

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою Фітнес та рекреація

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЯ ДОЗВІЛЛЄВИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АЛТИМАТ-ФРІЗБІ»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Прокопенка Олександра Дмитровича

Науковий керівник: Андрєєва О.В.

д. фіз. вих., професор

Рецензент: Пальчук М.Б.

к. фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.

д. фіз. вих., професор

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АЛТИМАТ-ФРІЗБИ В ПРОЦЕСІ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	6
1.1.	Теоретичні та методичні аспекти дозвіллевої діяльності підлітків	6
1.2.	Алтимат-фрізбі: історія, популяризація, правила	11
1.3.	Досвід використання алтимат-фрізбі у процесі оздоровчо-рекреаційної роботи	17
	Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1.	Методи дослідження	26
2.2.	Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3	ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АЛТИМАТ-ФРІЗБИ В ПРОЦЕСІ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ	31
3.1	Обґрунтування та розробка програми занять підлітків з використанням засобів алтимат-фрізбі	31
3.2	Оцінка ефективності розробленої програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі для підлітків	37
	Висновки до розділу 3	50
	Висновки	52
	Список використаних джерел	54

ВСТУП

Актуальність. За останні роки в Україні відбулися радикальні зміни в усіх сферах суспільного життя, які спричинили виникнення низки гострих проблем, серед яких першочерговими є проблеми молоді. Однією зі сфер її життєдіяльності, де найбільш яскраво проявляються наслідки цих трансформацій, є дозвілля. Через падіння рівня загальної культури, руйнування традиційних норм і цінностей відбулися зміни всієї системи ціннісних орієнтацій. У таких умовах молодь зустрічає визначеність у виборі правильної поведінки і, навіть знаючи правила і норми, не завжди дотримується їх, що в підсумку стає наслідком зниження рівня культури дозвілля [38, 50].

Саме тому, однією з актуальних проблем сьогодення є організація дозвілля підлітків. На жаль, через соціально-економічні труднощі суспільства, безробіття, відсутність належної кількості та доступності культурно-дозвіллевих установ і недостатню увагу до організації дозвілля молоді з боку місцевих органів влади та батькі – відбувся занепад використання рекреаційних форм молодіжного дозвілля. Необхідно зазначити, що на сучасному етапі великий відсоток молоді не бере участі у дозвіллевій діяльності, оточуючи себе лише віртуальним світом, спілкуванням у соціальних мережах і марним проведенням свого вільного часу [37, 40].

Разом з тим, підлітки не обізнані щодо наявності тих чи інших форм раціонального проведення вільного часу із використанням цікавих, нових видів спорту чи рухової рухової активності. Дуже популярним видом активного відпочинку у вільний час, є спортивні ігри (бадмінтон, волейбол, футбол, теніс та ін.). Вони мають різнобічний вплив на організм, тому що включають різноманітні форми рухової діяльності, (біг, ходьба, стрибки, метання, удари, кидки, різні силові елементи). Спортивні ігри розвивають окомір, точність та швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-

судинної, нервової, дихальної систем, покращення обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Для ігор характерна безперервна зміна ігрової обстановки, що сприяє виробленню удосконаленню орієнтування, винахідливості та рішучості. Необхідність дотримання певних правил у спортивних іграх та гра в команді допомагають виховувати дисциплінованість, вміння діяти у колективі. Різноманітність і складність прийомів тієї чи іншої гри безпосередньо пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою та є цінними заходами активного відпочинку [46, 54].

Алтимат-фрізбі – це порівняно молода гра – гра швидка і тактично дуже складна, що вимагає від гравців швидкості мислення, прийняття самостійних рішень, вміння аналізувати помилки. Заняття алтимат фрізбі забезпечують не тільки необхідну рухову активність для фізичного розвитку, а й сприятливо впливають на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення інтелектуального потенціалу [44].

У науковій літературі є чимало даних, які стосуються використання алтимат-фрізбі як засобу підвищення мотивації до занять фізичною культурою [1, 11, 34, 59], розвитку фізичних якостей [2, 16]. Чимало наукових праць стосуються методики удосконалення техніки виконання кидків «хамер» [31], «блейд» [33], виконання кидків способами «форхенд» та «бекхенд» [32]. Проте, практично відсутні дані, які стосуються використання засобів алтимат-фрізбі у процесі дозвілєвої діяльності підлітків.

Мета дослідження – визначити ефективність використання засобів алтимат-фрізбі в процесі дозвілєвої діяльності підлітків

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз даних сучасної спеціальної науково-методичної літератури щодо використання засобів алтимат-фрізбі у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності
2. Обґрунтувати та розробити структуру і зміст програми дозвілєвих занять підлітків із використанням засобів алтимат-фрізбі

3. Визначити вплив занять алтимат-фрізбі на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості підлітків

Об'єкт дослідження – оздоровчо-рекреаційні заняття алтимат-фрізбі підлітків

Предмет дослідження – вплив програми занять алтимат-фрізбі на показники фізичної підготовленості підлітків

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання розробленої програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі для змістовного наповнення дозвіллевої діяльності підлітків. Програма може бути використана вчителями фізичної культури в процесі організації позакласних та позашкільних занять, фізкультурно-оздоровчими центрами та клубами з метою залучення підлітків до змістовної дозвіллевої діяльності, спрямованої на покращення показників фізичної підготовленості, розширення рухового досвіду, підвищення рухової активності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота представлена на 62 сторінках та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 62 найменування. Робота ілюстрована 5 таблицями та 14 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АЛТИМАТ-ФРІЗБИ В ПРОЦЕСІ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Теоретичні та методичні аспекти дозвіллевої діяльності підлітків

Дозвілля підростаючого покоління при недостатній культурі його організації не лише не приносить розкриття творчих здібностей, а навпаки, може перетворитися у неконтрольований асоціальний фактор для суспільства. Саме вільний час стає тою сферою, де відбувається формування особистості, гуманістичних ідеалів і цінностей, а також підвищення культурних можливостей молоді. В зв'язку з цим, перед сучасними педагогами в системі позашкільної освіти особливо гостро постає таке завдання формування у школярів умінь і навичок плідно та ефективно (так, щоб задовольнялися наявні і створювалися нові духовні потреби, постійно відбувався розвиток і вдосконалювання особистості, підтримувався емоційний комфорт) організувати свій вільний час [5].

Основна проблема дозвілля – незадоволеність потреб дітей і підлітків. А перша потреба підліткового віку – потреба в спілкуванні. Головна причина відвідування різних позашкільних установ – відчуття комфорту в їхніх стінах, а також можливість реалізувати свої здібності, самоствердитися серед однолітків, особливо якщо школа й батьки не задовольняють ці потреби. Труднощі підлітків, пов'язані з дозвіллям і вільним часом, породжують у свою чергу цілий спектр суспільно-соціальних проблем [4].

Вільний час підлітка може бути неорганізованим, стихійним, даремно проведеним, а може бути й цілеспрямовано організованим. Для того, щоб максимально використовувати виховний потенціал вільного часу, впливає якомога раніше включати підлітка в соціально-активну діяльність. Зазначимо, під час переходу від дитинства до підліткового віку, у дітей

починає формуватися проблема самовизначення вибору свого подальшого життя у дорослому світі. Як раз у підлітковому віці самовизначення виступає центральною проблемою подальшого розвитку особистості. У дітей в цей час з'являється потреба відчувати себе дорослою людиною, намагання збагнути себе і своє місце в суспільстві, відчуті свої можливості. Тож, головною ціллю на цьому етапі є організація дозвілля дітей таким чином, щоб сформувалися певні навички керування (свідомого) своїми потребами і діяльністю [5].

Структура вільного часу різноманітна і має індивідуальний характер. Одним із видів дозвілля підлітків є спортивна діяльність. За допомогою рухової активності в старшокласників формуються й вдосконалюються багато якостей: спритність, сила, витривалість, наполегливість, швидкість. В останній час спостерігається тенденція захоплення дітьми, роликівими ковзанами, велосипедами, самокатами (в тому числі і електричними). В цій сфері дозвілля можна легко організувати школярів старших класів, особливо враховуючи наявні можливості й створені для занять спортом сприятливі умови. Більшість школярів різного віку із задоволенням беруть участь у спортивній діяльності як під час навчання, так і після школи. Поряд зі спортивною діяльністю чимале значення має ігрова діяльність – улюблене заняття дітей шкільного віку. На сьогоднішній день існує велике розмаїття ігор, що дають змогу дитині соціалізуватися в різних сферах діяльності. За допомогою ігор відбувається вдосконалення багатьох якостей підлітків, таких як кмітливність, спритність, логіка, формується їхній світогляд, життєві позиції [41].

Починаючи з середини 90-х років, відновилися активні наукові дослідження, у напрямку пошуку шляхів реалізації виховної функції фізичної культури у системі освіти дітей та підлітків. Такий великий інтерес з боку науковців до вказаного виховного напрямку обумовлений в першу чергу зниженням мотивації підростаючого покоління до регулярних занять фізичними вправами та спортом, що у цілому призвело до зменшення рухової

активності дітей та підлітків, та відповідно зниження рівня фізичного здоров'я [9].

Проведений аналіз літератури, документації, нормативно-правової бази України дозволив з'ясувати, що різні форми організації рухового дозвілля підлітків можливо розподілити на два великих компоненти: дозвіллева діяльність у системі освіти та дозвіллево-рекреаційна діяльність. Перший компонент, у свою чергу розподіляється на рухову діяльність підлітків у школі (заняття в спортивних секціях та гуртках загальної фізичної підготовки у позаурочний час у школі, зокрема у колективах фізичної культури, клубах; різноманітні фізкультурно-спортивні заходи) та поза школою (заняття у різних дитячо-юнацьких школах; у будинках дитячої творчості (гуртки туризму та краєзнавства, естетичної фізичної культури та станціях туризму; відпочинок у пришкільних, заміських, цілорічних дитячих закладах оздоровлення та відпочинку тощо) [45].

Другий компонент класифікації рухової діяльності підлітків у дозвіллі розподіляється на такі складові: за місцем проживання (відвідування клубів, фітнес-центрів різної форми власності у мікрорайоні; відвідування культурно-розважальних установ: катки та ролердроми при торгових центрах, боулінги, пейнтбол тощо; відвідування рекреаційно-ландшафтних установ: пляжі, аквапарки, парки відпочинку, різновиди рекреаційного туризму тощо). Безсумнівно, що неможливо уявити цю складову дозвілля без участі родин підлітків (фінансування цих занять батьками, спільне відвідування перелічених установ тощо). У переважній більшості випадків відбувається інтеграція з наступною складовою дозвіллево-рекреаційної діяльності підлітків – заняттями фізичними вправами у родині. Третя складова, у свою чергу, розподіляється на відвідування підлітками громадських організацій для дітей та молоді (різноманітні патріотично-, військово-спортивні, фізкультурно-спортивні організації) та самостійні заняття колективами підлітків інноваційними видами спорту (паркур, серфінг, скейтборд, вело-акробатика тощо).

Аналіз нормативної бази України показав, що фізкультурно-спортивне дозвілля у системі освіти регулюється наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 486 від 21.07.2003 р. «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів». Ця система спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України та впроваджена у зазначених навчальних закладах, незалежно від підпорядкування та форми власності, з метою виховання відповідального ставлення дітей та молоді до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності; формування у них навичок здорового способу життя тощо.

Отже, виходячи з викладеного, організація дозвіллевої рухової діяльності дітей та молоді у системі освіти розуміється як організована форма педагогічної роботи, яка реалізується шляхом проведення фізкультурно-спортивних занять у позаурочний час, та спрямовується на виховання у дітей та молоді фізичної культури особистості та зміцнення їх здоров'я.

Проте практика шкіл засвідчує, що реально шкільні секції та гуртки відвідує близько 10% учнів, а там де позакласна робота організована на підставах учнівського самоврядування та реалізації особистих потреб підлітків – до 25 % школярів [3, 7].

Основними причинами, які знижують інтерес та мотивацію підлітків до відвідування вищевказаних занять, школярі вказують: низький рівень матеріально-технічного забезпечення (недостатня кількість інвентарю та обладнання, а інколи й спортивної бази); незабезпеченість фізкультурно-спортивними кадрами; не цікавість видів спорту та важка праця під час опанування ними та інші причини [17].

З метою інтенсифікації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи у рамках загальноосвітніх навчальних закладів, слід розглядати дозвілля підлітків як систему, а також використовувати механізми ринкової економіки

(конкуренція, маркетинг, попит, пропозиції тощо) та запозичувати, по можливості, новітні інтересні форми організації рухової активності [24].

До мережі позашкільних закладів, що забезпечують рухову активність підлітків відносяться дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, дитячі школи команд майстрів, будинки дитячо-юнацької творчості, центри дитячо-юнацького туризму та інші подібні заклади. Вони, як і вказані вище форми організації рухового дозвілля підлітків у загальноосвітніх навчальних закладів, також відносяться до системи фізичного виховання. Не дивлячись на кризові явища у системі освіти, останніми роками спостерігається тенденція до збільшення кількості вихованців у позашкільних установах, зокрема тих що надають фізкультурно-спортивні послуги, при відносній стабільності мережі закладів позашкільної освіти [57].

Дозвіллево-рекреаційна діяльність підлітків – сукупність засобів та форм рухової активності, які свідомо реалізуються підлітками під час дозвілля на ґрунті власних знань, переконань, потреб, уподобань і досвіду з метою відновлення працездатності організму, покращення власного здоров'я, а також отримання задоволення від даного процесу [12].

Однією з складових дозвіллево-рекреаційної діяльності підлітків є відвідування закладів, які надають фізкультурно-спортивні послуги за місцем проживання. До них відносяться: по-перше, дитячі та підліткові клуби, різноманітні фітнес-центри; по-друге, катки, ролеродроми тощо у торгівельно-розважальних центрах; по-третє, рекреаційно-ландшафтні установи. Розглядаючи першу категорію ряд закладів, констатуємо, що у містах України, з однієї сторони збільшилась загальна кількість різноманітних фітнес-установ та центрів, а з другого, скоротилася мережа дитячих та підліткових клубів [6].

Ю.М. Жданович [22] трактує змістовне дозвілля як діяльність школярів у позаурочний час, пов'язана з процесами продуктивного творення, опанування культурних цінностей, задоволення духовних і фізичних потреб, оволодіння навичками й уміннями спілкування з однолітками та дорослими.

Активна участь у різних видах змістовного дозвілля сприяє формуванню ціннісних орієнтацій школярів, їх соціалізації. Якщо при цьому дитина має можливість вільно вибирати бажаний вид діяльності та форму спілкування під час дозвіллевих занять, то така дозвіллева діяльність забезпечує сприятливі умови для виявлення її індивідуальності, реалізації творчого потенціалу. Також організація змістовного дозвілля школярів, залучення їх до активності за інтересами (гуртки, секції, самодіяльність тощо) може служити дієвим способом профілактики негативних явищ в учнівському середовищі, що також створить позитивні умови для соціалізації особистості.

На думку автора [22] соціально-педагогічна підтримка є базовим аспектом змістовного дозвілля школярів. Основними принципами її здійснення є: принцип поваги індивідуальності особистості; колективної діяльності; розумної вимогливості; вікового підходу; діалогу; педагогічної підтримки; стимулювання самовиховання; зв'язку з реальним життям; узгодження.

1.2. Алтимат-фрізбі: історія, популяризація, правила

Споконвіків людина мріяла літати, тому багато придуманих ігор пов'язані з польотами. Наприкінці 40-х років ХХ століття в американському суспільстві була популярна тема невідомих літаючих об'єктів. Цим скористався Уолтер Фрідеріх Моррісон. Він вигадав у 1948 році «літаючу тарілку», яка зовні нагадувала НЛО. Однак цей перший диск був невдалим. Після низки удосконалень та експериментів тарілка з пластику, зроблена Моррісоном в 1955 році, стала непогано літати над землею і перетворилася на ходовий товар, а 1957 року за його згодою літаючі тарілки почали випускати під торговою маркою «Pluto Platter» компанії Wham-O в Сан-Габріеле. У той же час студенти Єльського університету у вільний від навчання час кидали один в одного бляшаними підставками для пирогів фірми Frisbie Pie Company. Назва «фрізбі» була настільки популярною серед студентів, що представники Wham-O перейменували свої літаючі тарілки на Frisbee [8].

Існує багато різновидів ігор із диском. Найпростіша – звичайне кидання диска двома або більше гравцями з рук в руки так, щоб тарілка не торкалася землі. Алтимат – найпопулярніша і найвідоміша командна гра з літаючим диском. Гра дуже динамічна і видовищна, вимагає хорошої реакції, техніки кидка, швидкості та витривалості. Фрісбі-фрістайл є індивідуальним видом спорту, хоча існують і командні змагання. Мета – продемонструвати гарну та видовищну зв'язку із трюків та фінтів, які можна виконати з диском. У переважній більшості випадків всі трюки виконуються з диском, що обертається. Гатс – спортивна гра, в якій беруть участь дві команди, від одного до п'ятиох гравців у кожній. Мета гри полягає в тому, щоб першими набрати 21 очко [8].

Для гри необхідні диск та рівний спортивний майданчик. Поле для гри прямокутної форми із зонами (end-zone – як у американському футболі) на кожному кінці. Розміри центральної частини поля 65 метрів завдовжки і 35 метрів завширшки, із зонами по 22 метри, прилеглими до коротким сторонам поля (рис. 1.1) [42].

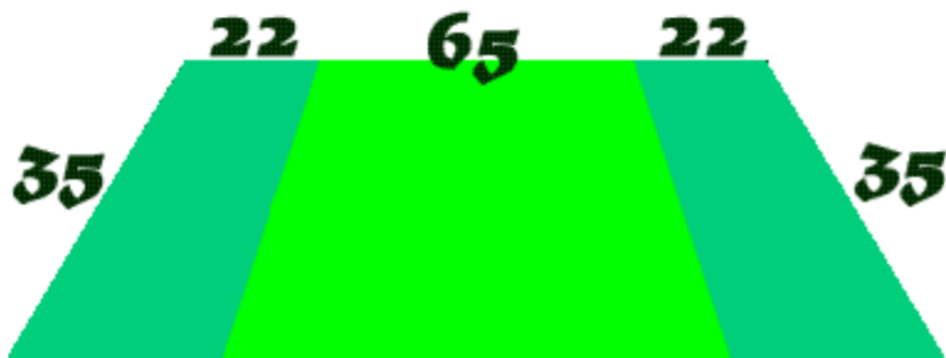


Рис. 1.1. Поле для гри в алтимат-фрізбі

«Фрізбі» дослівно перекладається як «бджілка», хоча насправді це ловля на льоту «літаючої тарілки» – пластикового диска. Літаючий диск – загальна назва спортивного снаряда (фрізбі), що представляє собою пластиковий диск із загнутими краями. Диск зроблений таким чином, щоб при його польоті створювалася підйомна сила, що дозволяє кидати диски на значні відстані та з великою точністю. Диск має такі розміри: діаметр 28 см; вага 175 грам

(рис. 1.2). Існує список виробників, чиї диски пройшли необхідні тести та дозволені регламентом Міжнародної федерації ігор з літаючим диском [8].



Рис. 1.2. Диск для гри алтимат-фрізбі

За стандартними правилами в алтимат грають дві команди по 7 осіб у кожній, але залежно від групи учнів розміри майданчика та кількість гравців у кожній команді може коригуватися. Також існує зальний варіант гри, в зальному алтиматі грає дві команди по 5 осіб. Мета гри – заробляти очки шляхом передачі диска за допомогою пасу гравцю своєї команди, що у зоні противника. Гравець із диском не може відривати від землі або переміщувати опорну ногу. Після того, як гравець заволодів диском, один гравець протилежної команди (захисник), що знаходиться на відстані не більше трьох метрів від диска, може почати рахунок («Stall»). Після цього гравець із диском має 10 секунд на те, щоб віддати пас. Гравець не може ловити свій пас, якщо тільки диск в повітрі не торкнеться іншого гравця. Очко зараховується, якщо гравець, що повністю знаходиться в зоні суперника, ловить диск, кинутий йому товаришем по команді. Важливою відмінністю від інших спортивних ігор є наявність поняття «Дух гри», що означає «Повага до суперника – першочергово» [48].

Правила алтимату суворо забороняють навмисні фоли і різного роду знущання з суперника. Подібна поведінка може бути витлумачена як відсутність спортивної майстерності. Трапляється, що гравцеві дуже вигідно оголосити фол, але це і є «груба образа спортивного духу» [15].

Ultimate був розроблений в 1968 році групою учнів у середньої школи Колумбії в Мейплвуді, Нью-Джерсі. У 1975 році було проведено перші змагання з цього виду спорту серед команд коледжів. Хоча Ultimate за своїми спортивними вимогами нагадує багато традиційних видів спорту, він не схожий на більшість видів спорту, оскільки фокусується на «самообслуговуванні» навіть на найвищих рівнях змагань. Очки набираються шляхом передачі диска товаришу по команді у протилежній кінцевій зоні. Інші основні правила полягають у тому, що гравці не повинні робити будь-які дії, тримаючи диск, а перехоплення, неповні проходи і пропуски за межі є оборотами. Дощ, вітер або іноді інші неприємності можуть призвести до ускладненої гри, що посилює ігровий тиск. З моменту своєї появи в американській контркультурі наприкінці 1960-х, Ultimate чинила опір розширенню правил та наявності будь-якого рефері. Натомість він спирається на спортивну майстерність гравців та закликає підтримувати «Дух гри» для чесної гри. Гравці зізнаються у своїх фоллах і заперечують їх лише тоді, коли вони впевнені, що цього не сталося. Гра без суддів є нормою для гри в лізі, але вона витісняється у клубних змаганнях використанням «спостерігачів» або «ігрових консультантів» для допомоги в суперечках, а у професійній лізі працюють уповноважені судді [29].

Команда, яка набрала найбільше балів за підсумками змагань, отримує кубок за найкращий «Дух гри», який цінується не менше за кубок за перше місце. Ця оцінка є показником шанобливого та чесного ставлення команди до гри та суперників [26].

У 2012 році в Сполучених Штатах було 5,1 мільйона гравців в Алтимат фрізбі. У Ultimate грають по всьому світу у розважальних, шкільних, клубних, професійних та національних командах різного віку, з відкритим, жіночим та

змішаним дивізіоном. Проникнення спорту в Росію почалося з Санкт-Петербурга 1989 року. Гру «завезли» канадські школярі, які приїхали за обміном. Далі перші ігри з алтимату було проведено у багатьох містах [29].

Ще однією особливістю алтимату є те, що в одній команді можуть грати як дівчата, так і юнаки. На турнірах є чоловічі, жіночі, а також і змішані дивізіони [26, 61].

Алтимат є ефективним засобом розвитку та вдосконалення таких фізичних якостей, як координація, швидкість, загальна та швидкісна витривалість, сила м'язів рук, ніг та тулуба. Різноманітність дій у грі сприяє покращенню координації та точності рухів, що підвищує швидкість рухової реакції. У тих, хто займається, удосконалюються зоровий і вестибулярний апарат, здатність орієнтуватися у просторі. Як і в будь-якому іншому командному виді спорту, в алтиматі існує необхідність долати опір суперника тактично правильними рішеннями в ігровій обстановці, яка постійно змінюється, а це формує та удосконалює у гравців рішучість, сміливість, ініціативу, винахідливість, концентрацію та переключення уваги [35, 60, 62].

Популярність гри у всьому світі зростає з кожним днем: на даний момент зареєстровано понад п'ять мільйонів гравців із 80 країн. Щорічно проводяться чемпіонати світу, чемпіонати Європи та Росії по-вуличному, зальному та пляжному алтимату, в яких беруть участь збірні команди.

З 2001 року алтимат фрізбі було включено до Світових Ігор в Акіта (Японія), а на останніх Світових Іграх 2009 р. у Тайвані перемогла збірна США [30].

У 2013 році Всесвітня Федерація літаючих дисків подала заявку на внесення алтимату до списку олімпійських видів спорту. Другого серпня 2015 року МОК визнав алтимат олімпійським видом спорту. Це означає, що в найближчому майбутньому алтимат буде включено до програми літніх Олімпійських Ігор. У 2013 році Мінспорт Росії визнав та включив до Всеросійського реєстру видів спорту «Флаїнг диск». У Росії налічується близько 130 команд з дев'яти округів. Федерацією флаїнгу диска Росії щорічно

проводяться відкриті чемпіонати Росії з алтимату. Швидкими темпами розвивається студентський алтимат. Тільки у місті Вологда на даний момент налічується три команди з алтимату «Space Jam», «Молоко» та «Магура». Команда «Магура» складається з викладачів, студентів та випускників ВДУ факультету фізичної культури. Команда є переможцем та призером різних всеросійських змагань з алтимату [26].

Українська Федерація Літаючих Дисків (Федерація Фрізбі України) заснована у 2003 році, це організація, що представляє інтереси українських спортсменів у дисциплінах із літаючим диском. Федерація займається популяризацією алтимату, проведенням офіційних змагань та зв'язками з міжнародними організаціями. Турнір «Kiev Hat» належить до великих міжнародних змагань із пляжного алтимату, що збирає більше 300 спортсменів з України, Росії, Білорусії та інших країн. У 2008 році до турніру було включено чемпіонат України з Дог-фрізбі. Регулярно з 2005 року проводиться відкритий Чемпіонат України з алтимату, у якому визначається представник від України до участі в міжнародних змаганнях і турнірах. 18 травня 2006 року зареєстровано перша в Україні громадська організація «Київська асоціація гравців фрізбі». В Україні офіційно, станом на 2012 рік, налічується 12 команд, а за неофіційними підрахунками в Україні більше тисячі людей займаються спортом із літаючим диском. Перша українська команда з алтимату «Мелтдаун» з'явилася у 1995 році в Києві. Протягом 1995-2005 років український алтимат був представлений лише цією командою яка постійно приймала участь у найбільшому пляжному турнірі Paganello (1997–2003 рр.) в Італії. У 2001 році команда завоювала на Paganello престижний приз Spirit Of The Game, також Spirit Of The Game в турнірі YES BUT NOW у Нанті (Франція) в 2000 році. В останні дні 2005 року нова київська команда «Жиголо» формується на основі молодих гравців, які виступали раніше за «Мелтдаун». Першим капітаном команди стає Юрій Заярний, а після нього беззмінно стає на чолі команди – Олександр Стаховський, під керівництвом якого команда «Жиголо» посіла 8 місце на пляжному чемпіонаті Paganello-

2013 в Італії, у цьому ж році національна чоловіча збірна посіла 4 місце на чемпіонаті Європи із пляжного алтимату в Іспанії [23].

Розвитком та популяризацією ігор з диском на території Республіки Білорусь активно займається Білоруська федерація літаючих дисків (БФЛД), яка є членом Всесвітньої федерації літаючих дисків (WFDF). БФЛД виступає організатором традиційних міжнародних турнірів Winter Brest, «Мінськ*18». У лютому 2018 року Молодіжне громадське об'єднання «Федерація літаючих дисків» змінило свій статус із місцевого на республіканське. Крім підвищення спортивної майстерності котрі займаються та організації умов участі національних і міжнародних чемпіонатах, Республіканське громадське об'єднання «Федерація літаючих дисків» ставить перед собою такі цілі: організація активного відпочинку та сприяння фізичній підготовці членів громадського об'єднання шляхом зайняття Алтиматом; зміцнення здоров'я населення; популяризація Алтимату серед учнів шкіл, коледжів та університетів. У Білорусі існує 6 команд у регіонах та 5 у місті Мінську. Спортивні групи складаються на основі міжособистісних відносин через пошук у соціальних мережах завдяки популяризації гри під час проведення показових виступів на міських святах [39].

1.3. Досвід використання алтимат-фрізбі у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи

Нині серед широких верств населення набувають популярності нетрадиційні та нові види спорту. У нових видів спорту є чимало плюсів, а можливо й найкращі перспективи розвитку серед широких верств населення, що обумовлено правилами гри порівняно із традиційними змаганнями. Це види спорту, які не потребують великого залучення спортивних спеціалістів (технічний персонал, судді, волонтери та ін.), матеріально-технічного забезпечення тощо [55].

Саме до таким, на нашу думку, відноситься алтимат фрізбі.

В зв'язку із недостатньою кількістю спортивних об'єктів алтимат фрізбі є оптимальним видом спорту. Ним можна займатися протягом усього року, на будь-якій рівній поверхні. Все, що потрібно для гри – пластиковий літаючий диск та гравці. Правила гри легкі у запам'ятовуванні. У основі гри лежить «дух гри», суть якого відображається у спортивному явищі «fair play», де гравці керуються негласними етичними та моральними законами, заснованими задля благородства та справедливості.

М. Н. Смирновою, А. В. Корневим [49] було проведено дослідження серед фахівців та вихователів дошкільних закладів, спрямоване на виявлення можливості впровадження алтимат фрізбі як засобу фізичного виховання дітей і молоді. Аналіз даних опитування дозволив встановити, що практично всі фахівці та педагоги з великим інтересом поставилися до можливості впровадження цього виду спорту у своїх освітніх установах. При цьому як вчителі фізичної культури, так і вихователі ДНЗ вказали на те, що, незважаючи на доступність і простоту правил гри, відсутня методика початкового навчання основ гри в алтимат фрізбі.

Дослідниками [49] була розроблена методика початкового навчання студентів факультету фізичної культури техніці та тактиці гри алтимат фрізбі, яка була апробована в рамках дисципліни «Національні та нетрадиційні види спорту». У рамках методики студенти вивчали основи техніко-тактичних дій у грі фрізбі. Критерієм оцінювання успішності навчання студентів у навчальному процесі з алтимату фрізбі служили здача студентами техніко-тактичних нормативів з даного виду спорту, а також проведення звітних заходів спрямованих на популяризацію алтимату фрізбі в освітніх установах. Окрім зазначеної методики, була також розроблена методика початкового навчання гри алтимат фрізбі з дітьми дошкільного віку спрямована на розвиток координаційних здібностей.

Зважаючи на особливості гри фрізбі, а саме різноманітність дій в умовах, які швидко змінюються, кидки диска різними прийомами і на різні відстані, ловлі диска однією та двома руками, стрибки, випади, біг зі зміною напрямку,

зупинками та ривки, повороти, падіння, автори [36] зробили припущення про те, що заняття зазначеним видом спорту сприяють розвитку координації та точності рухів, підвищують швидкість рухової реакції, удосконалюють зоровий і вестибулярний апарат, розвивають здатність орієнтуватися у просторі. Для підтвердження зазначеної гіпотези було розроблено комплекс вправ із диском фрізбі для розвитку швидкісних здібностей. Особливістю зазначеного комплексу, на думку авторів, є новизна занять з фрізбі, оскільки диск практично не використовується вчителями загальноосвітніх шкіл на заняттях з фізичної культури. Розроблений комплекс вправ був базою проведення заняття. Заняття включали різноманітні варіації вправ із розробленого комплексу. До комплексу увійшли наступні вправи та завдання: прискорення та ловля диску; кидки партнеру з різної відстані та вихідного положення (прямо, ліворуч, праворуч); кидки у зустрічних колонах на відстані 20 м; кидки в парах із переміщенням вперед; швидкий початок руху та здатність до виконання рухів у максимальному темпі: вправа «Мала вісімка»; вправа «Пас у зону»; вправа «Коробка»; вправа «Квадрат»; вправа «Сітл»; вправа «Закид»; гра «Утримання диска»; гра «10 передач»; гра «Алтимат».

Результати дослідження дозволили встановити, що окрім швидкісних якостей, запропоновані вправи сприяли розвитку реакції на об'єкт, що рухається, відчуттю диска, відчуттю «траєкторії польоту диска» та зміцненню променево-зап'ясткового суглоба, що, на думку авторів, пов'язано із частим виконанням кидків [36].

На думку А. К. Котина [26]. включення підлітка до спортивно-ігрової діяльності є особливим фактором, що сприяє розвитку рухових і емоційних якостей, підвищення творчого потенціалу та самостійності, а спортивна гра алтимат та її особливості: змішаний склад команд, безконтактність, необхідність вирішувати спірні моменти самостійно, правило «дух гри», можуть ефективно сприяти успішній соціалізації підлітків у суспільстві.

Кругляк Н, Балицька С, Балицький Б. [27] вважають, що «літаючу тарілку» можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання

у медичних закладах освіти. У процесі таких занять відбувається розвиток форм і функцій організму студента, розвиток основних фізичних якостей, збільшується обсяг рухової активності, зміцнюється здоров'я. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі. Вправи фрізбі формують рухові вміння і навички для оволодіння спортивними іграми, а також практичні навички щодо самостійних занять – проведення активного та змістовного дозвілля.

Під час виконання вправ з «літаючою тарілкою» у студентів виховується інтерес і мотивація до щоденних систематичних занять фізичними вправами, моральні і вольові якості (чесність, правдивість, витримка, взаємоповага і взаємодопомога) [20, 56].

Фрізбі можна використовувати у підготовчій, основній і заключній частинах заняття. Головна умова – бажання студентів і викладачів. Для проведення гри потрібно вивчити 2-4 базових кидки: бекхенд, форхенд, хаммер, скубер [13, 19].

Авторами розроблено практично-методичні вправи-поради, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання:

- ходьба і біг у паралельних колонах з кидками фрізбі;
- біг у повільному темпі по колу з кидками тарілки;
- кидки тарілки у шеренгах і зустрічних колонах;
- кидки тарілки у групах;
- кидки тарілки сидячи;
- загально розвивальні вправи з тарілками [27].

Процес професійної підготовки фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) пред'являє до студентів високі вимоги з точки зору освоєння великої кількості інформації. Багатогодинна напружена розумова робота вимагає від організму студентів хорошого функціонування органів дихання та кровообігу. Це необхідно для постачання головного мозку киснем, потреба в якому збільшується приблизно вдвічі за інтенсивної розумової діяльності. Першочергове завдання викладачів ЗВО полягає не тільки в тому, щоб надати

студентам можливість отримати необхідні професійні вміння та знання у процесі навчання, але й у тому, щоб зберегти здоров'я. Це стосується як фізичної складової, так і психологічної [43].

Вирішуючи завдання підвищення функціонального потенціалу організму студентів, педагог не повинен забувати про їхній емоційний та психологічний стан. Тоді сукупність розв'язуваних у процесі навчально-тренувального заняття завдань дасть можливість студентам зберегти здоров'я, підвищити функціональні можливості організму та отримати низку позитивних емоцій. Такий підхід до побудови занять також дозволить оптимізувати процес адаптації студентів до нових соціальних умов життєдіяльності. Використання нових видів фізичної активності допоможе студентам зберегти здоров'я та освоїти необхідний обсяг знань відповідно до навчальної програми. Нова динамічна гра «Алтимат-фрісбі» відповідає зазначеним вимогам як за характером фізичної активності, так і за спрямованістю навантаження [43].

Метою наукової роботи [53] була розробка методики побудови поза аудиторних занять з алтимату зі студентами 1-2 курсу закладів вищої освіти. Методика полягала в оволодінні студентами загальною фізичною, спеціальною фізичною та техніко-тактичною підготовкою алтимат. До вправ загальної фізичної підготовки увійшли такі вправи, як: біг на 60 м, 100 м, 500 м.; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на перекладині. Вправи спеціальної фізичної підготовки передбачали оволодіння технікою кидка і прийому диска: елементи техніки кидка (Бекхенд, Форхенд, Хаммер, Блейд); елементи техніки прийому (Бутерброд – однією та двома руками); базові тактики гри в алтимат: тактика нападу «Стек»; тактика «Індивідуальний захист»; тактика «Зональний захист». Перевірка фізичної підготовленості студентів засобами «Алтимат» фрісбі проводилися на основі тестів: точність кидка; точність короткого пасу «кинув - побіг»; пас на хід, прийом диска в русі; правильні дії маркера; швидкий вибір кидка (бекхенд або форхенд); прийом

диску в русі; точний розрахунок часу вибігання; дальній пас; обдумане переслідування атакуючого.

Розроблена методика навчання фізичним вправам «алтимат» фризбі визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до сучасних вимог алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Результати впровадження зазначеної методики в процес фізичного виховання студентів сприяли покращенню основних фізичних якостей: витривалості, швидкості та координаційних здібностей [53].

З метою удосконалення процесу фізичного виховання школярів 7-х класів І. Гнатів [10]. було проведено дослідження, спрямоване на оцінку впливу інноваційних варіативних модулів навчальної програми, таких як корфбол, алтимат фризбі, чирлідінг, на показники фізичної підготовленості школярів.

М.М. Чопик [58] запропонована модель поєднання інноваційних та традиційних варіативних модулів навчальної програми, яка дає можливість достовірно поліпшити показники швидкісних якостей, сили поясу верхніх кінцівок в учнів 6 класів, незалежно від статі. Окрім цього, авторкою встановлено, що під впливом запропонованої моделі відбувається удосконалення показників гнучкості у дівчат 6 класів.

В пошуку ефективних форм проведення занять із студентами спеціальних відділень А.С. Грачев, Г.Ф. Жован [14] в рамках дисципліни «фізична культура» використовували гру алтимат. Зі студентами спеціального відділення використовувався спрощений варіант гри, який передбачав використання майданчика зменшеного розміру. Використовувались рухливі ігри з елементами алтимат та ігрові взаємодії в парах та трійках. Основною умовою була відповідність запропонованих вправ фізичній підготовленості студентів, мінімальний ризик отримання травми та оздоровча спрямованість.

Г.А. Сердаковою [47] розроблена адаптивна додаткова загальнорозвиваюча програма соціально-гуманітарної спрямованості «Фрісбі-

Кідс», метою якої є створення умов для оптимальної адаптації та соціалізації дитини з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідністю шляхом послідовного розвитку фізичних якостей під час занять. Відмінною особливістю даної програми є гнучкість у її застосуванні, можливість варіювання навчального матеріалу з урахуванням психофізичних здібностей дітей. Програмою передбачено принцип різнорівневості, який дозволяє враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості учнів. При розробці та плануванні занять забезпечується адресне повідомлення всім дітям, які освоюють програму. Навчальний матеріал (теоретичний та практичний) подається з урахуванням рівня розвитку учнів та різного ступеня освоєння ними змісту програми.

Гра фрісбі розвиває навички кидання диска, а також вміння ловити диск однією рукою. Тарілка, що знаходиться у безпосередньому контакті з пальцями рук, розвиває кисть, сприяє розвитку дрібної моторики рук, яка у свою чергу перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем розвитку розумових здібностей. Одночасно діти вправляються в силі кидка відповідно до відстані. Виконання метання у повній координації, за участю великих м'язів тулуба та кінцівок сприяє розвитку спритності, формуванню «схеми тіла», що є важливою умовою забезпечення життєдіяльності організму, що розвивається. Вправи у метанні даного предмета розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба [8].

До програм шкільного фізичного виховання в окремих країнах Європи вводяться нові або модні види спорту, які також можуть мотивувати учнів займатися фізичною активністю. Так, наприклад Латвія і Литва ввели в програму фізичного виховання софтбол і фрісбі, щоб допомогти розвинути позитивний інтерес учнів до фізичної активності [21].

С. Ю. Козлова [25] однією з педагогічних умов активізації рухової діяльності виділила застосування гри «Алтимат фрісбі». На думку дослідниці, зазначена умова сприяє підвищенню інтересу до занять у школярів, оскільки в

грі застосовується нестандартний спортивний інвентар – літаючий диск, гра доступна у навчанні, правила та кидки під силу, як хлопчикам, так і дівчаткам.

На підставі проведеного експерименту М.И. Андрющенко, В.Я. Маер, Г.А. Кураса, О.В. Конопляник, Л.А. Дорошенко [1], спрямованого на виявлення ефективності впровадження сучасних оздоровчо-педагогічних технологій, зокрема занять фрізбі-алтимат, зробили наступні висновки:

по-перше, запровадження нових оздоровчо-педагогічних технологій підвищує інтерес до занять з фізичної культури, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися;

по-друге, не вимагає великих матеріальних витрат, потрібно лише купити кілька дисків-фрізбі та зробити відповідну розмітку майданчика;

по-третє, проведення занять з використанням сучасних оздоровчо-педагогічних технологій не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але скасовують жорстку нормативність та авторитарність робочих програм, формують позитивну мотивацію до предмета, сприяють оздоровчому та тренувальному ефекту, коригують стан здоров'я всіх учасників процесу.

Висновки до розділу 1

В сучасних умовах проведення освітнього процесу онлайн та збільшення вільного часу значно зростає роль обізнаності в питаннях культури дозвілля підлітків та педагогічних основ його організації. Проблема дозвіллевої діяльності підлітків передбачає вирішення ряду питань, що виходять із суперечностей. З одного боку, прагнення до реалізації під час дозвілля не тільки відновлювальної, а й виховної, розвиваючої функцій, соціально-значущого характеру діяльності. З іншого боку – незрілість психологічних якостей (волі, наполегливості, стійкості), слабкість мотивів, захопленість легкодоступними електронними іграми, відсутність особистого прикладу батьків, бездоглядність вільного часу, сприйняття його тільки як часу розваг призводять до відсутності культури дозвілля підлітків, які в деяких випадках набувають загрозливих форм обмеженості та залежності.

Зазначене свідчить про необхідність пошуку нових засобів, методів, форм рекреаційно-оздоровчої рухової активності, яка б дозволила підвищити інтерес підлітків, розвивати їхні фізичні та інтелектуальні здібності, активізувати рухову активність. Одним із видів рухової активності, який дозволяє вирішити окреслене коло завдань є алтимат-фрізбі. Дані наукової літератури свідчать про те, що заняття алтимат-фрізбі дозволяють підвищити інтерес до рухової активності, розвивати фізичні якості, удосконалювати та розширювати руховий досвід.

Подальшої розробки потребують питання, пов'язані із використанням засобів алтимат-фрізбі у процесі дозвілєвої діяльності підлітків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вирішення поставлених в роботі завдань передбачало використання наступних методів дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

З метою вивчення актуальності досліджуваної проблеми, її новизни, визначення мети і завдань дослідження використовувався аналіз даних наукової літератури та інформації з мережі Internet. За допомогою теоретичного аналізу були визначені теоретичні та методичні аспекти дозвіллевої діяльності підлітків, а також досвід використання фрізбі-алтимат у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення.

Дані, котрі були отримані в результаті теоретичного аналізу наукової літератури, використовувались при аналізі, інтерпретації та узагальненні результатів власного дослідження, формулюванні висновків.

Було проаналізовано 62 джерела літератури, в яких відображено як теоретичні, так і практичні підходи щодо удосконалення дозвіллевої діяльності підлітків на основі використання засобів спортивних ігор, зокрема, алтимат-фрізбі.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження. *Метод педагогічного спостереження.* Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів педагогічного дослідження, який полягає у систематичному і цілеспрямованому сприйнятті педагогічних явищ з метою вивчення їх

специфічних змін у конкретних умовах, а також у пошуку змісту цих явищ [2828]. Педагогічне спостереження характеризується наявністю специфічних прийомів, реєстрацій факторів, які спостерігаються і наступної перевіркою результатів спостереження.

Метод педагогічного спостереження застосовувався нами з метою виявлення особливостей організації занять підлітків із використанням засобів алтимат-фрізбі в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, при якому відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження [28]. Педагогічний експеримент – це своєрідно сконструйований і здійснений педагогічний процес, що включає принципово нові його елементи і здійснюється таким чином, що дає можливість глибше, ніж зазвичай, бачити зв'язки між різними його сторонами і точно враховувати результати внесених змін [28].

Педагогічний експеримент застосовувався нами з метою встановлення зв'язку між застосовуваними педагогічними впливами та досягнутими результатами; виявлення необхідних умов для реалізації поставлених завдань; дослідження особливостей впливу занять із використанням засобів алтимат-фрізбі на показники фізичної підготовленості підлітків.

Педагогічний експеримент проводився на базі фізкультурно-оздоровчого центру «Голосієво» з метою визначення впливу засобів алтимат-фрізбі на показники фізичної підготовленості підлітків. До експерименту було залучено 25 хлопців 13-14 років, які відвідували заняття із використанням засобів алтимат-фрізбі протягом 7 місяців. Заняття проводились двічі на тиждень. Тривалість заняття складала 1,5 години.

Констатувальний педагогічний експеримент полягав у виявленні вихідного рівня показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості хлопців 13-14 років.

Формувальний педагогічний експеримент полягав у виявленні впливу розробленої програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі на показники фізичної підготовленості підлітків.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості використовувалось для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалась нами на основі використання тестів, які характеризують наступні фізичні якості: швидкості, силу, координацію та витривалість (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінка загальної фізичної підготовленості

Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м, с	більше 6,2	6,2	5,8	5,2
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	до 11	11	17	21 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	до 6	6	10	15
Рівномірний біг 1500 м, хв	8,5	8,2	7,2	6,45
Човниковий біг 4x9 м, с	12,0	11,3	10,8	10,2

Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості було використано тести, представлені у варіативному модулі «Алтимат-фрізбі» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [52] (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
10 кидків фрізбі у ціль (ворота, рамка, коло розташоване на стіні зала) на відстані 8 метрів (кількість влучень) Розмір мішені 1,5x2 м.	бекхенд	жодного влучного кидка	2	4	5 і більше
	форхенд	жодного влучного кидка	1	2	3 і більше
«Човник» 6x5 м. (кількість вдалих пасів)	бекхенд	1	2	3	4 і більше
	форхенд	1	2	3	4 і більше
10 кидків один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів. Без пересування для приймання диску. (кількість вдалих спроб)	бекхенд	до 4	5	7	9
	форхенд	до 4	4	6	8
«Блискавка», 6 передач диска в русі в парах. При виконанні пасу потрібно зупинитися. (кількість вдалих спроб)	бекхенд	до 3	3	4	5 і більше
	форхенд	до 2	2	3	4 і більше

2.1.3 Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики [18]. Використовувалась описова статистика з розрахунком наступних показників:

середнього арифметичного значення (\bar{x});

стандартного відхилення (S)

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уілкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Стюдента для залежних вибірок, а в протилежному – непараметричний критерій Уїлкоксона.

При аналізі статистично значимої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі гіпотези перевірялись при більш високому рівні надійності $P=99\%$ (рівень значущості $p=0,001$).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів „Statistica 8.0” (StatSoft, США) та електронних таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

2.2. Організація досліджень

Проведення досліджень здійснювалось у декілька етапів:

На I етапі (вересень 2020 – жовтень 2020 рр.) було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, який дозволив оцінити актуальність досліджуваної проблеми, сформулювати проблему, визначити об’єкт, предмет, мету, завдання дослідження, освоїти адекватні цілям і завданням роботи методи дослідження, узгодити терміни проведення досліджень.

II етап (листопад 2020 – травень 2021 рр.) був присвячений організації та проведенню експерименту з метою виявлення ефективності застосування програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі на показники фізичної підготовленості підлітків 13-14 років. Були здійснені статистична обробка та аналіз результатів експерименту.

На III етапі (червень 2021 – грудень 2021 рр.) був здійснений аналіз і обробка даних, отриманих в процесі дослідження, сформульовані висновки, здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АЛТИМАТ-ФРІЗБИ В ПРОЦЕСІ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування та розробка програми занять підлітків з використанням засобів алтимат-фрізбі

У нових соціально-економічних умовах зростає роль та значення раціональної організації дозвіллевої діяльності підлітків, котра повинна базуватись на використанні активних, регулярних занять фізичною культурою та спортом для вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань. Велике значення має пошук та впровадження у практику виховання та організації дозвіллевої діяльності підлітків таких інноваційних напрямків, форм та методів роботи, які не лише декларативно, а й реально сприятимуть їхньому залученню до активної діяльності [51].

Виникає необхідність впровадження чогось нового, нестандартного, незвичайного, того, що змогло б мотивувати підлітків, підвищувати інтерес до занять. Спортивні та рухливі ігри, популярні види рухової активності можуть стати інновацією у дозвіллевій діяльності, надати неоціненну допомогу у вирішенні наступних проблем: організації корисного і цікавого дозвілля, залучення підлітків до занять фізичними вправами, підвищення їх рухової активності, розвиток фізичних якостей, задоволення дозвіллевих потреб.

З огляду на вище зазначене, нами була розроблена програма занять з використанням засобів алтимат-фрізбі.

В основу розробленої програми було покладено основні принципи рекреаційно-дозвіллевої діяльності:

– системності, що передбачав цілеспрямовану системну організацію рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку активності та ініціативи кожного учасника;

- добровільності, тобто незалежності дозвілля, вільний вибір занять на дозвіллі;
- доступності та якості рекреаційних послуг, а саме задоволення потреб і запитів підлітків, систематичне вивчення їхніх бажань;
- відповідності рекреаційних послуг соціальним, економічним, культурно-освітнім умовам та практичній діяльності;
- принцип зацікавленості, передбачав урахування інтересів підлітків та їх задоволення, формування нових духовних цінностей, пробудження нових потреб та запитів.

Метою розробленої програми є організація змістовного дозвілля та активного відпочинку, розвиток фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей підлітків.

Розроблена програма передбачала вирішення ряду освітніх, оздоровчих та виховних завдань:

- організація цікавого та змістовного дозвілля;
- соціалізація підлітків;
- формування інтересу до занять алтимат-фрізбі;
- підвищення рівня рухової активності;
- розвиток фізичних якостей, зокрема, сили, швидкості, витривалості, координації, для успішного опанування гри алтимат-фрізбі;
- залучення підлітків до здорового способу життя через заняття алтимат-фрізбі;
- формування потреби у самостійних заняттях фізичною культурою та спортом;
- виховання моральних якостей: цілеспрямованості, волі та наполегливості у досягненні мети.

Основними завданнями занять із використанням засобів алтимат-фрізбі були: вивчення історії виникнення гри; навчання основам техніки та тактики гри; вивчення особливостей суддівства; формування навичок змагальної

діяльності; підвищення рівня загальної фізичної та функціональної підготовленості підлітків; навчання прийомам гри в алтимат-фрізбі (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Тематичний план занять алтимат-фрізбі

Назва розділу, теми	Кількість годин			Форма контролю
	Всього	Теорія	Практика	
1. Ввідне заняття	3	2	1	
2. Загальна фізична підготовка	12	6	6	
2.1 Різновиди ходьби	4	2	2	
2.2 Різновиди бігу	4	2	2	
2.3 Різновиди стрибків	4	2	2	
3. Розвиток фізичних якостей:	16	4	12	
3.1 сили	4	1	3	Складання контрольних нормативів
3.2 швидкості	4	1	3	
3.3 координації	4	1	3	
3.4 витривалості	4	1	3	
4. Основи техніки і тактики алтимат-фрізбі	36	6	30	
4.1 Переміщення	4	1	3	
4.2 Кидки диска закритою долонею (бекхенд)	4	1	3	Складання контрольних нормативів
4.3 Кидки диска відкритою долонею (форхенд)	4	1	3	
4.4 Ловля диска	7	1	6	
4.5 Захисні дії гравця	7	1	6	
4.6 Групові дії	10	1	9	

5. Рухливі ігри з диском	10	1	9	
6. Підсумкові заняття	4	2	2	
Всього	81	21	60	

Зміст програмного матеріалу

1. Ввідне заняття

Теорія. Ознайомлення із загальними правилами, інструктаж з техніки безпеки, особиста гігієна під час занять. Історія виникнення алтимат-фрізбі. Розвиток алтимат-фрізбі в Україні та світі. Правила гри.

Практика. Привітання, шикування групи, проведення рухливих ігор (естафет).

2. Загальна фізична підготовка (ходьба, біг, стрибки).

Теорія. Стройові вправи. Поняття: коротка, середня, довга дистанція; біг на швидкість, біг на витривалість. Вивчення назв інвентарю, вправ у стрибках у довжину та у висоту.

Практика. Виконання: ходьби звичайної; різних видів ходьби; поєднання різних видів ходьби. Виконання приставного кроку. Виконання звичайного бігу, бігу із зміною швидкості та напрямку руху. Виконання стрибків на місці, стрибки на 1-2 ногах, з просуванням вперед, стрибок з місця.

3. Розвиток фізичних якостей.

Теорія. Комплекси вправ на розвиток сили, координації, витривалості, швидкості.

Практика. Виконання комплексів вправ для розвитку сили, координації, витривалості, швидкості. Складання контрольних нормативів

4. Основи техніки і тактики алтимат-фрізбі.

4.1 Переміщення.

Теорія. Види переміщень та їх значення.

Практика. Біг звичайний, зупинки, повороти, біг спиною вперед, схресним і приставним кроком, поєднання різних способів бігу, стрибки, поєднання прийомів техніки переміщень.

4.2 Кидок диска закритою долонею.

Теорія. Види кидків. Їхнє застосування у грі.

Практика. Виконання: кидки літаючого диска закритою долонею з місця; кидки літаючого диска закритою долонею з випаду вліво та випаду вправо; кидки літаючого диска закритою долонею з рівня колін, поясу, грудей, плечей; кидки диска закритою стороною долоні.

4.3 Кидок диска відкритою долонею.

Теорія. Види кидків. Їхнє застосування у грі.

Практика. Виконання кидка літаючого диска відкритою долонею з місця; кидки літаючого диска відкритою долонею з випаду вліво та випаду вправо; кидки літаючого диска відкритою долонею з рівня колін, поясу, грудей, плечей; кидки диска відкритою стороною долоні.

4.4 Ловля диска.

Теорія. Різні способи ловлі літаючого диска, їх специфіка.

Практика. Виконання: ловля диска правою рукою; ловля диска лівою рукою; ловля диска обома руками одночасно; ловля диска, що летить низько; ловля диска, що летить високо; розпізнавання траєкторії польоту диска. Виконання ловлі перевернутого диска правою, лівою, обома руками.

4.5 Захисні дії гравця.

Теорія. Види захисних дій, їх застосування у грі.

Практика. Виконання: захисних прийомів гравця, який володіє диском; захисних прийомів гравця, який не володіє диском. Відпрацювання поняття (прийому) форсу. Відпрацювання правильного розташування гравця під час захисту. Виконання прийомів індивідуального захисту. Виконання прийомів захисту під час переміщень у бік диску. Виконання прийомів захисту від переміщень у зону. Прийоми зонного захисту.

4.6 Групові дії.

Теорія. Види групових дій. Тактика гри. Правила гри.

Практика. Виконання: тактика переміщень; захисні схеми. Виконання групових та командних дій у нападі та захисті. Прийоми з переміщення диска вперед. Виконання прийомів утримання диска. Виконання командних вправ у різних ігрових ситуаціях.

5. Рухливі вправи з диском

«Блискавка», «Кидки з маркером», «Човник», «Хліб з маслом», «Мішень», «Сом», «Ромб», «Зустрічні колонки», «Ромб з вибіганням в центр», «Пас в зону», «Наздоганялки», «Дальній пас», «Тренувальний стек», «Сітл».

6. Підсумкові заняття

Теорія. Підведення підсумків навчання. Перспективи подальшого розвитку отриманих результатів.

Практика. Участь у рухливих іграх. Показові виступи з алтимат-фрізбі.

Методика роботи за програмою характеризується загальним пошуком ефективних технологій, що дозволяють конструктивно впливати як на розвиток фізичних якостей учнів, так і на вирішення їх індивідуально-особистісних проблем.

Основною вимогою до занять був диференційований підхід з урахуванням особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлітків.

Заняття мало традиційну структуру і складалося із підготовчої, основної та заключної частин.

Підготовча частина включала в себе привітання, постановку завдань, перехід до місця занять, загальну фізичну підготовку.

В основній частині використовувались спеціально-підготовчі вправи, вивчення техніки кидків та ловлі диску, освоєння тактики гри, рухливі ігри.

Заклучна частина передбачала виконання вправ, спрямованих на зниження функціональних показників організму підлітків. У ній використовувались вправи на розтягування та дихальні вправи.

3.2. Оцінка ефективності розробленої програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі для підлітків

Для занять з фрізбі властиві кидки диска різними прийомами і на різні відстані, ловля диска однією та двома руками, стрибки, випадки, біг зі зміною напрямку, зупинками з ривками, повороти, падіння. Всі ці дії супроводжуються значними переміщеннями по полю, у високому темпі [36].

Різноманітність дій в умовах, які швидко змінюються, властиво вправам з фрізбі, що дає змогу припустити, що заняття сприяють поліпшенню координації і точності рухів, підвищують швидкість рухової реакції, удосконалюють зоровий і вестибулярний апарат, розвивають здатність орієнтуватися у просторі.

Саме тому, ефективність розробленої програми із використанням засобів алтимат-фрізбі в дозвілєвій діяльності підлітків здійснювалась на основі оцінки загальної фізичної підготовленості, яка передбачала визначення рівня розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкоти, витривалості та координації.

В процесі послідовного порівняльного експерименту було визначено динаміку зміни рівня розвитку фізичних якостей підлітків до початку занять та після впровадження програми із використанням засобів алтимат-фрізбі.

Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалась нами на основі використання рухових тестів, які дозволили оцінити рівень розвитку таких фізичних якостей як: сила, швидкість, витривалість та координація (табл. 3.2).

В результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень розвитку швидкоти учасників експерименту, який оцінювався на основі використання тесту біг 30 м, покращився, проте статистично достовірних відмінностей між показниками виявлено не було ($p \geq 0,05$). Варто зазначити, що як за результатами тесту біг 30 м, так і за результатами тесту біг 60 м показники хлопців на початку дослідження відповідали середньому рівню. Наприкінці експерименту рівень розвитку швидкоти хлопців було оцінено як достатній.

Таблиця 3.2

**Динаміка загальної фізичної підготовленості хлопців 13-14 років
протягом експерименту, n=25**

Тест	до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг 30 м, с	6,2	1,3	5,7	1,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	8,4	1,7	12,2	1,6
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	17,3	2,3	24,5	2,1
Рівномірний біг 1500 м, хв	8,1	1,5	7,4	1,4
Човниковий біг 4x9 м, с	11,2	0,8	9,7	0,7

Кількісна оцінка отриманих даних дозволила здійснити відсотковий розподіл учасників експерименту за рівнем розвитку швидкості (рис. 3.1).

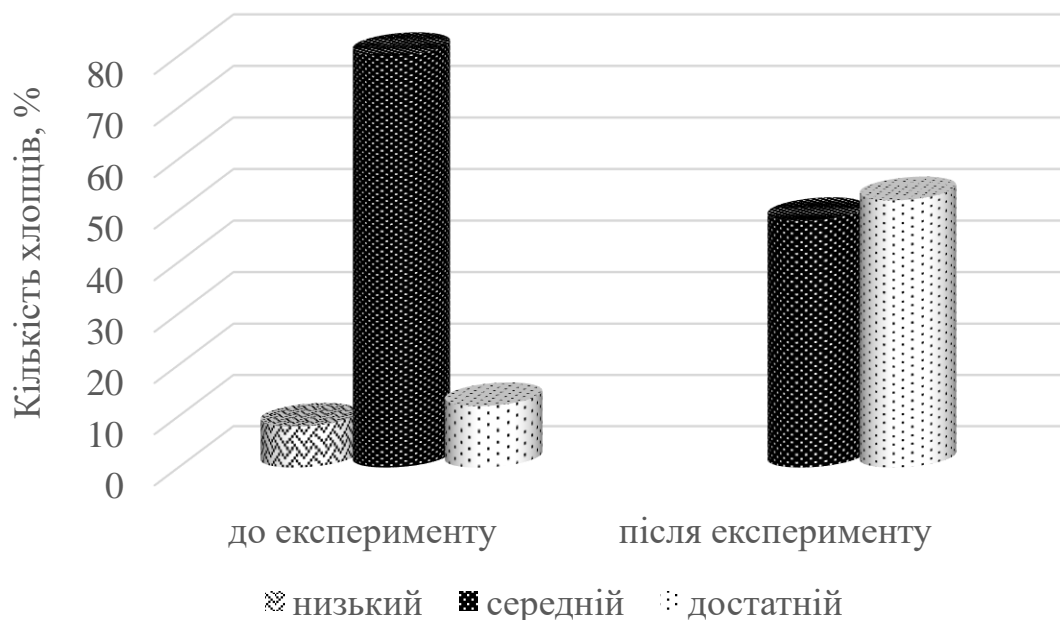


Рис. 3.1. Розподіл хлопців 13-14 років за рівнем розвитку швидкості (n=25)

Так, за результатами тесту біг 30 м на початку експерименту середній рівень розвитку швидкості було зафіксовано у 80% хлопців, достатній – у 12%,

а низький – у 8%. Наприкінці експерименту було встановлено, що середній рівень розвитку швидкості притаманний 48% хлопців, а достатній – 52%. Хлопців із низьким рівнем розвитку швидкості наприкінці дослідження виявлено не було.

Оцінка рівня розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу здійснювалась нами на основі використання тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Отримані нами в процесі дослідження дані вказують на те, що між показниками, отриманими на початку та в кінці дослідження є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$). Слід зазначити, що середньостатистичні значення даного тесту на початку експерименту відповідали середньому рівню розвитку сили, а наприкінці – достатньому.

Кількісний розподіл хлопців за рівнем розвитку сили дав змогу встановити, що на початку дослідження 68% хлопців мали середній рівень розвитку сили, а 32% – достатній. Наприкінці дослідження серед учасників експерименту було виявлено лише 4% із середнім рівнем розвитку сили та 96% із достатнім (рис. 3.2).

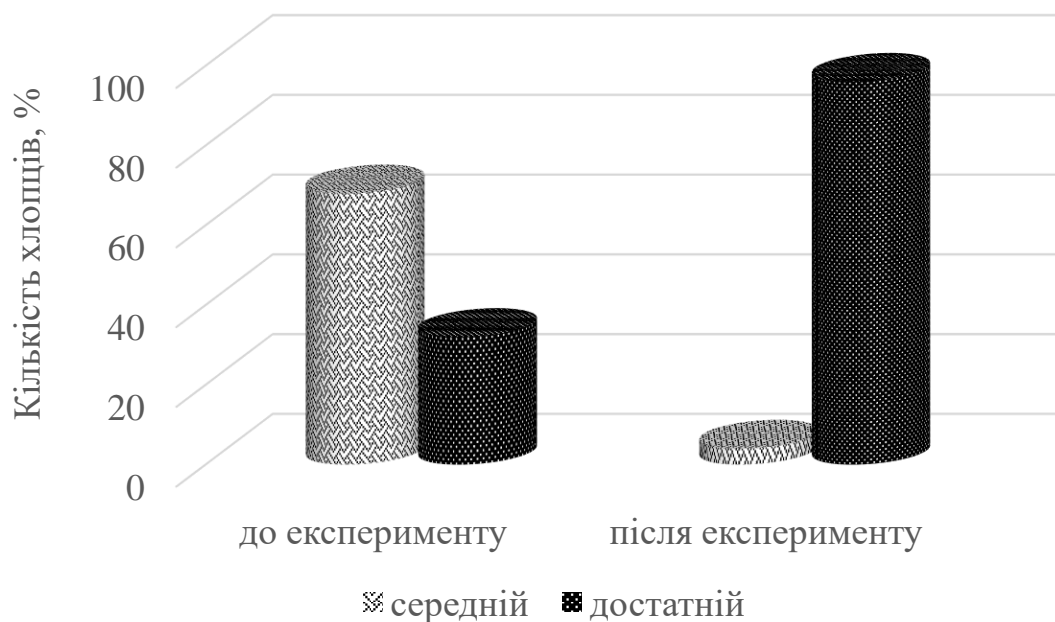


Рис. 3.2. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи (n=25)

Отримані, в процесі дослідження дані вказують і на статистично достовірне покращення сили м'язів пресу підлітків. Так, зафіксовані нами середньостатистичні дані виконання тесту піднімання тулуба в сід за 30 с свідчать про покращення показників на 29%.

Слід зазначити, що розподіл хлопців 13-14 років за результатами вище зазначеного тесту також свідчать про якісні зміни (рис. 3.3), оскільки на початку дослідження середньостатистичні значення результатів виконання хлопцями даного тесту відповідали достатньому рівню, а наприкінці – високому.

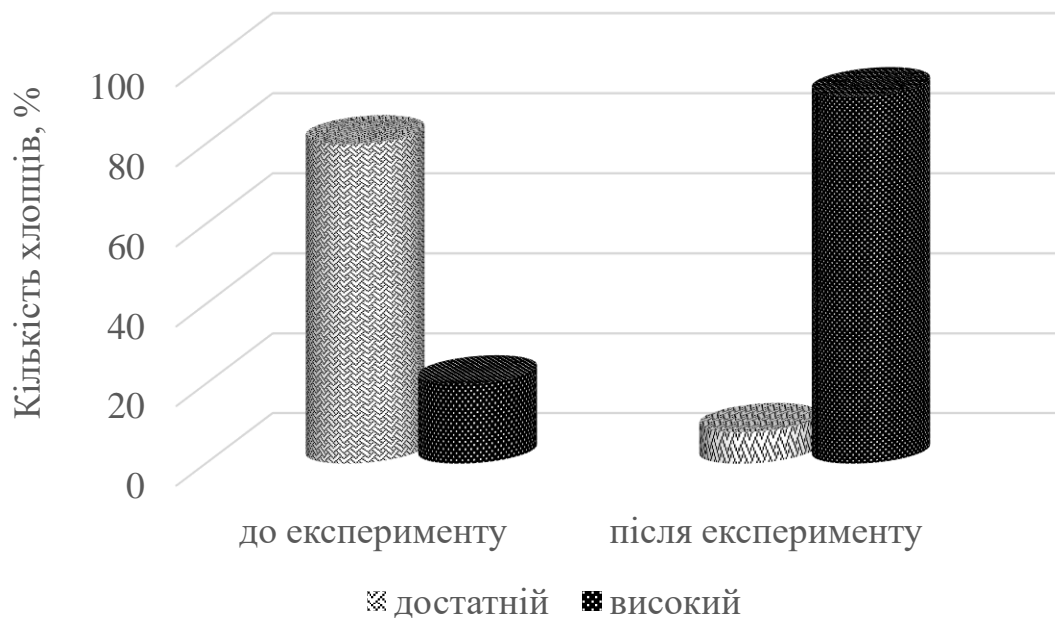


Рис. 3.3. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту піднімання тулуба в сід за 30 с (n=25)

Оцінка ефективності впливу розробленої програми занять і використанням засобів алтимат-фрізбі на показники витривалості здійснювалась на основі виконання хлопцями 13-14 років тесту біг 1500 м, результати якого дали змогу визначити, що середньостатистичні результати, зафіксовані як на початку, так і в кінці дослідження відповідають середньому рівню. Достовірних відмінностей між показниками хлопців зафіксовано не було ($p \geq 0,05$).

В результаті більш детального аналізу отриманих показників було встановлено, що на початку експерименту низький рівень розвитку витривалості був притаманний 12% хлопців, середній – 80%, а достатній – 8%. Після експерименту відсотковий розподіл хлопців за рівнем розвитку витривалості дещо змінився: низький рівень розвитку витривалості було зафіксовано у 4%, середній – у 80%, а достатній – у 16% (рис. 3.4).

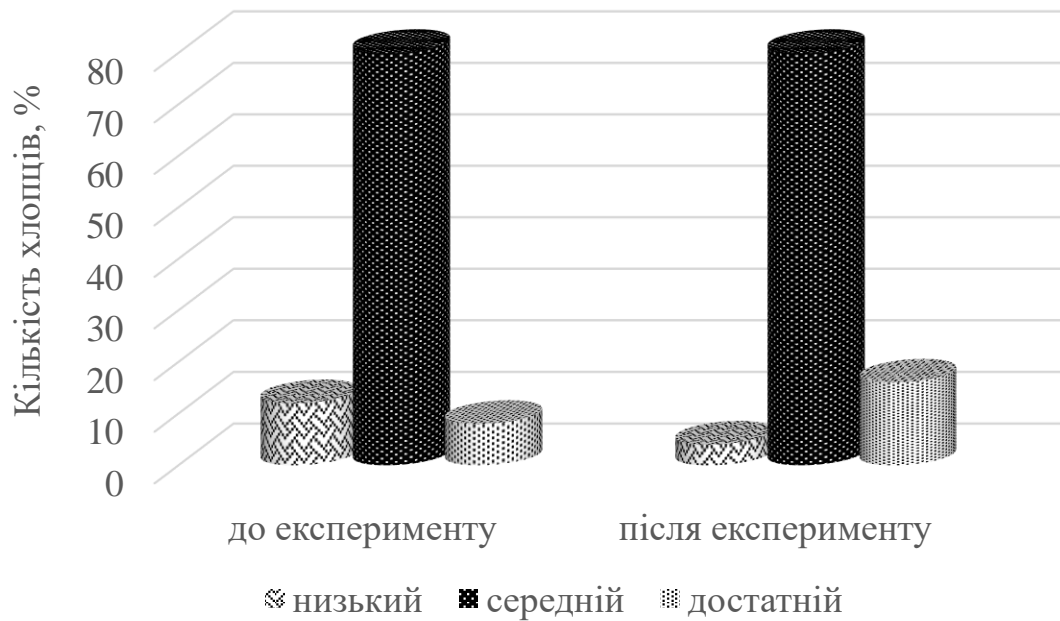


Рис. 3.4. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту біг 1500 м (n=25)

В результаті аналізу даних виконання хлопцями, які взяли участь у дослідженні тесту човниковий біг 4x9 м, який використовувався нами для оцінки рівня розвитку спритності, як однієї з форм прояву координаційних здібностей, було встановлено відсутність статистично значущих відмінностей між показниками, отриманими до та після експерименту ($p \geq 0,05$). Проте, варто відзначити тенденцію до покращення даної фізичної якості протягом дослідження.

Результати відсоткового розподілу хлопців за рівнем розвитку вище зазначеної якості (рис. 3.5) вказують на те, що на початку дослідження більшість хлопців, а саме 72% мали середній рівень розвитку спритності, 8% - низький, а 20% - достатній.

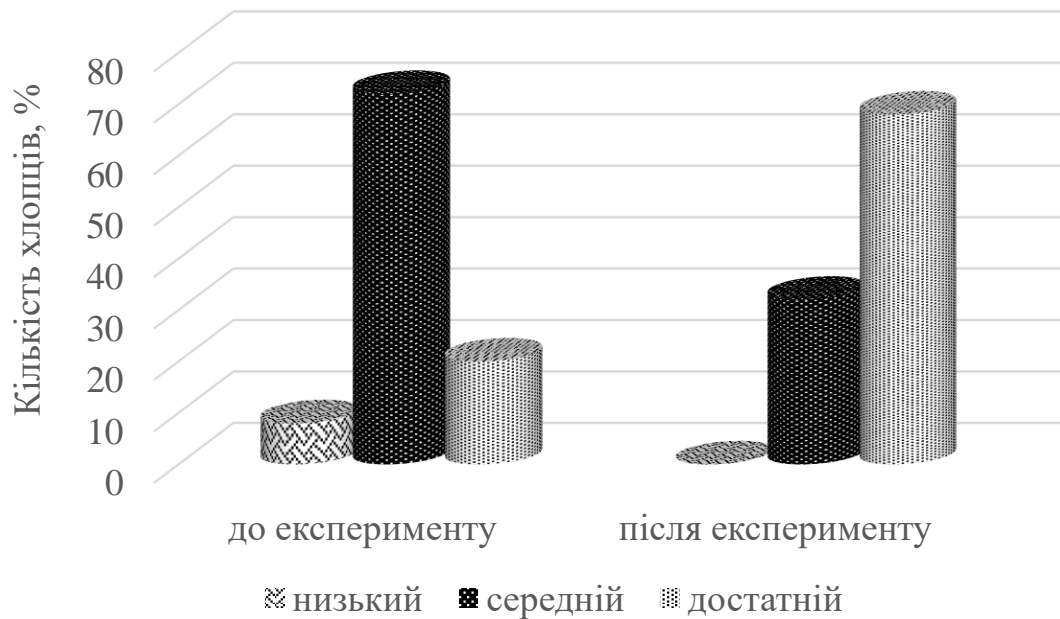


Рис. 3.5. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту човниковий біг 4x9 м (n=25)

В кінці експерименту хлопців із низьким рівнем розвитку спритності виявлено не було. У той же час у більшості хлопців – 68% було зафіксовано достатній рівень розвитку спритності, а у 32% – середній.

Варто зазначити, що результати експерименту свідчать про позитивний вплив запропонованої програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі на показники загальної фізичної підготовленості, про що свідчать отримані результати дослідження.

Основою ігрової діяльності є техніка виконання різноманітних дій та прийомів з фрізбі. У спортивних іграх техніка має бути стабільною та одночасно гнучкою, а також різноманітною. Технічна підготовленість допомагає вирішувати різноманітні ігрові ситуації, тому в процесі навчання необхідно постійно розширювати арсенал технічних прийомів, які мають міцно засвоюватися і закріплюватися.

Технічна і тактична підготовка включає в себе освоєння спеціальних знань, формування навичок керувати літаючим диском, а також навчання та вдосконалення взаємодій в ігрових вправах та самій грі.

Одним із критеріїв ефективності занять з використанням засобів алтимат-фрізбі є рівень сформованості рухових умінь та навичок, які оцінювалися нами на основі спеціальних тестів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка спеціальної фізичної підготовленості хлопців 13-14 років
протягом експерименту, n=25**

Тест		до експерименту		після експерименту	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
10 кидків фрізбі у ціль (рамка 1,5x2 м) на відстані 8 метрів, кількість влучень	бекхенд	2,7	0,69	4,2	0,73
	форхенд	2,5	0,58	3,4	0,49
«Човник» 6x5 м, кількість вдалих пасів	бекхенд	2,6	0,48	3,9	0,84
	форхенд	2,3	0,49	2,5	0,56
10 кидків один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів (без пересування для приймання диску), кількість вдалих спроб	бекхенд	4,9	0,49	7,8	0,75
	форхенд	5,2	1,4	6,7	1,2
«Блискавка», 6 передач диска в русі в парах, кількість вдалих спроб	бекхенд	3,5	0,54	5,0	0,36
	форхенд	2,6	0,48	4,1	0,89

Система оцінки дозволяла не лише оцінити кількісні показники підлітків, а й визначити рівень компетентності у кожній із зазначених вправ.

При виконанні 10 кидків фрізбі у ціль, якою слугувала рамка розміром 1,5x2 м, що знаходилася на відстані 8 метрів фіксувалась кількість вдалих влучень. Середньостатистичні показники, зафіксовані нами в процесі дослідження вказують на те, що на початку дослідження рівень компетентності підлітків при виконанні зазначеної вправи способом «бекхенд» відповідав середньому рівню, а наприкінці дослідження – достатньому. При цьому, варто зазначити, що між показниками, зафіксованими на початку та в кінці експерименту зафіксована статистично достовірна різниця ($p \leq 0,05$).

Кількісний розподіл підлітків за рівнем компетентності у виконанні кидків фрізбі в ціль з відстані 8 м свідчить про те, що на початку дослідження 32% мали низький рівень, 60% – середній, 8% – достатній. Зафіксовані нами наприкінці дослідження дані вказують на якісні зміни компетентності виконання зазначеного тесту. Так, низький рівень було зафіксовано лише у 4% підлітків, середній – у 48%, достатній – у 44% та ще у 4% – високий (рис. 3.6).

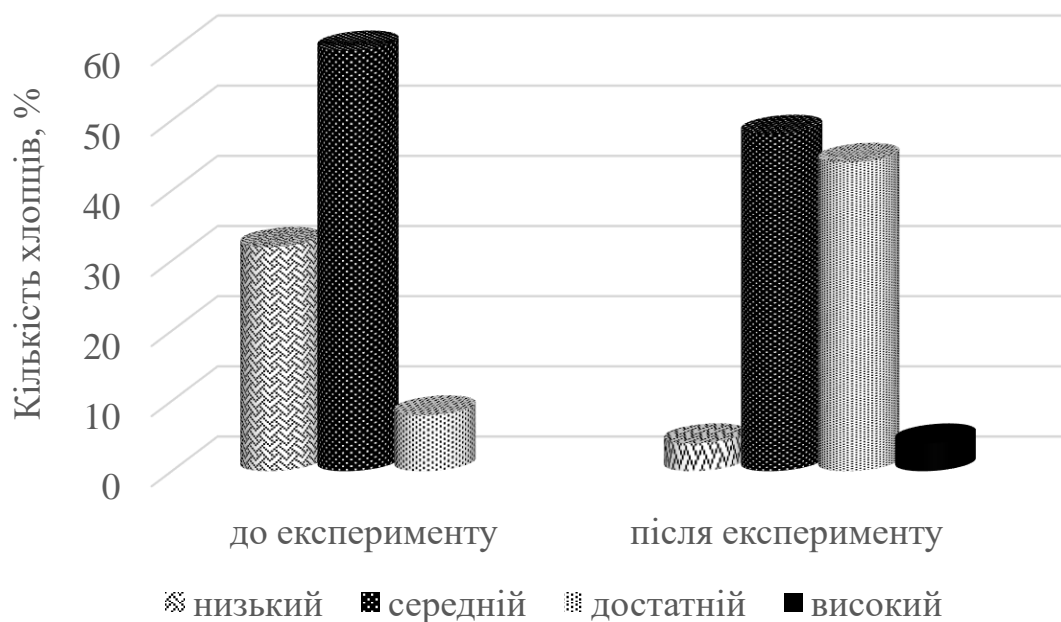


Рис. 3.6. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту кидки фрізбі в ціль з відстані 8 м способом «бекхенд» ($n=25$)

Зафіксовані нами результати виконання кидків фрізбі в ціль з відстані 8 м способом «форхенд» свідчать про те, що на початку експерименту середньостатистичні значення хлопців 13-14 років відповідали достатньому рівню компетентності, а наприкінці – високому. Не зважаючи на це статистично достовірних відмінностей між показниками виявлено не було ($p \geq 0,05$).

В результаті розподілу хлопців за рівнем компетентності виконання даної вправи було встановлено, що у більшості з них, а саме у 52% на початку дослідження від був середнім, у 40% – достатнім, а у 8% – високим. Після проведення експерименту нами були встановлені кількісні зміни у розподілі хлопців за рівнем компетентності виконання вправи кидки фрізбі в ціль з відстані 8 м способом «форхенд». Так, у переважної більшості хлопців, які взяли участь у дослідженні було зафіксовано високий рівень компетентності виконання зазначеної вправи, а у ще 48% – достатній (рис. 3.7).

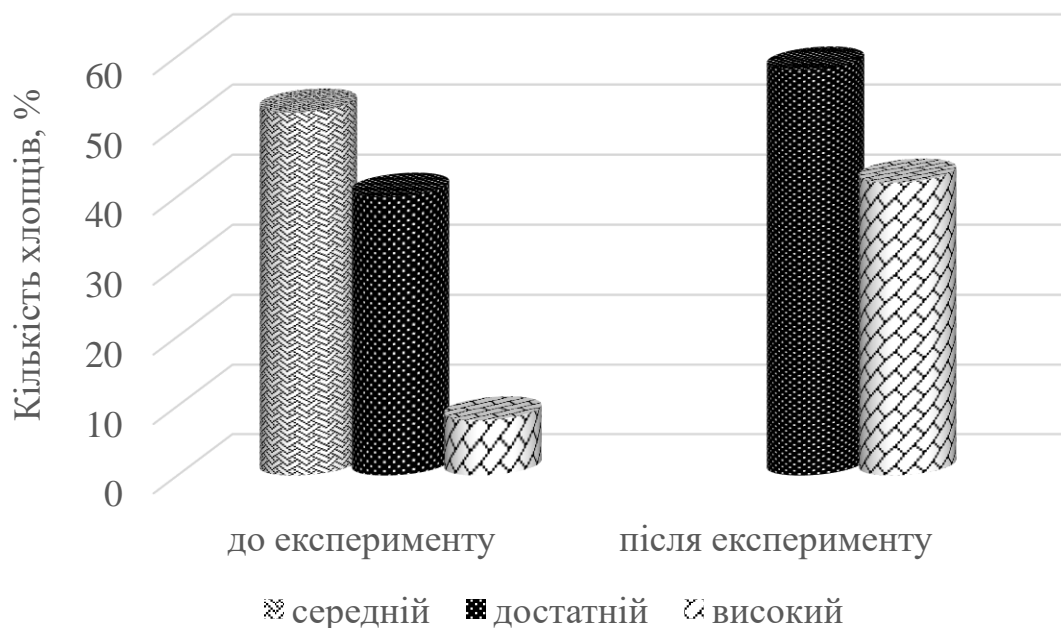


Рис. 3.7. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту кидки фрізбі в ціль з відстані 8 м способом «форхенд» ($n=25$)

Аналізуючи результати тесту «Човник» 6х5 м, нами не було встановлено статистично достовірних відмінностей між показниками отриманими на початку та в кінці експерименту як способом «бекхенд», так і способом

«форхенд». Проте, середньостатистичні значення, отримані на початку дослідження свідчать про якісну зміну компетентності виконання зазначеної вправи способом «бекхенд». Так, на початку дослідження вона відповідала середньому рівню, а наприкінці достатньому.

У результаті детального аналізу отриманих показників було встановлено, що на початку дослідження низький рівень компетентності у виконанні зазначеної вправи мали 36% хлопців, середній – 60%, достатній – 4%. Натомість, наприкінці дослідження хлопців із низьким рівнем компетентності у виконанні зазначеної вправи виявлено не було, середній рівень був притаманний 40% хлопців, достатній – 16%, а високий – 44% (рис. 3.8).

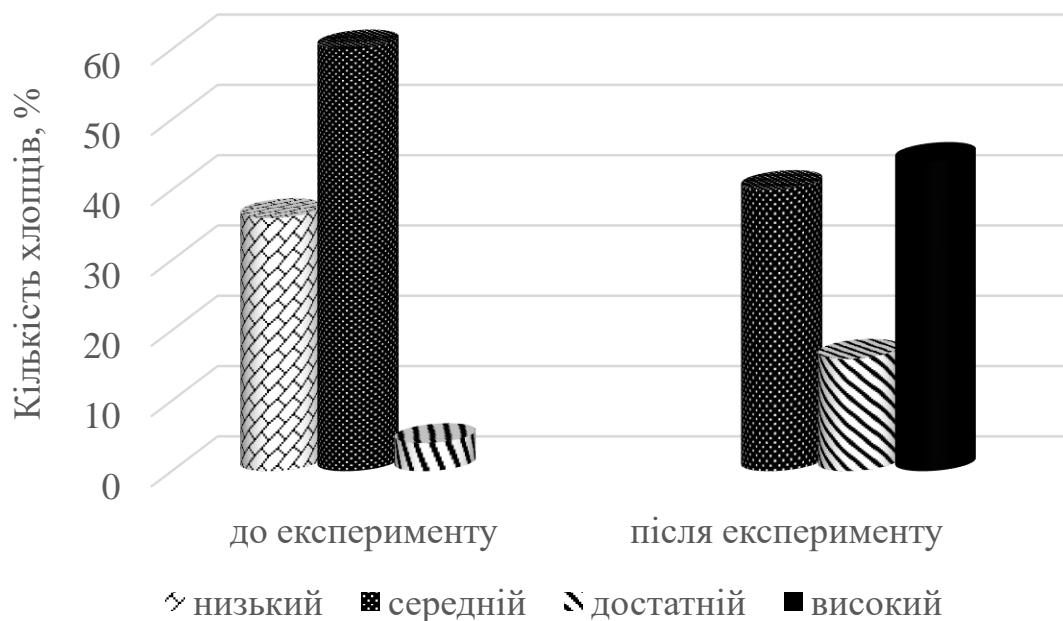


Рис. 3.8. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту «Човник» 6x5 м способом «бекхенд» (n=25)

Визначення спеціальної фізичної підготовленості учасників експерименту здійснювалось також на основі використання тесту – 10 кидків один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів. При цьому, під час виконання зазначеної вправи заборонено було пересування для приймання диску. Результати оцінювались за кількістю здійснених вдалих спроб. Кидки

здійснювались двома способами «бекхенд» та «форхенд», результати яких оцінювались окремо.

Варто звернути увагу на те, що протягом експерименту відбулись статистично значимі ($p \leq 0,05$) зрушення у показниках виконання даного тестового завдання. Відповідно до системи оцінювання результати хлопців на початку дослідження при виконанні вправи способом «бекхенд» відповідали низькому рівню компетентності, а способом «форхенд» – середньому. Тоді як наприкінці дослідження середньостатистичні дані у обох варіантах виконання тестового завдання відповідали достатньому рівню.

Детальний аналіз отриманих даних дав змогу встановити якісні зміни у компетентності виконання даного тесту способом «бекхенд» хлопцями 13-14 років (рис. 3.9).

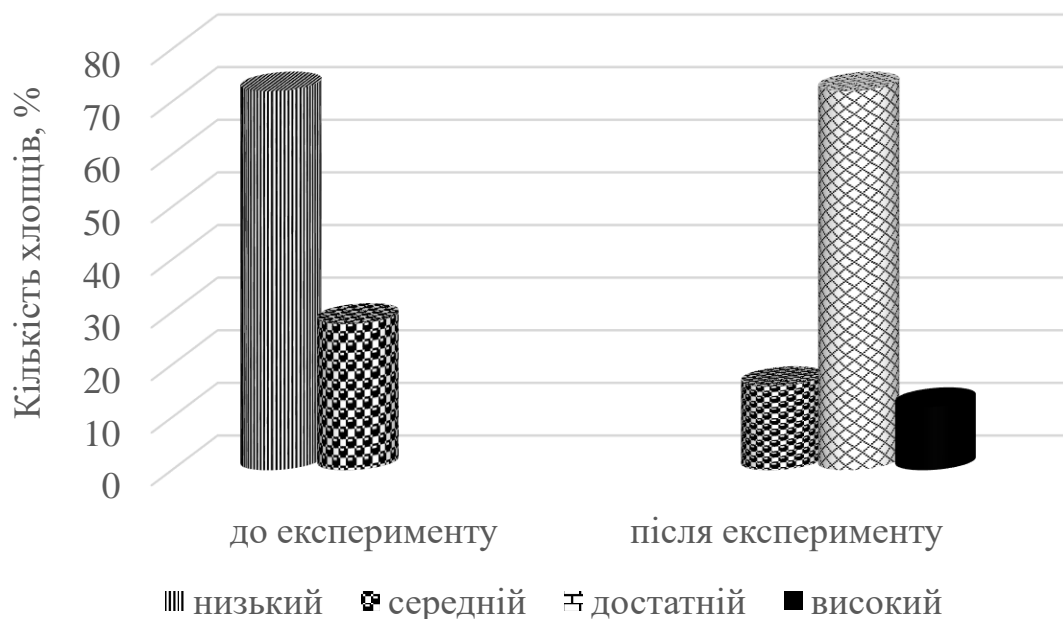


Рис. 3.9. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту 10 кидків диску один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів способом «бекхенд» ($n=25$)

Так, на початку дослідження у 72% хлопців було зафіксовано низький рівень виконання тесту – 10 кидків диску один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів, а у 28% – середній. Тоді як наприкінці дослідження у

більшості хлопців, а саме у 72% виявлено достатній рівень компетентності, у 16% – середній, а ще у 12% – високий.

В результаті кількісного розподілу хлопців за рівнем компетентності виконання тесту – 10 кидків диску один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів способом «форхенд» було встановлено, що на початку дослідження низький рівень мали 36%, середній – 28%, достатній – 36% (рис. 3.10).

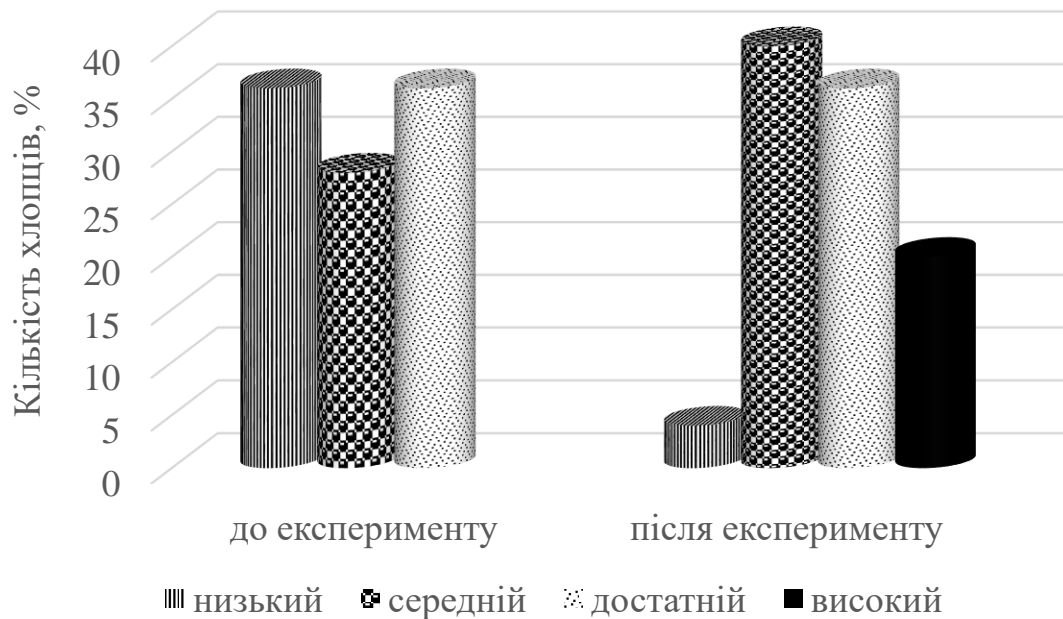


Рис. 3.10. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту 10 кидків диску один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів способом «форхенд» (n=25)

Слід звернути увагу на те, що після проведеного нами дослідження низький рівень компетентності у вище зазначеному тесті було зафіксовано лише у 4% хлопців, середній – у 40%, достатній – у 36% та ще у 20% – високий.

Статистичний аналіз отриманих в процесі дослідження даних дав змогу встановити достовірні зміни ($p \leq 0,05$) між результатами виконання тесту «Блискавка» – 6 передач диска в русі в парах способом «бекхенд». У той же час, між результатами виконання даного тесту способом «форхенд» статистично значущих відмінностей виявлено не було ($p \geq 0,05$).

Дані кількісного розподілу учасників експерименту за результатами виконання тесту «Блискавка» – 6 передач диска в русі в парах способом «бекхенд», «форхенд» представлено на рис. 3.11, 3.12.

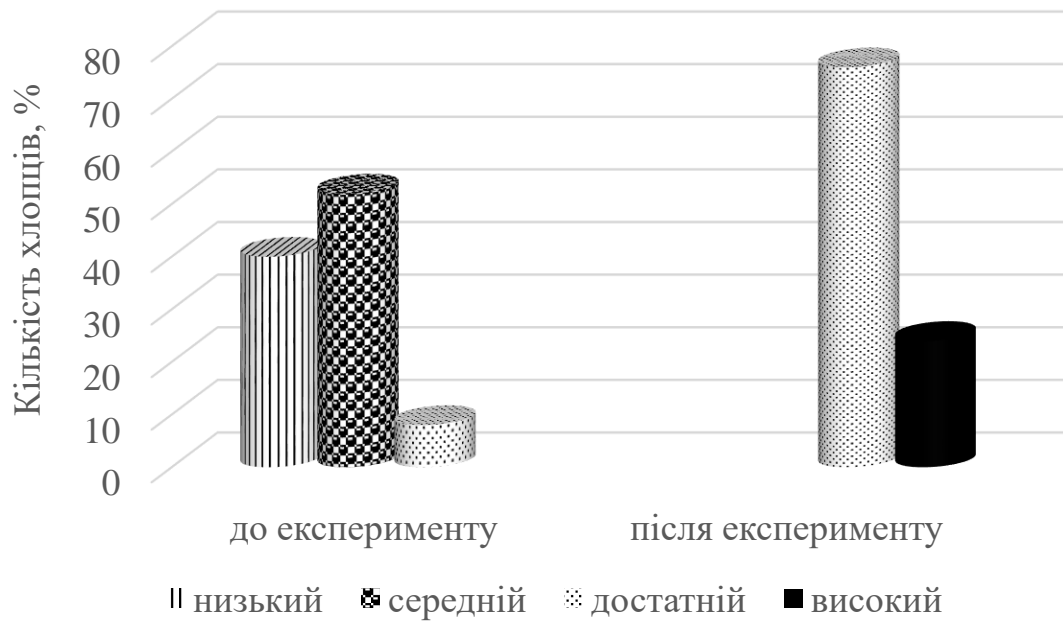


Рис. 3.11. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту «Блискавка» – 6 передач диска в русі в парах способом «бекхенд» (n=25)

Результати кількісного розподілу хлопців за результатами виконання зазначеного тесту способом «бекхенд» свідчать про те, що на початку дослідження низький рівень компетентності мали 40% хлопців, середній – 52%, достатній – 8%. Наприкінці дослідження при виконанні тесту способом «бекхенд» у 76% хлопців було зафіксовано достатній рівень компетентності, а у 24% – високий.

Аналіз результатів, отриманих в процесі виконання хлопцями тесту «Блискавка» – 6 передач диска в русі в парах способом «форхенд» вказують на те, що на початку дослідження більшість з них – 60% мали середній рівень компетентності, 36% – низький та 4% – достатній. Натомість, наприкінці експерименту середній рівень компетентності було виявлено у 28% хлопців, достатній – у 32% та у 40% – високий.

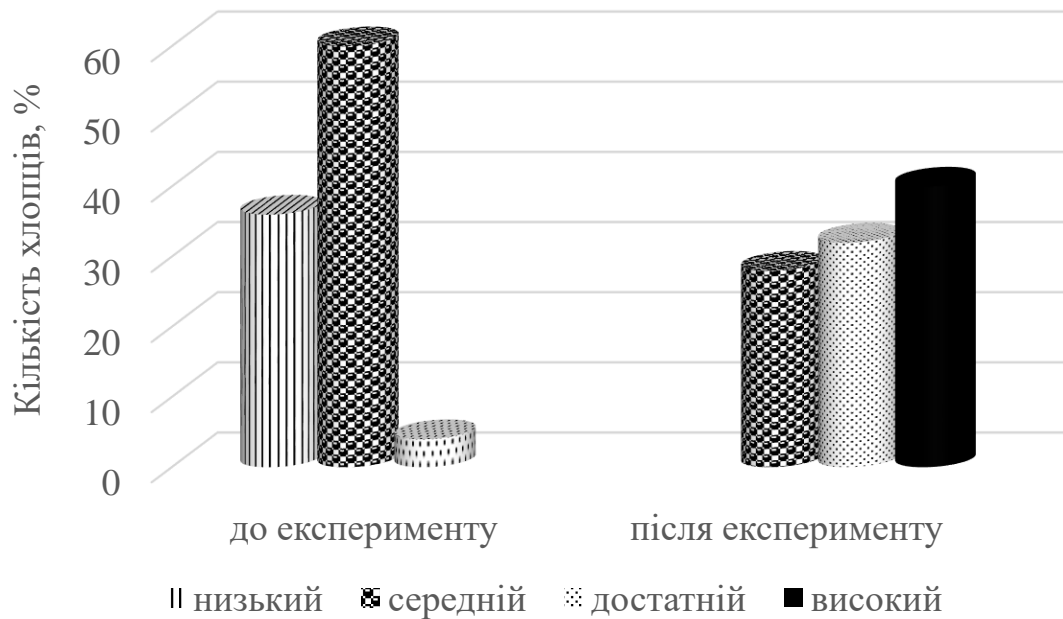


Рис. 3.12. Розподіл хлопців 13-14 років за результатами виконання тесту «Блискавка» – 6 передач диска в русі в парах способом «форхенд» (n=25)

Отримані дані, дозволяють зробити висновок про те, що використанням програми занять підлітків з використанням засобів алтимат-фрізбі дає змогу цілеспрямовано впливати на рівень як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості підлітків 13-14 років.

Висновки до розділу 3

В процесі констатувального педагогічного експерименту було здійснено оцінку фізичної підготовленості підлітків 13-14 років на основі використання ізольованих рухових тестів, які дозволили визначити рівень розвитку сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей. Встановлено, що у більшості підлітків рівень розвитку фізичних якостей, згідно із системою оцінки навчальних досягнень, відповідає середньому рівню. Отримані дані стали передумовою розробки програми занять із використанням засобів алтимат-фрізбі, в основу якої було покладено принципи рекреаційно-дозвілєвої діяльності: системності, добровільності, доступності, зацікавленості.

Метою розробленої програми була організація змістовного дозвілля та активного відпочинку, розвиток фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей підлітків. Розроблена програма передбачала вирішення ряду освітніх, оздоровчих та виховних завдань та містила наступні розділи: загальна фізична підготовка, розвиток фізичних якостей, основи техніки і тактики алтимат-фрізбі, рухливі ігри з диском.

В процесі формувального педагогічного експерименту була доведена ефективність занять із використанням засобів алтимат-фрізбі на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості підлітків. Встановлено, що використання засобів алтимат-фрізбі сприяють покращенню таких фізичних якостей як сила, швидкість та координаційні здібності. Відповідно до системи оцінки рівень розвитку зазначених фізичних якостей досяг достатнього рівня.

ВИСНОВКИ

1. Соціально-економічні перетворення сучасного суспільства вимагають модернізації сфери дозвіллевої діяльності підлітків, яка повинна включати в себе активні, регулярні заняття, спрямовані на вирішення рекреаційно-оздоровчих завдань. Велике значення має пошук та впровадження у практику організації дозвіллевої діяльності підлітків інноваційних форм та методів роботи, які реально сприятимуть їхньому залученню до активної діяльності

В зв'язку з цим, виникає необхідність впровадження чогось нестандартного, незвичайного, того, що змогло б мотивувати підлітків, підвищувати інтерес до занять. Застосування популярних видів рухової активності, таких як алтимат-фрізбі, може стати інновацією у дозвіллевій діяльності, надати неоціненну допомогу у вирішенні наступних завдань: організації корисного і цікавого дозвілля, залучення підлітків до занять фізичними вправами, підвищення їх рухової активності, розвиток фізичних якостей, задоволення дозвіллевих потреб.

2. З метою вирішення питань, пов'язаних із залученням підлітків до змістовної рухової активності в процесі дозвіллевої діяльності було розроблено програму занять з використанням засобів алтимат-фрізбі. В основу розробленої програми було покладено основні принципи рекреаційно-дозвіллевої діяльності. Програма була спрямована на вирішення ряду завдань: організація цікавого та змістовного дозвілля, формування інтересу до занять, підвищення рівня рухової активності, розвиток фізичних якостей, формування потреби у самостійних заняттях фізичною культурою та спортом, виховання моральних якостей: цілеспрямованості, волі та наполегливості у досягненні мети.

3. Ефективність розробленої програми оцінювалась в процесі педагогічного експерименту, тривалість якого складала 7 місяців, на основі показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. На початку

експерименту рівень розвитку швидкості, витривалості, сили та координаційних здібностей підлітків відповідав середньому рівню компетентності, згідно з системою оцінки. В результаті залучення підлітків до занять із використанням засобів алтимат-фрізбі було встановлено тенденцію до покращення фізичних якостей, зокрема силових, про що свідчить їх статистично достовірне покращення ($p \leq 0,05$). Не зважаючи на відсутність статистично значущих змін у показниках швидкості, витривалості та координаційних здібностей підлітків, виявлено, що наприкінці експерименту рівень розвитку зазначених якостей оцінено як достатній. Рівень розвитку швидкості покращився на 9%, витривалості – на 9%, а координаційних здібностей – на 14%.

4. В процесі оцінки ефективності розробленої програми занять було встановлено покращення спеціальної фізичної підготовленості підлітків: координації і точності рухових дій, швидкості, здатності точно управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій. Результати тестів дали змогу встановити статистично достовірне покращення ($p \leq 0,05$) результатів підлітків у тестах 10 кидків фрізбі у ціль способом «бекхенд» (з 2,7;0,69 до 4,2;0,73), 10 кидків диску один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів способом «бекхенд» (з 4,9;0,49 до 7,8;0,75), 10 кидків диску один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів способом «форхенд» (з 5,2;1,4 до 6,7;1,2), «Блискавка» – 6 передач диска в русі в парах способом «бекхенд» (з 3,5;0,54 до 6,7;1,2).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриющенко МИ, Маер ВЯ, Кураса ГА, Конопляник ОВ, Дорошенко ЛА. Повышение мотивации к занятиям по физической культуре студентов путем внедрения современных оздоровительно-педагогических технологий. *Sciences of Europe*. 2017;15-2 (15):46-50.
2. Аникиева АФ. Развитие двигательно-координационных способностей у детей 9-10 лет с помощью упражнений с диском фрисби. *Вестник науки*. 2019;6(15):17-20.
3. Белікова Н, Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019;14:15-9.
4. Биковська ОВ. Історико-теоретичні основи позашкільної освіти. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 42. Запоріжжя*; 2006. с. 39-48.
5. Білецький ОА, Золотарьова ВВ, Біленець АВ. Проблема організації дозвілля дітей і підлітків в позашкільній роботі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021;1(339):112-9.
6. Бондар АС. Менеджмент рекреаційнооздоровчої роботи. Харків; 2010. 176 с.
7. Бондар ТС. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів [дисертація]. Харків; 2010. 232 с.
8. Борисова ММ. Игра Фрисби в работе со старшими дошкольниками. В: Хисматуллин ДР, редактор. Сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума Наука и инновации – современные концепции; 2019 Апр 5; Москва. Москва: Издательство Инфинити; 2019. с. 30-4.

9. Воловик А. Дозвілля як засіб виховання дітей та молоді в сучасних умовах. В: Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції; 2020 Лист 12-13; Суми; Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка; 2020. с. 375.
10. Гнатів І. Динаміка розвитку фізичних якостей учнів 7-х класів під впливом засобів інноваційних варіативних модулів навчальної програми. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України: зб. тез. доп. Львів; 2020. Т2. с. 42-3.
11. Гончаров ВМ, Грачев АС, Жован ГФ. К вопросу о целесообразности использования элементов игры алтимат фрисби со студентами специального учебного отделения на занятиях по физической культуре. В: Педагогическое образование в системе высшей школы; 2015 Апр 1; Белгород; Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права; 2015. с. 418-423.
12. Горденко СФ. Організація дозвілля учнів у позашкільній виховній роботі. Дидаскал. 2020;20:220-2.
13. Горшков АГ, Еремін МВ, Кутьїн ІВ. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности: учебное пособие для специальности «Физическая культура» среднего профессионального образования. Москва: Издательство «КноРус»; 2021. 340 с.
14. Грачев АС, Жован ГФ. Фрисби как эффективное средство занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп. Перспективы развития студенческого спорта. В: Бугаев ГВ, редактор. Материалы всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф.; 2014 Апр 24; Воронеж. Воронеж; 2014. с. 306-9.
15. Грошев ВА. Применение новых видов спорта с летающей тарелкой фризби на учебных занятиях в средних специальных учебных заведениях, реализующих программы ФГОС СПО «050141 – физическая культура». Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013;21:89-93.

16. Гусева ЕА, Бурханов СВ. Тренировка, направленная на развитие силы в алтимат-фрисби. Вопросы педагогики. 2021;6-1:90-2.

17. Данилко ВМ. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;9:102-5.

18. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

19. Ефимова-Комарова ЛБ. Новый взгляд на использование спортивных игр в образовательном процессе во внеучебной работе со студентами. В: Научная сессия ГУАП: гуманитарные науки. Материалы традиционной Научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики; 2020 Апр 14-22; Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; 2020. с. 106-8.

20. Ефимов-Комаров ВЮ, Ефимова-Комарова ЛБ, Лапин ВВ, Голованова ГЮ. О взаимосвязи образовательного процесса по физической культуре, спортивной работы и физической рекреации на базе неолимпийских видов спортивных игр. Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2019;5(42):48-53.

21. Жданова О, Чеховська Л. Фізичне виховання в школах країн Європи. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2015. Вип. 19, Т 2. с. 311-9.

22. Жданович ЮМ. Соціально-педагогічна підтримка змістовного дозвілля школярів за місцем проживання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. В: Бех ІД, Петрочко ЖВ, редактори. Матеріали

звіт. наук.-практ. конф. ін-ту проблем виховання НАПН України за 2016 рік. Івано-Франківськ: НАІР; 2017. с. 90-3.

23. Залозний ОВ, Куриленко ОВ. Алтимат в Україні: особливості розвитку. В: Інноваційні Технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Матеріали IV Міжнародної науково-методичної конференції; 2017 Квіт 13-14; Суми; 2017. с. 22-3.

24. Кіндзера А, Боднар І. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2017. Вип. 19, Т 2. с. 23-8.

25. Козлова СЮ. Комплексный подход к процессу по физическому воспитанию и подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО обучающихся ошкольного и начального общего образования. Ученые записки университета Лесгафта. 2020;6(184):151-6.

26. Котин АК. Социализация подростков посредством спортивной игры алтимат. Материалы Межрегиональной научной конференции IX ежегодной научной сессии аспирантов и молодых ученых. Вологда: ВоГУ; 2015. с. 218-221.

27. Кругляк Н, Балицька С, Балицький Б. Використання фрізбі у процесі фізичного виховання студентів Самбірського фахового медичного коледжу. В: Огнистий АВ, редактор. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару. Тернопіль: СМТ «ТАЙП»; 2020. с. 85-8.

28. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. 392 с.

29. Лаврешин ГВ. Малоизвестные и необычные виды спорта. Студенческий вестник. 2019;8:20-3.

30. Ленин РС, Романов СВ. Исследование популярности игр с летающим диском фрисби в Вологде. В: Вузовская наука – региону. Материалы XIII Всероссийской научной конференции; 2015 Февр 25; Вологда:

Федеральное государственного бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Вологодский государственный университет»; 2015. с. 345-7.

31. Ленин РС, Крылов ДВ, Селяков ЮЛ. Особенности обучения броску «Хаммер» занимающихся в секции по алтимат-фрисби. Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта. 2019;1:145-150.

32. Ленин РС, Романов СВ, Котин АК. Методика обучения броскам Бэкхенд и Форхенд детей в возрасте 12-14 лет. В: Вузовская наука – региону. Материалы XV Всероссийской научной конференции с международным участием; 2017 Февр 28; Вологда: Вологодский государственный университет; 2017. с. 454-6.

33. Ленин РС, Романов СВ. Особенности обучения броску фрисби «блейд» обучающихся 12-14 лет в условиях спортивной секции. В: Елагина НЛ, редактор. Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: зб. науч. тр. Вологда: Вологодский государственный университет; 2017. с. 35-43.

34. Ленин РС, Романов СВ. Особенности применения игр с фрисби в физическом воспитании школьников. Актуальные вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. 2016;1:11-4.

35. Ленин РС, Романов СВ. Техническая и тактическая подготовка игроков в алтимат: учебно-методическое пособие. Вологда: ВоГУ; 2014. 66 с.

36. Ленин РС, Романов СВ. Фрисби как средство развития скоростных способностей школьников. Материалы Межрегиональной научной конференции IX ежегодной научной сессии аспирантов и молодых ученых. Вологда: ВоГУ; 2015. с. 489-491.

37. Луб'янецька Д, Тараненко І. Роль та місце фізкультурної діяльності у дозвіллі сучасних школярів. В: Реалізація здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні в умовах

європейської інтеграції України. Матеріали регіон. наук.-практ. Конференції; 2018 Квіт 12; Полтава; Полтава: Видавець Шевченко Р. В.; 2018. с. 104-6.

38. Ляховець ЛО. Організація активного дозвілля за місцем проживання. В: Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.; 2021 Лют 26; Хмельницький: ФОП Цюпак А.А.; 2021. с. 79-83.

39. Мазько СГ. Популяризация нетрадиционных форм активного досуга среди студенческой молодежи. В: Пестис ВК, редактор. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях. Материалы II Международной научно-практической конференции. Гродно: ГГАУ; 2018. с. 280-2.

40. Мандюк АБ. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності [дисертація]. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського; 2021. 570 с.

41. Мосякова Ю. Концептуальні основи модернізації змісту позашкільної освіти: практико орієнтований посібник. Київ: Педагогічна думка; 2018. 121 с.

42. Пичугина И. История развития и правила игры «алтимат». В: Вклад молодых ученых в аграрную науку. Материалы международной научно-практической конференции; 2021 Апр 07; Самара; Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ; 2021. с. 662-4.

43. Плотникова СС, Башкина ТА, Плотникова АВ. Влияние новых форм физических упражнений на психофизическое состояние студентов. В: Наука сегодня: реальность и перспективы. Материалы международной научно-практической конференции; 2020 Февр 26; Вологда. Вологда: ООО «Маркер»; 2020. с. 96.

44. Плотникова СС, Сидоренко АС, Сидоренко ВС. Повышение физической подготовленности и профилактика травматизма на занятиях по алтимат-фрисби. В: Научная сессия ГУАП; 2018 Апр 9-13; Санкт-Петербург.

Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; 2018. с. 201-3.

45. Поліщук ВВ, Гордієнко ОІ, Волківський МВ. Організація фізичної культури учнів в позакласній діяльності загальноосвітньої школи. *Topical issues of modern science and education*. 2021;11:145.

46. Самсонова ЕА. Фрисби и другие направления спортивно-массовой деятельности современной молодежи на занятиях элективных курсов по физической культуре в условиях ФГОС. *Современные исследования социальных проблем*. 2017;11-2:96-106.

47. Сердакова ГА. Фрисби-Кидс [Интернет]. Самара; 2021. Доступно: http://cvo-samara.ru/about/obrazovanie/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B1%D0%B8_%D0%9A%D0%B8%D0%B4%D1%81.pdf

48. Сидоренко АС, Плотникова СС, Пригода ГС, Сидоренко ВС. Основы Алтимат-фрисби. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; 2020. 75 с.

49. Смирнова МН, Корнев АВ. Занятия алтимат фризби с лицами разного возраста. *Научный поиск*. 2015;3.2:71.

50. Фирсин СА, Маскева ТЮ. Основные направления организации физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура*. 2014;4:5-8.

51. Фирсин СА. Организация физического воспитания в досуговой деятельности школьников. *Философия. Психология. Педагогика*. 2013;1:102-5.

52. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів ЗНЗ. Київ: Літера ЛТД; 2018. 368 с.

53. Фоменко О, Фоменко В, Соколова М. «Алтимат» фризбі як один із видів підвищення показників фізичної підготовленості студентів 1-2 курсу закладів вищої освіти. В: Пристинський ВМ, редактор. *Взаємодія духовного*

й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції; 2019 Бер 21-22; Слов'янськ; 2019. с. 138-144.

54. Фроленков АА, Трунев МВ. Актуальность использования неолимпийских видов спортивных игр в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура». В: Развитие современного образования: от теории к практике. Материалы IV Международной научно-практической конференции; 2018 Март 19; Чебоксары. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»; 2018. с. 250-5.

55. Фроленков АА, Трунев МВ. Использование элементов спортивных игр в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт». Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. 2019. Т. 2. с. 118-123.

56. Фроленков АА. Опыт интеграции учебной и внеучебной спортивно-массовой работы в освоении дисциплины «Физическая культура и спорт». В: Психология и педагогика в системе современного образования. Материалы IV Международной научно-практической конференции; 2018 Фев 21; Новосибирск. Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества»; 2018. с. 144-9.

57. Цибулько ЛГ, Віцько СМ. Оптимізація рухової активності школярів як умова формування фізично здорової особистості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2021;1(339):219-233.

58. Чопик М.М. Вплив інноваційних варіативних модулів навчальної програми на формування інтересу учнів 6 класів до ізичного виховання. В: The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»; 2021 March 23-26; Rome; 2021. p. 152-6.

59. Яковлева ВН. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры. *Science Time*. 2015;7(19):263-271.
60. Žuffová Z, Zapletalová L. Efficiency of different teaching models in teaching of frisbee ultimate. *Publicatio LV*. 2015;1:65.
61. Kenedi A, Sulaiman S. The Model Development of Frisbee Game as an Alternative Learning of Physical Education Sport and Health of Senior High School Students. *International Conference on Science and Education and Technology*. 2018;2;202.
62. Ahmadi M, Booshehry S, Reza Dostan M. The effect of neurofeedback training and attentional focus on the accuracy and distance of frisbee throwing in beginner players. *Journal of motor and behavioral sciences*. 2019;2.4:299-316.