

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).49  
УДК 796.81-043.61

*Костюченко М.А. старший викладач,  
Рябченко В.Г., кандидат педагогічних наук, доцент  
Донець І.О. кандидат педагогічних наук  
Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів*

## КОНДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Підготовка студентів щодо фізичної підготовки є складним та багаточинниковим процесом, який є керується учбово-тренувальним процесом, в якому отримання бажаного результату залежить від мінімізації стохастичності та суб'єктивізму. Це досягається шляхом вибирання та правильного планування учбово-тренувальних занять.

Фізична підготовка (спеціальна та загальна) є основним елементом кондиційної підготовки. В кондиційній фізичній підготовці потрібно розглядати певну систему: вибір оптимального (тобто необхідного та достатнього) комплексу інформативних тестів; підготовка та планування учбово-тренувальних занять; підготовка методів та засобів для проведення занять. В кондиційній підготовці як і взагалі при проведенні тренування, є питання розглядання моторики за п'ятьма основними групами видів спорту: циклічні; швидко-силові а також ігрові та єдиноборства і складно-координаційні. Кондиційна підготовка розглядається нами як взаємозв'язок загальної фізичної підготовки а також спеціальної фізичної підготовки. Ефективність її як складової частини в учбово-тренувальному процесі залежить від вибирання адекватних засобів та методів на різних її етапах підготовки з дотриманням принципів спадкоємності та варіативності а також індивідуалізації та комплексності.

Використання різних засобів та методів в кондиційній підготовці студентів знижує ймовірність звикання організму до одних і тих самих вправ; сприяє ефективній попередній стимуляції а також працездатності та подальшій реалізації функціональних резервів організму під час навчання. Питання розробки та систематизації засобів та методів кондиційної підготовки є актуальним та має велике практичне значення.

**Ключові слова:** фізична підготовка, кондиційна підготовка, учбово – тренувальний процес, морфофункціональні властивості, моторика.

**Костюченко М. А., Рябченко В.Г, Донец І.А. Кондиционная физическая подготовленность как основной показатель физического здоровья студентов.** Подготовка студентов касательно физической подготовки является сложным и многофакторным процессом, который является управляемым учебно-тренировочным процессом; в нём достижение желаемого результата во многом зависит от минимизации стохастичности а также субъективізму. Это достигается путём выбора а правильного планирования учебно-тренировочных занятий.

Физическая подготовка (специальная а общая) является основным элементом кондиционной подготовки. В кондиционной физической подготовке рассматривается определённая система: выбор оптимального (то есть необходимого а достаточного) комплекса информативных тестов; подготовка а планирование учебно-тренировочных занятий; подготовка методов а средств для проведения занятий.

В кондиционной подготовке, как а в целом при проведении тренировки, есть вопрос рассмотрения моторики по пяти основным группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, игровые, єдиноборства, сложно координационные. Кондиционная подготовка рассматривается нами как взаимосвязь общей физической подготовки, а также специальной физической подготовки. Эффективность её как составной части учебно-тренировочного процесса зависит от выбора адекватных средств а методов на различных этапах подготовки с соблюдением принципов преемственности а варіативності а также індивідуалізації а комплексності. Применение различных средств а методов в кондиционной подготовке студентов снижает вероятность привыкания организма к одним а тем же упражнениям; способствует эффективной предварительной стимуляции а также работоспособности а дальнейшей реализации функциональных резервов организма во время учёбы.

Вопрос разработки а систематизации средств а методов кондиционной подготовки является актуальным а имеет большое практическое значение.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, кондиционная подготовка, учебно-тренировочный процесс, морфофункціональні свойства, моторика.

**Kostyuchenko M., Ryabchenko V., Donets I. Fitness as a key indicator of students physical health.** Preparing students as concerned as physical preparing is a complicated а controlled training process at which an achievement of desired result is depended on optimization of a process. It is achieved with the help of right choosing а right planning of learning process.

Physical preparing (special а overall preparing) is the main element of conditional preparing.

At conditional physical preparing we consider the certain system:

- choosing optimal (that is needed а enough set) set of informative tests;
- preparing а planning training lessons;
- preparing methods а means for conducting lessons.

At conditional preparing there is a question on five main kinds of sport: cyclic ones; speed а force ones; game ones; wrestling; complicated coordinational ones.

We consider the conditional preparing as the connection of overall physical preparing as well as special physical preparing. Its effectiveness as certain part at a structure of training process is depended on choosing adequate means а methods on various

stages of preparing. There are variative principles as well as individual principles.

An application of various means and methods at conditional preparing of students decreases a possibility of habit of an organism to a dull exercises as well as promotes effective prime stimulation as well as a workability and long realization of functional reserves of an organism during learning.

The question of development and systematization of means and methods of students' conditional preparing is the actual question and has practical meaning.

**Key words:** physical preparing, conditional preparing, learning and training process, morphological and functional qualities.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз сучасної кондиційної фізичної підготовленості як основного показника фізичного здоров'я студентів.

**Завдання дослідження** – проаналізувати літературні джерела з обраної теми дослідження; дати характеристику показникам розвитку фізичної підготовки в залежності від кількості занять фізичним вихованням; на основі аналізу філософської, психолого-педагогічної, культурологічної літератури з теорії й методики фізичного виховання визначити особливості формування кондиційної фізичної підготовленості студентів.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів і програм розвитку, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів; аналіз всевітньої мережі Інтернет.

**Практична значущість** – отримані дані можуть бути використані в практичній діяльності при кондиційній підготовці студентів фахівцями з фізичного виховання.

Щоб визначитися з поняттям «кондиційна фізична підготовленість», необхідно попередньо розглянути такі поняття як «фізичний розвиток» та «фізичні якості». В науковій та учбовій літературі найбільш повно визначене поняття «фізичний розвиток».

В найбільш повній трактовці фізичний розвиток – це закономірний процес становлення, формування та наступної зміни протягом певного часу природніх морфофункціональних властивостей організму та заснованих на них так званих фізичних якостей.

Отже, з вищенаведеного визначення виходить, що фізичний розвиток визначається, по – перше, антропометричними параметрами та функціональним станом основних систем організму; по – друге що важливо, параметрами фізичних якостей, розвиток яких обумовлений морфофункціональним станом [2].

Таке розуміння поняття «фізичний розвиток» відрізняється від такого визначення, яке є зараз коли цим терміном визначається низка морфологічних (ріст, вага, об'єм грудної клітини а також жирова складка тощо); функціональних (життєва ємність легень (ЖСЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС) поза роботою та при навантаженні, максимальне споживання кисню а також загальна працездатність PWC<sub>170</sub>) та інших показників. Таким чином фізичні якості є одними з основних (хоча й похідними від морфологічних та функціональних ознак) показників фізичного розвинення.

**Результати досліджень.** Опрацювавши визначення фізичних якостей (вони ще називаються «рухові якості» та «рухові здібності») можна дати наступне визначення.

Фізичні якості – це основні можливості організму людини які відповідають за рухову діяльність різної направленості.

Так, при виконанні рухової діяльності, яка пов'язана з підняттям маси необхідна фізична якість «сила»; при подоланні рухових відстаней – «витривалість» тощо. Згідно з існуючою класифікацією фізичні якості є кондиційні та координаційні.

Перші або як їх називає В. І. Лях, енергетичні, якості пов'язані з морфофункціональними можливостями організму, завдяки яким можлива рухова активність.

До них відносяться основні (сила, витривалість, швидкість а також гнучкість) та похідні (силова витривалість, швидкісна витривалість, швидкісно – силові здатності) якості.

Що стосується координаційних якостей, то вони виходячи з самого поняття «координація» (лат. coordinatio – погодження; приведення до відповідності) являють собою здатності до погодження певних дій під час керування рухами. Такі здатності до погодження з'являються при:

- рівновазі;
- реагуванні;
- орієнтуванні в просторі;
- диференціюванні параметрів руху;
- зміні одного руху на новий рух;
- ритмізації рухових дій;
- здійсненні довільного розслаблення;
- здійсненні погодження рухів.

Координаційні якості (або як вони ще називаються здібності) обумовлюються не морфофункціональними та не енергетичними можливостями організму, а насамперед властивостями центральної нервової системи а також особливостями сенсомоторних процесів (а при прояві рівноваги – й вестибулярною функцією).

Важливе значення для появи низки координаційних здібностей має й інтелект зокрема.

Очевидним є те, що не всі фізичні якості а лише кондиційні є показниками фізичного розвитку людини.

Між кондиційними та координаційними якостями є певний зв'язок. Здатність оволодівати руховими діями а також вдосконалення різноманітних рухових вмінь та навичок залежать насамперед від координаційних здібностей. Чим більша кількість засвоєних людиною рухових дій, чим вони різноманітніше, тим більше можливості вдосконалювання координаційних якостей.

Необхідно сказати про те, що оскільки фізичні якості є кондиційними та координаційними то й фізична підготовка, що визначається як процес розвинення фізичних якостей та формування рухових навичок, є кондиційна та координаційна [3.5]

Якщо підготовка – це процес, то результат цього процесу – це є підготовленість.

Отже результат кондиційної підготовки – це кондиційна фізична підготовленість, яка характеризується ступенем розвинення кондиційних фізичних якостей.

Такими основними якостями є сила, витривалість а також швидкість та гнучкість. Саме кондиційна фізична підготовленість визначає стан фізичного здоров'я людини.

За словами Л. П. Матвеева, «...хоча поняття «здоров'я» поки що не має наукового визначення, важливим є те, що розуміється під «фізичним здоров'ям» головним чином повноцінний фізичний розвиток...».

Але важливо й те що вдосконалювання фізичного розвинення та зміцнення фізичного здоров'я відбувається на основі розвинення властивих кожній людині фізичних якостей особливо тих, що за Л. П. Матвеевим «...розвиваються та їх розвиток веде до покращення загального рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму». А такими фізичними якостями є кондиційні.

З одного боку, морфофункціональний стан організму людини – основа для проявлення кондиційних фізичних якостей, а з іншого розвиток цих якостей сприяє вдосконаленню морфофункціональних параметрів.

Розвиток сили безпосередньо впливає на форму тіла того, хто займається а саме – змінюються антропометричні розміри об'єму гомілки й стегон а також грудної клітини та біцепсів тощо. Важливим є те, що виконання силових вправ сприяє формуванню м'язового корсета, який запобігає з'явленню порушень постави (лордоза, сколіоза) а це також характеризує ці параметри фізичного розвинення людини.

Використовуючи силові вправи різної спрямованості, в певних межах можна регулювати масу тіла (як збільшуючи її за рахунок нарощування м'язової маси, так й навпаки шляхом включення не тільки силових вправ, але й вправ силової витривалості).

Важливим є й те що, виконання силових вправ пов'язане з підвищеними вимогами до серцево – судинної та дихальної систем а саме таке виконання здійснює тренуючий вплив [1]

Розвиток витривалості значно впливає насамперед на функціональний стан дихальної системи. Так, суттєво збільшується ЖЄЛ та сила дихальних м'язів; збільшується хвилиний об'єм дихання. Значний вплив мають вправи на витривалість на показники серцево – судинної системи що проявляється в зниженні ЧСС в покої та в більш швидкому відновленні після навантаження; більшим стає об'єм серця; підвищується максимальне споживання кисню. Позитивний вплив вправи на витривалість здійснюють на артеріальний тиск.

Тривале виконання вправ на витривалість, покращуючи обмін речовин, сприяє регулюванню ваги.

Розвиток швидкості, який пов'язаний з максимально можливою швидкістю виконання рухових дій, які здійснюються анаеробно, в значній мірі активізує й аеробні процеси що також, як й при розвитку витривалості покращує роботу серцево – судинної системи. Окрім цього, при швидкості велике значення має силовий елемент. Отже розвиток швидкості позитивно впливає й на морфологічні параметри того, хто займається.

Розвиток гнучкості дає підвищену еластичність зв'язок та м'язів а також безпосередньо впливає на стан опорно – рухового апарата. Особливе значення вправи на гнучкість мають для хребта; це є нормальний засіб для профілактики та корекції порушень постави.

Треба відмітити: саме розвиток кондиційних фізичних якостей є основою для однієї з головних груп специфічних завдань фізичного виховання – оздоровчої. Так як є завдання, то розроблені й нормативи, які є узагальненими рішеннями цих завдань. Ці «нормативні вирази» проявляються в конкретних рухових діях (в так званих тестових методиках), виконання яких має змагальний характер та являє собою інтерес для тих, хто займається (особливо в дитячому та в підлітковому віці) [2.4].

Нормативи з кондиційної фізичної підготовленості мають кількісний вираз. Наприклад, сила – в піднятих кілограмах або в кількості виконаних підтягувань; витривалість – в часі подолання великих відстаней або в метрах, які долаються за тривалий час; швидкість – в часі подолання невеликих відстаней або в кількості виконуваних рухових дій за одиницю часу; гнучкість – в амплітуді виконання вправ, яка вимірюється в сантиметрах.

Таке зображення досягнутих результатів має стимулюючий характер, значно більш наочний та дієвий аніж зміни антропометричних або фізіометричних (функціональних) параметрів що також визначають фізичний розвиток а, отже й фізичне здоров'я.

Сама підготовка до виконання нормативів, яка правильно організована та яка направлена на розвиток тієї або іншої фізичної якості дає юним спортсменам радість що також має велике значення.

В будь – якому освітньому закладі така рухова діяльність здійснюється на основі державних програм на заняттях з фізичної культури що спеціально передбачено учбовим планом. Також є заклади додаткової освіти оздоровчо-спортивної спрямованості, в яких діти та підлітки займаються різними видами спорту на основі певних нахилів та можливостей.

**Висновки.** Отже можна зробити такі висновки.

По – перше, кондиційна фізична підготовленість – це один з основних критеріїв визначення фізичного здоров'я людини.

По – друге реєстрація показників фізичної підготовленості в тих освітніх закладах, в яких є предмет «Фізична культура», є обов'язковою для педагогів цього профілю й не викликає організаційних складностей на відміну від обстеження морфофункціонального стану тих, хто займається.

По – третє, показники кондиційної фізичної підготовленості що динамічно та оперативно змінюються під час занять фізичною культурою та які розвивають морфофункціональні параметри організму, мають велике стимулююче значення для

тих, хто займається.

#### Аналіз нових досліджень

Аналіз літературних досліджень свідчить про існування достатньої кількості досліджень присвячених питанням визначення впливу фізкультурно – оздоровчих занять різної спрямованості на значення залучення пасивних студентів на підтримку здоров'я, фізичну підготовленість.

#### Література

1. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя в студентів педагогічних вузів: Дис. канд. пед. наук – К.: 1998 – 198 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003 – Ч. 1. – 423 с.
3. Маценко Л. М., Сопівник Р. В. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя / Л. М. Маценко, Р. В. Сопівник – К.: ДАКККі М 2009 – 40 с.
4. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский – Одесса: Наука и техника, 2008 – 556 с.
5. Сухарёв А. Г., Теленги В. Г., Шебулина О. Д. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарёв, В. Г. Теленги, О. Д. Шебулина – М.: Медицина, 1998 – 71 с.

#### References

1. Kirichenko T. G. (1998) Formuvannia zdorovogo sposoba zhittia v studentiv pedagogichnikh vuziv [Forming healthy way of life with a teachers' training institute students in the process of physical training]: dis. kand. ped. Nauk. Kiev. 198 s.
2. Kruzevich T. Yu. (2003) Teoria i metodika fizicheskogo vospitania Kiev: Olimpiiskaia literatura, Ch. 1 423 s.
3. Matsenko L.M., Sopivnik R.V. Methodical recommendations for mentors of student groups to promote a healthy way of living / L. M. Matsenko, R. V. Sopivnik - K.: DAKKKi M 2009 - 40 p.
4. Raevsky R. T., Kanishevsky S. M. Health, healthy and healthy lifestyle of students / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky - Odessa: Science and technology, 2008 - 556 p.
5. Sukharev A.G., Telengi V.G., Shebulina O.D. Motor activity and health of children and adolescents / A.G. Sukharev, V.G. Telengi, O.D. Shebulina - M.: Medicine, 1998 - 71 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).50  
УДК 373.3.018.51.016:796

**Кравченко Т.П.**  
*кандидат педагогічних наук,*  
**доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,**  
**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»**  
*(м. Переяслав, Україна)*

### ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Одним із основних пріоритетних завдань, визначених в Законі України «Про загальну середню освіту» є зміцнення фізичного та психічного здоров'я молодого покоління, а особливо молодших школярів.

**Мета роботи** розробити та експериментально перевірити ефективність нетрадиційних засобів фізичного виховання у сільських закладах загальної середньої освіти на фізичну підготовленість та зміцнення здоров'я у молодших школярів. **Методологія.** Для вирішення мети нами використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; педагогічне тестування); методи математичної статистики. **Наукова новизна.** Здійснений методичний супровід рухливих ігор та естафет з використанням нетрадиційних засобів фізичного виховання, які класифіковані за ознакою пріоритетного розвитку фізичних здібностей, що є сенситивними в молодшому шкільному віці та визначено ефективність їх впровадження. **Висновки.** Здійснивши аналіз впроваджених технологій, можна стверджувати, що розробка і використання в урочних формах занять нетрадиційних засобів фізичного виховання сприяло покращенню показників фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я молодших школярів, що експериментально доведено.

**Ключові слова:** нетрадиційні засоби, фізичне виховання, молодші школярі, сільське середовище.

**Кравченко Т.П., Островец Т.А. Использование нетрадиционных средств в физическом воспитании младших школьников.** Одним из основных приоритетных задач, определенных в Законе Украины «Об общем среднем образовании» является укрепление физического и психического здоровья молодого поколения, особенно младших школьников.

**Цель работы** разработать и экспериментально проверить эффективность нетрадиционных средств физического воспитания в сельских учреждениях общего среднего образования на физическую подготовленность и укрепление здоровья младших школьников. **Методология.** Для решения цели нами использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические методы (педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование); методы математической статистики. **Научная новизна.** Проведенный методическое сопровождение подвижных игр и эстафет с использованием нетрадиционных средств физического воспитания, классифицированы по признаку приоритетного