

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня  
2019

# COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник  
наукових праць

Вінниця  
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ  
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції  
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019



УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: [colorofscienceua@gmail.com](mailto:colorofscienceua@gmail.com)

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непша О.В.</i> .....	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i> .....	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i> .....	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i> .....	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i> .....	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i> .....	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i> .....	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i> .....	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i> .....	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i> .....	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i> .....	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i> .....	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i> .....	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i> .....	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

<i>Мальцев Д. К.</i> .....	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
<i>Мельничук Д. І.</i> .....	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Назаренко І. І.</i> .....	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Огер С. В.</i> .....	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
<i>Омельченко Т. Г.</i> .....	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
<i>Підгайна В.О., Кириченко В.М.</i> .....	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
<i>Полівеса О.С., Ненько О.М.</i> .....	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
<i>Рогаль І. В., Васькевич С. С.</i> .....	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Совко Н. М.</i> .....	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
<i>Стадник В. В., Цьовх Л. П.</i> .....	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Сулима А. С., Федорчук В. І.</i> .....	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
<i>Суханова Г. П., Ушаков В. С.</i> .....	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Тихий І. І., Логовська О. А.</i> .....	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Хоронжевський Д. Л.</i> .....	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
<i>Шеремета Н.В., Окулова Л.В.</i> .....	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

**СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ  
КВАЛІФІКАЦІЇ**

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i> .....	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i> .....	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i> .....	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i> .....	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i> .....	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i> .....	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причена Д. С.</i> .....	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i> .....	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i> .....	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i> .....	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишенко Т.М., Стародонова М. С.</i> .....	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i> .....	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шкир О. А.</i> .....	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

4. Ковальова Н.В., Андреева О.В. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. 2011; 7 (15): 44-53
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва. – К., 2005:210
6. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009; (1):56-64
7. Пальчук М.Б. Сучасні підходи до вирішення проблеми наступності у фізичному вихованні школярів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. 2015;(2): 54-63

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

*Полівеса О.С., Ненько О.М.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** *Стаття присвячена оцінці ефективності технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану. Структурна модель запропонованої технології містить такі елементи: мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я, критерії визначення ефективності запропонованих підходів. Доведено ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи сільського соціуму.*

**Вступ.** В останні роки в Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними

демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості [2, с. 146].

Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці. Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень [3, с. 338; 4, с. 121].

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів не знайшов застосування в умовах сільської школи [1, с. 30]. В останні десятиліття застаріле обладнання та спортивний інвентар, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів сільської місцевості зумовили кризові явища у системі фізичного виховання сільської загальноосвітньої школи.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити ефективність технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

**Завдання дослідження:** дослідити вікові особливості фізичного стану учнів 7-10-річного віку сільських загальноосвітніх шкіл для визначення ефективності процесу фізичного виховання; виявити рівень і мотиви рухової активності сільських школярів до видів занять фізичними вправами; розробити організаційно-методичні засади технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, які спрямовані на підвищення рівня фізичного здоров'я, психофізичного стану і рухової активності дітей 7-10 років та перевірити їх ефективність в умовах сільської загальноосвітньої школи.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання молодших школярів.

**Методи дослідження:** соціологічні методи (анкетування, бесіда), педагогічні методи (спостереження, експеримент); дослідження компонентів



морфофункціонального стану за допомогою медико-біологічних методів (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, динамометрія, функціональні проби), фізичної підготовленості дітей 7-10 років (педагогічне тестування), фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком) і захворюваності молодших школярів, рухової активності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати експерименту свідчать про позитивні зміни динамічного характеру у морфофункціональному стані і фізичній підготовленості дітей 7-10 років, які знаходяться у межах вікових норм. Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень учнів, який є недостатнім, що свідчить про низьку ефективність системи фізичного виховання молодших школярів в умовах сільських шкіл. Особливо це стосується таких фізичних якостей, як швидкісні, силові, координаційні та витривалість.

Результати обстежень свідчать, що рівень соматичного здоров'я дітей є незадовільним. Більшість дітей (87,2%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень). Відмічається досить велика кількість випадків захворювань дітей 7-10 років. Поступове зниження захворюваності з віком пояснюється тим, що у період «другого дитинства» системи й органи продовжують вдосконалюватися і досягають оптимального функціонального розвитку. Гострі інфекції ще здійснюють вплив, але спостерігаються рідше і перебіг хвороби значно легший. Тому можна стверджувати, що рівень опірності організму негативним чинникам докільля у школярів 7-10 років є низьким, що зумовлює доцільність використання в умовах сільських шкіл таких підходів у фізкультурно-оздоровчій роботі, які б максимально сприяли вирішенню оздоровчих завдань.

Дослідження рівня рухової активності дітей початкових класів сільських шкіл свідчать про те, що він є недостатнім, хоча час, який вони витрачають на середньому рівні рухової активності є більшим, ніж у міських школярів. Найбільша тривалість високого рівня рухової активності спостерігалась в учнів

на уроках фізичної культури. Від добової кількості часу вона становить 1,4%-4,2% (20-36 хв.). Такий обсяг рухової активності високого рівня є вкрай незадовільним. Найбільш популярними видами рухової активності, як у хлопчиків, так і у дівчаток є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно). Далі уподобання хлопчиків і дівчаток є різними. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства, а серед дівчаток - танці, звичайні види рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

На основі результатів експерименту, які свідчать про залежність фізичного стану дітей молодшого шкільного віку від рівня їх рухової активності, була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальній і позаурочній час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології.

Була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальній і позаурочній час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології. Особливістю організаційно-методичних умов проведення урочних форм занять в малокомплектній школі було об'єднання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури з використанням диференційованого підходу до кожної вікової групи, що дало змогу підвищити руховий режим високої інтенсивності до 4 годин на тиждень.

Порівняння даних, які були отримані під час формувального педагогічного експерименту свідчить, що в експериментальних групах дітей 7-10 років сільських загальноосвітніх шкіл спостерігаються значно вищі

результати ( $p < 0,05$ ) у показниках фізичного стану і рухової активності, що підтверджує доцільність та ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів щодо модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи в умовах сільського соціуму.

**Висновки:**

1. Результати обстежень свідчать, що рівень соматичного здоров'я обстежених школярів є незадовільним. Більшість дітей (87,2%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень). Відмічається досить велика кількість випадків захворювань дітей 7-10 років.

2. Анкетне опитування дозволило визначити пріоритетні мотиви рухової діяльності молодших школярів. У хлопчиків головними мотивами рухової активності є: активний відпочинок і розваги – I місце (66,5%); II місце – спілкування з друзями (55,4%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%); IV місце – спортивна діяльність (37,8%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась дещо інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,8%); II місце – активний відпочинок, розваги (47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,0%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,1%).

3. Була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальній і позаурочній час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології.

4. Запропонована технологія оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в умовах сільського соціуму сприяла значному підвищенню рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності. Критеріями ефективності розробленої технології слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

### **Список використаної літератури:**

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху / О. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С. 29-35.
2. Пангелова Н. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі / Н. Пангелова, В. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 146–152.
3. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils / Tetiana Khrystova // Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 336-341.
4. Христова Т.Є. Інформаційний простір проблеми здоров'я / Т.Є. Христова // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. – Вип. 2. – С. 120-123.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Рогаль І. В., Васькевич С. С.*

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

**Анотація.** *В статті розглянутий вплив занять з волейболу на формування у студентів відношення до здорового способу життя. Визначено, що ця гра сприяє вихованню у волейболістів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення. Фізичні вправи, засновані в даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми студентів, позитивно впливають на їхнє здоров'я.*

**Вступ.** Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного