

- 9 Крупа В. В. Педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації / В. В. Крупа. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – №27. – С. 93-96.
10. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-46.
11. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / И. П. Подласый – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 368 с.
12. Сударева Н. С. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. С. Сударева. – К., 2011. – 22 с. – С. 7.

References

1. Batechko N.G. Training of Higher School Teachers in the Magistracy: Theoretical and Methodological Foundations: Monograph / Ed. J. Tsekhmister // National University of Bioresources and Environmental Management of Ukraine. - K.: Edelweiss Publishing Company LLC, 2014. - 708 p. - P. 154.
2. Bondarenko T.E. Determination of the structure of health-saving competence of future biology teachers / T. E. Bondarenko // Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. - Sumy State Makarenko Pedagogical University, 2012. - №1 (19). - P. 214-223.
3. Bukhalska S.E. Substantiation of the structure of pedagogical competence of a teacher of a medical college / S.E. Bukhalska // The pedagogical process: theory and practice: a collection of scientific works. - K.: Edelweiss, 2012. - P. 5-12.
4. Golovan M.S. Professional competence of a teacher of higher education institution / M.S. Golovan // Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and Psychology. Collection of articles. - Yalta: RVV KSU, 2014. - Vip. 44. - Part 3. - P.79-88.
5. Zaznyuk S.S. Psychology of motivation: [textbook] / S.S. Zaznyuk. – K.: Lybid, 2002. - 304 p.
6. Klopov R.V. Informatization of higher physical education / R.V. Klopov // Theory and methodology of physical education. - 2007. – № 4. – P. 3-7.
7. Klopov, R.V. Use of information technologies in the process of professional training of future specialists in physical education and sports in the countries of the European Union / R.V. Klopov // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Kharkiv: KhDADM (ХХПІ), 2009. - № 4. - P. 50 - 55.
8. Sysoeva S. Competently oriented higher education: formation of a scientific thesaurus / S. Sysoeva // Competently oriented education: qualitative measurements: [monograph] / editorial: Ognevyyuk V. O., Khoruzha L.L., Sisoeva S.O., Chernukha N.M., Terentyeva N.O. - K.: Kyiv. University named after B. Grinchenko, 2015. - 368 p. - P. 18-45.
- 9 Крупа V.V. Pedagogical conditions of formation of professional competence of future specialists of physical rehabilitation / V.V. Krupa. // Scientific Bulletin of Uzhgorod National University. - №27. - P. 93-96.
10. Krutsevich T.Y., Physical Education as a Social Phenomenon / T. Yu. Krutsevich, V.V. Petrovskiy. Theory and Methods of Physical Education / Ed. T.Yu. Krutsevich. - K.: Olympic Literature, 2008. - Vol. 1. - P. 27-46.
11. Podlasyy I.P. Pedagogy: 100 questions - 100 answers: [textbook for students of higher education institution] / I.P. Podlasyy - M.: VLADOS-PRESS, 2001. - 368 p.
12. Sudareva N.S. Formation of Professional Competence of Future Specialists in Sports and Health Tourism in Higher Educational Institutions: autor. diss. for the science degree of Cand. of ped. Sciences: Specialty. 13.00.04 "Theory and Methods of Vocational Education" / N.S. Sudareva. - K., 2011. - 22 p. - P. 7.

УДК:378.011.3-052:796

Петрица П. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
асистент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль
Осін Н. Б.
магістр з фізичного виховання та спорту
асистент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядаються питання, пов'язані з застосуванням засобів флорболу у процесі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Характеризується фізичне виховання як багатогранний процес і для досягнення найкращого результату потребує цілеспрямованої роботи з використанням сучасних засобів фізичного виховання. Аналіз досліджень з фізичного виховання студентів показав поширення і зростаючу зацікавленість гри у флорбол, яка обумовлює необхідність створення навчальних програм та методичних розробок з цього виду спорту. Автори подають аналіз деяких досліджень фізичного виховання з використанням гри у флорбол, як ефективного засобу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. В результаті дослідження встановлено, що у процесі занять фізичного виховання студентів використання гри у флорбол сприяє формуванню рухових навичок, активному розвитку фізичних якостей, вихованню морально-вольових якостей, вдосконаленню функціональної діяльності організму, забезпеченню

оптимального фізичного розвитку та всебічному фізичному вдосконаленню студента закладу вищої освіти. Авторамі зазначається можливість використання флорболу в процесі фізичного виховання в вузах (у тому числі з особами з обмеженими можливостями здоров'я) як перспективного виду спорту, який активно розвивається та доступного для різних вікових груп.

Ключові слова: засоби, розвиток, студент, фізичне виховання, флорбол, гра.

Петрица П. Н., Осип Н. Б. Современные средства физического воспитания студентов заведения высшего образования. В статье рассматриваются вопросы, связанные с применением средств флорбола в процессе физического воспитания студентов заведения высшего образования. Физическое воспитание является многогранным процессом и для достижения лучшего результата требуется целенаправленная работа с использованием современных средств физического воспитания. Анализ исследований по физическому воспитанию студентов показал распространение и растущую заинтересованность игры в флорбол, которая обуславливает необходимость создания учебных программ и методических разработок по этому виду спорта. Автор представляет некоторые исследования физического воспитания с использованием средства флорбола, как эффективного средства физического воспитания студентов заведения высшего образования. В результате исследования установлено, что в процессе занятий физического воспитания студентов использования игры в флорбол способствует формированию двигательных навыков, активному развитию физических качеств, воспитанию морально-волевых качеств, совершенствованию функциональной деятельности организма, обеспечению оптимального физического развития и всестороннему физическому совершенствованию студента заведения высшего образования. Автором отмечается возможности использования флорбола в процессе физического воспитания в вузах (в том числе с лицами с ограниченными возможностями здоровья) как перспективного вида спорта, который активно развивается и доступного для разных возрастных групп.

Ключевые слова: средства, развитие, студент, физическое воспитание, флорбол, игра.

Petrytsa P., Osip N. Modern means of physical education of higher education institution students. The article deals with the issues which are related to the historical aspects of the floorball formation in Ukraine, the analysis of pedagogical and scientific-methodological literature on the research of modern means of students physical education, the study on the basis of scientific-methodical literature, the effectiveness of floorball trainings, as a means of physical education of higher education students. Physical education is a multifaceted process and, to achieve the best result, requires focused work using modern physical education. The origin of floorball in Ukraine dates back to 2005, the same year as the creation of a national association of floorball. This sport is most intensively developed in Western Ukraine. The country has a major league championship, and an annual international open football tournament is held annually. Analysis of student physical education studies has shown the increasing and growing interest in the game of soccer, which necessitates the creation of training programs and methodological developments in this sport. The author presents some research on physical education with the use of floorball, as an effective means of physical education of students of higher education. As a result of research it is established that in the course of physical education training students use of the game of soccerball promotes the formation of motor skills, the active development of physical qualities, the education of moral and volitional qualities, the improvement of the functional activity of the organism, the provision of optimal physical development and comprehensive physical improvement of the student's education. The author points to the possibility of using floorball in the process of physical education in universities (including persons with disabilities) as a promising sport that is actively developing and accessible for different age groups.

Key words: means, development, student, physical education, floorball, game.

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до молодого покоління. Україні сьогодні вкрай необхідні громадяни з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров'я, продуктивно та довго працювати в будь-якій галузі соціальної практики (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, 2016).

Молоді люди часто мають незадовільний стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості нижчий за середній, обсяги рухової активності суттєво нижчі від рекомендованих (Ю. О. Павлова, 2016; А. С. Андрес, 2017). За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2 % молодих людей віком 17–18 років спостерігаються функціональні відхилення в серцево-судинній системі, у 17 % – захворювання органів травлення (М. І. Євтух, 2012), у 10 % – захворювання ендокринної системи (Ю. Козерук, 2013). Загалом понад 50 % молоді має проблеми зі здоров'ям (В. В. Золочевський, 2011).

Аналіз наукової літератури з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності студента впроваджуючи сучасні засоби фізичного виховання, яке вдосконалив їх фізичну підготовку, покращить фізичне здоров'я та підвищить інтерес молоді до занять фізичного виховання (К. Eskelinen, 2006; Я.О. Білан, 2015). Останнім часом велику популярність має спортивна гра у флорбол (А.В. Биков, 2012; Я.О. Білан, 2015; Г.Н. Митрофанова, 2018). Але питання впровадження сучасних засобів флорболу та їх ефективності у процес фізичного виховання студентів вивчене недостатньо, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз літературних джерел. Флорбол – це безпечний вид спорту, як для самих гравців, так і для приміщень, тому що гравці грають ключками і м'ячами, виготовленими з пластикових матеріалів. Гра будується на принципах справедливості і коректності [10, 12]. Динамічність, швидкість гри та непередбачуваність спортивного результату в поєднанні з високою технічною майстерністю гравців приваблює все більше глядачів. Видовищність гри забезпечуються техніко-тактичною

майстерністю гравців всіх амплуа [7]. У флорболі по особливому відображаються «правила чесної гри», котрі визначають правила та сама філософія цієї гри. Флорбол можна грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску і навіть на снігу! Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я [11, 13].

Дії флорболістів дуже різноманітні, зазначає А. А. Баженов, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець, як вказує дослідник, повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти клюшкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначитися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри [1].

Автори зазначають, що на сьогодні флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними факторами: відсутність науково-методичних розробок, які стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблем навчання флорболу молоді, створення методик розвитку фізичних якостей, засобами флорболу [3, 5, 7, 11].

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано відповідно до теми: «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації 0113U005924).

Мета дослідження: головною метою цього дослідження є наукове обґрунтування ефективності засобу фізичного виховання гри у флорбол, для студентів закладу вищої освіти.

Основні завдання дослідження:

1. Розглянути історичні аспекти становлення флорболу в Україні.
2. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у педагогічній і науково-методичній літературі.
3. Вивчити, на основі науково-методичної літератури ефективність занять флорболом, як засобу фізичного виховання студентів.

Методи та організування дослідження. Для вирішення завдань використовувався теоретичний метод дослідження (аналіз та синтез, узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури).

Виклад основного матеріалу дослідження. Флорбол в Україні набирає все більше обертів, захоплюючи увагу як дітей так і дорослих, чоловіків і жінок, аматорів і професіоналів, людей різноманітних професій та соціальних прошарків, людей з особливими потребами [2].

В Україні флорбол потрапив у 2005 році, тоді ж була створена національна асоціація з флорболу. Завдяки загальній доступності, простоті і низькій затратності цієї гри кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає. Завдяки зусиллям Всеукраїнської Федерації флорболу на чолі з президентом А. Н. Комарцею були налагоджені відносини з Міжнародною Федерацією флорболу (IFF). Тепер українські команди мають можливість офіційно приймати участь у всіх міжнародних турнірах, а гравці увійти до складу збірних команд України для виступу на чемпіонатах світу і чемпіонатах Європи. Найінтенсивніше цей вид спорту розвивається на Західній Україні, але естафету прийняли і східні регіони нашої країни. На даний час велика кількість команд змагаються на чемпіонаті України вищої ліги. Щорічно в Україні проводиться міжнародний відкритий турнір з флорболу «Крилатий м'яч» [2, 11].

Фахівці з фізичного виховання переконані, що флорбол є одним із ефективніших засобів зміцнення здоров'я студентів закладу вищої освіти [2, 3, 7, 8, 13]. При систематичних і цілеспрямованих заняттях фізичного виховання студентів з використанням засобів флорболу і вивченні елементів даної гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвитку життєво необхідних рухових вмінь і навичок. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності молодої людини, є важливим завданням фізичного виховання студента, що можна вирішити під час занять із флорболу.

У своїх дослідженнях, О. М. Колумбет, також наголошує що флорбол як засіб фізичного виховання сприяє покращенню фізичного здоров'я студентів, удосконалює функції організму (опорно-руховий апарат, дихальної, серцево-судинної, нервової систем) сприяє фізичному розвитку [6]. Заняття флорболом створюють особливо сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей: спритності рухів, окоміру, орієнтації в просторі. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості [3]. Тому регулярні заняття із використанням засобів флорболу сприяють формуванню фізичного здоров'я студентів.

А. В. Биков [4] у своїх дослідженнях стверджує, що використання засобів флорболу розвиває у студента самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтування в просторі, що є вищою формою проявлення ігрових умінь. На думку вчених Ю. Д. Овчинникова та С. В. Сергеева [8], вдосконалення виконання основних рухів вимагає варіативного їх вдосконалення (різними способами, в поєднаннях, зі змінами темпу і швидкості), що є притаманним для флорболу. Також засоби флорболу впливають і на розвиток дрібної моторики та на психоемоційну сферу студентів. Більше того, як зазначають дослідники, засоби флорболу допомагають студентам вчитися брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду, яке веде за собою і розвиток когнітивних процесів молодої людини [9, 15].

У своїх дослідженнях Л. М. Максименко, 2018, обґрунтувала і розробила програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу, де довела оздоровчий вплив програми, який проявлявся у підвищенні показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості. Одним із пункту програми є те, що засоби спортивної гри у флорбол повинні проводитись на свіжому повітрі, де збільшує оздоровчий вплив на організм молодої людини. Також автор стверджує, що інноваційна програма фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу сприяє значному підвищенню рівня психофізичного стану молодих людей.

Г. Н. Митрофанова [7] говорить, що для найбільш комплексного та універсального розвитку студента необхідна

рухова активність, яку можна підвищити шляхом використання в навчальному процесі спортивної гри флорбол. Спеціально підібрані ігрові завдання, що виконуються індивідуально, в парах, групах, командах, рухливі ігри та завдання з м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку насамперед координаційних (орієнтування в просторі, швидкість реакції рухових дій, точність просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в комбінації) і фізичних (силових, витривалості, швидкісних) здібностей. Автор також, як і Л. М. Максименко, 2018, робить акцент на те, що матеріал з флорболу впливає на розвиток психічних процесів студента (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява та ін.) [7].

Шведські вчені Emil Persson och Jocke Bååth [13] зробили детальний аналіз Шведської (SIU) та канадської (LTAD) моделі розвитку флорболу. Співставивши ці дві моделі знаходимо характерні їх риси, які вказують на те, що при використанні занять флорболом: покращується фізичний, емоційний та когнітивний розвиток молоді; забезпечується розвиток рухових вмінь та навичок, що служить базою для досягнення максимального результату і гарного здоров'я.

Деякі із авторів [2, 3, 7, 14], говорять про те, що у системі фізичного виховання флорбол використовують на заняттях фізичного виховання як засіб реабілітації для молоді з різними видами фізичних пошкоджень. Також, флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Підбиваючи підсумки всього вищевикладеного можна сказати, що флорбол сприяє активному розвитку фізичних якостей студентів, формуванню рухових навичок, розвитку гармонійної особистості, вихованню морально-вольових якостей, забезпеченню оптимального фізичного розвитку та всебічному фізичному вдосконаленню, а отже вважаємо що флорбол є дієвим та ефективним сучасним засобом фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Перспектива подальших досліджень за проблематикою дослідження полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні розвитку окремих фізичних якостей та фізичного здоров'я студентів засобами фізичного виховання на основі гри у флорбол.

Література

1. Баженов А. А. Флорбол. Правила игры и толкования / А. А. Баженов / Изд-во Спорт Академ Пресс, 2011.- 112 с.
2. Білан Я. О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді / Я. О. Білан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2015. 3К2 (57), С 36-38.
3. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе / А. В. Быков / Дис. канд. пед. наук: 13.00.04 Санкт-Петербургский научно-исследовательский ин-т физической культуры. – Санкт-Петербург, 2007. – 212 с.
4. Быков А. В. Надежность игры в численном меньшинстве во флорболе / А. В. Быков // Ученые записки университета-та ім. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – №5(87). – С. 11-16.
5. Быков А. В., Трухин А. В. Анализ техники удара способом «щелчок» во флорболе / А. В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Тула. 2014. С. 83–87.
6. Колумбет О. М. Методика розвитку координаційних здібностей студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О. М. Колумбет / Дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. – Чернівці, 2015. – 523 с.
7. Митрофанова Г. Н. Флорбол в вузах: реальность и перспективы / Г. Н. Митрофанова // Научный поиск. 2018. №3. С. 58-60.
8. Овчинников Ю. Д., Сергеев С. В. Флорбол: от истории игры к биомеханическим движениям / Ю. Д. Овчинников, С. В. Сергеев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2015. — № 3-2. — С. 131-133.
9. Сутугина Л. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе / Л. Н. Сутугина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 4(74) – С. 186–189.
10. Флорбол. Игра и обучение: учебно-методическое пособие. Авт.-сост. В.В. Шатров, И.А. Радионова. М.: Мархотин П.Ю. (издатель), 2014. 100 с.
11. Флорбол. Основи техніки та тактики гри у флорбол / Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання флорболу. Всеукраїнська громадська організація «Федерація флорбола». - Київ, 2012. 54 с.
12. Флорбол. Разновидность хоккея с мячом // Портал «Спорт в твоём дворе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.dvorsportinfo.ru/articles/florbol-raznovidnost-hokkeya-s-myachom (Дата обращения 25.01.2015).
13. Флорбол: модель розвитку (Еміль Перссон та Йоке Боот) / Emil Persson och Jocke Bååth «Svensk Innebandys Utvecklingsmodell» (Переклад з шведської ФОП Скок В.О., 2018). Ужгород, 2019. 42 с.
14. Eskelinen K. New official ball for World floorball Championships II Inncbandy magazinet, 2006. – № 6. – S. 99.
15. Floorball. Explosive growth // Published by the Swedish Floorball Federation. Ljundbergs Tryckeri AB, Klippan. – 2002. – 15 s.

Reference

1. Bazhenov A. A. (2011). Florbol. Pravyla yhry u tolkovanyya. Yzd-vo Sport Akadem Press. – 112 s.
2. Bilan YA. O. (2015). Florbol yak zasib fizychnoho rozvytku molodi/ Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). – Kyyiv, 2015. 3K2 (57), S 36 38.
3. Bykov A. V. (2007). Metodicheskiye osobennosti nachal'noho obuchenyya vo florboli: Dys. kand. ped. nauk: 13.00.04 Sankt-Peterburhskyy nauchno-yssledovatel'skiy yn-t fizycheskoy kul'tury. –Sankt-Peterburh. –212 s.

4. Bykov A. V. (2012). Nadezhnost' yhry v chyslennom men'shynstve vo florbole. Uchenye zapysky unyversyte-ta ym. P. F. Les•hafta. – №5(87). – S. 11–16.
5. Bykov A. V., Trukhyn A. V. (2014). Analiz tekhniky udara sposobom «shchelchok» vo florbole. Yzvestiya Tul'skoho hosudarstvennogo unyversyteta. Tula. S. 83–87.
6. Kolumbet O. M. (2015). Metodyka rozvytku koordynatsiynykh zdibnostey studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannya: Dys... d-ra ped. nauk: 13.00.02 / O. M. Kolumbet. – Chernihiv, – 523 s.
7. Mytrofanova H. N. (2018). Florbol v vuzakh: real'nost' y perspektyvy. Nauchnyy poysk. . №3. S. 58–60.
8. Ovchynnikov YU. D., Serheev S. V. (2015). Florbol: ot ystoryy yhry k byomekhanicheskyim dvizheniyam Aktual'nye problemy humanyarnykh y estestvennykh nauk. — № 3-2. S. 131–133.
9. Sutuhyina L. N. (2011). Sovershenstvovanye tekhniko-taktycheskoy podgotovky vo florbole. Nauchno-teoretichesky zhurnal«Uchenye zapysky». № 4(74) – S. 186–189.
10. Florbol. Yhra y obucheniye: uchebno-metodycheskoe posobyе (2014). Avt.-sost. V.V. Shatrov, Y.A. Radyonova. M.: Markhotyn P.YU. (yzdatel'). 100 s.
11. Florbol. Osnovy tekhniky ta taktyky hry u florbol (2012). Metodichnyy material dlya lektsiy z teoriiy ta metodyky vykladannya florbolu. Vseukrayins'ka hromads'ka orhanizatsiya «Federatsiya florbola». Kyiv, 54 s.
12. Florbol. Raznovydnost' khokkeya s myachom (2015). Portal «Sport v tvoem dvore [Elektronnyy resurs]. Rezhym dostupa: www.dvorsportinfo.ru/articles/florbol-raznovidnost-hokkeya-s-myachom (Data obrashchenyya 25.01.2015).
13. Florbol: model' rozvytku (Emil' Persson ta Yoke Boot) (2019). Emil Persson och Jocke Bååth «Svensk Innebandys Utvecklingsmodell» (Pereklad z shvedsk'koyi FOP Skok V.O.). Uzhhorod, 42 s.
14. Eskelinen K. (2006) New official ball for World floorball Championships II Innbandy magazin. – № 6. – S. 99.
15. Floorball. Explosive growth (2002). Published by the Swedish Floorball Federation. Ljundbergs Tryckeri AB, Klippan. – 15 s.

УДК 796.011.1:796.5:908

Полищук Віталій

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, проведеного дослідження, визначена оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичних здібностей підлітків. Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні тестування: біг 60 м; вис на зігнутих руках, с; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.; методи математичної статистики. Додовнено дані, що оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Ключові слова: туризм, учні середнього шкільного віку, фізичні якості.

Віталій Полищук. Современные подходы использования средств туристско-краеведческой деятельности в физической подготовке школьников среднего звена. В статье, на основе систематизации и анализа литературных данных, проведенного исследования, определена оздоровительная ценность туризма и ее влияние на показатели уровня физических способностей подростков. Цель исследования – обосновать и проверить эффективность влияния туристско-краеведческой деятельности на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические тестирования: бег 60 м; удержание туловища на согнутых руках, с; прыжок в длину с места; челночный бег 4 x 9м; наклон туловища вперед, см; бег 2000м, мин,с.; методы математической статистики. Дополнены данные о том, что оздоровительно-спортивный туризм выступает эффективным средством физического совершенствования, формирования функциональных резервов, которые в значительной степени определяют состояние соматического здоровья человека. Проведенный эксперимент дал возможность утверждать, что рационально организованный двигательный режим в сочетании с систематическим пребыванием на свежем воздухе способствует приспособлению организма к более высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности в частности.

Ключевые слова: туризм, учащиеся среднего школьного возраста, физические качества.

Polishchuk V. Modern approaches to the use of tourist-local activities in physical training of pupils.. The influence of tourist-local activity on indicators of physical preparation of middle school pupils. In the article, on the basis of systematization and analysis of literary data of the study, determined the health value of tourism and its impact on the level of physical abilities of teenagers. The purpose of the study is to justify and verify the effectiveness of the impact of tourism and local