

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



**ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Збірка наукових праць за матеріалами

I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

**(17 грудня 2019 року)**

**Херсон — 2019**

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2019. – 251 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на I турі XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури

У збірнику викладанні тези та статті, що відображають проблеми фізкультурної освіти в навчальних закладах, планування та комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті, сучасні підходи в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей, проблеми фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації різних верств населення, шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів та ін.

Для студентів, магістрантів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів та учнів середніх шкіл

Матеріали тез та статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу.

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент;

Жосан І.А. - кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

Кольцова О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відповідальний редактор;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Шалар О.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник відповідального редактора.

Харченко – Баранецька Л.Л. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Адреса: Херсонський державний університет вул. 40 років Жовтня 27, м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2019

## **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ**

**Качур Сергій**

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького*

**Вступ.** У дітей-підлітків одного паспортного віку індивідуальна акселерація і ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю морфофункціональної зрілості, фізичної працездатності та фізичної підготовленості. Нерівномірні темпи фізичного дозрівання дітей 13-14 років обумовлюють певну систему індивідуальних кількісних і якісних особливостей розвитку [3]. Індивідуальна траєкторія біологічного дозрівання організму школярів визначає неоднакові здібності до навчання.

Програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів розрахована на середньостатистичного учня і не враховує особливостей морфобіологічного статусу підлітків [2]. Тому значний інтерес становить розробка сучасних підходів диференційованого фізичного виховання підлітків на основі визначення біологічного віку.

Заслуговують уваги роботи вітчизняних вчених щодо диференційованих фізичних навантажень з урахуванням індивідуального розвитку та фізичної підготовленості вивчали такі: Сидорова О.А., 1998; Круцевич Т.Ю., 2000; Гасюк І.Л., 2003. Однак ці автори не враховували гормонально залежних показників розвитку, темпів біологічного дозрівання підлітків, які є визначальними у цей період.

**Мета дослідження** – обґрунтувати методіку диференційованих фізичних навантажень для розвитку рухових здібностей учнів 7-х класів залежно від темпів біологічного розвитку.

**Методика дослідження.** Теоретико-методологічну основу роботи складає комплексне використання принципів науковості та системного підходу до вивчення проблеми, що обумовило вибір методів дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація літературних джерел), міждисциплінарні (структурно-системний підхід, аксіологічний метод), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В узагальнюючих роботах Л.В. Волкова [1] виділено такі рівні активності розвитку рухових здібностей школярів: високий рівень активності – інтенсивність річного приросту складає понад 3%; середній рівень активності – інтенсивність річного приросту дорівнює від 0 до 3%; низький рівень активності – в інтенсивності річного темпу розвитку рухової здібності спостерігається тенденція до зниження.

На основі структурно-логічного аналізу літературних джерел пропонуємо таку схему розподілу тривалості навантажень для розвитку рухових здібностей

школярів 7-х класів на уроці фізичної культури: для розвитку рухових здібностей, які мають високий рівень активності протягом року, планувати 15% часу; для розвитку рухових здібностей, які мають середній рівень активності протягом року, планувати 35% часу; для розвитку рухових здібностей, які мають низький рівень активності протягом року, планувати 50% часу. Більше часу слід відводити на розвиток рухових здібностей, що протягом навчального року погіршуються та мають низькі темпи розвитку.

Наприклад, завданням уроку є цілеспрямований вплив на розвиток швидкісних, силових, координаційних здібностей і витривалості. Для дівчат на розвиток швидкості 35% часу заняття пропонуємо відводити у групі дітей із середнім, 35% – із прискореним та 15% – з уповільненим темпом біологічного розвитку; на розвиток сили – по 15% часу заняття у всіх трьох групах; на розвиток координаційних здібностей – 35% часу заняття у групі дітей із середнім, 15% – із прискореним та 15% – з уповільненим темпом біологічного розвитку; на розвиток витривалості – 50% часу заняття у групі з середнім, 35% – із прискореним та 50% – з уповільненим темпом біологічного розвитку.

Сумарний час для розвитку чотирьох рухових здібностей складає у ретардантів – 95%, медіантів – 135%, акселератів – 100%. Наприклад, за умови тривалості основної частини уроку 35 хв. у ретардантів на розвиток швидкісних, силових і координаційних здібностей припадає по 6 хв., витривалості – 18 хв.; у медіантів на розвиток швидкісних і координаційних здібностей – по 9 хв., силових здібностей – 4 хв., витривалості – 13 хв.; в акселератів на розвиток швидкісних здібностей і здібностей до витривалості – по 12 хв., силових і координаційних здібностей – по 5 хв. Отже, залежно від темпів біологічного розвитку дітей буде різною і тривалість цілеспрямованого впливу на розвиток рухових здібностей на уроці фізичної культури.

Варто наголосити, що для школярів-ретардантів передбачено більше часу на розвиток рухових здібностей порівняно з акселератами. Але цей підхід є цілком виправданим, оскільки найбільш оптимальний функціональний стан організму на початку навчального року є саме у хлопців та дівчат-ретардантів: у них відзначають достовірно нижчі показники адаптаційного потенціалу кровообігу, індексу Робінсона, частоти серцевих скорочень та вищі показники життєвого індексу й фізичної працездатності порівняно з акселератами.

**Висновки.** Таким чином, запропонована схема розподілу часу навчальних навантажень дає можливість вибіркового впливу на різні сторони фізичної підготовленості для забезпечення гармонійності розвитку рухових здібностей учнів 7-х класів, ураховуючи індивідуальні особливості розвитку моторики, зокрема темпи біологічного розвитку школярів.

#### **Література.**

1. Волков Л. В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2014. – 214 с.
2. Гасюк І.Л. Індивідуалізація змісту уроків фізичної культури дівчат-підлітків різних соматотипів: метод. рек. / І.Л. Гасюк. – Кам'янець-Подільський: Б.в., 2003. – 45 с.

3. Христовая Т.Е. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и гормональный статус людей с разным соматотипом / Т.Е. Христовая // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 131-135.

## **СОН ЯК ЧИННИК НОРМАЛЬНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

**Ковач Влада**

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

*Херсонський державний університет*

*Херсонський академічний ліцей імені О.В.Мішукова*

**Актуальність теми.** Розвиток сучасних підлітків постійно знаходиться під увагою науковців, лікарів та педагогів тому, що в понятті фізичний розвиток закладено нормальне функціонування організму людини. Одним із компонентів нормального функціонування є якість та тривалість сну, як чинника нормального функціонування організму. Під час сну відбуваються процеси відновлення.

Як відомо Ареф'єв В.Г. , Вейн А.М та ін. зазначають що сон у підлітків, 15-16 років, повинен тривати не менше 8 годин, причому перед сном треба дотримуватися певних правил. Тобто провітрювати кімнату, уникати довгого використання гаджетів, які мають важливе місце в житті кожного підлітка. Згідно праць науковців виявлено взаємозв'язок саме між якістю та кількістю сну і оперативною та розумовою працездатністю дітей підліткового віку[1, 2, 3]. З огляду на це дослідження компонентів сну і їх впливу на розумову працездатність, настрої, функціональний стан це є досить актуальною проблемою.

**Метою дослідження** є виявлення значущості якості та кількості сну в в нормальній життєдіяльності підлітків та рівня обізнаності учнів 10МПН класу, щодо інформації про правильний режим сну та відомостей про сон.

**Результати дослідження.** Як вважають вчені, на сьогодні проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Для досягнення успіхів у цій справі необхідно привести спосіб життя дитини у відповідність із закономірностями її розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування[1, 2, 3].

Навантаження сучасних школярів досить вагоме. Це розумове, фізичне та емоційне, що впливають на самопочуття, та розумову працездатність тому у ході дослідження ми провели анкетування та тестування про сон і чинники, що на нього впливають. Також розробили щоденник самоспостереження із показниками нормальної життєдіяльності підлітків.

Досліджуючи питання про сон було проведено анкетування, щодо знань підлітків про сон та чинники які на нього впливають. У анкетуванні прийняли участь 20 учнів 10 МПН класу, питання були розроблені спеціально нами для дослідження.