

передбачаємо розглянути більш детально методику навчання технічним прийомам волейболу для підвищення ефективності занять з фізичного виховання та тренувального процесу.

Література

1. Аліпова Т. С. Індивідуальний підхід в роботі зі студентами на заняттях з фізичного виховання // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. 2021. Вінниця. С. 10-13.

2. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді. [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти. Вінниця. С. 33. Режим доступу: http://www.vtei.com.ua/images/2019/KF/25_03_2019.pdf

3. Горчанюк Ю. А. Зміни показників фізичної підготовленості волейболістів 9-11 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ складнокоординаційної спрямованості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. (5(125)). С. 54-58. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).09)

4. Осіпова І. В., Пастернацький, В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1>.

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

¹Ланова Ганна, ¹Морєва Олена, ²Дмитренко Світлана

¹КЗ «ВЛ №7 ім. О. Сухомовського»

²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com

Анотація. При умові залучення школярів до щоденних занять фізичною культурою на уроках, у позаурочний час, у спортивних секціях можна досягти підвищення рівня рухової активності, а також покращити їх знання в галузі гігієни і першої медичної допомоги та чинників здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, учні.

Summary. Lanova H., Morieva O., Dmytrenko S. Characteristics of motor activity of schoolchildren. With the involvement of schoolchildren in daily physical education classes in the classroom, in extracurricular time, in sports sections, it is possible to achieve an increase in the level of physical activity, as well as improve their knowledge in the field of hygiene and first aid and factors of a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я – одна із основних функцій фізичного виховання. Ряд авторів [4, 5] вважають, що виконання цієї функції реалізується шляхом систематичного залучення школярів до рухової діяльності, проведення фізичних тренувань з метою збільшення функціональних можливостей організму, заповнення вільного часу виконанням фізичних вправ, що належать для одного із засобів відвернення їх від шкідливих звичок, і тому є профілактичним оздоровчим засобом.

Обговорення. В даних умовах навряд чи можна сподіватися оздоровити дітей або зміцнити їх здоров'я тільки за рахунок фізкультурних заходів, збільшення кількості уроків фізичної культури, підвищення їх ефективності. На основі цього виникає необхідність глибше вивчати стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості і пов'язаних з ними функціональних можливостей, а також необхідність контролю за розвитком учнів. Вивчення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей учнів дозволяє об'єктивно оцінити результати педагогічних впливів. Ефективною є практика порівняння отриманих результатів з розробленими стандартними (оціночними) таблицями. Наявність таких стандартів дозволяє вчителю фізичної культури, шкільному лікарю проводити контроль за динамікою показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів. [1, 3].

Найбільша ефективність у розвитку рухової діяльності школярів, за даними С.М. Дмитренко [2], досягається при врахуванні особливостей вікових, змін рухових якостей, фізичного розвитку і функціонального стану різних систем організму. Знання рівня і особливостей розвитку різних сторін рухової функції дає можливість цілеспрямовано діяти засобами фізичного виховання на досягнення гармонійного розвитку функціональних систем організму.

Рекомендації. В наш час зростає значення фізичної культури і спорту шляхом впровадження їх засобів в повсякденне життя. Потрібно, щоб кожна людина дбала про своє здоров'я, достатній рівень рухової активності, мала знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вела здоровий спосіб життя. Для розв'язання цього питання доцільними є залучення школярів до щоденних занять фізичною культурою на уроках, у позаурочний час, у спортивних секціях.

Література

1. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М., Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів // *Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. – Випуск 44. – Вінниця, 2016. – С.12.
2. Дмитренко С.М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації /*Автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту*.—Луцьк, 1998.—18 с
3. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів// *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»* – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77
4. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю., Педагогічні технології розвитку швидко-силових якостей в учнів 12–13 років // *Зб. наукових праць « Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. – Житомир, 2019. – №8. – С. 42-49. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І., Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. // *The 5th International scientific and practical conference «Scientific achievements of modern society» (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. P. 1037-1048*

ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Молотильнікова Віра

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту
vira.molotylnikova@gmail.com*

Анотація. В законі «Про освіту» (зі змінами у 2024) фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства, а фізичне виховання і спорт – як найважливіші напрямки соціальної політики держави. Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів і тому є обов'язковим розділом гуманітарної частини освіти.

Ключові слова: фізичне виховання; заклади вищої освіти; рухова активність.