

здорового освітнього середовища у Новій українській школі». URL: <https://cutt.ly/pRcTtdt>

Банах В.І. orcid.org/0000-0002-0903-5002

ТЕСТУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкривається проблема організації контролю прояву швидкісно-силових якостей. Обґрунтовано необхідність застосування нових інноваційних методів контролю з використанням комп'ютерних технологій. Їх використання дозволить оптимізувати та індивідуалізувати процес фізичного виховання, сприятиме здійсненню особистісного підходу, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, контроль, швидкісно-силові якості.

Annotation. The publication reveals the problem of organizing control of the speed and power qualities manifestation. The need to apply new innovative control methods using computer technologies is substantiated. Their use will allow to optimize and individualize the process of physical education, will contribute to the implementation of a personal approach, as well as to form a stable motivational and value attitude to physical education and sports.

Keywords: physical education, sport, control, speed and power qualities.

Актуальність теми дослідження. Персоналізований процес фізичного виховання передбачає врахування індивідуальних особливостей організму учня (психо-фізіологічних показників, рівня фізичного розвитку, фізичних якостей), його мотивів та переконань, що дозволить індивідуалізувати фізичні навантаження під час організації [1; 2].

Якість освітнього процесу в значній мірі залежить від ефективності здійснення контролю. Рівень фізичної підготовленості учнів, як правило визначається за результатами тестування основних фізичних якостей, відповідно до контрольних нормативів складених програм або нормативів Державної системи оцінки фізичної підготовленості населення

України [4]. Це дозволяє вирішити проблему стандартизації тестів використовуючи єдину систему оцінювання [2]. Під час здійснення контролю, рівень фізичної підготовленості не повинен розглядатися як самоціль системи фізичного виховання, а лише як наслідок міцного здоров'я і функціональної готовності молодих людей. В таких умовах цей підхід сприятиме розвитку суспільно-корисних рис та якостей особистості, зокрема цілеспрямованості, самостійності, вимогливості, відповідальності, уміння оцінювати себе й товариша та надавати кваліфіковані поради. На практиці процес оптимізації фізичного виховання через індивідуалізацію нормативів як форми роботи використовується досить рідко [2].

Важливе місце у фізичному розвитку здобувачів освіти займають швидкісно-силові якості. Їх високий рівень розвитку має велике значення під час виконання та засвоєння фізичних вправ у фізичному вихованні та спорті, також при оволодінні складними та відповідальними професіями. Таким чином встановлення дієвих форм контролю за цими якостями сприятиме оптимізації навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження: виявити перспективні шляхи здійснення контролю за показниками швидкісно-силових якостей.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань використовувались метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; метод аналогій.

Результати досліджень: Типові тестові завдання, що використовуються для визначення рівня прояву та розвитку швидкісно-силових якостей ніг – це стрибкові вправи. Серед таких найчастіше застосовують стрибок у довжину з місця та стрибок у висоту з місця.

В навчально методичних джерелах існують основні вимоги до виконання техніки стрибка з місця. В літературі здійснено загальний опис рухів. Він досить поверхнево розкриває характеристики руху, та не в повній мірі висвітлює особливості деталей техніки і достатньо складний процес виконання рухів [3]. В процесі виконання велике значення на результат стрибків в довжину з місця має прояв динамічних зусиль, узгодження та злагодженість порядку рухових дії у роботі рук і ніг в короткий відтинок часу. Техніка виконання стрибків з місця з погляду біомеханіки полягає в перетворенні прикладених сил в поступальний рух ЗЦМ в напрямку вгору-вперед під час відштовхування та якнайбільшого його переміщення під час «польоту» та приземлення.

Відштовхування від опори в стрибках здійснюється за рахунок випрямлення ніг, махових рухів рук і тулуба. Завдання відштовхування – забезпечити максимальну величину вектора початкової швидкості ЗЦМ і оптимальний її напрям. Після відштовхування, у польоті, тіло спортсмена завжди здійснює рухи навколо осей. Таким чином виконання стрибка з місця в довжину є досить складним технічним елементом.

Більш простим зі сторони складності техніки виконання рухів є стрибок з місця у висоту. В організації контролю за рівнем прояву швидкісно-силових якостей застосовується тест «стрибок у висоту» за методикою В.М. Абалакова, згідно якої він виконується з вихідного положення напівприсіду з махом рук, що з погляду методики навчання є порівняно простішим технічним елементом. Таким чином його застосування у практиці фізичного виховання і спорту дозволить отримати більш презентативні результати прояву швидкісно-силових якостей.

Сучасна система освіти потребує удосконалення сучасної системи тестування та оцінювання успішності навчання учнів шляхом пошуку та розробки сучасних незалежних від мотиваційних проявів способів виявлення функціональних і резервних можливостей організму учнів [4]. Складання нормативів та отримання за їх виконання позитивної оцінки стимулює студентів до їх виконання, самовдосконалення і відвідування занять з фізичної культури [1; 2].

Автори зазначають [4], що застосування інноваційних технологій педагогічного контролю, що поліпшують якість і об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості учнів можуть сприяти підвищенню мотивації, як на уроках фізичної культури, так і позаурочний час. Один із напрямків удосконалення навчання теорії є використання навчальних комп'ютерних програм, які можуть виконувати як навчальну так і контролюючу функції. Використання програмних продуктів дозволяє здійснювати особистісний підхід та індивідуалізувати процес фізичного виховання молоді, надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять, розширює можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі дозволяє представити його у вигляді замкненої системи керування із включенням елементів самоконтролю на основі використання зворотного зв'язку [1].

Одним із перспективних способів контролю у тестуванні за рівнем прояву швидкісно-силових якостей, зокрема висоти вистрибування є застосування мобільних телефонних пристроїв.

Одним із прикладів ефективного застосування портативних приладів із вбудованим акселерометром є спосіб оцінки рівня розвитку статичної рівноваги [5].

Швидкість вильоту ЗЦМ тіла людини чи його прискорення в момент відриву від опори визначає результат стрибка – його висоту. Таким чином застосування приладу, що ґрунтується на вимірюванні сили реакції індуктивного прискорення чи гравітації дозволить визначити прискорення, що відбувається в процесі відштовхування у стрибках у висоту. Це дозволить кількісно здійснювати оцінку рівня прояву швидко-силових якостей та використовувати дані в прогнозуванні та управлінні навчально-тренувальним процесом.

Висновок. Використання у фізичному вихованні та спорті електронних пристроїв з вбудованою функцією GPS-приймача та акселерометра у годинниках і мобільних пристроях із використанням відповідних ресурсів, сервісів та додатків для мобільних платформ, що збирають інформацію, дозволяють порівнювати її у різні періоди часу використовуючи історію тренувань, також дозволить зводити статистику отриманих результатів рівня прояву та розвитку швидко-силових якостей. Використання таких приладів сприятиме здійсненню особистісного підходу та дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Список літератури.

1. Банах В.І. Комп'ютерні технології в системі фізичного виховання ЗВО. Збірник матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації у вищій школі: проблеми та перспективи в освіті і науці» /за ред. д. пед. н., проф. Бенери В. Є., д. пед. н., проф. Дем'яненко Н. М., д. пед. н., проф. Дороніної Т. О. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. Вип. 5. С.142-144.

2. Банах В.І. Система оцінювання у фізичному вихованні студентів KREMENETS SCIENCE: OPEN AIR, АБО НАУКА В КРОСІВКАХ & LITTERIS ET ARTIBUS: НОВІ ГОРИЗОНТИ: збірник наукових статей. Випуск VI / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. С.192-196.

3. Легкоатлетичні стрибки: Навчально-методичний посібник / Демидова І. В., Лелека В. М. Тупеев Ю. В, Хохлова Л. А. – Миколаїв, 2014. – 228 с.

4. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій : монографія

/ В.О. Пустовалов, Ю.О. Петренко, О.Е. Меньших. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 228 с.

5. Nataliya Mukan, Tatiana Gorokhivska, Volodymyr Banakh, Oleksandr Iyevlyev Testing of students' static balance development in physical education: ICT application *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2021. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 408 Pp 3068 – 3074,

Барладин О.Р. <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>
Вакуленко Л.О. <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>
Грушко В.В.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені В.Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається роль рухливих ігор, які спрямовані на фізичне виховання дітей з ДЦП, на розвиток рухів, загальне оздоровлення, корекцію недоліків у фізичному розвитку. Встановлено, що запропонований нами метод в поєднанні з іншими засобами реабілітації позитивно впливає на стан опорно-рухового та вестибулярного апарату, розвиток координаційних здібностей дітей з ДЦП.

Ключові слова: діти з ДЦП, фізичний розвиток, реабілітація, рухливі ігри.

Annotation. The publication reveals the role of mobile games, which are aimed at the physical education of children with cerebral palsy, the development of movements, general improvement, and the correction of deficiencies in physical development. It was established that the method proposed by us in combination with other means of rehabilitation has a positive effect on the condition of the locomotor and vestibular apparatus, the development of coordination abilities of children with cerebral palsy.

Key words: children with cerebral palsy, physical development, rehabilitation, mobile games.

Актуальність теми дослідження. Сучасна демографічна ситуація в Україні характеризується зниженням народжуваності та зростанням кількості дітей з особливими потребами.

Серед захворювань, що спричиняють розвиток дитячої інвалідності, перше місце посідають захворювання центральної