрозливий стан для здоров'я школярів. На початку експерименту рухова активність 100 % обстежених дівчат оцінювалась як фізкультурно-оздоровчий мінімум (табл. 1).

Результати дослідження рухової активності 11 – 12-річних школярів після експерименту засвідчили, що для переважної більшості хлопців (80%) та дівчат (70 %) вона характеризувалася як фізкультурно-підготовчий оптимум. І лише у 20 % та 30 %, відповідно, рухова активність була оцінена як загально-підготовчий мінімум. Школярів з фізкультурно-оздоровчим мінімумом рухової активності виявлено не було. Таким чином, організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у літньому оздоровчому таборі суттєво вплинула на поліпшення показників рухової активності 11 – 12-річних школярів.

Таблиця 1

Результати оцінювання рухової активності 11 – 12-річних школярів

Оцінка рухової активності		До експерименту	Після експерименту	Зміни кількості школярів
фізкультурно-оздоровчий мінімум	♀	30	0	- 30
	♂	100	0	- 100
загально-підготовчий мінімум	♀	60	20	- 40
	♂	0	30	+ 30
загально-підготовчий оптимум	♀	10	80	+70
	♂	0	70	+ 70

Для збільшення рухової активності, яка б ефективно вплинула на підвищення функціональних показників підлітків, було розроблено організаційно-методичні умови використання засобів фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі:

підготовка матеріально-технічної бази. До приїзду дітей було впорядковано ігрові майданчики, легкоатлетичну доріжку, навіси для тенісних столів. Дитячий оздоровчий табір «Сокіл» оснащений оптимальною кількістю інвентарю для проведення різноманітних заходів. Дрібний ремонт інвентарю відбувався регулярно, у тому числі силами підлітків, відповідальних за цю ділянку роботи;

системна підготовка педагогічного колективу до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності. Підготовка педагогічного колективу до фізкультурної діяльності у таборі мала груповий та індивідуальний характер та відбувалася у формах інструктивних занять, консультацій, семінарів, підсумкових занять;

тісна взаємодія з директором, лікарем, старшим вихователем табору та органами дитячого самоврядування. Насиченість табірної життя щоденними виховними заходами (в середньому 6-8), масштабність окремих з них вимагали чіткої координації з боку керівництва для злагоджених дій педагогічного колективу табору. Присутність лікаря табору на спортивно-масових заходах, організація лікарсько-педагогічного контролю, співпраця з інструктором з фізичної культури у питаннях створення гігієнічних умов для ефективного оздоровлення школярів стали невід'ємними організаційними компонентами фізичного виховання підлітків. Співпраця з органами дитячого самоврядування (радою табору, радами загонів, командирами загонів, ініціативними групами, суддівськими колегами, фізкультурним активом та ін) передбачала створення умов для прояву школярами самостійності, творчої ініціативи, відповідальності за колектив, мотивації активного фізичного дозвілля;

підтримання багаторічних табірних традицій. Протягом багаторічного сезонного функціонування дитячого оздоровчого табору «Сокіл», часто з юними легкоатлетами ДЮСШ, стали підґрунтям для традиційних форм фізичного виховання, як то: легкоатлетичний крос, легкоатлетичний забіг «Закохані в біг», «Смішний біг», квест «У пошуках скарбу», «Козацькі забави» та ін;

широке використання природних факторів зовнішнього середовища. Розташування табору у лісовому господарстві створює додаткові можливості для розв'язання оздоровчих завдань. До того ж, лісові галявини, пересічену місцевість, ставок у лісі успішно використовували для урізноманітнення організаційних форм і засобів фізичного виховання;

врахування індивідуальних особливостей школярів. Для розробки програми фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів було враховано: функціональні можливості, фізична та рухова підготовленість підлітків; мотиви їх рухової активності; уподобання в засобах фізичної культури. Зважили також на кількість дітей, які відпочивали у таборі загалом та різного віку, зокрема.

Після реалізації плану фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у літньому таборі відпочинку, який суттєво збільшив обсяг рухової активності 11–12-річних школярів, було виявлено зміни у показниках їх фізичного стану. З'ясовано, що приріст життєвого індексу хлопців становив 8,6 %, тоді як у дівчат - 6,2%. Позитивних зрушень досягнуто у розвитку силових можливостей підлітків: 7,0 % у хлопців проти 5,4 % у дівчат. Однією з найменших змін серед досліджуваних нами показників фізичного стану школярів зафіксовано у результатах швидкісно-силової якості. У дівчат, на відмінну від хлопців, цей показник дещо кращий (1,2 % проти 0,8 %). Приріст показників функціонування серцево-судинної системи у хлопців становив 5,9 %, а у дівчат - 5,3 %. Суттєвішими були зміни швидкісного індексу дівчат (9,6 %) порівняно з хлопцями (9,0 %) У хлопців приріст показників індексу Руф'є становив 8,1 % , а у дівчат виявився значно меншим - 0,6 %.

**Залучення до масової фізичної культури різних верств населення
(доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

Оцінюючи зміни гнучкості у обстежених 11 – 12-річних школярів встановлено, що покращення даної якості у хлопців відбулось на 3,3 %, а у дівчат - на 6 % (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни у фізичному стані 11 – 12- річних школярів після експерименту

№ п/п	Показники фізичного стану	Стать	$\bar{X} \pm m$		Зростання, %
			до експерименту	після експерименту	
1	Життєвий індекс, мл/кг ⁻¹	♂	4610 ± 216,3	5010 ± 85,8	8,6
		♀	4810 ± 161,1	5160 ± 171,6	6,2
2	Індекс Робінсона, у.о.	♂	84,1 ± 3,7	89,4 ± 3,7	5,9
		♀	75,8 ± 1,6	79,4 ± 2,7	5,3
3	Силовий індекс, %	♂	57,5 ± 1,6	61,7 ± 2,5	7,0
		♀	53,8 ± 1,7	56,7 ± 2,1	5,4
4	Індекс Руф'є, у.о	♂	12,4 ± 0,6	11,7 ± 0,6	8,1
		♀	15,6 ± 1,7	15,7 ± 1,0	0,6
5	Швидкісний індекс, у. о	♂	3,3 ± 0,1	3,61 ± 0,1	9,0
		♀	3,1 ± 0,3	3,4 ± 0,3	9,6
6	Швидкісно-силовий індекс, у. о	♂	1,16 ± 0,02	1,17 ± 0,02	0,8
		♀	1,102 ± 0,0	1,116 ± 0,0085	1,2
7	Гнучкість, см	♂	6 ± 1,1	6,2 ± 2,0	3,3
		♀	5 ± 1,2	5,4 ± 2,7	6

Якісна характеристика функціонального стану дихальної системи хлопців показала, що результати життєвого індексу розподілились порівну (по 40%) між середнім та вище за середній рівнями. У решти хлопців (20%) цей показник був високим. Показники життєвого індексу більшості дівчат (60%) значно гірші і характеризуються низьким рівнем. У решти дівчат вони розподілились пропорційно (по 20 %) між нижче за середній та середнім рівнями.

Співвідношення хлопців з різною характеристикою індексу Робінсона було таким: низький - 18%, нижче за середній - 8%, середній - 28%, вище за середній - 26 %, високий - 20%. У 80% дівчат показники індексу Робінсона оцінюються як вище за середній, а у решти дівчат (20%) - середній рівень.

Силовий індекс всіх обстежених дівчат оцінюється як середній, на відмінну від хлопців у 42 % з яких показники силового індексу вищі за середні, а у 28 % він характеризується як середній, а у 20% - вище за середній і лише у 10% хлопців - низький рівень.

Показники індексу Руф'є у хлопців розподілились порівну (по 40%) між середнім і нижче за середній рівнями. У решти хлопців (20%) цей показник виявився низьким. Значно гіршими були показники індексу Руф'є у дівчат: у переважної їх більшості (86%) - низький, а у решти - (14%) нижче за середній рівень.

У 30% хлопців зафіксовано низькі показники швидкісного індексу, а у 40 % - нижче за середні. У решти - результати швидкісного індексу розподілились між середнім (20%) та

вище за середній рівнями (10%). Дещо гірші результати виявлені у дівчат. Їх більшість (80%) показали низький рівень швидкісного індексу. І лише по 10% дівчат мають показники нижче за середні та вище за середні.

Швидкісно-силовий індекс у всіх обстежених дівчат (100%) оцінювався як середній. Тоді як, у майже половини хлопців (54 %) цей показник оцінювався як вище за середній. У решти представників чоловічої статі швидкісно-силовий індекс мав нижче за середній (18%) та середній (38%) рівень.

У всіх хлопців (100%) показники гнучкості характеризувалися середнім рівнем розвитку, а у 70% та 30% дівчат показники гнучкості свідчать про низький та середній рівні, відповідно.

Висновки. У результаті створення організаційно-методичних умов використання засобів фізичного виховання у літньому оздоровчому таборі рухова активність 11–12-річних школярів зросла, що позитивно позначилося на фізичному стані підлітків. У дівчат суттєвішими були зміни показників швидкісно-силового та швидкісного індексів і гнучкості, ніж у хлопців. Проте, у хлопців найбільший приріст виявили за результатами життєвого індексу, силового індексу та індексів Робінсона і Руф'є.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» № 45 від 4.09.2008р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.nau.ua/doc/>.
2. Закон України «Про охорону дитинства» № 2402-III від 26.04.2001р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uaua.info/content/articles/>
3. Андреева О. В., Гакман А.В Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. //Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти ФКІС. – 2011. – №4. – С.216-220.
4. Горбинко В. Формування здорового способу життя у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку / В. Горбинко // Гуманітарний вісник. Педагогіка. – 2012. – № 27. – С. 59 - 65.
5. Дейкун М.П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя / М. П. Дейкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2015. - Вип. 129(3). - С. 104-108.
6. Костюк П. Моделювання зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі в напрямі оздоровчої діяльності / П. Костюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. –№ 4. – С.290 - 294.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017 .
8. Шиян Б, Омеляненко І. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.:в 2ч.,Ч.2 / Б.М. Шиян, І.О.Омеляненко. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012.-304с.
9. Шутка Г. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / Шутка Галина Іванівна. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.

Анотація. У статті подаються результати самооцінки 11 – 12- річними школярами змін рухової активності після їхнього перебування у літньому оздоровчому таборі. Окреслено організаційно-методичні умови використання засобів фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі: Показано зміни, що відбулися у показниках фізичного стану протягом табірної зміни.

Ключові слова: рухова активність, фізичний стан, літній оздоровчий табір.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

Omelyanenko I. *Influence of motor activity on physical condition of 11 - 12-year-old students in left health camps.*

Abstract. At their disposal are different self-esteem 11 - 12-year-old students who change their physical activity after their stay in the left part of the health camps. Separately organically and methodically apply the technical creation of physical creation in the left part of the health camp: Shows changes that occurred in the display of physical conditions that have occurred over the past time.

Keywords: physical activity, physical condition, summer wellness camp.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

*Станіслав Сапрун, Петро Ладика, Юрій Кузь
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний рівень футбол передбачає високий рівень майстерності та підготовленості гравців. Рівень спортивних результатів значною мірою залежить від способів підвищення ефективності побудови багаторічної підготовки футболістів. У цьому зв'язку, стабільність технічної, тактичної та фізичної майстерності футболістів, ефективність керування процесом підготовки багато в чому обумовлюється умінням тренерів керувати та управляти станом гравців, досягати максимальних індивідуальних показників спеціальної та загальної фізичної підготовленості гравців різного віку в цілому, а також підтримувати цей рівень протягом тривалого змагального періоду [5, с. 103-154; 7, с. 54-167].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з наявними дослідженнями та досвідом роботи тренерів дитячо-юнацького футболу, юні футболісти, починаючи з 6-9-ти річного віку уже можуть приймати активну участь у специфічних навчально-тренувальних зборах протягом певного часового проміжку, що сприятиме в майбутньому удосконаленню рівня спортивної майстерності юних футболістів [4, с. 102-123].

Дослідження різних аспектів підготовки футболістів ставали об'єктами уваги спеціалістів: О.П. Базилевич, 1976; Ю.С. Седов, 1979; А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, 1985; Г.А. Лисенчук, 2003; В.М. Костюкевич, 2015 та ін. [2, с. 2-8; 8, с. 92-172]. Вивченню основ контролю різних сторін підготовленості і тренувальної діяльності (Ю.М. Арестов, М.Д. Годик, 1980; В.С. Левин, 1983; Г.М. Гаджиєв, 1986; В.Н. Колобов, 1987; Ю.В. Цубан, 2002) [1, с. 33-68; 6, с. 130-192], розробці та удосконаленню засобів і методів підготовки (В.В. Иванов, 1989; Г.А. Лисенчук, 1989, 2003; В.А. Озеров, 1990; А.И. Шамардни, 2000) [3, с. 120-201], плануванню та програмуванню структурних одиниць макроциклів (А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, 1985; А.М. Барамідзе, 1990; В.И. Афонський, 2004) теж присвячено чимало робіт [7, с. 45-55].

Проте, для оптимізації та планування навчально-тренувальних зборів з юними футболістами бракує інформації та усі дані містять лише певні орієнтовні рекомендації. У відповідності до вивченої проблематики у підготовці футболістів було обрано тематику дослідження та завдання для його вирішення.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні організаційно-методичних аспектів для проведення навчально-тренувальних зборів юних футболістів.

Відповідно до поставленої мети були обрані основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати та вивчити завдяки науково-методичній літературі вікові загальні основи проведення навчально-тренувальних зборів футболістів;
2. Охарактеризувати організаційно-методичні аспекти проведення навчально-тренувальних зборів юних футболістів;
3. Експериментально обґрунтувати організаційно-методичні аспекти проведення навчально-тренувальних зборів футболістів різного віку.