

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Збірник тез доповідей
II Регіональної науково-практичної конференції*



Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей
II Регіональної науково-практичної конференції*

(23 -24 квітня)

Івано-Франківськ- 2021

УДК 796/372.8

Рекомендовано до друку вченою радою фвкультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 9 від 15.04.2021 р.)

Редакційна колегія

Мицкан Б.М. – доктор біологічних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (голова редакційної колегії)

Випасняк І.П. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Остап'як З.М. – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ковальчук Л.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Лісовський Б.П. – кандидат біологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Мицкан Т.С. – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ткачівська І.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Іванишин І.М. – кандидат зімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Косило М.Ю. – кандидат педагогічних наук, Івано-Франківський обласний центр краєзнавства і туризму учнівської молоді

Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. II Регіональної наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан – Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021. 53 с.

Збірник містить наукові роботи учасників II Регіональної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку фізичної культури шкільної молоді та практичних аспектів обґрунтування засобів і методів диференційованої фізичної підготовки учнів, корекції психоемоційних станів дітей засобами фізичної культури, використання активного туризму у практиці шкільної фізичної культури, а також характеристику акмеспрямованої системи підготовки вчителя фізичної культури у закладах вищої освіти.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796/372.8

© Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021

© Мицкан Б.М. (укладання), 2021

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ
«КРОСФІТУ»**

Шандригось Віктор¹, Шандригось Галина²

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

²Тернопільський заклад середньої освіти I-III ступенів №28

Актуальність. Однією зі складних науково-прикладних проблем є ефективне використання засобів фізичної культури для покращення здоров'я шкільної молоді [1, 11].

За даними різних науковців, кількість здорових випускників шкіл становить лише від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість. Особливу тривогу викликає здоров'я юнаків 16-17 років, адже саме цей вік є періодом підготовки до служби у війську. Для цього потрібно активно розвивати фізичні здібності, зокрема, силові можливості [2, 7].

Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні задовольнити потребу в необхідному обсязі рухової активності школярів та не завжди є привабливими для учнів. Тому актуальним є пошук нових, ефективних форм та змісту фізичної підготовки учнівської молоді [3, 9].

На думку ряду авторів сучасним і доволі ефективним засобом фізичної підготовки школярів може бути система кросфіту (CrossFit), сутність якої полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ з високою інтенсивністю для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування [6, 8]. Водночас, проаналізувавши літературу, ми виявили, що питання впровадження засобів кросфіту в освітній процес з фізичної культури учнів старших класів є малодослідженим.

Мета – встановити вплив засобів кросфіту на удосконалення фізичних здібностей у юнаків 16-17 років на уроках фізичної культури.

Методи. Для вирішення поставленої мети був проведений педагогічний експеримент, використані тести для оцінки фізичних здібностей та методи математичної статистики.

Результати. Кросфіт – система фізичної підготовки, створена Грегом Глассманом, що ґрунтується на виконанні фізичних вправ з різних видів спорту (легка атлетика, важка атлетика, гімнастика, пауерліфтинг тощо). Основою кросфіту вважається поєднання силових і функціональних вправ в рамках одного тренування або змагань. До основних переваг системи кросфіту, порівняно з традиційними засобами фізичної підготовки, належать: відсутність матеріальних витрат на обладнання, вимог до інвентарю та умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням вагою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів тощо [4, 5, 10].

На основі аналізу науково-методичної літератури і вивчення практичного досвіду фахівців з силових підготовки нами були складені комплекси вправ з кросфіту, що підходять для розвитку фізичних здібностей у юнаків 16-17 років на уроках фізичної культури.

Дослідження проводилися на базі ТЗОШ I-III ступенів № 28 м. Тернополя. Для експерименту були сформовані 2 групи по 10 юнаків в кожній (16-17 років). Весь експеримент тривав 12 тижнів. Перша група (контрольна, КГ) займалася за чинною програмою з фізичної культури. Друга група (експериментальна, ЕГ) на уроках займалася за комплексами вправ з кросфіту. Проводилось 20 уроків, з використанням розроблених комплексів вправ в основній частині уроку. Ці заняття проводилися з частотою два рази протягом щотижня. Виконання комплексів займало 8-10 хвилин.

Учні виконували вправи з комплексів послідовно. На кількох вправах (підтягування з вису на перекладині і згинання розгинання рук в упорі на брусах) учнів розподіляли на дві підгрупи для правильної організації інтервалів відпочинку між підходами.

Комплекси вправ включали: присідання з набивним м'ячем у руках, підтягування у висі на перекладині широким хватом, згинання-розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук, підйом тулуба з положення лежачи; вистрибування з присіду, згинання-розгинання рук в упорі на паралельних брусах, підтягування у висі на перекладині вузьким хватом, піднімання ніг у висі на перекладині. У комплексах вправ були задіяні всі основні групи м'язів. Відпочинок між підходами у всіх вправах становив 30-60 с, відпочинок між вправами також становив 30-60 с.

Результати початкового тестування фізичної підготовленості учнів досліджуваних

груп виявили, що до початку педагогічного експерименту досліджувані групи були однорідними за досліджуваними ознаками.

На завершальному етапі, після 12-ти тижнів занять, було проведене повторне тестування показників фізичної підготовленості (табл. 1, 2). Як видно з таблиць вірогідно зросли більшість показників щодо розвитку фізичних здібностей учнів ЕГ.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості в ЕГ (n=10) і КГ (n=10) в кінці експерименту

Назва тесту	ЕГ M ± m	КГ M ± m	t	P
Біг 100 м, с	13,68±0,213	13,57±0,21	0,45	P>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	35,5±3,2	28,4±2,67	2,2	P<0,05
Присідання з опорою на одну руку, на одній нозі	11,2±1,2	9,0±1,03	2,2	P<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	255,0±2,40	240,3±3,77	3,29	P<0,05
Підтягування із вису на перекладині, разів	11,7±1,07	8,5±1,5	2,6	P<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, с	14,2±1,4	10,30±1,3	2,06	P<0,05

Так, за період педагогічного експерименту результати у згинання і розгинанні рук в упорі лежачи збільшилися на 20 %, підтягуванні на перекладині – на 27 %, присіданні на одній нозі – на 29 %, стрибку у довжину з місця – на 17,27 %, нахилу тулуба вперед – на 31,36 %.

Таблиця 2

Зміни показників фізичної підготовленості в ЕГ (n=10) і КГ (n=10) до і після експерименту

Назва тесту	КГ до ПЕ M ± m	КГ після ПЕ M ± m	Приріст, %	ЕГ до ПЕ M ± m	ЕГ після ПЕ M ± m	Приріст, %
Біг 100 м, с	14,71±0,37	13,57±0,21	7,74	14,37±0,23	13,68±0,21	4,8
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	25,9±2,6	28,4±2,7	9,6	26,2±2,4	35,5±3,2	20
Присідання з опорою на одну руку, на одній нозі	8,4±1,6	9,0±1,0	7,1	7,9±1,2	11,2±1,2	29
Стрибок у довжину з місця, см	220,2 ±4,4	240,3±3,8	9,1	217,44 ±2,3	255,0±2,4	17,3
Підтягування із вису на високій перекладині, разів	8,4±1,3	8,5±1,5	1,1	8,5±1,2	11,7±1,1	27
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, с	9,27±1,9	10,30±1,3	11,1	10,81±2,8	14,2±1,4	31,4

Висновок. Використання засобів кросфіту на уроках фізичної культури для юнаків 16-17 років є ефективним щодо удосконалення силових і швидкокісно-силових здібностей і ймовірно можуть бути рекомендовані для широкого впровадження у закладах середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Альошина А. І., Добринський В. С., Грейда Н. Б. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посіб. Луцьк, 2005.

2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський, 2002.
3. Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів, 2017.
4. Зиамбетов В. Ю., Астраханкіна Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Молодой ученый. 2016. №7. С. 1061-1063.
5. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфит в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, Суми, 2017. Т. 1. С. 86-89.
6. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2016,. С. 109-117.
7. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. № 3. С. 71-73.
8. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: метод. посібник. Вінниця, 2017.
9. Сутула В. О, Власов Г. В, Булгаков О. І. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч. посіб. Харків; 2013.
10. Шепард Т. Д. Кроссфит: Руководство по тренировкам / под ред. Т. Д. Шепард, Г. Глассман. The CrossFit Journal. 2013. № 1. С 106.
11. Dykyi O., Tsos A. Theoretical and Methodological Bases of Education for High School Students in Extracurricular Activities. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2019. № 1(45). S. 45-54.

ЗМІСТ

Мицкан Б.М. Переднє слово...	4
<i>Білоус Ірина. КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	5
Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Стефанків Михайло. СТАН ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПІДКАРПАТТІ.....	7
<i>Ковальчук Лідія, Загірна Анна, Герасимчук Андрій. ПСИХОФІЗИЧНА ДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ</i>	10
<i>Лісовський Богдан, Яців Ярослав, Ткачівська Інна, Тягур Роман. СТАН КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</i>	12
<i>Луцький Василь. СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ</i>	15
<i>Мальона Світлана. МОДУЛЬ «ДЗЮДО» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ</i> ...	16
<i>Мицкан Богдан, Мицкан Тетяна, Човган Роман. ТИПОЛОГІЧНА ОЦІНКА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В КОНТЕКСТІ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	19
<i>Мицкан Тетяна. ПРОЯВ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАЛЕЖНО ВІД ЯКОСТІ ЖИТТЯ</i>	22
<i>Мочернюк Владислав, Андрійчук Надія, Лазарович Петро. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: ВИПРОБУВАННЯ КАРАНТИНОМ</i>	26
<i>Насірова Ельміра. АКМЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	29
<i>Огнистий Андрій, Огніста Катерина, Баран Інна. «SHUTTLE TIME BADMINTON» ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ</i>	31
<i>Руденко Михайло, Курилюк Сергій. ТЕХНОЛОГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ПРОЕКТУ «САМБО» В ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</i>	34
<i>Семенова Ірина. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	37
<i>Синогубик Василь, Мицкан Тетяна. ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ХАРАКТЕР РОЗПОДІЛУ СОМАТОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ШКОЛЯРІВ</i>	39
<i>Сова Андрій. ДІЯЛЬНІСТЬ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО У ЖІНОЧІЙ СЕМІНАРІЇ УКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ТОВАРИСТВА У ЛЬВОВІ</i>	42

<i>Султанова Ірина, Лемак Олександр, Іванишин Ірина, Арламовський Родіон, Корсак Олександр. ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІЦЬСТЬ І ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ</i>	45
<i>Шандригось Віктор, Шандригось Галина. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ «КРОСФІТУ»</i>	47

