**DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).33**
**УДК 613.71:796.011.1**

***Седляр Ю.В.***
***Кандидат педагогічних наук, доцент***
***Глухівский національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів***
***Кузюра Г.М.***
***Кандидат педагогічних наук, старший викладач***
***Глухівский національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів***

## ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КОМПЛЕКСНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ПАРАЛЕЛЬНИМ ВИРІШЕННЯМ ЗАВДАНЬ

*Стаття містить аналіз способів побудови окремих оздоровчих занять. В ній з'ясовано, що в теорії оздоровчої фізичної культури зусилля фахівців в основному спрямовано на вивчення особливостей побудови комплексних занять з послідовним вирішенням завдань. Дослідженню занять з паралельним вирішенням завдань майже не приділяється уваги.*

*Оздоровчі заняття з паралельним вирішенням завдань можуть будуватись на основі використання як засобів широкого впливу (танцювальних рухів, оздоровчих форм єдиноборств, фітболу тощо), так і засобів обмеженого впливу (локомоцій, силових, гімнастичні вправ на снарядах, вправ на гнучкість) при певних особливостях методики їх застосування.*

***Ключові слова:*** *оздоровча фізична культура, планування оздоровчого заняття.*

***Yurii Sedliar, Hennadii Kuziura. The building of complex health-enhancing training sessions with a parallel solving of tasks.*** *In order to increase the effectiveness of health-enhancing activities experts along with other factors point to the need for a rational building of various structural elements of the training, namely: training sessions, micro-, meso-, and macrocycles. The previous analysis the practical work of specialists in the field of health-enhancing activities shows that their main attention is directed to the study of the peculiarities of building complex training sessions with a successive solving of tasks. At the same time, complex training with parallel solving of tasks, for the most part, remains outside their attention.*

*The purpose of the article, research methods. The purpose of the study is to expand the theory of building of the complex training sessions with parallel solving of tasks.*

*Objectives of the study:*

*1. To analyze the theoretical approaches of building health-enhancing training sessions.*

*2. To develop general approaches to the building of health-enhancing training sessions with parallel solving of tasks.*

*Theoretical research methods such as: analysis and synthesis, deduction and induction, systematization were applied analyzing of the literature.*

*As a result of the analysis of literature it was find out:*

*- The systematization inherent in the practice of sports is not applied in the theory of health-enhancing physical culture while planning a training sessions. Such systematization involves the division into selective training sessions and complex training sessions with successive and parallel solving of tasks. Although practical planning take place within these frameworks.*

*As a result of the analysis of literature it was find out:*

*- The building of the complex training sessions with successive solving of tasks are more researched in the theory of the health-enhancing physical culture;*

*- Health-enhancing training sessions with parallel solving of tasks can be based on the use of both exercises - with wide impact (dance movements, health-improving forms of martial arts, fitball, etc.) and exercises with limited impact (locomotion, strength exercises, gymnastic and flexibility exercises) with certain features methods of their application.*

***Key words:*** *health-enhancing physical activity, building of health-enhancing training sessions.*

**Постановка проблеми.** Задля підвищення ефективності оздоровчих занять фахівці, одночасно з іншими факторами, вказують на необхідність раціональної побудови різних структурних елементів тренувального процесу, а саме: окремих занять, мікро-, мезо-, макроциклів [5]. Попередній аналіз літературних джерел свідчить, що основна увага спеціалістів спрямована на дослідження особливостей побудови комплексних занять з послідовним вирішенням завдань. В той же час комплексні тренування з паралельним вирішенням завдань, в більшості своїй, залишаються поза їх увагою.

**Аналіз літературних джерел.** Загальновідомим є твердження, що ефект застосування фізичних вправ залежить від кількох чинників. В якості одного з них називають раціональну побудову різних структурних компонентів тренувального процесу, в тому числі окремого заняття [5].

Упереджуючи зміст чинного підрозділу відразу зазначимо, що, на нашу думку, в теорії оздоровчої фізичної культури, незважаючи на достатність рекомендацій щодо методичних умов формування навантаження окремого заняття, недостатньо викладені загальнотеоретичні основи його побудови. В зв'язку з цим, при розкритті чинного питання ми вважаємо за можливе спиратись на положення представлені В.М. Платоновим в рамках теорії спортивного тренування [5]. Відповідно до них можна виділити наступні основні моменти:

1. Залежно від особливостей впливу на органи і системи організму заняття можуть мати вибіркову та комплексну спрямованість.

2. Заняття вибіркової спрямованості впливають переважно на ту чи іншу функцію організму. Прикладом

подібних занять є такі, що цілком складаються з бігу підтюпцем. Вплив такого тренування в основному зосереджено на кардіореспіраторній системі при мінімальному впливі на опорно-руховий апарат і координаційні властивості ЦНС.

3. Заняття комплексної спрямованості одночасно впливають на кілька функцій організму.

4. До таких занять відносяться заняття з послідовним і паралельним вирішенням завдань.

5. Суть занять з послідовним вирішенням завдань полягає в тому, що вони діляться на кілька відносно самостійних частин, в кожній з яких вирішуються ті чи інші задачі.

6. Заняття з паралельним вирішенням завдань пов'язані з використанням засобів, які різнобічно впливають на організм.

**Мета статті, методи дослідження.** Мета дослідження – розширити теоретичні положення побудови оздоровчих занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

При аналізі першоджерел було застосовано теоретичні методи дослідження: аналіз і синтез, дедукції та індукції, систематизації.

**Результати досліджень.**

Якщо розглядати особливості побудови окремого заняття в ОФК з історичної точки зору, то можна зазначити, що на початку становлення планування в цій сфері домінував підхід, який передбачав використання занять аеробної спрямованості, тобто вибіркової спрямованості. При цьому робота над покращенням стану інших функцій організму вважалась додатковою і носила епізодичний характер.

Як було зазначено в нашій попередній статті [7], викладене вище положення підтверджується вичерпним аналітичним матеріалом численних досліджень і програм, представленим в роботі авторського колективу під керівництвом Л. Я. Іващенко [6]. З цього аналізу витікає, що основними засобами оздоровлення були аеробні навантаження на основі локомоцій: бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, ходьби на лижах.

В подальшому в якості аеробних навантажень стали широко застосовуватись заняття аеробікою. В процесі вдосконалення методики цих занять поступово прийшли до розуміння, що до аеробних вправ ефективно додавати роботу над покращенням стану інших фізіологічних функцій організму. Згодом це теоретичне положення стало домінуючим, що і було відображено в Керівництві з фізичної активності для американців 2008, затвердженому Міністерством охорони здоров'я і соціальних служб США [10].

Згідно цієї концептуальної установки структура тренувального заняття в ОФК, повинна включати наступні складові: розминку; аеробну, силову частину, роботу над гнучкістю, заключну (відновну частину). Наведена узагальнена структура тренувальної програми з ОФК може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих хто займається та інших чинників [8]. Якщо розглянути ці рекомендації з точки зору теоретичних основ побудови окремого тренувального заняття [5], то можна констатувати, що зазначені пропозиції стосуються планування комплексних занять з послідовним вирішенням завдань

*Комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань.* Згідно вищезазначених вимог побудова тренувальних занять в фітнесі на даний момент відбувається за блочною системою. Наприклад, Т. В. Івчатова [2] вважає за можливе використання семи блоків: розминочного аеробного, корекційно-профілактичного, силового, статичного, стретчінг-блоку і відновного.

Схожі на це і пропозиції колективу авторів, які передбачають планування таких блоків: підвідного, аеробного, танцювально-хореографічного, корегуючого, профілактичного, додаткового (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості), довільного (розвиток музично-ритмічних здібностей) та релаксаційного [8, 9].

Схожої позиці дотримуються О.Я. Кібальник, О.А. Томенко [3]. Вони вважають, що структура фізкультурно-оздоровчої програми повинна включати наступні компоненти: розминку, аеробну та силову частини, блок стретчінгу, заключну частину. На думку Н. Воловик [1] фітнес-програма має включати в себе аеробне навантаження для впливу на кардіореспіраторну систему та оптимізації складу тіла, силову роботу для підвищення рівня сили і силової витривалості, а також стретчинг-вправи спрямовані на розвиток гнучкості. Для студентів з середнім і високим рівнем підготовленості пропонуються комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань, які поєднують: роботу аеробної та силової спрямованості; аеробне навантаження з роботою на гнучкість; силові вправи і засоби розвитку гнучкості. В методичних рекомендаціях тернопільських фахівців [4] наголошується, що для покращення здоров'я треба впливати на всі складові оздоровчого фітнесу, а саме: на кардіореспіраторну витривалість, гнучкість, силу та силову витривалість. Згідно цього положення пропонується фітнес-тренування, яке включає в себе: розминку (5-15 хв.), кардіореспіраторні вправи з цільовою ЧСС (20-30 хв.), вправи спрямовані на силові якості та силову витривалість (10-20 хв.), заминку із застосуванням вправ на розтягнення (10-15 хв.). В навчальному посібнику О. М. Школи, А. В. Осіпцова [9] структура окремого фітнес-заняття оздоровчої спрямованості включає три частини, кожна з яких містить кілька компонентів. Наводиться приклад заняття для дорослих, яке складається з таких елементів: 1. Підготовчої частини з організацією учасників і розминкою;

2. Основної частини з аеробним або кардіореспіраторним навантаженням, силовою роботою, компонентом покращення гнучкості (стретчінгом).

3. Заключної частини з вправами на розслаблення м'язів та з глибоким диханням, оцінкою фізичного стану, підведенням підсумків, домашнім завданням.

При цьому у перелічених вище програмах вказується, що компонування блоків в окремому занятті залежить від цілі заняття, рівня фізичного стану контингенту та інших чинників.. В залежності від цього відбувається планування переліку блоків та їх питомої ваги в кожному окремому тренуванні.

*Комплексні заняття з паралельним вирішенням завдань.* Розпочинаючи цей підрозділ, відразу зазначимо, що в ОФК фахівці не користуються теоретичними положеннями розробленими В.М. Платоновим [5] в сфері спортивного тренування щодо особливостей побудови окремого заняття. В зв'язку з цим в ході аналізу літератури нам не вдалося виявити

рекомендацій які б прямо розкривали особливості побудови занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань. Але при цьому фахівці вказують, що деякі види фізичної активності здійснюють різноманітний, комплексний вплив на організм людини, а це, на нашу думку, означає, що вони можуть бути основою для побудови таких занять.

До форм фізичної активності з комплексним впливом деякі фахівці відносять різноманітні танцювальні рухи (тераеробіку, лоу-імпект, хіп-хоп, аероданс, сальсу, латину, рок-н-рол тощо), єдиноборства (тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіку), а також фітбол-аеробіку. [3]

Зі свого боку можемо додати, що прикладом занять з комплексним паралельним вирішенням завдань є тренування, побудовані на основі спортивних ігор, які суттєво впливають практично на всі системи: кардіореспіраторну, ЦНС, опорно-руховий апарат.

Також, на нашу думку, вправи, які не характеризуються комплексністю впливу, при певній методиці їх застосування можуть різнобічно впливати на організм. Наприклад, той самий біг, застосовуваний не у звичайному рівномірному варіанті з помірною інтенсивністю, а шляхом чергування нетривалих, але інтенсивних прискорень і повільного бігу, сприятиме не лише розширенню резервних можливостей кардіореспіраторної системи, але і зміцненню опорно-руховий апарату.

Силові вправи з різноманітними обтяженнями при певному поєднанні інтенсивності і тривалості роботи з тривалістю відпочинку можуть сприяти паралельному покращенню скорочувальних властивостей м'язової тканини і стану кардіореспіраторної системи. Ті ж самі силові вправи, виконані з підвищеною амплітудою покращать не тільки скорочувальні, а й еластичні властивості опорно-рухового апарату.

Також виконання гімнастичних вправ на снарядах зі скороченими інтервалами відпочинку буде впливати не тільки на властивості опорно-рухового апарату і координаційні здібності, а й створить певне додаткове навантаження на кардіореспіраторну систему.

Одним з можливих варіантів паралельного впливу на різні системи організму є виконання з підвищеною інтенсивністю самих звичайних вправ, для покращення еластичних властивостей опорно-рухового апарату (різноманітних амплітудних рухів кінцівками, нахилів), а також вправ, які впливають на координаційні властивості ЦНС. Такий спосіб їх застосування крім вирішення основних завдань, буде впливати також на кардіореспіраторну систему.

**Висновки**. В результаті аналізу першоджерел вдалося з'ясувати, що:

- в теорії ОФК при плануванні окремого тренувального заняття не застосовується притаманна практиці спорту систематизація, яка передбачає розподіл на вибіркові заняття і комплексні тренування з послідовним і паралельним вирішенням завдань, хоча на практиці планування відбувається саме в цих рамках;

- в оздоровчій фізичній культурі більш дослідженими є особливості побудови занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань;

- оздоровчі заняття з паралельним вирішенням завдань можуть будуватись на основі використання як засобів широкого впливу (танцювальних рухів, оздоровчих форм єдиноборств, фітболу тощо), так і засобів обмеженого впливу (локомоцій, силових вправ, вправ на гімнастичні снарядах та вправ на гнучкість) при певних особливостях методики їх застосування.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на уточнення параметрів навантаження, експериментальну перевірку шляхом педагогічного спостереження і експерименту методичних положень побудови оздоровчих занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

**Література**

1. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.

**2. Ивчатова Т. В.** Двигательная активность и здоровье человека – К.: Наук, світ, 2011. – 285 с.

3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 204 с.

4. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Режим доступу: https://studfile.net/preview/5192929/

7. Седляр Ю.В. Побудова занять в оздоровчій фізичній культурі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 7 (138) 21. – С. 114 – 118.

**8.** Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. –280 с.

9. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

**10.** 2008 Physical Activity Guidelines for Americans**.** – Режим доступу: https://health.gov/PAguidelines/pdf/paguide.pdf

**References:**

1. Volovik Natalia. Health fitness for students: Textbook. – Kyiv: Publishing House of National Pedagogical

Drahomanov University, 2012. – 141 p.

2. Ivchatova T.V. Physical activity and human healthю. Kiev: Nauk, svit, 2011. 285 p.

3. Kibalnik O.I., Tomenko O.A. Health-improving fitness. Theory and methods of teaching: Textbook for students in the branch of knowledge 0101 "Pedagogical education" of the physical education faculties of pedagogical universities. - Sumy: Sumy State Pedagogical University Publishing House. A.S. Makarenko, 2010. 204 p.

4. Maliar N.S. Health fitness: methodological recommendations / N.S. Maliar, E.I. Maliar. – Ternopil, TNEU: Economic Opinion, 2019. - 41 p.

5. Platonov V. N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. K.: The Olympic literature, 2004. 808 p.

6. Programming of health-improving fitness classes / L.Ya. Ivashchenko, A.L. Blagiy, Yu.A. Usachev. K.: Science world, 2008. 198 p. https://studfile.net/preview/5192929/ (accessed 1st October 2022).

7. Sedliar Iurii. Building of training sessions in the health-enhancing physical activity. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 – Issue 7 (138) 21. P. 114 – 118.

8. Tretyakova N.V. Theory and methods of improving physical culture: a teaching manual. M.: Sport, 2016. 280 p.

9. Shkola O.M. Modern fitness technologies of health and recreational orientation: a textbook / O.M. Shkola, A.V. Osiptsov; Municipal Institution "KhSPA" KHOR. - Kharkiv, 2017. 217 p.

**10.** 2008 Physical Activity Guidelines for Americans**.** https://health.gov/PAguidelines/pdf/paguide.pdf (accessed 1st October 2022).

**DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).34**
**УДК 796.332+796.012.4**

***Синіговець В. І.***
***кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання***
***Синіговець Л. І.***
***викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання***
***Дісковський В. І.***
***старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання***
***Мисник О. О.***
***студент магістратури***
***Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка***

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Контрольні нормативи з визначення прояву рухових якостей учнів є важливим стимулом у вирішенні навчальних, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. Дослідження спрямована на розробку кількісних і якісних критеріїв розвитку рухових якостей учнів 5-9 класів, обґрунтування результатів педагогічного контролю тестування в процесі занять волейболом. Результатів педагогічного контроль та їх оцінка є основним фактором для отримання об'єктивної інформації про стан та ефективність навчальної діяльності учнів в процесі фізичного виховання. Мета дослідження - розробка оціночні якісних та кількісних критерії компетентності та експериментальна перевірка впливу занять волейболом на показники рухових якостей учнів середніх класів. Наукова новизна полягає в побудові регресійних моделей оцінювання рухових якостей, у визначенні впливу занять волейболом на динаміку їх змін за результатами етапного контролю. Результати дослідження обґрунтовують впровадження диференційованого підходу до учнів в процесі фізичного виховання та вказують на необхідність розробки нових інформативних тестів та контрольних нормативів їх фізичної підготовленості.*

***Ключові слова:*** *критерії оцінювання, рухові якості, учні середнього шкільного віку, волейбол.*

***Sinigovets V., Sinigovets L., Diskovsky V., Mysnyk O. Evaluation criteria of the development of motor skills of secondary school students processes of volleybal.*** *Control standards for determining the manifestation of motor qualities of students are an important incentive in solving educational, health and educational tasks of physical education. The research is aimed at the development of quantitative and qualitative criteria for the development of motor qualities of students of grades 5-9, substantiation of the results of pedagogical control of testing during volleyball lessons. Pedagogical control and evaluation of the results is the main factor for obtaining objective information about the state and effectiveness of students' educational activities in the process of physical education. The purpose of the research is to develop qualitative and quantitative evaluation criteria of competence and experimentally check the influence of volleyball classes on indicators of motor qualities of middle school students. The scientific novelty consists in the construction of regression models for the assessment of motor qualities, in determining the influence of volleyball classes on the dynamics of their changes based on the results of stage control. The results of the study justify the introduction of a differentiated approach to students in the process of physical education and indicate the need to develop new informative tests and control standards for their physical fitness.*

***Key words:*** *evaluation criteria, movement qualities, secondary school students, volleyball.*