

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск з К(147) 22

Київ
Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія KB № 8821 від

01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 Педагогічні науки, 017 Фізичне виховання і спорт (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. 487 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (голова редакційної ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, НПУ імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2022

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

SCIENTIFIC JOURNAL

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 3K(147) 22

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>;
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media. Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 Pedagogical sciences, 017 Physical education and sports (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022. Issue 3K (147) 22. 487 p.

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Zernetska A.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
Tomenko O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
Domina Zh	Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Malechko T.	Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Andreeva O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
Griban G.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
Prontenko K.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Prontenko V.	Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Ayer Ezhie	Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
Priyamakov O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2022
© National Pedagogical Dragomanov University, 2022
© Editorial board, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3К (147) 2022

1.	Khimich I., Parakhonko V. SWIMMING AS A MEANS OF IMPROVING STUDENTS' MENTAL AND PHYSICAL WORKING CAPACITY	14
2.	Placinta D., Coropceanu E. INVESTIGATION OF THE PHYSIOLOGICAL PROCESSES OF THE HUMAN BODY WITH THE HELP OF DIGITAL SENSORS WITHIN BIOLOGY LESSONS	17
3.	Sevdalev S., Vrublevskiy E. MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SEXUAL DIMORPHISM IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN MODERN PENTATHLON	21
4.	Żurawski A. BIEGI DŁUGODYSTANSOWE JAKO FORMA AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO	26
5.	Арабаджі Т.Д., Арабаджі А.Ю., Фоменко В.В. ОЦІНКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АРМСПОРТОМ У ЗАГАЛЬНИХ ГРУПАХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	30
6.	Арефьев В.Г., Михайлова Н.Д., Гармата О.М. НАЛЕЖНІ РІВНІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДАТНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я	33
7.	Архипов О.А., Краснов В.П., Отрошко О.В. ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ	38
8.	Базилевич Н.О., Божко С.А., Волківський М.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	42
9.	Базильчук В.Б., Журавльов Ю.Г., Ремешевський О.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ	46
10.	Безкопильний О.О., Сущенко Л.П., Матусевич А.М. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ	50
11.	Богуславська В.Ю., Губар І.В. УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	54
12.	Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. ПРОБЛЕМАТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	58
13.	Бондар Т.К., Лимаренко Н.П. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРОБЛЕМАМИ СТРАХУ ВОДИ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО БАСЕЙНУ	62
14.	Булеєв М.В., Ткаченко С.В., Жара Г.І. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ В ДЗЮДО ЯК ОЗНАКА ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА	66
15.	Васильчук Г.В., Редькіна М.А., Малечко Т.А. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ В УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ	71
16.	Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А., Пастухова В.А. ОПТИМІЗАЦІЯ КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА ФУТБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ХАРЧУВАННЯ	74
17.	Вихляев Ю.М. АКТИВОВАНЕ АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	81
18.	Воловик Н.І., Підвальна О.В. ПОНЯТТЯ ПРО "ЦЕНТР СИЛИ" МЕТОДУ ПІЛАТЕС	86
19.	Ворона В.В., Ткаченко В.В. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОГО РІВНЯ ВМС ЗСУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ	89
20.	Воропай С.М. ЖІНКИ-АТЛЕТКИ ЯК ПРОБЛЕМА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ ТА ПІДХОДИ ДО ЇЇ ВИРІШЕННЯ	93
21.	Гончарова Н.М., Прокопенко А.О., Родіоненко М.В. МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ	100
22.	Грибан Г.П. ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»	105
23.	Гулякін С.В., Тодорова В.Г. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	110
24.	Дакаленко О.В., Коваленко Н.Л. ПОЗААУДИТОРНЕ ЧИТАННЯ У ЗВО ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК СПЕЦІАЛЬНИЙ ВИД ЧИТАННЯ	116
25.	Деделюк Н.А., Вашук Л.М., Томашук О.Г. МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ БАТЬКІВ У ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ДОМАШНІХ УМОВАХ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ	121
26.	Дідковський В.А., Кузенков О.В., Матвієнко М.І. ОКРЕМІ АСПЕКТИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ В ЧАСТИНІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ	125

27.	Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П., Денисова Л.В. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ	129
28.	Дьоміна Ж.Г., Чен Пен. ЗВ'ЯЗОК УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ З МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ТА РУХОВИМИ ПОКАЗНИКАМИ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ	133
29.	Євтушенко О.В., Тодорова В.Г. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	138
30.	Жиденко А.О., Міщенко Т.В., Паперник В.В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАГІСТРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ І МОЖЛИВОСТІ	144
31.	Завальнюк О.В. ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	149
32.	Захаріна Є.А., Глущенко Н.В. ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗА СИСТЕМОЮ FLOW ANIMAL В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТОК 18-19 РОКІВ	154
33.	Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	158
34.	Зубко В.В., Черевичко О.Г., Смірнов К.М. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО	162
35.	Карпенко Ю.М., Сущенко Л.П., Кукса Н.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ	166
36.	Ковальова Ю.А. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	171
37.	Ковальчук Н.М., Гнітецька Т.В., Санюк В.І. АНАЛІЗ ЗМІСТУ СТРОЙОВИХ ВПРАВ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (1992–2021 рр.)	175
38.	Козицька А.П., Пшенична Л.П., Булейченко О.В. ЧИРЛІДІНГ ЯК СУЧАСНА ФОРМА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	181
39.	Колосовська В.В., Трофіменко В.О. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	185
40.	Копочинська Ю.В., Сущенко Л.П., Котенко О.Ю. ПРАКСЕОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»	189
41.	Кострікова К.С., Кольцова О.С. ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС	193
42.	Кравченко Т.П. ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВМІННЯ ДІЯТИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	198
43.	Криштанович С.В., Соловйов В.Ф., Матвійчук Т.Ф. КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	203
44.	Кротов Г.В., Питомець О.П., Марчук Д.В. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ	207
45.	Крупеня С.В., Лакей М.М., Петрова М.В. ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КІОКУШИН КАРАТЕ ЗАСОБАМИ HASHSTER	211
46.	Кубатко А.І., Атаманюк С.І., Кириченко О.В. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЮЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	216
47.	Кулик Н.А., Лапицький В.О., Косар Т.І. МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ	221
48.	Лаврентьєв О.М., Лакей М.М., Петрова М.В. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КІОКУШИН КАРАТЕ ЗАСОБАМИ HASHSTER	225
49.	Латенко С.Б., Хіміч І.Ю. МЕТОДОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ	230
50.	Лебединець Н.В., Омельчук О.В., Гозак С.В. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНЯТ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОЦЕСІ РОЗВИВАЮЧОГО НАВЧАННЯ	234
51.	Мавренко А.М., Лисак В.В., Матвієнко М.І. ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ	239

	ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ З УЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	
52.	Мазін В.М., Захарова О.М. АКТУАЛЬНІСТЬ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	243
53.	Максименко Л.М., Солоненко Є.В., Чхайло М.Б. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА У ПІДГОТОВОЧОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ	247
54.	Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	252
55.	Марамуха Н.П. ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ГОТОВНОСТІ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ЯК ПРОБЛЕМА ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ	257
56.	Мартінова Н.П., Горпинич О.О., Могильний І.М. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО	261
57.	Масенко Л.В. ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ПЕТЛЯМИ TRX У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	265
58.	Медведєва І.М., Нестерова Т.І., Боліла М.О. ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	269
59.	Мединський С.В. ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ США)	274
60.	Мехед О.Б., Мехед Д.Б. ПРОФЕСІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, НАПРАВЛЕНОЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	281
61.	Мішин С.В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО МАГІСТРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	285
62.	Нестеренко Т.М., Коваленченко В.Ф., Питомець О.П. РОЗВИТОК КОГНІТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ	288
63.	Нєворова О.В., Черній В.П. ВИЯВЛЕННЯ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСУ В ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВОГО КРИТЕРІЮ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСФУНКЦІЇ	292
64.	Оксом П.М., Павленко І.О., Бережна Л.І. ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ	296
65.	Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В. КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	301
66.	Остапенко О.І., Тимчик М.В., Масол В.В. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	306
67.	Павленко І.О., Чхайло М.Б., Скачедуб Н.М. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИХ ПОСІБНИКІВ ІЗ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	310
68.	Пантік В.В., Ващук Л.М., Ішук О.А. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ	316
69.	Петренко Н., Лесік І., Медведєва Л. ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СФЕРІ ЕКОЛОГІЧНОГО ТА АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ	320
70.	Пічурін Валерій В., Пічурін Віктор В. ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ	324
71.	Поліщук В.В., Поліщук М.В. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ	329
72.	Потужній О.В., Поліщук В.В. ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР	332
73.	Приймаков О.О., Степень-Слодковська М., Мазурок Н.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	336
74.	Родіонов В.А. МОДЕЛЬ І МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО БІОФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПОТЕНЦІЙНИХ БАТЬКІВ НА СТВОРЕННЯ ГЕНЕТИЧНИХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я І	340

РОЗВИТКУ ДИТИНИ

75. Рябченко В.Г., Донець І.О., Черезов Ю.О. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗВО 346
76. Самокиш І.І. СТАН І ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ МОНИТОРИНГУ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЦІЛОМУ Й У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗОКРЕМА 350
77. Симак Н.Д., Тодорова В.Г. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ЗДОБУТКИ 357
78. Сироватко З.В., Єфременко В.М. ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ 363
79. Сичов С.О., Сиротинська О.К. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 367
80. Собко С.Г., Собко Н.Г., Липчанська Л.М. ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ПРОГРАМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ 17-19 РОКІВ 370
81. Станкевич Л.Г., Хмельницька Ю.К., Краснова С.П. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ТА СТАНУ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ НА ВПЛИВ ТЕСТУЮЧОГО НАВАНТАЖЕННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ П'ЯТИБОРЦІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ 374
82. Стасенко О.А., Балашов Д.І. ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 380
83. Страшко С.В., Білик В.Г., Книш С.І. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ 384
84. Стрига В.О., Мерзлікіна О.А., Кузьменко В.Ю. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ 389
85. Сундукова І.В. АКРОБАТИКА ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 392
86. Супруненко М.В. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ 396
87. Сущенко Л.П., Василенко М.М., Корх-Черба О.В. ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ 399
88. Сущенко Л.П., Левчук Р.М., Качур Е.Ю. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ-КОМБАТАНТІВ ПІСЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ 403
89. Татарченко Л.І., Мартинова Н.П., Присяжна М.К. АНАЛІЗ ВПЛИВУ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 406
90. Терентьева Н.О. ПРОЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ВЛАСНІСТЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТА» ДЛЯ МАГІСТРАНТІВ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ СПОРТ 411
91. Терьохіна О.Л., Луценко С.Г., Ремешевський О.В. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 414
92. Тимошенко О.В., Сіренко В.Г. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ 418
93. Тогочинський О.М., Рябченко В.Г., Приймак С.Г. СПОРТИВНА КІНЕЗІОЛОГІЯ У СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ 422
94. Троценко Т.Ю., Троценко В.В. ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 427
95. Філатова З.І., Євтушок М.В., Антонець Б.Р. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ШЛЯХОМ ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 431
96. Філіна В.А. МОТИВАЦІЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО 434
97. Хоміцька В.М., Шишацька В.І. ПРОЯВИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ ТА ВИПУСКНИХ КУРСІВ 440
98. Хорошуха М.Ф., Путров С.Ю., Омельчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13–16 РОКІВ 444
99. Хотієнко С.В., Татарченко Л.І., Дідковський О.П. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНУ СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО 449
100. Чернявський О.А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ 453

	КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	
101.	Шевець В.П., Бріжата І.А. АНАЛІЗ СПОРТИВНИХ ТРАВМ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	457
102.	Шевченко О.В., Мельнік А.О. ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	461
103.	Шейко Л.В., Галай М.Д. ЗМІНА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 35-45 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ	465
104.	Ю Лювей, Каратник І.В., Пітин М.П. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК БАДМІНТОНІСТІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	470
105.	Ярмоленко М.А., Шинкарук О.А., Максименко В.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ	476
106.	Яценко О.В., Бойко О.Г., Бузнік А.І. ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОРОТАРІВ 17-19 РОКІВ У ФУТБОЛІ З ВИКОРИСТАННЯМ СТРИБКОВИХ ВПРАВ	481

CONTENTS 3K (147) 2022

1. Хіміч І.Ю., Парахонько В.М. ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ	14
2. Плачинта Д., Коропчану Е. ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЛЮДИНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЦИФРОВИХ ВИМІРЮВАНЬ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ	17
3. Севдалев С.В., Врублевський Є.П., Аленік Є.А. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ	21
4. Журавський О. БІГ НА ДАЛЬНІ ДИСТАНЦІЇ ЯК ФОРМА АКТИВНОГО ПРОВЕДЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ	26
5. Arabadzhy T., Arabadzhy A., Fomenko V. ESTIMATION OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN ARM WRESTLING IN GENERAL GROUPS FOR PHYSICAL EDUCATION	30
6. Arefiev V., Mykhailova N., Harmata O. APPROPRIATE LEVELS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL HEALTH	33
7. Arkhipov O., Krasnov V., Otroshko O. FORMATION OF NATIONAL CULTURE OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF FOLK MOVING GAMES AND FUN	38
8. Bazylevych N., Bozhko S., Volkivsky M. THE INFLUENCE OF FREESTYLE WRESTLING ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF ADOLESCENTS	42
9. Bazylichuk V., Zhuravlov I., Remeshevskiy O. PECULIARITIES OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY DEVELOPMENT BY MEANS OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY	46
10. Bezcopylny O., Sushchenko L., Matushevych A. PECULIARITIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' TRAINING AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF POLAND	50
11. Bohuslavskaya V., Hubar I. IMPROVING THE STRUCTURE AND CONTENT OF THEORETICAL TRAINING OF SWIMMERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING	54
12. Boyko G., Kozlova T., Sharafutdinova S. PROBLEMS OF MAINTAINING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION	58
13. Bondar T., Lymarenko N. PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR TEACHING SWIMMING STUDENTS WITH PROBLEMS OF FEAR OF WATER IN THE DEPTH OF THE DEEP SWIMMING POOL	62
14. Bulieiev M., Tkachenko S., Zhara H. PREVENTION OF JUDO INJURY AS A SIGN OF PROFESSIONALISM OF COACH-TEACHER	66
15. Vasylchuk G., Redkina M., Malechko T. MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF THE CULTURE OF MOVEMENTS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH POSITIONAL DISORDERS	71
16. Vdovenko N., Osipenko A., Pastukhova V. OPTIMIZATION OF THE COMPOSITION OF THE BODY OF FOOTBALL PLAYERS THROUGH NUTRITION	74
17. Vykhliaiev Yu. THE ACTIVATED AUTOGENIC TRAINING AS MEANS OF PSYCHICAL AND PHYSIOLOGY PREPARATION OF SPORTSMEN	81
18. Volovyk N., Pidvalna O. THE CONCEPT OF THE POWERHOUSE OF THE PILATES METHOD	86
19. Vorona V., Tkachenko V. SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF TRAINING OF FUTURE OFFICERS OF THE TACTICAL LEVEL OF THE NAVAL FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE TO CARRY OUT SOCIO-PSYCHOLOGICAL WORK	89
20. Voropay S. WOMEN ATHLETES AS A PROBLEM IN OLYMPIC SPORTS AND APPROACHES TO ITS SOLUTION	93
21. Goncharova N., Prokopenko A., Rodionenko M. MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN IN THE PROCESS OF RECREATIONAL TENNIS	100
22. Hryban H. FORMING SPECIAL PROFESSIONAL COMPETENCIES OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS DURING THE STUDY OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT MANAGEMENT"	105
23. Huliakin S., Todorova V. CURRENT STATE OF THE PROBLEM OF PHYSICAL TRAINING OF FIGURE SKATERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING	110
24. Dakalenko O., Kovalenko N. THE EXTRACURRICULAR READING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A SPECIAL KIND OF READING	116
25. Dedeliuk N., Vashchuk L., Tomashchuk O. MOTIVATIONAL ORIENTATION OF PARENTS IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AT HOME DURING QUARANTINE RESTRICTIONS PERIOD	121
26. Didkovskiy V., Kuzenkov O., Matvienko M. THE VIEWS ON CERTAIN ASPECTS OF SAFETY IN STRENGTH GYMNASTICS IN TERMS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS FOR SELF-DEFENSE	125
27. Dutchak Yu., Sushchenko L., Denisova L. PRESENT-DAY ASPECTS OF QUALITY ASSURANCE FOR PHYSICAL-CULTURE EDUCATION IN UKRAINE	129

28. Domina Zh., Cheng Peng. THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUCCESS OF BASKETBALL LEARNING WITH MORPHOFUNCTIONAL AND MOTOR INDICATORS OF STUDENTS' BODY DEVELOPMENT	133
29. Ievtushenko O., Todorova V. PHYSICAL PREPAREDNESS OF GREEK-ROMAN STYLE WRESTLERS AT THE AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING	138
30. Zhydenko A., Mishenko T., Papernyk V. PROFESSIONAL TRAINING OF MASTERS IN THE INDUSTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT: PROBLEMS AND OPPORTUNITIES	144
31. Zavalniuk O. LEGAL ASPECTS OF THE FUNCTIONING OF SPORTS ACTIVITIES	149
32. Zakharina E., Glushchenko N. THE USE OF EXERCISES ON THE ANIMAL FLOW SYSTEM IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS AGED 18–19	154
33. Zenina I., Gavrilova N., Kuz'menko N. THE ROLE CULTURAL AND LEISURE ACTIVITIES AT FORMING HEALTH MODE OF LIFE OF STUDENT'S YOUTH	158
34. Zubko V., Cherevichko O., Smirnov K. PHYSICAL CULTURAL AND SPORTS ACTIVITIES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT IHE	162
35. Karpenko Yu., Sushchenko L., Kuksa N. PEDAGOGICAL CONDITIONS OF READINESS'S FORMATION OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN REHABILITATION CENTERS	166
36. Kovalova Yu. THE PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES AT SENIOR PUPILS	171
37. Kovalchuk N., Hnitska T., Saniuk V. ANALYSIS OF THE CONTENT OF DRILL EXERCISES IN PHYSICAL CULTURE PROGRAMS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS (1992–2021)	175
38. Kozyska A., Pshenychna L., Buleichenko O. CHEERLEADING AS A MODERN FORM OF IMPROVEMENT OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION	181
39. Kolosovska V., Trofimenko V. FORMATION OF ECOLOGICAL AND VALEOLOGICAL COMPETENCE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF AGRICULTURAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM	185
40. Kopochynska Yu., Sushchenko L., Kotenko O. PRAXEOLOGICAL ORIENTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF HIGHER EDUCATION STUDENTS FROM THE SPECIALTY 227 «PHYSICAL THERAPY, ERGOTHERAPY»	189
41. Kostrikova K., Kolcova O. CREATIVE SELF-REALIZATION OF TEACHERS IN CONDITIONS OF IMPLEMENTATION OF OLYMPIC VALUES IN THE EDUCATIONAL PROCESS	193
42. Kravchenko T. FORMATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ABILITY TO ACT IN CONFLICT SITUATIONS	198
43. Kryshchanovych S., Solovyov V., Matviichuk T. COGNITIVE COMPONENT AS THE BASIS OF FORMATION OF MANAGEMENT COMPETENCE OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT	203
44. Krotov H., Pitomec O., Marchuk D. A DIFFERENTIATED APPROACH TO TEACHING GYMNASTICS EXERCISES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH DIFFERENT TYPES OF BODY STRUCTURE	207
45. Krupenya S., Lakei M., Petrova M. FORMATION OF A TRAINING PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN KYOKUSHIN KARATE BY HASHSTEP	211
46. Kubatko A., Atamanyuk S., Kirichenko E. THE INFLUENCE OF HEALTH AND DEVELOPMENTAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF THE PREPARATORY MEDICAL GROUP	216
47. Kulyk N., Lapytsky V., Kosar T. PSYCHOLOGICAL TRAINING MODELING OF FIELD HOCKEY ATHLETES	221
48. Lavrentiev O., Lakei M., Petrova M. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF THE DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN KYOKUSHIN KARATE BY MEANS OF NASHSTEP	225
49. Latenko S., Khimich I. METHODOLOGY FOR RESTORING SPORTS PERFORMANCE OF ATHLETES WITH POSTCOCIOUS SYNDROME	230
50. Lebedynets N., Omelchuk O., Hozak S. PSYCHOPHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PROCESS OF DEVELOPMENTAL LEARNING	234
51. Mavrenko A., Lysak V., Matvienko M. VIEWS ON THE PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS	239
52. Mazin V., Zakharova O. IMPORTANCE OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PREPARATION FOR DISTANT ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY	243
53. Maksymenko L., Yevhen S., Chkhailo N. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ARCHERS IN THE PREPARATORY PERIOD OF SPORTS TRAINING	247
54. Maleniuk T., Babalich V. THE EFFECTIVENESS OF THE PROGRAM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF RHYTHMIC GYMNASTS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING	252
55. Maramukha N. READINESS FORMATION FOR PRE-MEDICAL CARE PROVISION AMONG FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS PROFESSIONAL TRAINING ISSUE	257

56.	Martynova N., Horpynych O., Mohylnyi I. THE RESULTS OF THE TEST OF THE STRENGTH TRAINING PROGRAM FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS	262
57.	Masenko L., Melnichenko O. PROSPECTS OF APPLICATION OF FUNCTIONAL TRAINING WITH TRX LOOPS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS	266
58.	Medvedeva I., Nesterova T., Bolila M. STUDY OF THE PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL PROFILE WITH IMPAIRED HEALTH	269
59.	Medynskyi S. FORMATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRACTOR TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (ON THE EXAMPLE OF THE USA)	274
60.	Mekhed O., Mekhed D. PROFESSIONAL AND DEVELOPMENTAL TECHNOLOGIES FOR TRAINING FUTURE TEACHERS FOR SOCIO-PEDAGOGICAL ACTIVITIES AIMED AT MAINTAINING THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE	281
61.	Mishin S. ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY SELF-IMPROVEMENT IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF THE FUTURE MASTER PHYSICAL EDUCATION	285
62.	Nesterenko T., Kovalenchenko V., Pytomets O. THE DEVELOPMENT OF THE COGNITIVE COMPONENT OF THE POSITIVE ATTITUDE OF STUDENTS OF HUMANITIES TO HEALTH ACTIVITIES IN THE EDUCATIONAL SPACE	288
63.	Nievorova O., Cherniy V. DETECTION OF AUTONOMIC TONE IN ADOLESCENTS AS AN IMPORTANT CRITERION FOR THE PREVENTION OF VEGETATIVE-VASCULAR DYSFUNCTION	292
64.	Oksom P., Pavlenko I., Berezhna L. FLOORBALL AS A MEANS OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE	296
65.	Omelchenko T., Bozhenko-Kurilo O. CORRECTION OF EXCESS OVERWEIGHT OF ADOLESCENT GIRLS IN THE PROCESS HEALTH AND RECREATIONAL CLASSES	301
66.	Ostapenko O., Tymchuk M., Masol V. MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND MASS WORK	306
67.	Pavlenko I., Chkhilo M., Skachedub N. SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE USE OF ELECTRONIC TEACHING AIDS FROM SPORTS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE	310
68.	Pantik V., Vashchuk L., Ischuk O. THE LEVEL OF BODILY CONDITION THE STUDENTS OF FACULTY PHYSICAL CULTURE AND HIS INFLUENCE ON ADAPTATION POSSIBILITIES OF ORGANISM	316
69.	Petrenko N., Lesik I., Medvedeva L. FORMATION OF PEDAGOGICAL COMPETENCE OF SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL WORKERS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SPHERE OF ECOLOGICAL AND ACTIVE TOURISM IN AGRARIAN UNIVERSITY	320
70.	Pichurin Valerii, Pichurin Victor. FORMATION OF VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS' PERSONALITY IN THE PROCESS OF GYMNASTICS	324
71.	Polishchuk V., Polishchuk M. USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION CLASSES	329
72.	Potuzhnyi A., Polishchuk V. ORGANIZATION OF ACTIVE LEISURE ACTIVITIES FOR FEMALE STUDENTS THROUGH ENTERTAINMENT GAMES	332
73.	Pryimakov O., Stępień-Słodkowska M., Mazurok N. INTERRELATIONS BETWEEN THE PARAMETERS OF PHYSICAL FITNESS AND SPECIAL PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED MARTIAL ARTISTS	336
74.	Rodionov V. MODEL AND METHOD OF THE COMPLEX BIOPHYSICAL INFLUENCE OF POTENTIAL PARENTS ON THE CREATION OF THE GENETIC FOUNDATIONS OF THE HEALTH AND DEVELOPMENT OF THE CHILD	340
75.	Riabchenko V., Donets I., Cherezov Yu. THE PHYSICAL HEALTH OF A PERSON WHEN LEARNING AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT	346
76.	Samokish I. THE STATE AND MAIN PROBLEMS OF MONITORING EDUCATIONAL ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN GENERAL AND IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PARTICULAR	350
77.	Simak N., Todorova V. METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING SWIMMING OF CHILDREN 7–9 YEARS OLD: PROBLEMS AND ACHIEVEMENTS	357
78.	Syrovatko Z., Yefremenko V. THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON STUDENT MOTOR ACTIVITY	363
79.	Sychov S., Syrotynska O. USING INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES TO INVOLVE STUDENT YOUTH IN THE VALUES OF PHYSICAL CULTURE	367
80.	Sobko S., Sobko N., Lipchanska L. ASSESSMENT OF FLEXIBILITY AND ITS PROGRAMMING IN ATHLETES-FOOTBALL PLAYERS 17–19 YEARS	370
81.	Stankevych L., Khmelnytska Yu., Krasnova S. EVALUATION OF THE FUNCTIONAL REACTION OF THE ORGANISM AND THE STATE OF THE ANTIOXIDANT SYSTEM ON THE INFLUENCE OF THE TEST LOAD OF QUALIFIED PENTATHLETES IN THE PREPARATORY PERIOD	374
82.	Stasenko O., Balashov D. PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF GYMNASTICS CLASSES IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS	380
83.	Strashko S., Bilyk V., Knysh S. FEATURES OF TRAINING SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE	384

IN MODERN CONDITIONS	
84. Stryga V., Merzlikina O., Kuzmenko V. MODERN APPROACHES TO PHYSICAL THERAPY FOR CHILDREN 6-8 YEARS OLD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS IN A REHABILITATION CENTER	389
85. Sundukova I. ACROBATICS AS A MEANS OF COMPREHENSIVE AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION	392
86. Suprunenko M. PREVENTION AND CORRECTION OF DESORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM AT TABLE TENNIS LESSONS	396
87. Sushchenko L., Vasylenko M., Korkh-Cherba O. PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE FITNESS TRAINERS	399
88. Sushchenko L., Levchuk R., Kachur E. MODERN VIEW ON NEUROREHABILITATION STRATEGIES OF PHYSICAL THERAPY OF COMBATANTS AFTER OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF POST-CONCUSSION SYNDROME	403
89. Tatarchenko L., Martynova N., Prysyazhna M. ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF QUARANTINE RESTRICTIONS ON STUDENTS' PHYSICAL PREPAREDNESS	406
90. Terentieva N. DESIGN OF THE DISCIPLINE "INTELLECTUAL PROPERTY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT" FOR GRADUATE STUDENTS OF EDUCATIONAL PROGRAM SPORT	411
91. Terokhina O., Lutsenko S., Remeshevskiy A. PROSPECTS OF TEACHING SPORTS DIETOLOGY IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS	414
92. Tymoshenko O., Sirenko V. WAYS OF FORMING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF HIGH SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF MARTIAL ARTS	418
93. Togochynskiy O., Riabchenko V., Priymak S. SPORTS KINESIOLOGY IN SPORTS AND PEDAGOGICAL EDUCATION OF STUDENTS	422
94. Trotsenko T., Trotsenko V. TOURIST AND LAND KNOWABLE ACTIVITY IN THE SYSTEM OF ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS	427
95. Filatova Z., Yevtushok M., Antonevych B. IMPROVING THE METHODS OF TEACHING SWIMMING TO STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP BY DETERMINING THEIR PSYCHO-PHYSICAL INDICATORS OPPORTUNITIES	431
96. Filina V. MOTIVATION FOR JUDO CLASSES IN SCHOOLCHILDREN OF 10-11 GRADES	434
97. Khomitska V., Shishatska V. MANIFESTATIONS OF ANXIETY IN FIRST AND GRADUATE STUDENTS	440
98. Khoroshukha M., Putrov S., Omelchuk O. PECULIARITIES OF INFLUENCE OF TRAINING LOADS OF DIFFERENT ORIENTATION ON THE INDICATORS OF MENTAL PERFORMANCE OF YOUNG ATHLETES AGED 13-16 YEARS	444
99. Khotiienko S., Tatarchenko L., Didkovskiy O. INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE MODERN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF COMPETITORS OF FORMATION OF ESTABLISHMENTS OF EHE	449
100. Cherniavskiy O.A. PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE OFFICERS OF THE NAVAL FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE	453
101. Shevets V., Brizhata I. ANALYSIS OF SPORTS INJURIES DURING ATHLETICS COMPETITIONS	457
102. Shevchenko O., Melnik A. FORMATION OF HEALTH COMPETENCIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE	461
103. Sheyko L., Halai M. CHANGE IN PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF WOMEN 35-45 YEARS OF AGE IN HEALTH SWIMMING GROUPS	465
104. Yu Lyuwei, Karatnyk I., Pityn M. CHANGES IN INDICATORS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF BADMIN PLAYERS AGED 10-12 YEARS ACCORDING TO THE RESULTS OF THE PHYSICAL PREPARATION PROGRAM	470
105. Yarmolenko M., Shynkaruk O., Maksymenko V. PECULIARITIES OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGY OF THE SPORTS TRAINING	476
106. Yatsenko O., Boyko O., Buznik A. FEATURES OF IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF GOALKEEPERS 17-19 YEARS OLD IN FOOTBALL USING JUMPING EXERCISES	481

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).01
УДК 796

Khimich I.

Ph.D., Associate Professor of Health and Sports Technology
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Ukraine
ORCID: 0000-0002-5134-5047

Parakhonko V.

senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine
Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Ukraine
ORCID: 0000-0001-7816-5014

SWIMMING AS A MEANS OF IMPROVING STUDENTS' MENTAL AND PHYSICAL WORKING CAPACITY

The article reveals the impact of swimming lessons on improving the physical and mental performance of students of higher education institutions. **Purpose:** to reveal the features of swimming lessons to improve the mental and physical performance of students. **Methodology:** the analysis of scientific and methodical literature is carried out and practical achievements of scientists are developed for the purpose of definition of a modern condition and motivation of applicants of higher education to swimming lessons. A survey of student youth was conducted to determine their psychophysical condition. **Scientific novelty:** in the process of academic swimming lessons it is possible to improve the physical condition of students through the differentiation of physical activity, taking into account the initial psycho-emotional state of those who are engaged. **Conclusions:** thus, the educational, upbringing, developmental and health-improving importance of swimming in higher education institutions, its contribution to the training of future professionals is emphasized by many authors. Swimming classes contribute to the overall harmonious development of man. However, experts note a sharp decline in interest in physical education among schoolchildren and students, as well as the insignificant effectiveness of these classes, which affects the physical development and health of students. Yesterday's student, becoming a student, gets into new conditions, characterized by intense workload, active social contacts and stressful situations. That is why the search for the most effective forms and methods of improving the health of students by means of swimming remains relevant.

Key words: students, health, swimming, physical fitness, mental capacity.

Хіміч І.Ю., Парахонько В.М. Плавання як засіб підвищення розумової та фізичної працездатності студентів. В статті розкрито вплив занять з плавання на покращення фізичної та розумової працездатності студентів закладів вищої освіти. **Мета роботи:** розкрити особливості занять з плавання на покращення показників розумної і фізичної працездатності студентів. **Методологія:** здійснено аналіз науково-методичної літератури та опрацьовано практичні доробки науковців з метою визначення сучасного стану та мотивації здобувачів вищої освіти до занять з плавання. Проведено опитування студентської молоді з метою визначення їх психофізичного стану. **Наукова новизна:** у процесі академічних занять із плавання можна поліпшити фізичний стан студентів з допомогою диференціації фізичних навантажень з урахуванням обліку вихідного психоемоційного стану, тих хто займається. **Висновки:** таким чином, освітнє, виховне, розвиваюче та оздоровче значення плавання у закладах вищої освіти, його внесок у професійну підготовку майбутніх фахівців підкреслюють багато авторів. Заняття з плавання сприяють у цілому гармонійному розвитку людини. Проте фахівці відзначають різке падіння інтересу до занять фізичною культурою і серед школярів, і серед студентів, а також незначну ефективність цих занять, що позначається на фізичному розвитку та стан здоров'я учнів. Вчорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє до нових умов, що характеризуються інтенсивним навчальним навантаженням, активними соціальними контактами та стресовими ситуаціями. Саме тому пошук найефективніших форм і методів зміцнення здоров'я студентів засобами плавання залишається актуальним.

Ключові слова: студенти, здоров'я, плавання, фізична підготовленість, розумова працездатність.

Formulation of the problem. Physical education promotes harmonious formation developed personality and preparing students for the future professional activity. This provision is reflected in the order on approval of measures aimed at reforming the system physical education of pupils and

student youth in educational institutions of Ukraine, which states that the situation in Ukraine is relatively health status in modern conditions is critical [2].

One of the most important tasks of physical education of students in the period of study at a higher education institution is an awareness of significance physical culture and health motor activity and formation during learning the need for systematic physical self-improvement organism. Despite the fact that in recent years there have been many works in which directly or in connection with the study of other problems issues of achieving results in the formation of skills and skills in the process of physical education and the need to use fundamentally new approaches, lack of justification of tools and methods, which correspond to individual psychophysical features interests, inclinations and abilities, as well as take into account motivation each student to a certain type of motor activity.

Therefore, the issues of peculiarities remain problematic use of means and methods of physical education, their orientation and load volumes. One of the psychologically priority classes physical education is the health swimming of students. Desire swimming helps to motivate students to improving physical capabilities and active recreation, causing at the same time the removal of mental fatigue.

Analysis of literature sources. Given the low level of motivation of students to exercise, increase morbidity and change the status of physical education in higher education, there is a need to strengthen the sectional work based on the use of physical exercises that have both health and applied value [1]. According to foreign and domestic scientists, exercise in water improves the body's cardiorespiratory system, speeds up metabolism, is characterized by high energy power of physical activity, unloads the musculoskeletal system, hardens and enhances immunity (Debbie Lawrence) [6].

According to V. Volkov, swimming provides students with the formation of vital motor skills, the ability to use different styles of swimming, submarine and preparatory exercises, additional technical means for the development of psychophysical qualities [3].

In the scientific works of J. Demina it is indicated [4] that in modern youth a sedentary lifestyle prevails, and as a consequence, there is such a phenomenon as hypodynamia, static overstrain of the musculoskeletal system with simultaneous relaxation of abdominal muscles, leading to various spinal deformities, decreased functioning of the respiratory and circulatory systems, slowing down metabolic processes in the body. At the same time, the student needs a high level of mental capacity, to withstand the effects of strong psychological stimuli, to be able to concentrate and quickly switch attention, to maintain optimal emotional tone during the day. Thus, swimming is the optimal type of physical activity for students of higher education institutions.

Presentation of the main material of the study. One of the components of improving the psychophysical condition is health swimming. Healthy swimming is practiced by healthy and practically healthy people who do not need to correct any violations and shortcomings with the help of exercises in the water. The main task – to improve the functional state of the body by selecting the optimal amount of exercise and the nature of exercise for each engaged and get the desired health effect.

According to T.Yu. Krutsevich [5], the psychophysical health of student youth is the main problem. The selection of means and methods of physical education should be carried out taking into account the peculiarities of the psychophysical state of the individual and contribute to the formation of a stable, mentally stable personality.

Swimming is of great practical importance, is one of the means of physical development and health promotion. It reduces excessive excitability and irritability, strengthens the nervous system [7].

Wellness swimming is one of the means of recovery after heavy training loads. A good health effect is given by performing various physical exercises in water – aqua aerobics. Exercises are selected based on gender, age and health of students. Aqua aerobics classes promote the development of strength, endurance, flexibility, increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems. On the other hand, performing exercises in hydrostatic weightlessness reduces the load on the musculoskeletal system and facilitates the flow of venous blood to the heart, which is especially important for people who are overweight, cardiovascular disease, varicose veins, etc.

Different types of exercise performed in deep water can be classified into groups: walking, running, jumping, hitting, rocking ("pendulums"), swimming. The classification of physical exercises is determined by the following components: participation in the work of the upper or lower extremities, torso, all muscle groups; water resistance; the presence of buoyancy, pushing force; the amplitude of movements and the plane in which they are performed.

Psychophysical training system is one of the forms of therapeutic physical education, which uses general and special exercises to increase the functional capabilities of the body and restore health and endurance at work. It is not only an effective form of therapeutic exercise, but also a kind of psychotherapy and self-training. The psychophysical system of training is organized taking into account the scientifically sound system of physical culture, psychology and psycho-therapy and includes some breathing exercises in yoga and acupressure [2].

Differentiated approach is important in the correction of psychophysical physical condition. Differentiated selection of loads was carried out on the basis of two equal theoretical assumptions:

1) students with high psycho-emotional status should be offered uniform (quiet) modes of work, trying to avoid excuses for excitement, the risk of overtraining. This is especially true in cases where students are forced to return to intense learning activities (which is typical of many higher education institutions).

Students with low psycho-emotional status need intense, invigorating, percussive, arousing loads to bring them out of a depressed, "half-asleep" state and inclusion in the learning process;

2) students with high psycho-emotional status should be given increased loads, hoping that in such a psycho-emotional state, they "easily", unnoticed, cope with them, which, in turn, will cause a significant cumulative effect.

A person with low psycho-emotional status is not prone to intense long-term work and performs it "by force". This can reduce his overall motivation to study. In this case, he needs to recommend a standard mode. In this variant at the raised psycho-emotional state the variable character of work with an interval mode of work is used, and at the lowered psycho-emotional state the character of work is generally standard, and its mode is continuous.

Regular swimming is a powerful factor in the human nervous system. Water, acting on skin receptors, increases the electrical activity of biocurrents, their voltage, makes all nerve cells work at full strength, nerve endings concentrated in the skin, differentiated perception of temperature stimuli and aquatic pressure, while regulating the internal organs.

The influence of water temperature balances the processes of excitation and inhibition in the central nervous system, improves blood supply to the brain. Water, gently enveloping the body, massages the nerve endings in the skin and muscles, soothes and relieves fatigue. After swimming, a person falls asleep easier, sleeps better, improves his attention and memory. Swimming classes have a positive effect on the state of mind, contribute to the formation of a positive emotional mood, so necessary in everyday life, give a feeling of vigor and increase efficiency.

In recent years, there has been a significant increase in interest in means and methods of strengthening health, disease prevention, which contributes to improvement efficiency. New health systems appear regularly, many of which have no scientific basis and contain erroneous and even unhealthy recommendations [6].

Obviously, the leading role in shaping a healthy lifestyle devoted to the optimization of human motor activity in combination with nutrition and hardening. An integral part Healthy lifestyle (HLS) is the choice of technology of physical activity exercises involving:

- training programming based on health assessment and physical fitness;
- performing physical activities that meet the capabilities students and the goals they pursue;
- application of scientifically and methodologically sound means and training methods.

A large number of diverse and sometimes contradictory recommendations for determining the optimal load on the body human is associated with a variety of tasks to be solved during classes health-improving types of swimming. Yes, by means of health swimming provides active recreation and entertainment; maintenance achieved level of health; maintaining a minimum level of motor activities to reduce the risk of cardiovascular disease; increase the body's functional reserves to improve or health correction; development of basic physical qualities and training basics of swimming technique [7]. Overcoming wellness distances can go well with various exercises in the water in the mode of weekly motor activity or used as additional loads after classes.

However, as indicated by N.Zh. Bulgakov [2], sports equipment swimming methods are a unique means of correction and training cardiovascular and respiratory systems of the human body. She is characterized by high efficiency of movements, which is achieved through horizontal position of the body, rhythmic alternation of tension and relaxation of working muscles, as well as rhythmic and deep breath. All movements of the swimmer can be divided into working, or rowing, and preparatory. With the help of rowing movements swimmer moving forward. They are directed from front to back and are executed powerful and fast. All preparatory movements are performed in reverse direction – forward. If they occur in water (for example, pulling up the legs in the breaststroke), then cause the inevitable braking effect. To reduce braking forces, pull-ups are performed quickly, but very soft.

An important health and rehabilitation property of water is hydrostatic pressure, which affects all the receptors of the human body immersed in water, creates an additional load on the respiratory muscles when inhaling and exhaling. Performing cyclic movements in water in combination with breathing produces a new automatism of breathing, which is characterized by short breaths and long exhalations. The mechanism of the positive effect of swimming on the respiratory system is to actively train the respiratory muscles, increase chest mobility, pulmonary ventilation, lung vital capacity, blood oxygen consumption, increase the tone of peripheral blood vessels. When swimming, the most remote parts of the lungs take part in respiration, which eliminates stagnation in them.

Thus, swimming lessons in higher education have a positive effect on the state of the central nervous system, contribute to the formation of a balanced and strong type of nervous activity. Swimming tones the nervous system, balances the processes of excitation and inhibition, improves blood supply to the brain.

Conclusions. Thus, numerous studies and pedagogical practice confirm the positive impact of swimming on the psychophysical condition of students. It is established that at the raised initial psychoemotional state of the student it is expedient to use the physical activities promoting its decrease, and at the lowered level - physical activities during swimming which activate the student. Thus, swimming and learning sports techniques ways of swimming harmoniously develop all the muscles of the body, strengthen musculoskeletal system, increase cardiovascular function and respiratory systems.

Список використаних джерел

1. Бублей Т.А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 19 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. М.: Физическая культура и спорт, 2001. 400 с.
3. Волков В.Л. Основы професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник. К.: Знання України, 2004. 81 с.
4. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2010. 22 с.
5. Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 24-29.
6. Lawrence D. The complete guide to exercise in water. A&C Black London, 1999. P. 15-26.
7. Vincente Banachelo. Hidrogimnastica. Santos-CER 11035-050 da Praia, 1995. 30 p.

References

1. Bubley T. (2018). Methods of differentiated learning of physical exercises of primary school students with deviations in health: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine.
2. Bulgakova N. (2001). Swimming: A textbook for universities. Moscow: Physical culture and sports, Russia.
3. Volkov V. (2004). Fundamentals of vocational training of student youth: textbook. Kyiv: Knowledge of Ukraine, Ukraine.
4. Demina J. (2010). Methods of teaching exercises of coordination orientation of future music teachers in the process of physical education: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine
5. Kruchevich T., Andreeva O., Blagiy O., Sadovsky O. (2018). Problems of forming a recreational culture of student youth in active leisure. *Young Scientist*, 4.2 (56.2), 24-29.
6. Lawrence D. (1999). The complete guide to exercise in water. A&C Black London.
7. Vincente Banachelo (1995). Hidrogimnastica. Santos-CER 11035-050 da Praia.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).02

УДК 378

Placinta D.

Doctoral Student,

Tiraspol State University, Chisinau, Republic of Moldova

ORCID: 0000-0003-3441-8459

Coropceanu E.

Doctor of Sciences, Professor,

Rector of Tiraspol State University, Chisinau, Republic of Moldova

ORCID: 0000-0003-1073-828X

INVESTIGATION OF THE PHYSIOLOGICAL PROCESSES OF THE HUMAN BODY WITH THE HELP OF DIGITAL SENSORS WITHIN BIOLOGY LESSONS

The didactics of Biology is adapted to the dynamic evolution of the learning process strategies. The multilateral factors of the development of the current society guide the young generations' competences in favorable directions for knowledge application in concrete research situations of the surrounding world. Equipping laboratories with high-performance digital resources improves the teaching-learning-assessment process in all school subjects, including Biology. Different physiological processes of the human body are studied much more efficiently with the help of sensors, which contributes to the formulation of conclusions based on a qualitative investigation of experimental activities. **Conclusions:** Improving the material supplies of high-performance laboratories will ensure the pupils' motivation to investigate as they are required to have digital skills. An ICT teacher plans an investigative activity with specific and appropriate objectives. Using different pedagogical approaches, the same practical activity can be used to achieve special educational goals. The use of

ICT tools in the development of the investigative competence becomes effective when: the intended objectives are clear; the task design highlights the main objectives; a strategy is used to stimulate pupils' thinking, so that the practical task answers a question that the pupil is already thinking about, and the degree of autonomy with which pupils communicate and collaborate productively leads to the achievement of the expected goals. Practical activities with the use of digital laboratory sensors offer the possibility to improve the application and investigative component forming the basis of research training.

Keywords: experiment, sensor, digital laboratory, Biology, respiratory system, human body

Плачинта Д., Коропчану Е. Дослідження фізіологічних процесів людини за допомогою цифрових вимірювань на уроках біології. Дидактика біології адаптована до динамічної еволюції стратегій процесу навчання. Багатосторонні чинники розвитку сучасного суспільства спрямовують компетенції молодих поколінь у сприятливі напрямки для застосування знань у конкретних дослідницьких ситуаціях навколишнього світу. Оснащення лабораторій високопродуктивними цифровими ресурсами покращує процес викладання-навчання-оцінювання з усіх шкільних предметів, у тому числі з біології. Різні фізіологічні процеси людського організму набагато ефективніше вивчаються за допомогою сенсорів, що сприяє формуванню висновків на основі якісного дослідження експериментальної діяльності. **Висновки:** Поліпшення матеріального забезпечення високопродуктивних лабораторій забезпечить мотивацію учнів до дослідження, оскільки від них вимагається володіння цифровими навичками. Вчитель ІКТ планує слідчу діяльність з конкретними та відповідними цілями. Використовуючи різні педагогічні підходи, одну й ту саму практичну діяльність можна використовувати для досягнення спеціальних освітніх цілей. Використання засобів ІКТ у розвитку слідчої компетентності стає ефективним, коли: поставлені цілі зрозумілі; дизайн завдання виділяє основні цілі; використовується стратегія для стимулювання мислення учнів, щоб практичне завдання відповідало на питання, над яким учень уже думає, а ступінь самостійності, з якою учні спілкуються та продуктивно співпрацюють, веде до досягнення очікуваних цілей. Практична діяльність із використанням цифрових лабораторних датчиків дає можливість удосконалити прикладний та дослідницький компонент, що є основою дослідницького навчання.

Ключові слова: експеримент, сенсор, цифрова лабораторія, біологія, дихальна система, організм людини

Information and communication technologies propose new methodological approaches, as a result there takes place the gradual modernization of the learning process. Subsequently, this determination has a different influence on the acquisition of thematic information. The externalization of the factors from the described situation endangers or benefits the interdisciplinary didactic approach. The interdisciplinary learning activities require a form of lesson organization combined with common learning topics from several school subjects in the Framework Plan.

The specialists from several school disciplines can propose lessons, where the contents are studied in an integrated way by exploiting and applying the skills needed to make school products. The educational process is influenced by social realities, by the evolutionary trends of new concepts and technologies (ICT). This tool with a strong influence and deep connection with all social categories can be used successfully in achieving educational goals [1].

The implementation of technological innovations and their adaptation to the specifics of study disciplines offer to the society multiple mechanisms for developing new ideas that underlie the socio-economic evolution, and to the students, opportunities to study some processes and laws based on technologies that allow investigations, to formulate own conclusions and opinions. People's interest in this environment related to the improvement of the learning process has changed the educational approach beyond the limits of formal education. Learning becomes fascinating when in classrooms, for example in Biology classroom, there are opportunities to carry out researches in digital and virtual laboratories.

The digital laboratory is a means of investigating the field of Natural Sciences in which devices, installations and tools are used to obtain results represented by well-argued statistical data based on contemporary research methods [2]. They can be equipped with various equipment for scientific research and investigation processes. Thus, the digital sensors that are found among the equipment of digital laboratories, effectively encourage the mentioned processes, during the interdisciplinary activities.

A sensor is a technical device that reacts qualitatively or quantitatively through its own measurable quantities to certain physical or chemical properties of the surrounding environment. As a component of a technical device or system, the detector can measure/record certain physical quantities (mass, pressure, magnetic field, acceleration, force, sound intensity, radiation, temperature, humidity, etc.) and can turn it into a signal that can be read by an observer through an instrument or it

can be processed. The name of the sensor comes from the Latin word "sensus", which means sense. The sensors can be mechanical or electrical which can detect physical or chemical properties.

In the teaching process there are used sensors produced by several international companies. Young researchers can investigate various biological processes of living organisms using equipment appropriate to the thematic experiment. These, in turn, store the purchased database, the data of which are processed and presented in the form of graphs, tables, diagrams, etc.

The sensors allow the development of a series of experimental activities, such as: cell diffusion; pulmonary respiration; thermoregulation and perspiration; photosynthesis; germination of germinated seeds; soil moisture for plant growth; heart rate and cough; heart rate and physical activity; measuring the values of emotional stress by polygraph test; monitoring the yeast growth process; electrocardiogram; lungs and spirometry parameters; temperature variations in the human body; human respiratory rate; muscle strength etc [3].

In the 11th grade, the anatomy and physiology of the human body are studied according to the modular structure of Biology. On the Human Breath content, with the help of NeuLog sensors there can be performed the experiment with the NUL-236 recording sensor. In order to carry out the experimental activity, it is necessary that the NeuLog Respiration Monitor Belt logger sensor NUL-236 (Fig. 1) should be connected to the belt for recording the data of the respiratory rate measurement, and the belt, in turn, should be fixed around the trunk of the human body (Fig. 2).



Fig. 1. NeuLog Respiration Monitor Belt logger sensor digital NUL-236



Fig. 2. Applying the belt to record measurement data of respiratory rate

Two people (male and female) participate in the experiment. Each person will be tested in several tests: at rest and after exercise (30 knee bends). The first step of the experiment is to calculate and measure the respiratory rate at a normal rate.

The results of the measurements from the first stage of the experiment are represented in the graphs below, Fig. 3 and Fig. 4, corresponding to male and female gender.

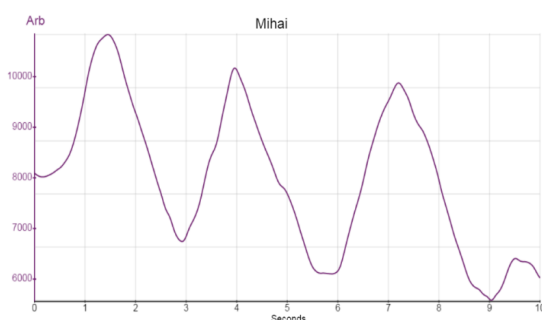


Fig. 3. The graph with the results of respiratory rate measurement in pectoral respiratory comfort at the 17-year-old male pupil

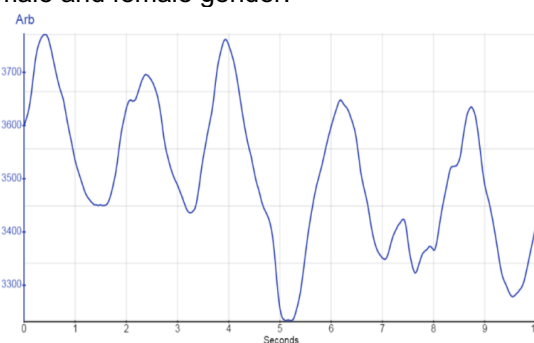


Fig. 4. The graph with the results of respiratory rate measurement in pectoral respiratory comfort at the 17-year-old female pupil

The male pupil graph shows that in pectoral respiratory comfort, the current volume (CV) is 500 ml, and at the female pupil, is about 400 ml. This difference is due to the boy's better physical training and greater lung capacity compared to the girl. At the same time, the differences are also caused by the physiological peculiarities between the greater lung capacity of the male gender compared to the female one. The next stage of the experiment is based on calculating and measuring

the respiratory rate in abdominal respiratory comfort. According to the method from the first stage of this activity, there are taken actions to record the respiratory rate (Fig. 5, Fig. 6).

Following the measurements, the male pupil obtained values higher than 10000 Arb as in the case of the chest test, while the abdominal values are lower than 5000 Arb. The female pupil's values of the abdominal area are higher up to 5300 Arb, compared to the values of the pectoral area up to 3800 Arb. It turns out that the female pupil breathes rather through the abdominal area than the pectoral one.

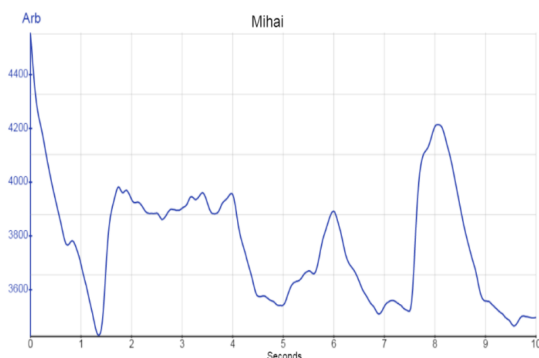


Fig. 5. The graph with the results of measuring the respiratory rate in abdominal respiratory comfort, at the 17-year-old male pupil

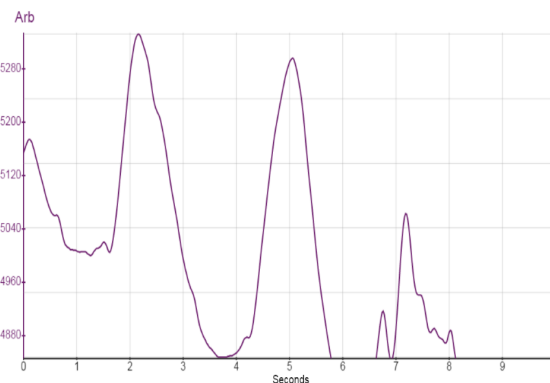


Fig. 6. The graph with the results of measuring the respiratory rate in abdominal respiratory comfort, at the 17-year-old female pupil

The participants in the experiment there performed 30 kneebends, thus, the experimental activity continues the investigation on the human body, in conditions of physical effort. The graphs in Figures 7 and 8 represent the differences registered on the pectoral respiratory rate, at the female and male participants.

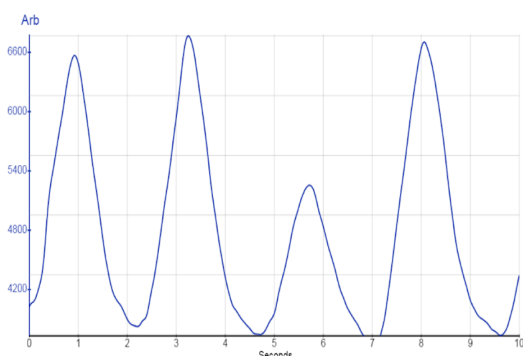


Fig. 7. The graph with the results of measuring the pectoral respiratory rate after physical effort, at the 17-year-old male pupil

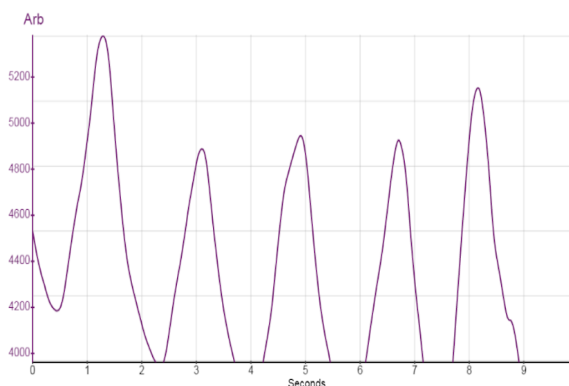


Fig. 8. The graph with the results of measuring the pectoral respiratory rate after physical effort, at the 17-year-old female pupil

According to the stages of the experiment, it is necessary to identify the values of abdominal breathing according to the established number of knee bends. The differences between the female and male respiration are shown in Figures 9 and 10. Abdominal respiratory fluctuations at rest, at the male pupil, increased up to 5700 Arb, and at the female pupil decreased up to 2700 Arb.

Males' kneeflexions changed the rhythm of pectoral and abdominal breathing, as a result, the values of abdominal breathing – higher than pectoral, while the female ones – vice versa.

Such experiments, with the help of digital sensors, increase pupils' interest in the investigation processes on the human body. The recorded results form conclusions with much more accurate data on the physiology of the human respiratory system [4].

The experimental activities of this kind exploit the system of competence units provided by Biology curriculum. The aims are related to the competences specific to the Biology discipline in general education:

- The use of biological scientific language regarding structures, processes, phenomena, laws, concepts in various communication contexts.

- The investigation of the living world using specific methods and means to improve the quality of life and the environment.
- The involvement in activities to maintain their own health and the health of others by applying interactive methods in order to form a healthy behavior.

The participation in the biodiversity protection actions through partnership in order to solve ecological problems at individual, local and global levels.

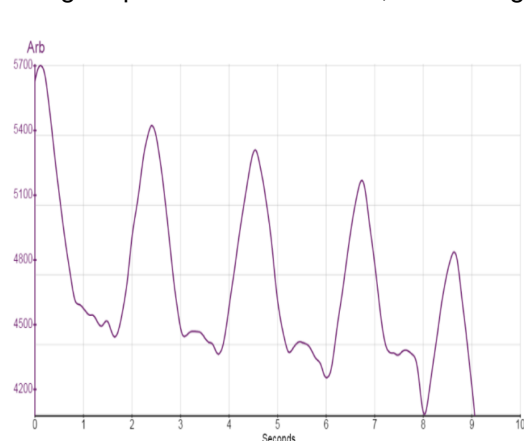


Fig. 9. The graph with the results of measuring the abdominal respiratory rate after physical effort, at the 17-year-old male pupil

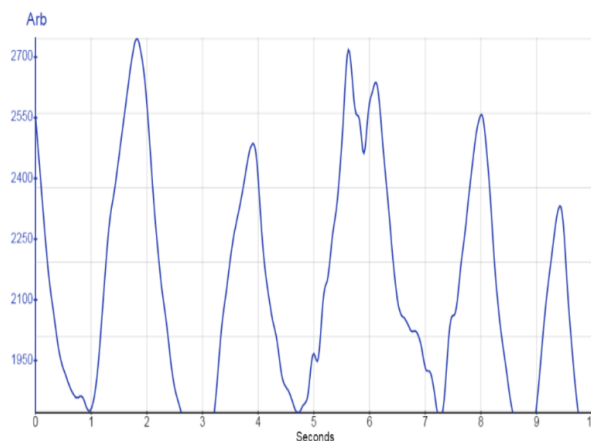


Fig. 10. The graph with the results of measuring the abdominal respiratory rate after physical effort, at the 17-year-old female pupil

Conclusions. Improving the material supplies of high-performance laboratories will ensure the pupils' motivation to investigate as they are required to have digital skills. An ICT teacher plans an investigative activity with specific and appropriate objectives. Using different pedagogical approaches, the same practical activity can be used to achieve special educational goals. The use of ICT tools in the development of the investigative competence becomes effective when: the intended objectives are clear; the task design highlights the main objectives; a strategy is used to stimulate pupils' thinking, so that the practical task answers a question that the pupil is already thinking about, and the degree of autonomy with which pupils communicate and collaborate productively leads to the achievement of the expected goals. Practical activities with the use of digital laboratory sensors offer the possibility to improve the application and investigative component forming the basis of research training [2].

The authors thank the project ANCD 20.80009.0807.20 for support.

Bibliography

1. Shorturl.at/bluEV
2. Placinta D., Coropceanu E. Valorificarea instrumentelor TIC în dezvoltarea competențelor de investigare a proceselor biologice la liceeni. În: *Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale educației*. 2018. Nr. 5 (115). P. 98-106.
3. Sochircă E., Placinta D., Chișca D. GHID de implementare a tehnologiei STEM și utilizare a senzorilor în domeniul Științe ale naturii (geografie, biologie, chimie). Ciclul gimnazial. ISBN 978-9975-76-359-2.
4. Placinta D. Instruirea liceenilor prin cercetare la tema Acuitatea vizuală: Materialele conferinței republicane a cadrelor didactice. *Didactica științelor naturii*. Chișinău: 01-02 martie 2019 [vol. II]. ISBN 978-9975-76-268-7. P. 192-196.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).03
УДК 796.093.645.1

Sevdalev S.V.

*Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Dean of the Faculty of Physical Culture Francisk Skorina Gomel State University, Belarus,
ORCID: 0000-0003-0780-9075*

Vrublevskiy E.P.

*Doctor of Pedagogic Sciences, professor,
Professor of the Department of Sports Disciplines Francisk Skorina Gomel State University, Belarus
and University of Zielona Góra, Poland, Zelena Gura
ORCID: 0000-0001-5053-7090*

Alejnik E.A.

*postgraduate student,
Francisk Skorina Gomel State University, Belarus*

MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SEXUAL DIMORPHISM IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN MODERN PENTATHLON

The purpose of the study is to establish the degree of manifestation of sexual dimorphism in highly qualified athletes specializing in modern pentathlon in terms of morphological and functional indicators. It has been revealed that according to anthropometric indicators, the severity of sexual dimorphism in highly skilled pentathletes is within the limits of light (body length, hip circumference, waist/hip ratio, body mass index) and medium (body weight, waist circumference) degree. In terms of the component composition of the body, a high (musculoskeletal mass, intracellular fluid, total fluid, active cell mass), medium (extracellular fluid, fat mass) and light (share of active cell mass and skeletal muscle mass) degree of sexual dimorphism have been determined. When assessing functional readiness, the most significant sex differences were revealed in terms of the functional capabilities of the respiratory system, light in terms of maximum heart rate, heart rate at the level of anaerobic metabolism threshold, maximum oxygen consumption. The absence of sex differences was established in terms of heart rate at rest. To reduce the severity of sexual dimorphism, attention should be paid to the selection of female athletes. The training process of qualified athletes must be carried out on the basis of a thorough study of the functioning of the body of women in difficult conditions of physical activity. Sexual dimorphism and the associated physiological characteristics of the female body predetermine the need for the specifics of building the training process of highly qualified athletes.

Key words: highly qualified athletes, modern pentathlon, morphological features, functional indicators, sexual dimorphism.

Севдалев С.В., Врублевський Є.П., Аленік Є.А. Морфофункціональні особливості прояву статевого диморфізму у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються на сучасному п'ятиборстві. Метою дослідження є встановлення ступеня прояву статевого диморфізму у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються на сучасному п'ятиборстві з точки зору морфофункціональних показників. Виявлено, що за антропометричними показниками тяжкість статевого диморфізму у висококваліфікованих спортсменів-п'ятидесятників знаходиться в межах слабкого (довжина тіла, окружність стегна, співвідношення талії/стегна, індекс маси тіла) і середнього (маса тіла, окружність талії). У показниках компонентного складу організму визначається високий (опорно-рухова маса, внутрішньоклітинна рідина, загальна рідина, активна клітинна маса), середня (позаклітинна рідина, жирова маса) і слабкий (частка активної клітинної маси і опорно-рухової маси) ступінь тяжкості статевого диморфізму. При оцінці функціональної придатності були виявлені найбільш значні статеві відмінності в показниках функціональних можливостей дихальної системи, слабких з точки зору максимальної частоти серцевих скорочень, частоти серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну, максимального споживання кисню. Відсутність статевих відмінностей встановлюється в показниках частоти серцевих скорочень в стані спокою. Щоб зменшити вираженість статевого диморфізму, слід звернути увагу на відбір спортсменів. Тренувальний процес кваліфікованих спортсменів повинен проводитися на основі ретельного вивчення особливостей функціонування організму жінок в складних умовах фізичних навантажень. Статевий диморфізм і пов'язані з ним фізіологічні особливості жіночого організму зумовлюють необхідність специфіки побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: висококваліфіковані спортсмени, сучасний п'ятиборство, морфологічні особливості, функціональні показники, статевий диморфізм.

Introduction. In the 21st century, there are practically no "male" sports left. The girls are actively engaged in martial arts, power sports, mastered the original men's track and field athletics. The unbridled desire of women to achieve high sports results in all sports requires complex scientific research, primarily related to the study of the impact on the female body of intense training and competitive loads inherent in modern sports activities.

Currently in the system of sports training in addition to general provisions for men and women, there are two dominant approaches regarding the peculiarities of women's training. In one case, the authors emphasize the existence of features that are characteristic only of women's sports. In their opinion, first of all, the features and specific requirements characteristic of individual sports entail differences in the course of adaptive processes in the female body, and when organizing training effects, the cyclicity of the female body must be taken into account [1, 5, 10, 11].

On the other hand, the group of authors is convinced that in most sports women are represented mainly by an androgenic hormonal profile, and when planning the training process, one should adhere to generally accepted approaches used in men's sports (except a slight decrease in the amount of load), linking this to the fact that an increased level of natural androgens (congenital hyperandrogenism), often supplemented with illegal drugs, allows female athletes to be competitive [8].

It is noted that one of the main shortcomings of a number of modern studies in the field of sports theory is the lack of consideration of the characteristics of sexual dimorphism, only this approach will reveal the objective causes of the problems of women's sports [9].

Works on the problem of sexual dimorphism make it possible to reveal a clear pattern of convergence of sports results in highly qualified athletes of both sexes who specialize in one sport. As their physiological and morphological and functional indicators converge, the possibility of achieving a high sports result is predetermined [10].

Basically, studies of the features of the manifestation of sexual dimorphism in athletes are devoted to power sports, martial arts, less often sports games, acrobatics, and gymnastics. Scientific works concerning multiathlon sports are extremely rare. Sports all-around events are characterized by high specificity of requirements to the morphological and functional systems of the body, which provide the possibility of achieving a high result. At the same time, mutual parallels were established between the morphological data and the performance of female athletes [2, 4, 7].

Modern pentathlon is one of the applied types of multiathlon sports, which includes fencing as a masculine sport, swimming as a neutral sport, a combined sport (including running and shooting), and equestrian sports. Thus, scientific studies devoted to determining the features of the manifestation of sexual dimorphism in qualified athletes involved in modern pentathlon in the available literature are not enough. For this reason, this study was undertaken.

Purpose of the study: to establish the degree of manifestation of sexual dimorphism in highly qualified athletes specializing in modern pentathlon in terms of morphological and functional indicators.

Organization and research methods. The study involved 18 highly qualified athletes (masters of sports and masters of sports of international class) involved in modern pentathlon.

To solve the tasks set, somatometry methods generally accepted in sports morphology were used. In addition, the method of bioimpedance analysis of body composition was used using the measuring device ABC-1 "Medass". Evaluation of functional indicators was carried out in the conditions of performing a competitive exercise (combined relay race) using a portable ergospirometer "Cortex MetaMax 3B". We recorded the following indicators: vital lung capacity (VC), heart rate at rest (HR, beats/min), heart rate at the level of anaerobic metabolism threshold (HR (AT), beats/min), maximum oxygen consumption (VO₂ max, ml / kg / min), as well as the maximum heart rate (HR max, beats / min). Also, lactate concentration was determined (La max, mmol/l).

The severity of sexual dimorphism was determined according to five categories. The absence of sex differences was established when the compared values converged $\pm 1\%$; light expressiveness – at their divergence in the range of $\pm 10\%$; medium - with a discrepancy of at least $\pm 10\%$ and not more than $\pm 30\%$; high - respectively, within $\pm 50\%$; very high - with a discrepancy of values more than $\pm 50\%$.

To quantify the severity of sexual dimorphism, in addition to the generally accepted statistical indicators ($\bar{X}$; S; V%), the Mollison test (kM) was used [11].

$$kM = \frac{\bar{X}_w - \bar{X}_m}{S_m}$$

Where $\bar{X}_w$ – is the arithmetic mean of this trait in women; $\bar{X}_m$ – the arithmetic mean of this trait in men; S_m – is the quadratic deviation of this trait in men. The higher the numerical values of the criterion, the greater the degree of sexual dimorphism.

Research results. Comparison data of morphological parameters of athletes specializing in modern pentathlon (men and women) are presented in

Table 1

Morphological indicators of highly qualified athletes specializing in modern pentathlon (n = 18)

Indicators	Men			Women			%	kM
	$\bar{X}$	S	V%	$\bar{X}$	S	V%		
Body length, cm	182,8	6,14	3,35	167,25	8,34	4,98	9,29	6,52
Body weight, kg	73,04	7,24	9,91	59,6	8,27	13,87	22,55	5,40
Body mass index, units	21,86	1,55	7,09	21,25	1,23	5,78	2,87	1,41
Waist circumference, cm	76,4	3,97	5,19	67,25	3,40	5,05	13,61	7,95
Hip circumference, cm	95,4	4,21	4,41	92,5	5,25	5,67	3,13	1,89
Waist/Hip Ratio	0,79	0,86	5,12	0,72	0,02	3,95	9,72	0,41

According to anthropometric (morphological) indicators, the severity of sexual dimorphism in highly qualified athletes is within the limits of a light and medium degree. In body length (9.29%), hip circumference (3.13%), waist/thigh ratio (9.72%), body mass index (2.87%), a light degree of sexual

dimorphism was found. Body mass index (22.55%), waist circumference (13.61%) have a medium degree of sexual dimorphism.

Studies of the component composition of the body (Table 2) revealed a high degree of sexual dimorphism in terms of: skeletal muscle mass (44.22%), intracellular fluid (39.49%), total fluid (32.90%), active cell mass (38.07%).

Table 2

Indicators of the body composition of highly qualified athletes specializing in modern pentathlon (n = 12)

Indicators	Men			Women			%	kM
	X	S	V%	X	S	V%		
Share of active cell mass, %	62,24	2,62	4,20	60,1	1,23	2,04	3,56	1,91
Skeletal muscle mass, kg	34,54	2,32	6,71	23,95	2,93	12,23	44,22	2,44
Share of skeletal muscle mass, %	55,76	1,48	2,65	51,3	1,26	2,45	8,69	10,43
Fat mass, %	14,96	1,85	12,36	21,15	4,33	20,47	-29,26	-5,51
Intracellular fluid, kg	27,62	2,58	9,36	19,8	1,73	8,76	39,49	11,71
Extracellular fluid, kg	17,76	1,29	7,26	14,35	1,78	12,42	23,76	6,73
Total fluid, kg	45,4	3,84	8,46	34,17	3,46	10,12	32,90	9,82
Active cell mass, kg	38,66	4,12	10,65	28,0	2,63	9,39	38,07	10,19

The medium degree was revealed in the following indicators – extracellular fluid (23.76%), fat mass (29.26%). Low – the proportion of active cell mass (3.56), the proportion of skeletal muscle mass (8.69%).

Analyzing the variability (V%) of the studied indicators, it is possible to identify indicators – fat mass (20.47% for women and 12.36% for men), body weight (13.87% for women and 9.91% for men), active cell mass (9.39% in women and 10.65% in men) having the highest significant coefficient of variation. The smallest coefficient of variation was found in such indicators as body mass index, body length and percentage of skeletal muscle mass. In general, the variability of the studied indicators is higher in female pentathletes.

Studies of functional indicators (Table 3) revealed a high degree of sexual dimorphism in terms of the functional capabilities of the respiratory system (vital capacity of the lungs – 43.29%).

Table 3

Functional indicators of highly qualified athletes specializing in modern pentathlon (n = 12)

Indicators	Men			Women			%	kM
	X	S	V%	X	S	V%		
VC, ml	5885	304,3	5,17	4107	245,66	5,98	43,29	5,84
HR, beats/min	57,57	3,02	5,25	57,71	3,61	6,26	0,24	0,04
HR max, beats/min	195,86	5,54	2,83	191,4	8,55	4,47	2,33	0,80
HR (AT)	175,57	9,75	5,55	180,0	5,25	2,92	2,52	0,45
VO2 max, ml/kg/min	59.33	2,56	4,31	55,25	5,27	9,54	7,38	1,59

A light degree was revealed in the following indicators – the maximum heart rate (2.33%), the heart rate at the level of the anaerobic metabolism threshold (2.92%), the maximum oxygen consumption (7.38%). The absence of sex differences was established in terms of heart rate at rest (0.24).

The highest variability (V%) of the studied indicators was found in pentathletes in terms of maximum oxygen consumption (9.54). In other indicators of functional readiness, the coefficient of variation is not significant. The highest severity of the degree of sexual dimorphism according to the Mollison criterion (kM) was determined in the following morphological and functional indicators: intracellular fluid – 11.71; proportion of skeletal muscle mass – 10.43; active cell mass – 10.19.

Conclusion. It has been determined that according to anthropometric indicators, the severity of sexual dimorphism in highly qualified athletes specializing in modern pentathlon is within the limits of light (body length, hip circumference, waist/hip ratio, body mass index) and medium (body weight, waist circumference) severity of sexual dimorphism.

In terms of the component composition of the body, a high (musculoskeletal mass, intracellular fluid, total fluid, active cell mass), medium (extracellular fluid, fat mass) and light (share of active cell mass, share of skeletal muscle mass) degree of sexual dimorphism were determined. In almost all studied indicators, men are ahead of women, with the exception of the indicator of fat mass.

The study of functional indicators revealed a high degree of sexual dimorphism in terms of the

functional capabilities of the respiratory system, light in terms of maximum heart rate, heart rate at the level of anaerobic metabolism threshold, maximum oxygen consumption. The absence of sex differences was established in terms of heart rate at rest.

Light and medium severity of sexual dimorphism according to the studied parameters can be explained by adaptation to specific training and competitive influences. This fact is also confirmed by the evaluation of the results of the severity of the degree of sexual dimorphism according to the Mollison criterion (kM).

To reduce the severity of sexual dimorphism, attention should be paid to the selection of female athletes. At present, as a rule, athletes who have gone in for swimming in the past and have not shown high results in this type of sport come to the modern pentathlon. When selecting for the modern pentathlon, attention should be paid to athletes who are the most adapted in terms of total body size, motor potential and functional abilities for speed-strength loads and the manifestation of special endurance.

At the same time, according to the authors [3, 6], in connection with the next changes in the rules of competitions in the modern pentathlon in the preparation of athletes, special attention should be paid to fencing and increasing the effectiveness of running training. It becomes obvious that the training process of qualified athletes must be carried out on the basis of a thorough study of the functioning of the body of women in difficult conditions of physical activity. Sexual dimorphism and the associated physiological characteristics of the female body predetermine the need for the specifics of building the training process of highly qualified female athletes.

Список використаних джерел

1. Денисова У.Ж., Аъзамов Р.М. О проблемах полового диморфизма в женском спорте. *Фан-Спортга*. 2018. № 3. С. 63-69.
2. Добрынская Н., Козлова Е., Добрынская Н. Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации построения многолетней подготовки в легкоатлетическом многоборье (женщины). *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 3. С. 31-37.
3. Нарский Г.И., Севдалев С.В. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. *Прикладная спортивная наука*. 2021. № 1 (13). С. 4-11.
4. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. Киев: Науковий світ. 2001. 252 с.
5. Севдалев С.В., Скидан А.А., Врублевский Е.П. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин. *Человек. Спорт. Медицина*. 2020. Т. 20. № S1. С. 69-76.
6. Севдалев С.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. *Мир спорта*. 2021. № 2 (83). С. 54-59.
7. Севдалев С.В., Кожедуб М.С., Алейник Е.А. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменок, специализирующихся в комплексных видах многоборий. *Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины*. 2021. № 2 (125). С. 31-37.
8. Соболева Т.С., Соболев Д.В., Чернухина О.В. Половой диморфизм в женском спорте. *Культура физическая и здоровье*. 2013. № 2 (44). С. 53-55.
9. Соха Т. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки). М.: Теория и практика физ. культуры, 2002. 203 с.
10. Шахлина Л.Я.-Г., Чистякова М.А. Гендерная политика и вопросы полового диморфизма в практике современного спорта. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 2. 18-23.
11. Asienkiewicz P. Dymorfizm cech somatycznych i proporcji ciała oraz sprawności motorycznej młodzieży Uniwersytetu Zielonogórskiego w świetle wielkość zamieszkiwanego środowiska. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 2016, 4 (32). P. 39-52.

References

1. Denisova U.Zh., Azamov R.M. (2018). O problemakh polovogo dimorfizma v zhenskom sporте [Sexual dimorphism in women's sports]. *Fan-Cportga*, 3, 63-69.
2. Dobrynskaya N., Kozlova E. (2013). Modeling of competitive activity as a basis for individualization of the construction of long-term training in the track and field all-around (women). *Nauka v olimpiyskom sporте – Science in Olympic Sport*, 3, 31-37. (in Russ.)
3. Narskin G.I., Sevdalev S.V. (2021). The specifics of the competitive activity of highly qualified female athletes specializing in modern pentathlon. *Prikladnaya sportivnaya nauka – The applied sports science*, 1(13), 4-11. (in Russ.)
4. Polishchuk V.D. (2001). Legkoatleticheskoe desyatibor'e [The decathlon]. Kiev, Naukoviy svit Publ., Ukraine.
5. Sevdalev S.V., Skidan A.A., Vrublevskiy E.P. (2020). Organizatsionno-metodicheskie aspekty individualizatsii ozdorovitel'noy trenirovki zhenshchin [Organizational and methodological aspects of individualization of women's health-improving training]. *Chelovek. Sport. Meditsina*, 20, 1, 69-76.
6. Sevdalev S.V. (2021). Modelirovanie sorevnovatel'noy deyatel'nosti vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov,

spetsializiruyushchikhsya v sovremennom pyatibore [Modeling of competitive activity of elite athletes specializing in modern pentathlon]. *Mir sporta*, 2 (83), 54-59.

7. Sevdalev S.V., Kozhedub M.S., Aleynik E.A. (2021). Individualization in the training of qualified athletes specializing in integrated types of all-around. *Izvestiya Gomel'skogo gosudarstvennogo universiteta imeni F. Skoriny – Proceedings of Francisk Skorina Gomel State University*, 2(125), 31-37. (in Russ.)

8. Soboleva T.S., Sobolev D.V., Chernukhina O.V. (2013). Polovoy dimorfizm v zhenskom sporte [Sexual dimorphism in women's sports]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye*, 2 (44), 53-55.

9. Soha T. (2002). Zhenskiy sport (novyye znaniya – novyye metody trenirovki) [Women's sports (new knowledge - new training methods)]. Moscow: Teoriya i praktika fiz. kultury, Russia.

10. Shakhlina L.Ya.-G., Chistyakova M.A. (2019). Gendernaya politika i voprosy polovogo dimorfizma v praktike sovremennogo sporta [Gender policy and issues of sexual dimorphism in practice of modern sports]. *Sportivna meditsina i fizichna reabilitatsiya*, 2, 18-23.

11. Asienkiewicz P. (2016). Dymorfizm cech somatycznych i proporcji ciała oraz sprawności motorycznej młodzieży Uniwersytetu Zielonogórskiego w świetle wielkości zamieszkiwanego środowiska. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 4 (32), 39-52.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).04

УДК 796.08

Żurawski A.

doctor, docent, wykładowca akademicki,

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Białymstok, Polska

ORCID: 0000-0003-0029-1357

BIEGI DŁUGODYSTANSOWE JAKO FORMA AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

Zhuravski A. Long-distance runs as a form of active spending of free time. Purpose of research. Research on how long-distance running affects the functioning of the body and determining the factors that hinder and facilitate long-distance running. **Subject of study.** Opinion on long-distance running among the respondents. **Research questions:** 1. What are the main reasons why people start running? 2. What is the awareness of the role of physical activity among the respondents? 3. What is the attitude towards long-distance running among the respondents? 4. What are the benefits for the functioning of the body from long-distance running? 5. Does running as a form of athletics occupy an important place among the respondents? 6. How do the respondents spend their free time? **Methods, techniques, research tools. The method of diagnostic survey was used in the work.** The research used the questionnaire technique consisting in "filling, most often, independently by the respondent, of special questionnaires, usually with a high degree of standardization, in the presence or more often without the presence of an interviewer". A research tool in a general sense is "the object by which information is collected". The research tool used was a questionnaire. **Organization and course of research.** The research was conducted at the turn of February and March 2021. The subjects of the study were people who participate in long-distance runs. The selection for the study was deliberate. The research was carried out with the help of the survey method, with the use of a tool, in this case, a questionnaire. Each questionnaire was completed correctly and all copies were returned to the researcher. All respondents were informed of complete anonymity and the purpose of the study was presented to them. The survey was sent by e-mail or via a social networking site. None of the respondents refused to participate in the study. The study was not limited to one voivodeship, but covered the entire territory of Poland. 40 people participated in the study, 16 of whom are women and 24 are men.

Key words: long-distance running, outdoor activities, free time

Журавський О. Біг на довгі дистанції як форма активного проведення вільного часу. Мета дослідження. Дослідження того, як біг на довгі дистанції впливає на функціонування організму та визначення факторів, які перешкоджають та полегшують біг на довгі дистанції. **Предмет вивчення.** Думка респондентів щодо бігу на довгі дистанції. **Дослідницькі питання:** 1. Які основні причини, чому люди починають бігати? 2. Яке усвідомлення ролі фізичної активності серед респондентів? 3. Яке ставлення до бігу на довгі дистанції серед респондентів? 4. Чим корисний біг на довгі дистанції для функціонування організму? 5. Чи посідає важливе місце серед респондентів біг як вид легкої атлетики? 6. Як проводять вільний час респонденти? **Методи, прийоми, засоби дослідження.** У роботі використано метод діагностичного опитування. У дослідженні використовувалася методика анкетування, яка полягала в тому, що «респондент найчастіше заповнював спеціальні анкети, як правило, з високим ступенем стандартизації, у присутності або частіше без присутності інтерв'юера». Засобом дослідження в загальному розумінні є «об'єкт, за допомогою якого збирається інформація». Інструментом дослідження, використаним у

дослідженні, була анкета. **Організація та хід дослідження.** Дослідження проводилося на межі лютого та березня 2021 року. Об'єктами дослідження були люди, які беруть участь у бігах на довгі дистанції. Вибір для дослідження був свідомим. Дослідження проводилося за допомогою методу опитування, з використанням інструменту, в даному випадку – анкети. Кожна анкета була заповнена правильно, і всі копії були повернуті досліднику. Усім респондентам повідомили про повну анонімність та повідомили про мету дослідження. Опитування надіслано електронною поштою або через соціальну мережу. Жоден із респондентів не відмовився від участі в дослідженні. Дослідження не обмежувалося одним воєводством, а охоплювало всю територію Польщі. У дослідженні взяли участь 40 осіб, з яких 16 жінок і 24 чоловіки.

Ключові слова: біг на довгі дистанції, активний відпочинок, вільний час.

Sport w życiu współczesnego człowieka odgrywa bardzo istotną rolę. W dzisiejszych czasach coraz większą uwagę skupia się na aktywności fizycznej, zdrowym odżywianiu. Sport to nie tylko bierna aktywność w domu przed telewizorem, ale dla wielu osób to stał się on stylem życia. Duże znaczenie dla rozwoju sportu miała również lekkoatletyka. Jej początki można odnaleźć w czasach prehistorycznych, kiedy to człowiek w swojej działalności był nastawiony na ochronę własnego życia oraz swoich najbliższych. To szybki bieg oraz ogólna zwinność, siła umożliwiały ludziom zdobycie pożywienia lub ochronę przed zagrożeniami.

Lekkoatletyka jako „królowa” daje ona możliwość wszechstronnego rozwoju sprawności fizycznej zarówno dla osoby dorosłej jak i dzieci. Nie wymaga ona szczególnego wyposażenia w sprzęt lub miejsce do treningu – bo np. biegać można wszędzie. Jednak stanowi trochę dyscyplinę pomijaną oraz niedocenioną. Każdy z nas na pewno pamięta lata szkolne, kiedy to gry zespołowe stanowiły prym na zajęciach wychowania fizycznego. Owszem biegi na dystansach 60 bądź 600m, skoki w dla lub wzwyż odbywały się ale skoków o tyczce i trójskoków, chodu, wieloboju próżno szukać w programie nauczania.

Współczesne społeczeństwo coraz chętniej aktywnie spędza czas wolny zarówno w formach grupowych jak i indywidualnych. Większą wagę przywiązujemy do zdrowego stylu życia i odżywiania, sport to nieodłączny element funkcjonowania dla wielu ludzi.

Lekkoatletyka opiera się na różnorodności zarówno ze względu na możliwość ruchu, różnorodność dyscyplin, co przekłada się na wszechstronne kształtowanie zdolności motorycznych, wolicjonalnych jak wydolności fizycznej. Daje ona bardzo duże możliwości rozwoju również dla młodzieży głównie poprzez podnoszenie poziomu wydolności i sprawności fizycznej. Lekkoatletyka daje również możliwość szybkiego poprawienia kondycji oraz stanu zdrowia nie wymagając przy tym większych nakładów finansowych na sprzęt lub odpowiedniego miejsca. Dyscyplina ta charakteryzuje się również dużą wymiernością - wszystkie osiągnięte rezultaty można ze sobą porównywać oraz klasyfikować, bez względu na miejsce i czas wykonania. Lekkoatletyka to również dyscyplina „wszechstronna” poprzez różnorodność przyjmowanych form spędzenia czasu wolnego oraz treningu i możliwość wykorzystania ich w codziennym funkcjonowaniu [10, s. 109].

Biegi długodystansowe – ogólna charakterystyka. Bieganie jest jedną z najstarszych form ruchu. Nasi przodkowie musieli biegać i chodzić aby mieć możliwość przetrwania. W ogólnym znaczeniu bieg to „posuwanie się naprzód szybkimi skokami, przemieszczanie się; każda z konkurencji sportowych polegająca na pokonywaniu określonego dystansu w możliwie najkrótszym czasie” [7, s. 153].

Początki biegania jako dyscypliny sportowej datuje się już w starożytności, kiedy to od 776 r. p. n. e. odbyła się pierwsza olimpiada. Biegacze w czasach anglikańskich byli wykorzystywani przez arystokrację jako źródło ostrzeżenia – wysyłali oni biegaczy przez swoimi karetami a oni ostrzegali ich przez czyhającym niebezpieczeństwem. Po dzień dzisiejszy Indianie Tarahumara zamieszkujący północno – zachodni Meksyk organizują piesze zawody w których kopiąc piłkę przemierzają od 240 do 320 kilometrów dziennie.

Bieganie to najbardziej naturalna i najstarsza forma ruchu przekładająca się na różne formy sprawdzanie się w nich począwszy od ćwiczenie woli, po zawody szkolne, juniorskie, seniorskie, olimpiady, po masowe imprezy amatorskie. I jak widać w ostatnich latach bieganie jako forma ruchu rozwija się bardzo dobrze i coraz więcej jest ludzi nią zainteresowanych. Powodów podjęcia tej formy aktywności jest wiele i są one różnorodne np: poprawa wydolności fizycznej, redukcja stresu, redukcja wagi, poprawienie samopoczucia, dzielenie się z innymi swoim doświadczeniem oraz chęć współzawodnictwa [3, s. 13]. Biegi długodystansowe lub zwane wytrzymałościowymi w potocznym znaczeniu są to biegi ciągłe na dystansie minimum 8 kilometrów. Biegi te wymagają wytrzymałości fizycznej jak i psychicznej [1, s. 94].

Technika biegu traktowano jest jako naturalny element funkcjonowania człowieka, ponieważ chodzenie i bieganie jeden z elementów których człowiek się uczy jako pierwszych. Technika biegu jest zależna od budowy ciała i jej prawidłowy przebieg opiera się na miękkim odbiciu i rozluźnieniu

mięśni kończyn dolnych. Podczas odbicia noga odbijająca się jest wyprostowana w stawie kolanowym i biodrowym, a noga wymachowa jest zgięta w stopie i następuję bardzo szybkie w górę do przodu. Bardzo ważne jest rozluźnienie mięśni podczas biegu co widoczne jest poprzez:

- „częściowe zgięcie stopy w stawie skokowym i kolanowym nogi wymachowej w chwili, gdy udo tej kończyny mija udo nogi podporowej;

- znaczne obniżenie biodra w stawie nogi wymachowej w momencie pionizacji, aby kolano kończyny wymachowej znalazło się poniżej kolana kończyny podporowej” [7, s. 119].

Postawa biegacza powinna opierać się na trzech filarach takich jak:

- wyprostowana klatka piersiowa- klatka piersiowa powinna być wypięta do przodu, dzięki temu zwiększa się pojemność płuc, nie należy zmieniać ułożenia ramion i barków;

- odbicie – w automatycznym sposobie pracy stawów skokowych, w sytuacji kiedy biodra oraz klatka piersiowa są wysunięte do przodu zwiększa się siła odbicia stopy;

- biodra wypięte do przodu – przed rozpoczęciem biegania należałoby wziąć głęboki oddech a następnie położyć dłonie na pośladkach i wypchnąć je do przodu. Kiedy biodra, głowa, barki, stopy tworzą jedną linię zwiększa to siłę nóg [3, s. 150].

W bieganiu długodystansowym tempo biegu jest zależne od zmienienia długości kroków a nie od jego częstotliwości. Ma to wpływ na zwiększenie czasu pracy oraz zmniejsza się wydatkowania energii. Najlepsi biegacze odznaczają się dłuższym krokiem w odniesieniu do wysokości ciała lub długości stopy. Często również biegacze długodystansowi biegają z pięty, co oznacza że noga jest ugięta w kolanie i amortyzuje ją. Krok biegowy odbywa się w cyklach: tylne odbicie, tylny wymach, przedni wymach, przedni podpór, lot [7, s.120]. Ramiona w przypadku biegów dłuższych głównie mają za zadanie stabilizować ciało oraz zwiększać płynności i efektywność ruchów. Ramiona podczas biegu powinny być zgięte w łokciach pod kątem prostym i wykonywany jest swobodny ruch na zasadzie wahadła i przeciwności – prawa noga, lewa ręka. Barki powinny być nienapięte, ręce w pozycji wygodnej dla biegacza. Ciało powinno być wyprostowane [8, s. 36].

Biegi długodystansowe cechują następujące specjalne zdolności merytoryczne:

1. siła ogólna – to ogólna zdolność przeciwstawiania się oporem zewnętrznym dzięki mięśniom w osobnych stawach. W głównej mierze zależy od budowy ciała człowieka, rodzaju włókien oraz poprzecznego przekroju mięśni, umiejętności bardzo szybkiego uwalnianie energii nagromadzonej w mięśniach. Głównym jej zadaniem jest ochrona przed kontuzjami, kształtuje się dzięki ćwiczeniom pokonującym opory występujące w ciele.

2. wytrzymałość specjalna – możliwość organizmu do pracy przez dłuższy okres czasu przy zmieniającej się prędkości. Pod kątem metodycznym można ją podzielić na: długie średnie i krótkie czasowo. Głównie zależy od wytrzymałości ogólnej, szybkościowej i tempowej. Ćwiczyć ją można na odległościach krótkich i równych.

3. wytrzymałość szybkościowa – umiejętność utrzymywania stałej szybkości biegu w jak najdłuższym odstępie pracy. Głównie zależna jest od szybkości ogólnej, siły specjalnej i wytrzymałości. Ćwiczyć ją można podczas intensywnych biegów średnich i długich.

4. prędkością oraz umiarkowanej intensywności. Ćwiczymy ją biegając na dystansach od 3 km do 30 km z prędkością średnią od 5 do 3 min/km. W głównej mierze zależy od wydolności wysiłkowej i woli, jest podstawą do budowania formy.

5. szybkość biegowa – umiejętność pokonywania wytyczonych dystansów w najkrótszym czasie. Ćwiczymy ją w biegach średnich (80- 150 m) i długich (100-300 m).

6. specjalna siła biegowa – umiejętność pokonywania zewnętrznych oporów za pomocą mięśni. Ćwiczyć ją można przy pomocy siły ogólnej za pomocą wieloskoków, skipów, podgiegach, biegach z obciążeniem. Stanowi podstawę do kształtowanie szybkości i wytrzymałości z różnych dyscyplin sportowych np. gry zespołowe, wielobój, gimnastykę, pływanie. Głównym jej zadaniem jest rozwijanie kondycji oraz wszechstronny rozwój [4, s. 125].

Bardzo istotnym elementem w biegach długodystansowych jest odpowiednia dieta. Zawierać ona powinna produkty w odpowiedniej ilości jak i składzie. Odpowiednio zbilansowana dieta umożliwia zarówno szybką regenerację po odbytem wysiłku fizycznym jak i stanowi swojego rodzaju paliwo do wykonania treningu. Sportowcy uprawiający biegi długodystansowe powinni zwrócić uwagę na produkty bogate w: witaminy, składniki odżywcze, makro i mikroelementy, biało oraz tłuszcze. Bardzo istotne jest również odpowiednie nawodnienie ilość spożywanych cukrów oraz ograniczenie alkoholu, kofeiny [9, s.33].

Omówienie wyników badania. Wśród osób badanych wszystkie osoby pracowały zawodowo, z czego jeszcze 8 dodatkowo jeszcze studiowało. Badani w większości przypadków bardzo dobrze ocenili swoją sytuację materialną – 24 osoby twierdziło, iż jest ona bardzo dobra, 12 oceniło ją dobrą a 4 jako przeciętną.

Osoby badane w różnorodny sposób spędzają swój czas wolny. Najczęściej biegają 40, 13 spotyka się ze znajomymi, 13 bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych.

Osoby badane w większości nie mają problemów zdrowotnych – zdarzają się natomiast urazy związane intensywnym treningiem biegowym – 8 osób badanych udzieliło takiej odpowiedzi. Są to głównie naciągnięcia, stłuczenia lub zbitcia kończyn dolnych.

Osoby badane bardzo skupiają się na swoim stanie zdrowia. Wśród badanych 38 wykonuje badania morfologiczne w tym rok, 25 opiera się na opinii trenera, 8 osób bada się u lekarza medycyny pracy a 9 jest pod opieką specjalistyczną poradni ortopedycznej i chirurgicznej. Osoby badane jak się okazało biegają już od wielu lat. W 14 przypadkach jest to przedział 6-10 lat, w przypadku 9 przedział 4-5 lat.

Osoby badane bardzo poważnie podchodzą do treningów dlatego że, bieganie to ich życiowa pasja. Po ukończonym treningu osoby badane w 16 przypadkach czują zadowolenie, 10 są pełne energii. Dlatego też wśród osób badanych niemożność odbycia treningu powodu złości w 16 przypadkach, niespełnienie obowiązku 10, a 8 osób ćwiczy w domu.

Największą motywację do podjęcia aktywności fizycznej jest polepszenie stanu zdrowia 12, redukcja wagi 8, osiągnięcie przyjemności 8. Osoby uprawiające bieganie zauważają u siebie pozytywne zmiany w związku podjęciem tej aktywności.

Badani często biorą udział w zorganizowanych imprezach biegowych. Najczęściej jest to ilość powyżej 25 startów w roku – 36 osób badanych udzieliło taką odpowiedź, natomiast 4 osoby bierze udział od 10 do 25 startów w imprezach biegowych w roku.

Ulubionym dystansem osób badanych podczas startów w imprezach biegowych jest dystans 42 km – 15 osób badanych. Dystans 21 km wybiera 9 osób badanych.

Badani jednogłośnie stwierdzili, iż bieganie jest ich nawykiem ruchowym. Natomiast w 36 przypadkach badani wraz z rozpoczęciem biegania zmienili również sposób odżywiania. Badani często stosują w swojej diecie suplementację jest to najczęściej odżywki białkowe i BCAA.

Osoby badane w 33 przypadkach należą do stowarzyszeń lub klubów biegaczy. Powód, dla którego osoby badane rozpoczęły bieganie to przede wszystkim chęć zmiany w życiu 9 osób badanych, w 5 przypadkach byli to znajomi oraz problemy życia codziennego a w 4 przypadkach moda i stres.

Osoby badane zgodnie stwierdzają, iż bieganie nadało sens ich życiu. Natomiast w różny sposób rozkładają się odpowiedzi w przypadku pytania co daje bieganie badanym. Respondenci jako korzyści z biegania upatrują w przyjemności 13 badanych, poprawienie sprawności fizycznej 7 i rywalizacja 8.

Osoby badane cały swój plan dnia ustawiają pod trening biegowy – aż 36 przypadkach ma to miejsce. W przypadku ilości treningów w ciągu tygodnia to osoby badane uczęszczają na trening najczęściej 6 razy w tygodniu – 21 osób badanych. W przypadku 13 osób jest to 5 treningów w ciągu tygodnia, natomiast w przypadku 6 osób trening odbywa się 7 razy w tygodniu. Z uwagi na dużą ilość treningów w tygodniu osoby badane poświęcają na bieganie znaczną ilość czasu wolnego. W 22 przypadkach badani spędzają powyżej 16 godzin na treningach, w przypadku 12 osób badanych jest to od 9 do 15 godzin, a 6 badanych spędza od 9 do 12 godzin czasu wolnego na bieganiu. Biegacze w większości przypadków preferują indywidualne treningi biegowe – 24 badanych, dla 9 badanych nie ma to znaczenia, natomiast 7 badanych trenuje czasami indywidualnie jak i grupowo. Osoby badane wybierają też różne miejsca na wykonanie treningu. Najczęściej są to miękkie powierzchnie np. lasy 18 badanych.

Osoby uprawiające sport często korzystają z różnych źródeł wiedzy na temat ułożenia treningu. 32 osoby badane posiada trenera, 4 badanych opiera swoją wiedzę temat treningów z publikacji naukowych, natomiast po 1 osobie ze stron internetowych oraz rozmów z osobami uprawiającymi sport. „Biegacze” stanowią dużą grupę społeczną, dlatego też znajomości w tej grupie są szybko nawiązywane. Badani w 18 przypadkach znają kilkunastu biegaczy, w 9 jest to kilku, 15 jest ich bardzo dużo.

Wyniki: 1) zwiększaniu świadomości pozytywnego wpływu uprawiania sportu na organizm człowieka; 2) zwiększeniu wiedzy na temat zdrowego stylu odżywiania oraz jego wpływu na życie i funkcjonowanie organizmu; 3) zwiększenie świadomości zagrożeń wynikających z biernego sposobu spędzania czasu wolnego; 4) kształtowaniu zasad zdrowego współzawodnictwa zarówno wśród młodzieży jak i dorosłych.

Wyniki badań mogą stanowić podstawę działań profilaktycznych dla całego społeczeństwa.

BIBLIOGRAFIA

1. Dragan, M. Czas wolny młodzieży gimnazjalnej. Kraków, 2013. S. 94.
2. Dutkiewicz, W. Podstawy metodologii badań do pracy magisterkiej i licencjarskiej z pedagogiki. Kielce, 2001. S. 95.
3. Galloway, J. Bieganie metodą Gallowaya. Ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą! Gliwice, 2011. 268 s.
4. Galloway, J. Optymalna dieta dla biegaczy. Jedz zdrowo i biegnij po sukces. Gliwice, 2015. S.134.
5. Paśko, I. Kształtowanie postaw proekologicznych. Kraków, 2001. S. 106.
6. Pilch T. Zasady badań pedagogicznych. Warszawa, 2008. S. 86.

7. Prus, G. Bieg na średnie i długie dystanse. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Część I Biegi i chód sportowy. Katowice, 2005. 153s.
8. Przybylska, A. Jak biegać zdrowo? Toruń, 2011. S.36.
9. Ryan, M. Dieta sportowców wytrzymałościowych. Odżywianie i suplementacja – bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie. Gliwice, 2017. S.33
10. Stawczyk, Z. Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli i studentów wychowanie fizycznego. Poznań, 1999. S.109.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).05
УДК 37.015.3:796.8

Арабаджи Т.Д.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ORCID: 0000-0002-8702-4480

Арабаджи А.Ю.

викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ORCID: 0000-0002-4072-4480

Фоменко В.В.

викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ORCID: 0000-0002-4773-7363

ОЦІНКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АРМСПОРТОМ У ЗАГАЛЬНИХ ГРУПАХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Армреслінг – один з наймолодших видів спорту в Україні, який все більше завойовує визнання серед молоді та інших верств населення. Протягом багатьох років армреслери славлять Харківщину, багато чемпіонів Європи та Світу є вихованцями Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». У статті автори застосували знання та вміння тренерів і професійних спортсменів в оцінці спеціальної фізичної підготовленості та розробки комплексної методики, яку запровадили у навчально-тренувальний процес зі студентами загальних груп зі спеціалізації армспорту, які не мають спортивної кваліфікації. Зазначено, що важливим фактором у досягненні високих результатів в армреслінгу є вдосконалення фізичних якостей спортсмена. Актуальність обраної тематики полягає у різкому збільшенні числа спортсменів у армреслінгу та зростанні популярності цього виду спорту не тільки серед молоді, а й серед дітей шкільного віку, що збільшило потребу у вдосконаленні методики фізичної підготовки до змагальних поєдинків. **Мета** – розробка, експериментальне обґрунтування та впровадження комплексу вправ для оцінки спеціальної фізичної підготовки студентів, які займаються армспортом у загальних групах з фізичного виховання. Аналіз джерел допоміг виявити найбільш значущі фізичні якості у спортсменів юніорів, що займаються армреслінгом, а також шляхи та особливості їх розвитку. Визначено, що при підготовці в передзмагальний період, слід акцентувати увагу на спеціальну фізичну підготовку. Було проведено тестування та проаналізовано показники спеціальної фізичної підготовленості студентів. Розроблена комплексна методика для тренувальних занять, ґрунтована на засобах і методах армспорту. Автори статті експериментально довели ефективність комплексу вправ для оцінки спеціальної фізичної підготовки студентів, які займаються армспортом у загальних групах з фізичного виховання та дійшли висновку, що дана методика працює та її можна використовувати для підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та студентів загальних груп з фізичного виховання.

Ключові слова: оцінка, спеціальна фізична підготовленість, армспорт, фізичне виховання.

Arabadzhy T., Arabadzhy A., Fomenko V. Estimation of special physical fitness of students engaged in arm wrestling in general groups for physical education. Arm wrestling is one of the youngest sports in Ukraine, which is gaining more and more recognition among young people and other segments of the population. For many years, arm wrestlers have glorified Kharkiv Region, many European and world champions are students of the National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute». In the article, the authors used the knowledge and skills of coaches and professional athletes in assessing special physical fitness and developing a comprehensive methodology, which was

introduced in the training process with students of general groups specializing in arm wrestling who do not have sports qualifications. We note that the improvement of the physical qualities of the athlete is a crucial factor in achieving high results in arm wrestling. The relevance of the chosen topic is a sharp increase in the number of athletes in arm wrestling and the growing popularity of this sport not only among young people but also among school-age children, which increased the need to improve methods of physical training for competitive fights. **The purpose** is to develop, experimentally substantiate and implement a set of exercises to assess the special physical training of students engaged in arm wrestling in general groups of physical education. The analysis sources helped to identify the most significant physical qualities of junior athletes in arm wrestling, as well as ways and features of their development. It is determined that when preparing in the pre-competition period, special attention should be paid to special physical training. Testing and analysis of special physical fitness of students were conducted. A comprehensive methodology for training sessions has been developed, based on the means and methods of arm wrestling. The authors of the article experimentally proved the effectiveness of a set of exercises to assess the special physical training of students engaged in arm wrestling in general groups in physical education and concluded that this technique works and can be used to improve the special physical fitness of athletes and students of general groups in physical education.

Key words: estimation, special physical fitness, arm wrestling, physical education.

Постанова проблеми. Армспорт (боротьба руками, або армрестлінг; від англійської *arm sport, arm wrestling*, де *arm* – передпліччя) – вид боротьби руками між двома учасниками (вид спортивних єдиноборств). Під час поєдинку однойменні руки борців ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило, стіл), і долоні зчіплюються в замок. Завданням рукоборця є притиснення руки противника до поверхні столу [6].

Незважаючи на те, що армрестлінг не є олімпійським видом спорту, боротьба на руках набула великої популярності в багатьох частинах світу. Силкові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, що прагнуть вести здоровий спосіб життя. В останні десятиліття цей напрям в спорті розвивається особливо бурхливо. Армспорт виховує в людині почуття відповідальності, дисциплінованості, самовладання. Поряд з цими якостями боротьба на руках розвиває фізичні здібності, такі як сила, витривалість, швидкість, спритність. Вони досягаються в комплексі з іншими вправами за допомогою загально розвиваючих фізичних вправ.

Важливим фактором у досягненні високих результатів в армрестлінгу є вдосконалення фізичних якостей спортсмена. Цей процес передбачає постійний саморозвиток, роботу над фізичними показниками, вдосконалення навичок, вивчення психології суперника та вдосконалення сили волі. Найефективнішим видом підготовки, на думку багатьох фахівців, є спеціальна фізична підготовка [2, с. 331]. Актуальність обраної тематики полягає у різкому збільшенні числа спортсменів у армрестлінгу та зростанні популярності цього виду спорту не тільки серед молоді, а й серед дітей шкільного віку, що збільшило потребу у вдосконаленні методики фізичної підготовки до змагальних поєдинків.

Мета дослідження: розробка, експериментальне обґрунтування та впровадження комплексу вправ для оцінки спеціальної фізичної підготовки студентів, які займаються армспортом у загальних групах з фізичного виховання.

Організація дослідження. Процес багаторічної підготовки спортсменів здійснюється з використанням основних методів спортивного тренування, різноманітних силових вправ (на розвиток аеробних та анаеробних можливостей, гнучкості, координації рухів тощо), які впливають на покращення фізичних якостей та технічну майстерність вихованців, а також вправ, обумовлених специфікою виду спорту. У системі спортивної підготовки всі методи навчально-тренувального процесу складають такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична, морально-вольова та змагальна [1, с. 71].

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості студентів було проведено під час занять армспортом. Для цього було відібрано 18 армрестлерів, віком 18-20 років, які не мають кваліфікацію і спортивних розрядів. З них було сформовано дві групи, що займаються: «контрольна» та «експериментальна», до складу кожної увійшло 9 осіб. Учасниками експерименту стали юніори з трьох вагових категорій: до 70 кг, до 80 кг та до 90 кг. Експеримент проводився у продовж 16 тижнів. Заняття у двох групах проводилися одним і тим же викладачем.

Нами проведено теоретичний аналіз і узагальнення даних з досліджуваної теми. За результатами формулюючого педагогічного експерименту проводилася оцінка ефективності застосовуваної експериментальної методики. На заключному етапі дослідження була проведена математико-статистична обробка отриманих з експерименту даних, а також їх подальша інтерпретація. Тренування проходили три рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця), за 4 місяці було проведено 48 тренувальних занять. Кожного місяця проводилися контрольні вимірювання. Основною метою експерименту було експериментальне обґрунтування ефективності технічної дії «топ рол», що включає елементи боротьби «верху» і «гака» на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Контрольна група використовувала традиційну методику тренувань, а експериментальна збільшила кількість вправ, спрямованих на розвиток спеціальних якостей, замінивши ними деякі базові, що були спрямовані на розвиток загальної фізичної сили. Всі учасники експериментальної групи дотримувалися одного плану тренувань, займаючись 3 дні на тиждень. По понеділках проводилися тренування на швидкісні здібності, по середах на координацію та спритність, а по п'ятницям заняття були спрямовані на розвиток витривалості.

Таблиця 1

Дані динамометричного дослідження сили плечової м'язи при утриманні робочого кута (Н) (nКГ = 10, nЕГ = 10, $M \pm m$)

	Контрольна	Експериментальна	p
До експерименту	84,1 $\pm$ 3,5	81,5 $\pm$ 3,1	p>0,05
Через 2 місяці	89,8 $\pm$ 3,7	92,4 $\pm$ 3,0	p>0,05
Через 4 місяці	119,5 $\pm$ 6,1	135,2 $\pm$ 3,1	p>0,05

Через чотири місяці середній максимальний показник сили плечової м'язи при утриманні робочого кута контрольної групи дорівнює 119,5 $\pm$ 6,1 Н, а експериментальної групи 135,2 $\pm$ 3,1 Н. Середній максимальний показник сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута, експериментальної групи більше середнього максимального показника сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута, контрольної групи на 11,7 %, відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

Після чотирьох місяців тренувань з'явилися достовірні відмінності в силі плечової м'язи при утриманні робочого кута між контрольною та експериментальною групами. В експериментальній групі спортсмени використовували техніку «топ рол». В даному технічному прийомі беруть участь групи м'язів, задіяні як в техніці «гак», так і в техніці «верх», але на відміну від цих технічних прийомів в техніці «топ рол» вони працюють в сукупності. Плечова і двоголовий м'яз плеча утримують робочий кут, а група м'язів згиначів кисті виконують тяговий рух в бік по діагоналі. На відміну від техніки «верх», в якій все навантаження утримання робочого кута і тягового руху лягає на плечову і двоголовий м'яз, а при техніці «гак» все навантаження по утриманню робочого кута і тягового руху лягає на групу м'язів згиначів кисті. В результаті тренування всіх м'язів в сукупності при використанні техніки «топ рол» сприяє збільшенню показників сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута.

Таблиця 2

Дані динамометричного дослідження сили бокового руху (Н) (NKG = 10, nEG = 10, $M \pm m$)

	Контрольна	Експериментальна	p
До експерименту	56,5 $\pm$ 2,1	59,2 $\pm$ 1,9	p>0,05
Через 2 місяці	63,9 $\pm$ 3,2	67,1 $\pm$ 3,8	p>0,05
Через 4 місяці	70,6 $\pm$ 2,8	86,7 $\pm$ 2,3	p>0,05

На основі даних, отриманих при динамометричному дослідженні сили бокового руху (табл. 2), зроблено порівняльний аналіз існуючих технік боротьби. При вимірюванні максимальної сили бокового руху до експерименту, середній максимальний показник в контрольній групі дорівнював 56,5 $\pm$ 2,1 Н, а в експериментальній групі цей показник становив 59,2 $\pm$ 1,9 Н.

Середній максимальний показник сили бокового руху експериментальної групи став більше середнього максимального показника сили бокового руху контрольної групи на 4,6%, відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Після двох місяців середній максимальний показник сили бокового руху в контрольній групі дорівнював 63,9 $\pm$ 3,2 Н, а в експериментальній групі він склав 67,1 $\pm$ 3,8 Н.

Середній максимальний показник сили бокового руху в експериментальній групі став більше середнього максимального показника сили бокового руху в контрольній групі на 4,8%, результати статистично не достовірні ($p > 0,05$). Після чотирьох місяців, середній максимальний показник сили бокового руху в контрольній групі дорівнював 70,6 $\pm$ 2,8 Н, а в експериментальній групі він становив 86,7 $\pm$ 2,3 Н.

Середній максимальний показник сили бокового руху в експериментальній групі став більше середнього максимального показника сили бокового руху в контрольній групі на 18,6%, відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

Після чотирьох місяців тренувань з'явилися достовірні відмінності в силі бокового руху. В експериментальній групі спортсмени використовували техніку «топ рол», в даному технічному прийомі беруть участь групи м'язів задіяні, як в техніці «гак», так і в техніці «верх». На відміну від цих технічних прийомів в техніці «топ рол» вони працюють в сукупності. При виконанні тягового руху убік технічним прийомом «топ рол», рух відбувається убік по діагоналі. В результаті цього навантаження рівномірно розподіляється між плечовим м'язом, двоголового м'язом і групою

м'язів згиначів кисті, на відміну від техніки «верх», де все навантаження тягового руху в бік лягає на плечову і двоголового м'язом, а при техніці «гак» все навантаження тягового руху в бік лягає на групу м'язів згиначів кисті. В результаті тренування всіх груп м'язів у сукупності при використанні техніки «топ рол» сприяє збільшенню показників сили бокового руху.

Середній максимальний показник сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута, експериментальної групи більше середнього показника сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута, контрольної групи на 7,6% відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

Отримані результати дослідження дозволяють зробити **висновки**:

Аналіз джерел допоміг виявити найбільш значущі фізичні якості у спортсменів юніорів, що займаються армрестлінгом, а також шляхи та особливості розвитку кожного з них. Також було визначено, що при підготовці в передзмагальний період, слід акцентувати увагу і наголошувати на спеціальну фізичну підготовку. Оскільки характер прояву цих здібностей в змагальній діяльності відбувається по різному, то і на практиці спортсмену необхідно використовувати відповідні засоби та методи для виховання різного їх прояву, приділяючи їм основну увагу. У тренувальному процесі армрестлерів різного рівня майстерності необхідно приділяти велику увагу розвитку сили. Рекомендується використовувати для цих цілей тренажерні пристрої. Також рекомендується зменшувати кількість повторень у підході, у зв'язку з особливістю виконання рухів на тренажерах. Розроблена комплексна методика для тренувальних занять та експериментально доведена ефективність комплексу вправ для оцінки та підвищення спеціальної фізичної підготовленості студентів та спортсменів, які займаються армспортом у загальних групах з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Ахметзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт. Спеціалізовані тренувальні програми. К.: КДТУ, 2006. 71 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. 331 с.
3. Живора П.В. Рахманов А.И. Армспорт: учеб. пособие для студ. высших пед. учебных заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 112 с.
4. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання. Харків : ХНАМГ, 2005. 106 с.
5. Петренко В.А. Залізні руки: навчально методичний посібник з основ армспорту. Харків, 2000. 83 с.
6. Contributors to Wikimedia projects. Армрестлинг. Википедия : 2008.05.10.

References

1. Akhmetzianov F., Akyshyn B. (2006). Armsport. Spetsializovani trenuvalni prohramy. K: KDTU.
2. Verkhoshanskyi Yu.V. (1988). Osnovi spetsyalnoi fizycheskoi podgotovky sportsmenov. M.: FyS.
3. Zhyvora P.V., Rakhmanov A.Y. (2001). Armsport: ucheb. posobyie dlia stud. vysshikh ped. uchebnykh zavedeniy. M.: Yzd. tsentr «Akademyia».
4. Klochko V.M., Bezkorovainyi D.O. (2005). Sportyvi yedynoborstva. Armsport. Tekhnika, taktyka i metodyka navchannia. Kharkiv, Ukraine.
5. Petrenko, V.A. (2000). Zalizni ruky: navchalno metodychnyi posibnyk z osnov armsportu. Kharkiv, Ukraine.
6. Contributors to Wikimedia projects. Armrestlynh. Vykypediya : 2008.05.10

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).06
УДК 373

Арефьев В.Г.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-1531-3523

Михайлова Н.Д.

старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,

Гармата О.М.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри екології
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

**НАЛЕЖНІ РІВНІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДАТНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО РІВНЯ
ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Основним принципом реалізації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури підлітків є диференційоване застосування навантажень та оцінка фізичної підготовленості. Диференціація ґрунтується на індивідуальних можливостях однорідних за рівнем фізичного здоров'я груп. **Мета роботи.** Обґрунтувати належні рівні розвитку фізичних здатностей у дівчаток 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 101 школярка 12-13 років. Вибір саме цих учнів зумовлений найбільшою варіабельністю їхнього морфофункціонального стану серед усіх школярок. **Висновки.** Визначені належні норми фізичної підготовленості для дівчаток 12-13 років різного рівня здоров'я та раціональні параметри фізичних навантажень. На підставі факторного статистичного аналізу, раціональним варіантом планування фізичної підготовки дівчаток 12-13 років є такий, при якому на розвиток сили має витратитися 26% часу, швидкісно-силових якостей та спритності – по 20-21%, на витривалість – 18% та на швидкісні якості – 12%. Розвивально-оздоровчий пульсовий режим для дівчаток з низьким та нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я – 167-190 уд/хв.

Ключові слова: фізичні здатності, розвивально-оздоровчі заняття, дівчатка 12-13 років.

Arefiev V., Mykhailova N., Harmata O. **Appropriate levels of the development of physical abilities in adolescents with different levels of physical health.** Problem statement and analysis of recent publications. The theory and methodology of physical education provides for the definition of a rational set and scope of special tools and methods, the sequence of their use at different stages of the health process in accordance with the goals and objectives of exercise for people of different ages, health and fitness. **The purpose of the work.** Justify the appropriate levels of development of physical abilities in girls 12-13 years of age at different levels of physical health. **Material and research methods.** The study involved 101 schoolgirls aged 12-13. The choice of these students is due to the greatest variability of their morphofunctional state among all schoolgirls. **Conclusions.** The main principle of the implementation of developmental and health-enhancing physical education classes for adolescents is the differentiated use of exercise and assessment of physical fitness. Differentiation was based on the individual capabilities of homogeneous groups in terms of physical health. Appropriate standards of physical fitness were identified for 12-13-year-old girls with different levels of health along with the rational parameters of physical exercise. Based on factorial statistical analysis, a rational design for physical training of 12-13-year-old girls was one, in which 26% of training time was spent on strength development, 20-21% – on the development of speed and strength abilities and agility, 18% – on endurance and 12% – on speed abilities. Developmental and health-enhancing heart rate zone for girls with low and below average levels of physical health was 167-190 bpm.

Key words: physical abilities, developmental and health-enhancing activities, 12-13-year-old girls.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. В теорії та методиці фізичного виховання передбачається визначення раціональної сукупності та обсягу спеціальних засобів і методів, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей і завдань застосування вправ для людей різного віку, рівня здоров'я й тренуваності [1].

Програми занять у фізичному вихованні тих, котрі займаються, складаються для однорідних за віком, статтю, рівнем фізичного стану тощо. При цьому використовуються наступні форми організації: урок у школі, секційне заняття, заняття в оздоровчих групах. Програми складаються також для конкретної людини, яка займається, з урахуванням індивідуальних особливостей як у рамках визначених форм у вигляді індивідуальних завдань, так і невизначених – організованих і самостійних [2].

Проблему програмування у фізичному вихованні досліджували Ю. І. Волинець [3], І. І. Вовченко [4], І. А. Гасюк [5] та ін. За результатами їхніх розробок встановлено, що:

- програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки за норму отут виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я;
- нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості тощо.

Узагальнення науково-методичних джерел щодо програмування занять розвивально-оздоровчої спрямованості показує, що ефективно вирішення даної проблеми залежить від дослідження особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) тих, хто займається. Важливе значення подібні дослідження мають для учнів-підлітків, тому що гетерохронний характер біологічного розвитку впливає на варіативність прояву їхніх фізичних здатностей [8].

Мета роботи. Обґрунтувати належні рівні розвитку фізичних здатностей у дівчаток 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 101 школярка 12-13 років. Вибір саме цих учнів зумовлений найбільшою варіабельністю їхнього морфофункціонального

стану серед усіх школярів [6]. В основу визначення рівня фізичного здоров'я покладена оцінка міцності та ефективності аеробного енергозабезпечення. У фізіології даний показник інтегрально характеризує стан дихальної, кровоносної та метаболічної функцій, а в біології – ступінь стійкості живого організму.

В методиці кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я складовою є реєстрація показників антропометрії (довжини та маси тіла), фізіометрії (життєвої ємності легень і динамометрії), а також аналіз стану серцево-судинної системи. Критерієм резерву й економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Руф'є та «подвійний добуток», величина якого визначається в такий спосіб: $\frac{ЧСС \times АТ_{сист}}{100}$, де ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв; АТ_{сист} – систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст. Критерієм резерву функції зовнішнього дихання є показник ЖЄЛ, віднесений до маси тіла, мл/кг; м'язової системи – динамометрія найсильнішої кисті, віднесеної до маси тіла, %. Оцінювалася також відповідність маси тіла його довжині (індекс Кетле). Всі показники ранжирувані. Після розрахунків кожного індексу визначалась загальна сума балів, за якою оцінювався рівень фізичного здоров'я [7].

Для визначення рівня прояву основних фізичних здатностей обстежуваних були відібрані рухові тести, що визначають різні сторони фізичних можливостей школярів 12-13 років і пройшли перевірку на валідність, відтворюваність та об'єктивність. Загалом було 13 тестів. Найбільш значущі з них, а також питома вага окремих здатностей у загальній структурі фізичних можливостей даних школярів виділялися за допомогою факторного аналізу (метод головних компонентів) (табл. 2).

Результати дослідження. Першим завданням даного дослідження було визначення належних величин показників фізичної підготовленості в досліджуваній групі учениць. Для цього на основі кореляції показників рухових тестів і показників фізичного здоров'я були розраховані регресійні рівняння окремо для школярів нижче середнього й середнього РФЗ (табл. 1).

Таблиця 1

Регресія між показниками фізичної підготовленості (x) і фізичного здоров'я (y) у дівчаток 12-13 років

№	Показники	Коеф. кореляції	Рівняння регресії	y	Належний норматив показника ФП
<i>Нижче середнього рівень фізичного здоров'я</i>					
1	Згинання-розгинання рук (x) силовий індекс (y)	0,719	$x = \frac{y-31,62}{1,17} \pm 1,97$	43	10±2
2	Стрибок у довжину з місця (x) індекс Робінсона (y)	0,521	$x = \frac{y-90,21}{0,007} \pm 9,6$	91	157±10
3	Підйом тулуба в сід (x) індекс Руф'є (y)	-0,581	$x = \frac{y-17,77}{-0,23} \pm 1,67$	12	25±2
4	Біг 60 м (x) життєвий індекс (y)	-0,362	$x = \frac{y-41,86}{3,06} \pm 0,40$	44	9,6±0,4
5	Біг 1500 м (x) індекс Робінсона (y)	0,637	$x = \frac{y-97,86}{-0,01} \pm 10$	92	9'45"±10"
6	Човниковий біг 4×9 м (x) життєвий індекс (y)	-0,687	$x = \frac{y-14,2}{2,51} \pm 0,2$	44	11,9±0,2
7	Нахил тулуба (x) відповідність маси довжині тіла (y)	0,355	$x = \frac{y-1,03}{0,02} \pm 1,2$	-0,9	7±0,1
<i>Середній рівень фізичного здоров'я</i>					
1	Згинання-розгинання рук (x) силовий індекс (y)	-0,696	$x = \frac{y-8,59}{0,03} \pm 1,3$	9	14±1
2	Стрибок у довжину з місця (x) індекс Робінсона (y)	0,699	$x = \frac{y-52,84}{0,001} \pm 5,4$	53	160±5
3	Підйом тулуба в сід (x) індекс Руф'є (y)	0,688	$x = \frac{y-31,54}{0,61} \pm 2,1$	50	30±2
4	Біг 60 м (x) життєвий індекс (y)	-0,397	$x = \frac{y-86,33}{-3,43} \pm 0,2$	53	9,7±0,2

5	Біг 1500 м (x) індекс Робінсона (y)	0,773	$x = \frac{y-53,52}{-0,001} \pm 5,3$	53	8'5"±5"
6	Човниковий біг 4×9 м (x) життєвий індекс (y)	-0,707	$x = \frac{y-84,28}{-2,74} \pm 0,2$	53	11,4±0,2
7	Нахил тулуба (x) відповідність маси довжині тіла (y)	0,398	$x = \frac{y-0,02}{-0,007} \pm 1,1$	-0,05	10±1

У рівняннях замість змінної «у» підставляється кількісне значення відповідного показника фізичного здоров'я (нижче середнього або середнього рівня) з таблиці оцінки РФЗ. Ці значення в рівняннях подані в дужках. Змінною «х» позначені показники фізичної підготовленості, належні значення яких наведені зі стандартною помилкою рівняння в останній графі. Рівняння розраховувалися для дівчаток-підлітків з нижче середнього і середнім РФЗ. Це пов'язано з тим, що в даних дослідженнях не було виявлено школярів з більш високими рівнями здоров'я.

Головною відмінністю розроблених нормативів від тих, що існують у «Державних тестах і нормативах фізичної підготовленості населення України», є те, що вони розраховані для дівчаток-підлітків 12-13 років з низьким і нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я.

Порівняння вихідних величин рухових тестів (наприклад, у школярів з низьким РФЗ) з належними величинами (для школярів з нижчим середнього РФЗ) допоможе вчителю (інструкторові, батькам) визначити слабкі місця у фізичному здоров'ї дітей і за допомогою фізичних вправ усунути недоліки. Крім оцінки рівня фізичної підготовленості, нами з метою обґрунтування раціонального планування фізичної підготовки досліджуваного контингенту учнів була вивчена факторна структура їх фізичних здатностей.

Розробка раціональних параметрів розвивально-оздоровчих занять для школярів 12-13 років здійснювалася за допомогою:

- раціонального співвідношення фізичних навантажень різноманітної спрямованості для даного контингенту учнів;
- пульсових режимів фізичних навантажень, що обумовлюють тренувальний вплив для школярів 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я.

Завдання раціонального співвідношення фізичних навантажень різноманітної спрямованості в розвивально-оздоровчих заняттях дівчаток-підлітків 12-13 років розв'язувалися за допомогою факторного аналізу. Доцільність останнього для подібних завдань доведена неодноразово.

Таблиця 2

Факторна структура фізичних здатностей школярів 12-13 років

№	Показники	Фактори				
		1	2	3	4	5
1.	PWC	029	341	012	751	146
2.	МСК	-122	034	036	734	140
3.	Сила згиначів кисті	747	047	-102	067	109
4.	Сила згиначів плеча	759	200	-029	138	005
5.	Сила розгиначів тулуба	654	030	261	015	168
6.	Стрибок у довжину з місця	044	683	263	106	111
7.	Стрибок у висоту з місця	078	800	-122	068	014
8.	Кидок набивного м'яча	639	045	210	012	113
9.	Біг за 5 с (максимальний темп)	002	157	-156	-219	860
10.	Біг 70% від максимального темпу	067	-318	284	634	479
11.	Рухливість хребта	586	-074	-073	041	-073
12.	Різниця часу в бігу 3×10 м і 30 м	-057	-145	808	094	-242
13.	Біг 30 м	-189	-336	-730	052	-418
	Питома вага факторів (%)	26,0	19,0	18,0	16,3	10,3

Примітка: в 1-13 рядках подані лише десяткові знаки коефіцієнтів кореляції.

В результаті факторизації матриці інтеркореляцій 13 показників фізичних здатностей виділено 5 статистично незалежних факторів: м'язова сила, швидко-силові якості, спритність, витривалість і швидкість. Сумарний внесок даних факторів в узагальнену дисперсію вибірки склав 89,6%.

Перший фактор – м'язова сила (26,0% загальної дисперсії вибірки) – об'єднав контрольні тести на динамометрію згиначів плеча, яка має найбільший зв'язок із даним

фактором; на динамометрію згиначів кисті й розгиначів тулуба; кидок набивного м'яча вагою 1 кг через голову з положення сидячи ноги нарізно.

У другому факторі – швидкісно-силові якості (внесок в узагальнену дисперсію вибірки становить 19,0%) – високі факторні ваги мають: стрибок у висоту з місця (найбільш інформативний показник) і стрибок у довжину з місця.

Третій фактор – спритність (питома вага 18,0%) – представлений різницею часу в бігу 3×10 м і 30 м.

Четвертий фактор – витривалість (внесок у загальну дисперсію вибірки 16,3%) – має високі зв'язки з відносною працездатністю (PWC_{150}), максимальним споживанням кисню й результатом бігу в упорі в темпі 70% від максимального. Найбільш інформативним показником у четвертому факторі є відносна PWC_{150} .

На п'ятий фактор – швидкість – припадає 10,3% загальної дисперсії вибірки. Він об'єднав темп рухів (біг на місці впродовж 5с) і результат у бігу на 30 м. Перший показник має тут найбільшу факторну вагу.

Отже, з числа досліджуваних фізичних здатностей дівчаток 12-13 років до найбільш статистично інформативних належать: для оцінки м'язової сили – динамометрія згиначів плеча; швидкісно-силових якостей – стрибок у висоту з місця; спритності – різниця між часом човникового бігу 3×10 м і 30 м; витривалості – відносна працездатність (PWC_{150}) і швидкості – біг на місці в максимальному темпі впродовж 5с. Зазначені випробування можуть бути використані як об'єктивні критерії якісних змін фізичної підготовленості школярів 12-13 років у процесі експериментальних досліджень.

Гіпотетично раціональним варіантом планування фізичної підготовки дівчаток 12-13 років є такий, коли на розвиток м'язової сили приділяється 29% усього часу, запланованого на фізичну підготовку, наприклад, протягом місяця або півроку; на розвиток швидкісно-силових якостей і спритності – по 20-21%, на витривалість – 18% і на швидкість – 11%.

Для розвивально-оздоровчих занять, крім знань про раціональне співвідношення рухових навантажень різноманітної спрямованості, важливе значення має вибір пульсових режимів у процесі даних навантажень, які зумовлюють тренувальний (оздоровчий) і ефективний вплив. У спеціальній літературі такі режими розроблені за спеціальними рівняннями для осіб, починаючи з 20-річного віку. Тому обчислення ефективних робочих ЧСС для учнів основної школи проводились за адекватними для цього віку рівняннями [10], згідно з якими:

$$\begin{aligned} \text{ЧСС}_{\max} &= 208 - (0,7 \cdot \text{вік}), \\ \text{ЧСС}_{\text{трен}}(\text{нижній рівень}) &= 0,65 \cdot \text{ЧСС}_{\max}, \\ \text{ЧСС}_{\text{трен}}(\text{верхній рівень}) &= 0,75 \cdot \text{ЧСС}_{\max}. \end{aligned}$$

Вибір саме даних рівнянь для учнів-підлітків пояснюється тим, що у фізичному вихованні школярів, особливо в пубертатний період, заборонено використання граничних і майже граничних навантажень.

Тож пульсовим діапазоном, який, за дослідженнями [8], обумовлює оздоровчий вплив на організм, є 130-150 уд/хв⁻¹.

Висновки. 1. Основним принципом реалізації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури підлітків є диференційоване застосування навантажень та оцінка фізичної підготовленості. 2. Розраховані за допомогою коефіцієнтів кореляції та рівнянь регресії належні величини розвитку фізичних здатностей у школярів 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я дають можливість, використовуючи відповідні вправи, усунути відхилення у показниках здоров'я. 3. Раціональним варіантом планування розвивально-оздоровчих занять дівчаток 12-13 років є такий, за якого на розвиток сили має витратитися 26% часу; швидкісно-силових якостей та спритності – по 20-21%; на витривалість – 18% та на швидкісні якості – 12%. 4. Розвивально-оздоровчий пульсовий режим для дівчаток з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я дорівнює 163-176 уд/хв, а для школярів середнього рівня здоров'я – 167-190 уд/хв.

Список використаних джерел

1. Arefiev V., Mikhailova N. and etc. Somatometric method to assess the level of high schoolers' physical development. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2021, tom LXIII number 3 (164) / quarterly July-sept, P. 203-209
2. Кротов Г.В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К.: 2010, 21 с.
3. Волинець Ю.Й., Воронкова В.Й., Довганюк Л.М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури. Луцьк, 2001. 64 с.
4. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. К., 2003, 16 с.
5. Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2003, 23 с.

6. Властовский В.Г. Типология физического развития в свете акселерации роста и развития поколений : автореф. дис. ... докт. биол. наук. М., 1971, 21 с.
7. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб : МГП «Петрополис», 1992, 124 с.
8. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підр. 4-е вид. К. : вид-во «Міленіум», 2020, 378 с.

References

1. Arefiev V., Mikhailova N. and etc. (2021). Somatometric method to assess the level of high schoolers' physical development. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*: T. LXIII, 3 (164)/2021 quarterly July-sept, P. 203-209. (in English).
2. Krotov G.V. (2010). Dyferentsiivane prohramuvannya rozvytku rukhovykh zdibnostei divchat pochatkovoi shkoly z urakhuvanniam somatotypu [Differential programation of development of motional abilities in the girls of primary school with allowance somatic type]: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine (in Ukrainian).
3. Volynets Yu.Y., Voronkova V.Y., Dovhaniuk L.M. (2001). Kryterii otsiniuvannya kontrolnykh navchalnykh normatyviv i vymoh uchniv 5-11 klasiv na urokakh fizychnoi kultury. Luts'k, Ukraine. (in Ukrainian).
4. Vovchenko I.I. (2003) The programming recreational walking classes for children of primary school age with different levels of physical condition [Prohramuvannya zaniat z ozdorovchoi khodby dlia ditei molodshoho shkilnoho viku z riznym rivnem fizychnoho stanu] : *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine. (in Ukrainian)
5. Hasiuk I.L. (2003). Programming the health-improving orientation of physical education lessons for girls aged 11-14 years of different somatotypes [Prohramuvannya ozdorovchoi spriamovanosti urokiv fizychnoi kultury dlia divchat 11-14 rokiv riznykh somatotypiv] : *Abstracts of Candidate thesis*. Lviv, c Ukraine. (in Ukrainian).
6. Vlastovskij V.G. (1971). Tipologiya fizicheskogo razvitiya v svete akseleratsii rosta i razvitiya pokolenij : *Abstracts of Doctor thesis*. Moscow, Russia (in Russian).
7. Apanasenko G.L. (1992). Evolyuciya bioenergetiki i zdorov'e cheloveka. SPb : MGP «Petropolis». (in Russian).
8. Arefiev V.H. (2020). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : pidr. 4-e vyd. Kyiv: vyd-vo «Milenium», Ukraine. (in Ukrainian)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).07

УДК 37.0

Архипов О.А.

доктор педагогічних наук, професор,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-8439-5833

Краснов В.П.

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання
Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5758-8909

Отрошко О.В.

викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7789-467X

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ

Рухливі ігри та забави є не тільки об'єктом повсякденної діяльності в дитячому віці, а й предметом їх культурного розвитку, який має самостійну цінність, естетичний аспект і духовне збагачення. Впровадження в навчальний процес учнів народних рухливих ігор та забав сприяє вивченню культурних надбань народу, формує уяву про навколишній світ, плекає паростки патріотизму. Традиція – це те, що передається від покоління до покоління, як загальноприйняте, загальнообов'язкове, перевірене минулим досвідом, визнаним необхідним для забезпечення подальшого існування людини, спільноти, держави, суспільства. Її метою є закріплення й відтворення в нових поколіннях способів життєдіяльності, мислення і поведінки. Традиції завжди були запорукою існування міцної родини. Родинні традиції згуртовують сім'ю, адже в них закладено найважливіші психологічні й етнічні аспекти: зерна розумного, доброго, вічного, засвоюючи які ще в дитинстві, людина формує правила поведінки дорослого життя та світогляду. Сімейні традиції, які засновані на національних, зазвичай передавалися наступному поколінню в ігровій діяльності. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні й психологічні процеси в організмі, поліпшують

роботу всіх органів і систем. Використання народних рухливих ігор та забав в освітньому середовищі покликане формувати здорову, всебічно розвинену особистість з високим інтелектом, моральністю та культурою, яка має творчо мислити, ініціативно діяти, сприяти соціально-економічному розвитку держави в якій вона проживає. Народні рухливі ігри та забави сприяють вихованню наймолодших громадян України на національному ґрунті, мають вагомий вплив на особистість школярів та служать основою для формування духовного світогляду дитини. Рухливі ігри та забави є одним з важливих засобів формування у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів держави та захисту її суверенітету. У статті теоретично обґрунтовано використання народних рухливих ігор та забав в освітньому процесі в дитячому, підлітковому та юнацькому віці з метою формування знань про народні звичаї та традиції, національно-патріотичного виховання молоді, розвитку в них рухових якостей та морально-вольових здібностей.

Ключові слова: освітній процес, культура, рухливі ігри, забави, духовність нації, фізична культура.

Arkhipov O., Krasnov V., Otrushko O. Formation of national culture of student youth by means of folk moving games and fun. Folk moving games and fun are not only the object of daily activities in childhood, but also the subject of their cultural development, which has an independent value, aesthetic aspect and spiritual enrichment. The introduction of folk moving games and fun into the educational process of students contributes to the study of the cultural heritage of the people, forms an idea of the world around, cherishes the germs of patriotism. Tradition is something that is passed down from generation to generation as generally accepted, obligatory, verified by past experience, recognized as necessary to ensure the continued existence of a person, community, state, society. Its purpose is to consolidate and reproduce new generations of ways of life, thinking and behavior. Traditions have always been the key to the existence of a strong family. Family traditions unite the family, because they encode the most important psychological and ethnic aspects: the grains of the reasonable, kind, eternal, assimilating as in childhood, a person forms the rules of adult life and worldview. Family traditions based on national traditions were usually passed on to the next generation through play activities. Active motor activity of a playful nature, positive emotions enhance all physiological and psychological processes in the body, improve the functioning of all organs and systems. The use of folk moving games and fun in the educational environment is designed to form a healthy, comprehensively developed personality with high intelligence, morality and culture, which must think creatively, act proactively, and contribute to the socio-economic development of the state in which it lives. Folk moving games and fun contribute to the education of the youngest citizens of Ukraine on a national basis, have a great influence on the personality of schoolchildren and serve as the basis for the formation of a child's spiritual worldview. Folk moving games and fun are one of the important means of shaping children's responsible attitude to their own health, the interests of the state and the protection of its sovereignty. The article theoretically substantiates the use folk moving games and fun in the educational process in childhood, adolescence and youth in order to form knowledge about folk customs and traditions, the national-patriotic education of young people, the development of their motor qualities and moral and volitional abilities.

Key words: educational process, culture, folk moving games, fun, spirituality of the nation, physical culture.

Актуальність. Розвиток національної системи освіти в Україні не можливий без опори на народні традиції виховання. Виховання підростаючого покоління для кожного суспільства – це найважливіший складник національної культури. Урок фізичної культури є складовою цілісного освітнього процесу, в ньому неможливо уникати національного виховання майбутнього покоління через народний досвід, звичаї, традиції та рухливі ігри зокрема. У «Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства молоді та спорту України від 27.10.2021 № 141/4088) вказано: «Вагомим елементом щоденно рухової активності в закладах освіти усіх типів та форм власності має стати формування та розвиток у здобувачів освіти фізичних якостей, відповідального становлення до власного здоров'я, інтересів України, захисту її суверенітету та територіальної цілісності, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини та держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опанування знаннями, практичними вміннями і навичками».

Мета дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо доцільності використання національних рухливих ігор та забав в процесі фізичного виховання школярів для формування високоосвічених, духовно багатих, фізично розвинених і морально стійких особистостей, гідних громадян своєї держави.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати навчально-методичну та наукову літературу з питань використання народних рухливих ігор та забав в освітньому процесі підростаючого покоління.
2. Сформулювати загальні положення про культуру, побут та традиції народу України для використання народних рухливих ігор та забав у національно-патріотичному вихованні учнів.
3. Систематизувати впровадження народних рухливих ігор та забав в процес фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухливі ігри та забави сприяють вихованню наймолодших громадян України на національному ґрунті. Вони мають величезний емоційний вплив на особистість і служать благодатною основою для формування духовного світу дитини [1]. Отже, народні рухливі ігри та забави є насамперед явищем культури. Це пам'ять етносу, нації, народу, людства про своє історичне та доісторичне минуле. Важко переоцінити ту величезну роль, яку відіграють національні рухливі ігри у фізичному та моральному вихованні дітей. З давніх-давен ігри були не лише формою проведення дозвілля та розваг, а й частиною культури суспільства. Завдяки їм формуються такі здібності і якості, як: стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість.

Протягом віків в рухливих іграх використовувався педагогічний досвід народу, втілений в його мудрості, звичаях і навичках виховання наступних поколінь. Кожна нація, кожен народ і навіть кожна соціальна група мають свої традиції, звичаї, обряди та свята, становлення яких відбувалося протягом багатьох століть. Через них розпізнається народ в його сучасному існуванні та історичному минулому, вони об'єднують окремих людей в одну націю.

Сьогодні ми можемо спостерігати, як наша Держава всіма силами сприяє тому, щоб молодь вивчала історію свого народу, народні звичаї, ігри, культуру та духовно розвивалася. Прославляються народні духовні та моральні цінності. Одним з культурних надбань України є народна гра, яка як ніхто, дозволяє проникнути у культурне життя наших пращурів і самим відчувти той шалений азарт української гри.

Народні рухливі ігри – неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. У результаті життя й побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувалися самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом людей багатьох поколінь. У них, як у дзеркалі, відображаються звичаї нашого народу, їх побут й уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та розвиває фізичні й моральні якості [6].

Наукові дослідження в галузі педагогіки виявили, що найсильніше бажання в дитини – це бажання рухатись. А з цього можна зробити висновок, що виховуючи дитину активною та жвавою, у майбутньому, вона буде фізично активна, вихована та сильна духом [1, 7, 9].

Народна гра є величезним скарбом, як нашої, так і будь-якої іншої культури. І ми повинні розповідати про неї підрастаючому поколінню, розширювати кругозір сучасної молоді та суспільства у цілому. Граючись, дитина зосереджує увагу, а це вже є основами морально-вольового виховання. Захоплена грою дитина загартовується, вона не буде скаржитися на біль, якщо впаде чи вдариться ненароком. Від такого болю за інших обставин вона би пролила чимало сліз. Граючись, дитина легко схоплює, розуміє та запам'ятовує гру, а ці якості, постійно розвиваючись, у свою чергу полегшують виконання більш складніших завдань.

Гра формує наш характер. Яким би насиченим не було все наступне життя, спогади дитинства та ігри з ровесниками не можна порівняти ні з чим. Усі ми так чи інакше повертаємось у дитячі роки, намагаємось відновити моральні джерела для іншого життя. Граючись діти пізнають культуру свого народу та духовно розвиваються.

Так, перед початком української народної гри «Кривий танець» учнів молодшого шкільного віку можна ознайомити з деякими історичними відомостями, цим самим збагачуючи їх знання про історичні події, традиції та звичаї нашої держави в ігровій формі. За однією з версій, гра виникла дуже давно, у ті часи, коли на нашу країну нападали татари. Батьки тоді вчили дітей остерігатись ворога й у разі небезпеки заплутувати свої сліди, щоб чужинці по ним не потрапили в село. У танку імітується саме такий рух – по кривій. Діти водили «кривий» хоровод по обіді біля церкви на свято «Благовіщення». Люди з особливою шановністю ставились до цього свята, коли «Бог благословляє всі рослини». Тому працювати в цей день вважалося завеликим гріхом. Існувало повір'я, що на «Благовіщення» навіть птах не в'є собі гнізда. А на свято вранці діти виходили в поле до бузька (лелеки), показували йому освячений хліб і промовляли:

« - Бусень, бусень, на тобі хлібця, а ти нам - жита копу!»

У грі «А ми просо сіяли, сіяли!» діти середнього шкільного віку знайомляться з сільськогосподарськими традиціями українського народу. Вигукуючи слова та виконуючи певні рухові дії, вони збагачуються відомостями про побут наших предків, розвивають спритність та швидкісні якості:

« - А ми просо сіяли, сіяли,
- А ми просо витовчем, витовчем!
- А ми коні випустим, випустим!...» [4].

Українська народна гра «Подольнячка» - це гра-веснянка, яку виконують дівчата біля церкви, на лузі чи іншому відповідному місці, закликаючи весну та звеселяючи себе та оточуючих. Вони беруться за руки та водять хоровод, співаючи пісню. Головна героїня, Подольнячка, уособлює українську землю, яка прокидається після зими:

- « - Ой встань, Ой встань, Подоляночко,
- Ой встань, ой встань, молодесенька!
- Умий своє личко, як ту скляночку,
- Біжи до Дунаю, візьми ту, що скраю» [7].

Гра «Подоляночка» розвиває в дітей уяву, відчуття ритму, збагачує відомостями про українську культуру. Її можна проводити з учнями різних вікових груп.

З метою патріотичного виховання, розширення знань з історії України, розвитку фізичних якостей та морально-вольових здібностей в учнів старших класів використовують українську народну гру «Козаки-розбійники». Дітей розділяють на дві групи, козаків та розбійників. За сигналом «Розбійники» втікають та ховаються, а «Козаки» повинні їх знайти та ув'язнити у «штабі». Головною метою гри є захопити всіх розбійників та дізнатися їх «пароль».

Традиція – це те, що передається від покоління до покоління, як загальноприйняте, загальнообов'язкове, перевірене минулим досвідом, визнаним необхідним для забезпечення подальшого існування людини, спільноти, держави, суспільства. Її метою є закріплення й відтворення в нових поколіннях способів життєдіяльності, мислення і поведінки [5].

Традиції завжди були запорукою існування міцної родини. Родинні традиції згуртовують сім'ю, адже в них закодовано найважливіші психологічні й етнічні аспекти: зерна розумного, доброго, вічного, засвоюючи які ще в дитинстві, людина формує правила поведінки дорослого життя та світогляду [2]. Сімейні традиції, які засновані на національних, зазвичай передавалися наступному поколінню в ігровій діяльності. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні й психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі та вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всяко заохочували її до рухової діяльності. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається» – стверджує прислів'я.

Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, вегетативного впливу опорно-рухового апарату.

Так, у «Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства молоді та спорту України від 27.10.2021 № 141/4088) вказано: «Рухова і фізична активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я і розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища організм стає стійкішим і життєздатнішим.

Науковці відмічають оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор [1, 3, 6, 8, 9].

Рухливі ігри сприяють (оздоровче значення):

- гармонійному розвитку форм і функцій організму дитини;
- розвитку фізичних якостей;
- формування правильної постави;
- загартовуванню організму;
- підвищенню працездатності.

Під час рухливих ігор у дитини формуються (освітнє значення):

- рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- основи знань фізичної культури і спорту, валеології, здорового способу життя,

народознавства, історії рідного краю.

Рухливі ігри виховують у дитини (виховне значення):

- моральні та вольові якості;
- любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- інтерес до переконання до щоденних занять фізичними вправами.

Висновки: 1. Таким чином, використання народних рухливих ігор та забав в освітньому середовищі покликане формувати здорову, всебічно розвинену особистість з високим інтелектом, моральністю та культурою, яка має творчо мислити, ініціативно діяти, сприяти соціально-економічному розвитку держави в якій вона проживає. 2. Народні рухливі ігри та забави сприяють вихованню наймолодших громадян України на національному ґрунті, мають вагомий вплив на особистість школярів та служать основою для формування духовного світогляду дитини. 3. Рухливі ігри та забави є одним з важливих засобів формування у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів держави та захисту її суверенітету.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на проведення педагогічного експерименту з метою доведення, що народні рухливі ігри та забави позитивно впливають на гармонійний розвиток форм і функцій організму дитини, розвиток

рухових якостей, формування правильної постави, підвищення працездатності, загартовування організму школяра.

Список використаних джерел

1. Арефьев В.Г. Дифференциация развлекательно-оздоровчих занятий с физической культуры учнів основной школы. Теория і практика: монографія. Київ: Центр навчальної літератури, 2014. 197 с.
2. Берлаг О.П., Лесік Бондарчук О.О. Традиційна народна ігранка – Код духовності нації. *The IV International Scientific and Practical Conference "Science? Practice and theory"*? February 1-4, 2022, Tokyo, С. 54-57.
3. Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя. Київ : Освіта, 1992. 175 с.
4. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. 112 с.
5. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1996. 160 с.
6. Носко М.О., Архипов О.А., Омельчук О.В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Випуск 3К(131)21. С. 297-302. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).72
7. Приступа Е., Сілмаковський О., Лук'яненко М. Українські народні ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір, 1999. 448 с.
8. Цось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994 96 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2002. 248 с.

References

1. Arefiev V.H. (2014). *Dyferentsiatsiia rozvazhalno-ozdorovchykh zaniat z fizychnoi kultury uchniv osnovnoi shkoly. Teoriia i praktyka: monohrafiia* [Differentiation of entertaining and health-improving classes on physical culture of primary school students]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury, 197.
2. Berlah O.P. Bondarchuk Lesik O. (2022). *Tradytysiina narodna ihranka – Kod dukhovnosti natsii*. [Traditional folk dance – Code of spirituality of the nation] *The IV International Scientific and Practical Conference "Science? Practice and theory"*? Tokyo, Japon, 54-57.
3. Demchishin A.P., Artiukh V. M., Demchishyn V. A., Fales Y. H. (1992). *Rukhlyvi i sportyvni ihry v shkoli* [Moving and sports games at school]: Kyiv: Osvita, 175.
4. Kruhliak O.Ia. (2017). *Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli* [Moving games and relay races at school]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, 112.
5. Makhov V.Ia. (1996) *Teoriia i metodyka navchannia rukhlyvykh i sportyvnykh ihor* [Theory and methods of teaching moving and sports games]: Navchalno-metodychnyi posibnyk. K.: IZMN, 160.
6. Nosko N.A., Arkhipov O.A., Omelchuk E.V. (2021). Systematization of general pathogenic factors that have an adverse effect on the health of students. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(131)2021, 297-302. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).72 (in Ukrainian).
7. Prystupa E. Silmakovskyi O., Lukianchenko M.(1999). *Ukrainski narodni ihry, rozvahy ta zabavy: metodolohiia, teoriia i praktyka*. [Ukrainian folk games, entertainment and fun: methodology, theory and practice]. Drohobych: Vymir, 448.
8. Tsos A.V. (1994). *Ukrainski narodni ihry ta zabavy* [Ukrainian folk games and entertainment]. Lutsk: Nadstyria, 96.
9. Shyian B.M. (2002) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha: Bohdan, 248.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).08
УДК 37. 091.33-027.22:796.81–053.66

Базилевич Н.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-2470-5107

Божко С.А.

кандидат педагогічних наук,
викладач циклової комісії фізичного виховання та захисту України
Київського фахового коледжу туризму та готельного господарства, м. Київ
ORCID: 0000-0003-0268-5552

Волківський М.В.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

В статті розглянуто проблему фізичної підготовки молодших підлітків засобами вільної боротьби в умовах шкільної спортивної секції. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми показав, що основною характерною особливістю дітей даного віку є перехід від молодшого шкільного віку до підліткового, який супроводжується бурхливим і нерівномірним розвитком, виникає багато різноманітних проблем, пов'язаних зі статевим дозріванням. **Мета** дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу занять вільною боротьбою на фізичну підготовленість молодших підлітків. Експериментальна **методика** тренувань юних борців на етапі початкової підготовки передбачала розвиток фізичних якостей з акцентом на розвиток швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей, а також гнучкості й координаційних здібностей засобами вільної боротьби і була організована в три етапи. Заняття з вільної боротьби зі школярами експериментальної групи були спрямовані на загальну фізичну підготовку, яка здійснювалась як за рахунок засобів вільної боротьби, так і засобами інших видів спорту. Основними положеннями експериментальної методики занять вільною боротьбою в шкільній спортивній секції були: врахування вікових та індивідуальних особливостей юних борців; врахування чутливих періодів розвитку фізичних якостей; включення великої різноманітності фізичних вправ з переважним залученням засобів вільної боротьби. **Висновки.** Результати педагогічного експерименту дають підстави вважати, що в процесі секційної роботи з юними борцями під впливом загально підготовчих вправ поєднання зі спеціально-підготовчими та імітаційними вправами юних борців у юнаків 11-12 років відбулися достовірні позитивні зрушення в розвитку основних фізичних якостей.

Ключові слова: вільна боротьба, молодші підлітки, фізична підготовка.

Bazylevych N., Bozhko S., Volkivsky M. The influence of freestyle wrestling on the development of physical abilities of adolescents. The article deals with the problem of physical training of younger teenagers by means of freestyle wrestling in the conditions of the school sports section. An analysis of the scientific and methodological literature on the problem showed that the main characteristic feature of children of this age is the transition from primary school age to adolescence. This process is accompanied by rapid and uneven development, there are many different problems associated with puberty. **The purpose** of the study is to experimentally test the effect of freestyle wrestling on the physical fitness of younger adolescents. The experimental **method** of training young wrestlers at the stage of initial training assumed the development of physical qualities with an emphasis on the development of speed, speed-strength and strength abilities, as well as flexibility and coordination abilities by means of freestyle wrestling and was organized in three stages. Freestyle wrestling classes for schoolchildren of the experimental group were aimed at general physical training, which was carried out both at the expense of freestyle wrestling and other sports. The main provisions of the experimental methodology for practicing freestyle wrestling in the school sports section were: taking into account the age and individual characteristics of young wrestlers; taking into account sensitive periods of development of physical qualities; the inclusion of a wide variety of physical exercises with the predominant involvement of freestyle wrestling means. **Conclusions.** The results of the pedagogical experiment give reason to believe that in the process of sectional work with young wrestlers, under the influence of general preparatory exercises in combination with special preparatory and imitation exercises, 11-12-year-old boys experienced significant positive changes in the development of the main physical qualities.

Key words: freestyle wrestling, younger teenagers, physical training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Здоров'я дітей та молоді – головна мета сучасного суспільства, бо саме вони визначають майбутнє України, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки. За даними Всеукраїнського форуму «Україна 30. Здорова Україна», та наукових досліджень спеціалістів (О.О. Дудіна, А.В. Терещенко, 2018; Л.П. Федоришина, 2020) здоров'я дітей і молоді знаходиться під загрозою не лише з боку COVID-19, а й з боку хворої економіки, падіння моральних основ суспільства, гіподинамії, забруднення оточуючого середовища тощо. Тому, головним завданням на сьогодні є пошук нових шляхів покращення ситуації, оздоровлення, загартування і фізичного розвитку підростаючого покоління.

Одним із таких засобів, на думку науковців (Г.М. Арзютов, В.Л. Волков, В.Л. Голоха, Ю.Г. Паламарчук, Є.В. Ручка, Ю.В. Тупєєв, В.І. Шандригось), може стати вільна боротьба, яка останнім часом в Україні стала надзвичайно популярною не лише завдяки вагомим успіхам наших спортсменів, які були досягнуті на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх (золота нагорода Жана Беленюка на Олімпіаді 2020), але й за високої потреби дітей і підлітків в одноборстві, що призвело до істотного зростання числа школярів, які бажають займатися цим видом спорту [1, 4, 5, 6, 7, 8].

За твердженням спеціалістів (Г.М. Арзютов, О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук), сучасна боротьба – динамічний і видовищний вид спорту, який вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості борців [1, 6]. Проблемі розвитку фізичних якостей молодших підлітків приділяли увагу у своїх роботах вітчизняні провідні тренери та науковці: А.К. Абдуллаєв, Н.О. Базилевич, В.Л. Волков, Д.Є. Воронін, І.В. Ю.Г. Паламарчук, В.М. Платонов та ін. Науковці ведуть активний пошук нових шляхів підвищення ефективності розвитку фізичних здібностей дітей різного віку [2, 6].

Однак, багаточисельні сучасні наукові дослідження переважно спрямовані на вивчення та вдосконалення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів-борців, тоді як проблема дитячих спортивних секцій зі спортивної боротьби в умовах загальноосвітньої школи на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив занять вільною боротьбою на фізичну підготовленість учнів основної школи.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з фізичних особливостей організму підлітків [2, 6] показав, що основною характерною особливістю дітей цього віку є перехід від початкової школи до підліткового віку. На думку вчених-медиків і фізіологів, у цьому віці спостерігається швидкий і нерівномірний розвиток організму дитини, є багато різних проблем, пов'язаних зі статевим дозріванням молодших підлітків. Вчені стверджують, що підлітковий вік є найкращим періодом розвитку швидкісно-силових здібностей, пружності, гнучкості та координаційних здібностей [2, 6].

Проаналізувавши вплив засобів вільної боротьби на організм людини, відзначаємо, що такі тренування сприяють позитивним змінам у всіх органах і системах, підвищуючи їхні функціональні можливості. Фахівці (В.Л. Волков, В.Л. Голоха, Ю.Г. Паламарчук) відзначали, що регулярні заняття вільною боротьбою сприяють гармонійному розвитку всіх груп м'язів, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Крім фізичних здібностей, боротьба сприяє розвитку особистісних характеристик дитини, таких як швидкість реакції, концентрація уваги, уміння оцінювати ситуації та швидко приймати рішення [4, 5, 6].

Тестування проводилося з учнями 6 класу Переяславської ЗОШ I-III ступенів № 7 Київської області. До складу контрольної команди входили 16 хлопців 11-12 років, які займалися в шкільній спортивній секції з вільної боротьби, а юнаки контрольної групи (11-12 років) не займалися додатковими видами спорту.

Основними завданнями секційної роботи з вільної боротьби для молоді на підготовчому етапі були: послідовне залучення учнів до вільної боротьби; зміцнення здоров'я та фізичних можливостей молодших школярів; створити комплексне фізичне виховання; оволодіння основами техніки вільної боротьби; виховання моральних та волевих якостей молодших підлітків; формування потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом; подальший відбір талановитих спортсменів у ДЮСШ для подальших занять вільною боротьбою [3]. Експериментальна методика початкового навчання вільної боротьби в шкільній секції складалася з трьох етапів:

Перший етап – це двомісячний (вересень-жовтень) етап відбору та набору учнів 5-6 класів, які бажають займатися вільною боротьбою та визначення початкового рівня фізичної підготовленості молодших підлітків. Основними критеріями відбору до груп початкової підготовки є бажання дитини займатися вільною боротьбою та дозвіл лікаря.

Другий етап – етап ознайомлення з основними засобами підготовки борця тривав 4 місяці, включав заняття загальною фізичною підготовкою 70% часу і ознайомлення з основами техніки вільної боротьби – 30%.

Третій етап – етап підготовки та виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП і СФП, який тривав три місяці. Підготовка на цьому етапі передбачала окрім розвитку та удосконалення загальних і спеціальних фізичних і психологічних якостей борця, ще й спеціальну підготовку та участь у змаганнях [3, 8].

Методика підготовки юних борців на етапі початкового навчання включала розвиток фізичних якостей з орієнтацією на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, а також уміння розвивати загальну витривалість, гнучкість та координаційні здібності з таким розподілом: розвиток швидкісно-силових здібностей – 22%, розвиток координаційних здібностей – 18%, розвиток швидкісних здібностей – 10%, розвиток витривалості – 13%, розвиток гнучкості – 10%, формування техніки рухів – 27% [1, 3, 8].

Основними особливостями експериментальної методики занять вільною боротьбою з молодшими підлітками у спортивному відділенні школи були: врахування вікових та індивідуальних особливостей юних борців; врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей; включення великої різноманітності фізичних вправ з переважним залученням засобів вільної боротьби.

Аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури і самої програми підготовки юних борців, дозволив встановити, що в арсеналі пропонує засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки недостатньо представлени засоби вільної боротьби, які можуть забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей, що в подальшому сприятиме формуванню раціональної структури рухів [3].

Основними методами, використовуваними у фізичній підготовці юних борців експериментальної групи були обрані наступні: для розвитку загальної витривалості – рівномірний метод, різні варіанти змінного методу та ігровий метод тренування; для розвитку швидкісних якостей – повторний, ігровий, змагальний; для розвитку силових якостей – повторний; для розвитку спритності – ігровий і змагальний метод; для розвитку гнучкості – повторний і контрольний методи.

Основними засобами загальної фізичної підготовки в експериментальній групі з юними борцями були наступні: вправи зі скакалкою; вправи з тенісним м'ячем; вправи з набивним м'ячем (1-2 кг); естафети з бігом, стрибками, з елементами боротьби, акробатики, перенесенням вантажу, вправи на рівновагу з елементами спортивних ігор, комбіновані естафети; акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи [1, 3, 4].

Спеціальна фізична підготовка юних борців експериментальної групи включала найпростіші форми боротьби: відштовхування руками на відстані одного кроку; перетягування однією рукою, стоячи правим (лівим) боком один проти одного; перетягування з положення сидячи, ноги нарізно, спираючись ступнями; виведення з рівноваги без допомоги рук, стоячи на одній нозі, сидячи один на другому; боротьба за захват тулуба, руки (рук), ноги (ніг) після захвату тулуба суперником на колінах, поясах, ногами лежачи – за предмет (м'яч); боротьба за площу килима у парах, за м'яч між командами – стоячи, стоячи на колінах з використанням захватів, збивань тощо, «бій півнів», «бій вершників», перетягування канату [1, 3].

На етапі експериментальної перевірки ефективності методики, що реалізує запропоновані засоби, методи та педагогічні умови навчально-тренувального процесу з юними борцями, здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати досліджень оброблялись за допомогою методів математичної статистики і подані у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості учнів 6 класів експериментальної та контрольної груп

№	Тестова вправа	До експерименту		Після експерим.		P
		К.г	Е.г.	К.г	Е.г.	
1.	Біг 30 м (с)	5,4±0,12	5,5±0,14	5,2±0,17	4,8±0,14	P≤0,05
2.	6-хвилинний біг, м	934,4± 16,1	932,1± 11,8	958,4± 12,9	1058,1± 12,8	P≤0,05
3.	Згин-розгин. рук в упорі лежачи (р)	12,4 ±0,24	12,1±0,31	14,4±0,25	18,8±0,26	P≤0,05
4.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 20с (р)	8,1±0,12	8,4±0,14	9,2±0,21	14,1±0,22	P≤0,05
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	169,6±4,16	171,1±5,14	182,5±4,91	193,3±5,09	P≤0,05
6.	Човниковий біг 3х10м (с)	10,7±0,18	10,8±0,27	9,8±0,14	9,5±0,16	P≤0,05
7.	Нахил тулубу вперед (см)	4,8±0,11	4,9±0,12	6,8±0,13	7,5±0,14	P≤0,05

Аналіз результатів експерименту показав, що позитивні зміни відбулися в обох групах учнів 6-х класів за всіма показниками тестових вправ з фізичної підготовленості. Однак, математична обробка даних засвідчила, що динаміка результатів експериментальної групи є достовірною (P≤0,05), а в контрольній групі ні (P≥0,05). Найбільшого приросту дістали результати юних борців експериментальної групи з розвитку наступних фізичних здібностей: спеціальної швидкісної сили (67,9%), силової витривалості (55,3%), гнучкості (53,4%), швидкісно-силових здібностей (23,1%).

Висновки. Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави вважати, що в процесі секційної роботи з юними борцями під впливом загально підготовчих вправ поєднання зі спеціально-підготовчими та імітаційними вправами юних борців у юнаків 11-12 років відбулися позитивні зрушення в розвитку основних фізичних якостей. Заняття вільною боротьбою здатні надавати позитивний вплив на фізичну підготовленість, що в найбільшій мірі проявляється в підвищенні рівня швидкості, сили і швидкісно-силових якостей підлітків.

Список використаних джерел

1. Агеев П.М., Арзютов Г.М., Саенко С.В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15.* 2011. Вип. 12. С.14-18.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості розвитку витривалості у дівчат 12-13 років засобами легкої атлетики у позаурочний час. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Серія 15.* 2013. Вип. 4 (29)13. С. 67-72
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало та ін. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
4. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців. К.: Різграфіка, 2005. 94 с.
5. Голоха В.Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* 2020. № 1. С. 15–18.
6. Паламарчук Ю.Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2011. № 3. С. 58–61.
7. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки.* 2016. №2(7).
8. Шандригось В. І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Молода спортивна наука України: зб. тез доп.* Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40-41.

References

1. Ageev P.M., Arzyutov G.M., Saenko S.V. (2011). Metodika effektivnogo navchannya tekhniki v edinoborstvakh. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15,* 12, 14-18.
2. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S. (2013). Osoblivosti rozvitku vitrivalosti u divchat 12-13 rokiv zasobami legkoї atletiki u pozaurочної chas. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15,* 4(29)13, 67-72.
3. Borot'ba vil'na: choloviki, zhinki. (2019). Navchal'na programa dlya dityacho-yunac'kih sportivnih shkil / V.I. Shandrigos', V.V. Yaremenko, V.Yu. Chikalo ta in. Kiiv: ASBU. 145.
4. Volkov V.L. (2005). Vil'na borot'ba: bazova fizichna pidgotovka borciv. K.: Rizografika. 94.
5. Goloha V.L. (2020). Osoblivosti organizacii silovoi pidgotovki v sportivnij borot'bi. *Problemi i perspektivi rozvitku sportivnih igor i iedinoborstv u vishchih navchal'nih zakladah,* 1, 15–18.
6. Palamarchuk Yu.G. (2011). Osoblivosti proyavu fizichnih yakostej u dzyudoistiv 11-12 rokiv z riznimi somatotipami. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya,* 3, 58–61.
7. Ruchka Ye.V. (2016). Udoskonalennya pidgotovki yunih borciv v umovah dinamichnogo rozvitku vil'noy borot'bi. *Traektoriya nauki,* 2(7).
8. Shandrigos' V.I. (2017). Udoskonalennya programno-metodichnogo zabezpechennya z vil'noy borot'bi. *Moloda sportivna nauka Ukrayni: zb. tez dop.* Vip. 21 : u 4-h t. L'viv: LDUFK. Pp. 40-41.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).09

УДК 378:79

Базильчук В.Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький
ORCID: 0000-0002-5134-5047

Журавельов Ю.Г.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0003-0691-2767

Ремешевський О.В.

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7074-4265

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті вказано на необхідність розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету, яка стає дедалі більш важливою як наукова проблема. Акцентовано увагу на тому, що провідним національним соціально-економічним пріоритетом ХХІ століття має стати розвиток оновленої моделі вищої освіти у напрямку оздоровчих занять фізичними вправами, оскільки майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати належний рівень фізичного розвитку та здоров'я. **Мета статті:**

охарактеризувати особливості розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Підкреслено, що за останні роки у закладах вищої освіти відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання», що призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів та погіршення стану їх здоров'я. Аналіз наукової літератури, проведений авторами, свідчить про те, що потребують модернізації сучасні принципи фізичного виховання та дидактичні завдання дисципліни «Фізичне виховання» через трансформацію змісту навчальної програми та науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного механізмів її забезпечення, підвищення ефективності поза аудиторних занять фізичною культурою та спортом. Досліджено стан рухової активності студентської молоді та оптимальні тижневі обсяги рухової активності студентів в освітньому середовищі. З'ясовано, що майже половина опитаних студентів мають не достатній тижневий обсяг рухової активності, і тільки п'ята частина студентів зазначили свій тижневий обсяг рухової активності достатній. Оптимальні тижневі обсяги організованої рухової активності для третини опитаних студентів є заняття фізичними вправами від 6-12 год. упродовж тижня, і тільки четверта частина опитаних студентів вказали на оптимальний обсяг рухової активності 2 год. на тиждень.

Ключові слова: розвиток, рухова активність, студенти, засоби спортивних ігор, освітнє середовище університету.

Bazylchuk V., Zhuravlov I., Remeshevskiy O. Peculiarities of students' motor activity development by means of sports games in the educational environment of the university. The article points out the need to develop students' motor activity by means of sports games in the educational environment of the university, which is becoming increasingly important as a scientific issue. Emphasis is placed on the fact that the leading national socio-economic priority of the 21st century should be the development of an updated model of higher education in the field of health exercises, as future professionals with higher education must have the appropriate level of physical development and health. **The purpose** of the article is to characterize the peculiarities of the students' motor activity development by means of sports games in the educational environment of the university. It is emphasized that in recent years at higher educational establishments, there has been a significant reduction in the number of teaching hours in the discipline "Physical Education," which has reduced the role of physical culture in modern professionals' personality formation, reducing physical activity and deteriorating their health. The analysis of the scientific literature by the authors shows that modern principles of physical education and didactic tasks of the discipline "Physical Education" need to be modernized through the transformation of curriculum content and scientific-methodical, organizational, logistical mechanisms of its provision, efficiency of extra classes of physical education and sports. The state of students' motor activity and necessary weekly volumes of motor activity in the educational environment are researched. It is clarified that almost half of the surveyed students did not have enough weekly physical activity, and only one-fifth of the students indicated that their weekly physical activity was sufficient. The necessary weekly volumes of organized physical activity for a third of the surveyed students are physical exercises from 6-12 hours during the week, and only a quarter of the surveyed students indicated the optimal amount of physical activity of 2 hours per week.

Keywords: development, motor activity, students, means of sports games, educational environment of the university.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень. У процесі аналізу літературних джерел визначено, що у працях таких учених, як Д.М. Анікеєв [1], С.Н. Бацунов [2], О.Г. Гладошук [3], І.О. Денисенко та А.А. Чуєв [4], С.А. Жеребов [6], Д.В. Козак [7], М.О. Носко [8], О.А. Стасенко [9] та ін. акцентується увага на важливості фізичних вправ в освітньому процесі ЗВО та їх позитивному впливі на організм молодшої людини. Науковці підкреслюють, що сформована на сьогоднішній день система організації фізичного виховання надає студентам можливість вільно обирати певні види рухової активності. Однак, є малочисленими дослідження у напрямку пошуку сучасних технологій, які сприятимуть розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету.

Мета статті: охарактеризувати особливості розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, опитування студентів, методи статистики.

Виклад основних результатів дослідження. У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» наголошено, що здоровий спосіб життя є визначеним чинником забезпечення тривалості активного життя, формування та реалізації бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини, і тому в основу системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини, як зазначає О.Г. Гладощук, повинна «знайти своє місце і можливості самореалізації у новому глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складову людини, адже загальна спрямованість на гармонійний розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій у професійно-виробничій діяльності та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність» [3, с. 60]. Нам імпонують ці думки.

П.П. Ткаченко вважає, що на сьогоднішній день «зміни в системі фізичного виховання студентів в Україні поставили перед закладами вищої освіти завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців» [10, с. 183]. Науковець зазначає, що «зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, врахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення, а зміни соціокультурних процесів в суспільстві зумовлюють прагнення молоді до заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у вищих навчальних закладах і формування нових стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному і морфо-функціональному статусу, особливостям ментальності» [10, с. 183].

У більшості людей, які зайняті у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це притаманне й студентам, у яких співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності складає, за даними С.Н. Бацунова, за часом у період навчальної діяльності 1:3, а у позанавчальний час 1:8 [2, с. 35]. Ці показники вказують на низький рівень рухової активності значного контингенту студентів. У той же час значна частина студентів захоплюється спортом, рівень досягнень якого вимагає від них виконання порівняно високих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень.

Рухова активність та регулярні заняття фізичною культурою, як вказують М.О. Носко, О.М. Воеділова, С.В. Гаркуша та Ю. М. Носко, є «обов'язкові умови збереження здоров'я та формування здорового способу життя (ЗСЖ)» [8, с. 44]. Науковці стверджують, що «фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин, контролю над вагою та є необхідною умовою здоров'язбереження» [8, с. 44]. Нам імпонують ці думки учених.

Для підтримання оптимальних фізичних і психічних якостей, як вказують І.О. Денисенко та А.А. Чуєв, «необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі» [4, с. 16]. Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури і спорту, на думку М.В. Дутчака та Є. Баженкова, «повинна здійснюватися шляхом реалізації різних заходів зі спорту для всіх (масового спорту), упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів фізичної рекреації» [5, с. 57]. Д.В. Козак, В.Б. Коваль, В.В. Шафранський акцентують увагу на тому, що формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою у контексті сучасного закладу вищої освіти [7, с. 28].

С.А. Жеребов зазначає, що «оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини це найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я, але слід визначити, що для людини початківця займатися з метою підтримки і підвищення резервів здоров'я, інтенсивні і тривалі фізичні навантаження не виправдані» [6, с. 146].

У вищій школі пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальні обсяги рухової активності. О.А. Стасенко стверджує, що «програма з фізичного виховання виділяє три основні форми фізкультурної діяльності студентів, однак перша форма реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю; друга форма передбачає активні заняття спортом у позаурочний час; третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури» [9, с. 255].

З метою вивчення стану розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету було здійснено анкетування 309 студентів (2 курс), які навчалися з галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 03 «Гуманітарні науки», 035 «Філологія» та 014 «Середня освіта українська мова і література» за освітнім ступенем «бакалавр». В анкетуванні брали участь 32 студенти Бердянського державного педагогічного університету, 74 студенти – Хмельницького національного університету, 71 студент – Дрогобицького державного педагогічного університету та 132 студенти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Проведене опитування студентів дозволило встановити, що майже половина, а саме

43,3 % мають не достатній тижневий обсяг рухової активності, 27,8 % опитаних студентів стверджують про частково достатній та тільки 22,1% студентів вважають свій тижневий обсяг рухової активності достатнім, важко було відповісти 6,8 % респондентам щодо власного тижневого обсягу рухової активності (рис. 1).

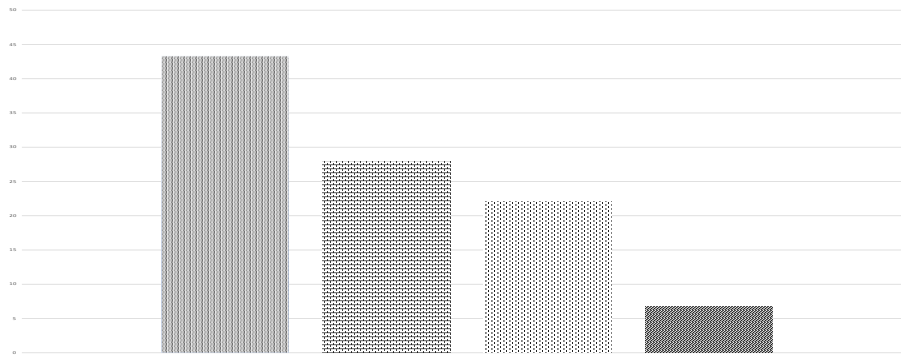


Рис. 1. Розподіл відповідей опитаних студентів про тижневий обсяг рухової активності (%)

Результати опитування студентів про оптимальний тижневий обсяг організованої рухової активності свідчать, що третина (33,7 %) респондентів займаються фізичними вправами від 6-12 год. упродовж тижня, 26,8 % опитаних студентів вказують на тижневий обсяг рухової активності від 3-5 год, 24,1 % респондентів вважають свій тижневий обсяг рухової активності 2 год, 15,4 % - важко відповісти (рис. 2).



Рис. 2. Оптимальний тижневий обсяг організованої рухової активності для студентської молоді (час вказаний за часовими заняттями фізичними вправами)

Висновки. У процесі дослідження проаналізовано особливості організації фізичного виховання у закладах вищої освіти та вивчено стан розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. З'ясовано, що майже половина опитаних студентів мають не достатній тижневий обсяг рухової активності, і тільки п'ята частина студентів зазначили свій тижневий обсяг рухової активності достатній. Оптимальні тижневі обсяги організованої рухової активності для третини опитаних студентів є заняття фізичними вправами від 6-12 год упродовж тижня, і тільки четверта частина опитаних студентів вказали на оптимальний обсяг рухової активності 2 год. на тиждень. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні розвитку рухової активності засобами спортивних ігор в навчальний та позанавчальний час.

Список використаних джерел

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2012. 20 с.
2. Бацунов С. Н. Особенности дозирования физических нагрузок в уроке со студентами младших курсов. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах* : [матеріали міжн. наук. конф.]. Запоріжжя, 2000. С. 35–36.
3. Гладощук О. Г. Рухова активність студентської молоді – шлях до професійного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 5 (1). С. 60–63.
4. Денисенко І. О., Чуєв А. А. Вплив фізичного виховання на стан здоров'я студентів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 16–22.
5. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56–63.
6. Жеребов С. А. Фізична культура як засіб виховання особистості студента. *Вісник Лугансь-*

кого національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(2). С. 146–153.

7. Козак Д. В., Коваль В. Б., Шафранський В. В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «Здоров'я людини». *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2015. № 2. С. 28–31.

8. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

9. Стасенко О. А. Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 153–157.

10. Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 183–186.

References

1. Anikyeyev D. M. (2012). Rukhova aktyvnist' u sposobi zhyttya studentskoyi molodi [Motor activity in the way of life of student youth]: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine.

2. Batsunov S. N. (2000). Osobennosti dozirovaniya fizycheskykh nahruzok v uroke so studentamy mladshykh kursov [Features of dosing physical activity in a lesson with undergraduate students]. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury ta sportu v suchasnykh sotsial'no-ekonomichnykh ta ekolohichnykh umovakh : [materialy mizhn. nauk. konf.] – Proceeding of International Scientific Conferences “Actual problems of physical culture and sports in the current social, economic and environmental minds”*. Zaporizhzhya, Ukraine. Pp. 35–36.

3. Hladoshchuk O. H. (2015). Rukhova aktyvnist' student-s'koyi molodi – shlyakh do profesiynoho zdorovya [Motor activity of student youth - the path to professional health]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (1), 60–63.

4. Denysenko I. O., Chuyev A. A. (2014). Vplyv fizychnoho vykhovannya na stan zdorovya studentiv [The impact of physical education on the health of students]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. Fizychnе vykhovannya ta sport – Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and sports*, 2, 16–22.

5. Dutchak M., Bazhenkov Ye. (2015). Teoretychnyy analiz definitsiyi «ozdorovcho-rekreatsiyna rukhova aktyvnist'» [Theoretical analysis of the definition of "health and recreational motor activity"]. *Sportyvna nauka Ukrayiny – Sports science of Ukraine*, 5, 56–63.

6. Zharebov S. A. (2014). Fizychna kul'tura yak zasib vykhovannya osobystosti studenta [Physical culture as a means of educating the student's personality]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 5(2), 146–153.

7. Kozak D. V., Koval' V. B., Shafrans'kyi V. V. (2015). Shchodenna rukhova aktyvnist' – zaporuka mitsnoho zdorovya pid chas navchannya studentiv spetsial'nosti «Zdorovya lyudyny» [Daily physical activity – the key to good health during the study of students majoring in "Human Health"]. *Visnyk sotsial'noyi hihiyeny ta orhanizatsiyi okhorony zdorov'ya Ukrayiny – Bulletin of social hygiene and health care organization of Ukraine*, 2, 28–31.

8. Nosko M. O., Voyedilova O. M., Harkusha S. V., Nosko Yu. M. (2018). Rukhova aktyvnist' i zanyattya fizychnymy vpravamy yak neobkhidna umova zdorovyazberezheniya [Physical activity and exercise as a necessary condition for health]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, 151(2), 44–51.

9. Stasenko O. A. (2012). Dydaktyko-metodychni aspekty fizychnoho vykhovannya studentiv u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh [Didactic and methodological aspects of physical education of students in higher educational institutions]. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 3, 153–157.

10. Tkachenko P. P. (2016). Modernizatsiya systemy fizychnoho vykhovannya studentiv na osnovi osobystisno oriyentovanoho vyboru rukhovoyi aktyvnosti [Modernization of the system of physical education of students on the basis of personality-oriented choice of motor activity]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 139(1), 183–186.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).10
УДК 378.018.8.011.3-051:796(430)(045)

Безкопильний О.О.

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси
ORCID: 0000-0001-7207-7590

Сущенко Л. П.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2461-3739

Матусевич А.М.

старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаського державного технологічного університету, м. Черкаси
ORCID: 0000-0002-5253-4237

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ

Однією з найважливіших умов удосконалення фізичного виховання учнівської молоді є кваліфіковані вчителі фізкультури, що обумовлює актуальність дослідження систем підготовки вчителів фізичної культури в найбільш розвинених країнах світу. **Метою** статті є з'ясування специфіки підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти Польщі. У роботі застосовано такі **методи** досліджень: аналіз та синтез науково-методичних джерел інформації, навчальних планів і навчальних програм щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти Польщі. З'ясовано, що система підготовки вчителів у закладах вищої освіти Польщі орієнтована на запити дошкільних освітніх закладів та закладів загальної середньої освіти. Програми підготовки вчителів фізичного виховання університети розробляють автономно, відповідно до очікуваних результатів підготовки, що визначені Європейською рамкою кваліфікацій та Польською рамкою кваліфікації. На прикладі Варшавської академії фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського розкрито зміст та особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Зміст підготовки, реалізований через широкий вибір навчальних дисциплін, дозволяє озброїти студентів знаннями про будову тіла та фізіологічні механізми організму людини, процеси адаптації та реакції на фізичні навантаження, механізми енергозабезпечення м'язової діяльності та побудови рухів, особливості побудови процесу навчання, планування, реалізацію, контроль та оцінку навчально-виховного процесу. Результати професійної діяльності спрямовані на психомоторний розвиток дітей та молоді, проведення різних форм занять фізичними вправами та оздоровчих заходів із людьми різного віку. Узагальнено, що метою професійної підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти Польщі є підготовка вчителя нового типу, що здатен виконувати свої професійні обов'язки в мобільній, демократичній та гуманістичній педагогічній системі.

Ключові слова: підготовка, вища освіта, майбутні вчителі фізичної культури, заклади вищої освіти, Польща.

Bezcopylny O., Sushchenko L., Matusevych A. Peculiarities of future physical education teachers' training at higher education institutions of Poland. One of the most important conditions for improving students' physical education is qualified teachers of physical education, which determines the relevance of the study systems of physical education teachers' training in the most developed countries of the world. **The purpose** of the article is to find out the peculiarities of future physical education teachers' training at higher education institutions of Poland. The following **research methods** are used in the work: analysis and synthesis of scientific and methodological sources of information, curricula and training programs for the future physical education teachers' training at higher education institutions of Poland. It was found that the system of teachers' training at higher education institutions of Poland is focused on the needs of preschool and general secondary education institutions. Universities develop programs of physical education teachers' training autonomously, in accordance with the expected training results defined by the European Qualifications Framework and the Polish Qualifications Framework. The content and peculiarities of the professional future physical education teachers' training are revealed on the example of the Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw. The content of training, implemented through a wide range of academic disciplines, allows students to acquire knowledge about body structure and physiological mechanisms of the human body, processes of adaptation and response to exercise, mechanisms of energy supply of muscular activity and movement, peculiarities of learning, planning, implementation, control, and evaluation of the educational process. The results of professional activity are aimed at children and youth's psychomotor development, conducting various forms of exercise and health activities with people of different ages. It is generalized that the purpose of future teachers' professional training at higher education institutions of Poland is to train a new type of teacher who is able to perform his / her professional duties in a mobile, democratic, and humanistic pedagogical system.

Keywords: training, higher education, future physical education teachers, higher education institutions, Poland.

Постановка проблеми. У сучасному світі глобалізації та інтеграції вивчення закордонного досвіду стає все більш звичною та корисною практикою в різних галузях знань. Однією з найважливіших умов удосконалення фізичного виховання учнівської молоді є кваліфіковані вчителі фізкультури, що обумовлює актуальність дослідження систем підготовки вчителів фізичної культури в найбільш розвинених країнах світу.

Мета статті. З'ясування специфіки підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти Польщі.

У роботі застосовано такі **методи досліджень**: аналіз та синтез науково-методичних джерел інформації, навчальних планів і навчальних програм щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти Польщі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Польщі представлено в роботах польських учених: педагогічна практика [1], мотивація до професії вчителя [2], дослідження та оцінка якості вищої освіти в галузі фізичного виховання [3], учителі фізичного виховання початкової школи [4], дошкільних навчальних закладів [5] тощо.

Виклад основних результатів дослідження. До закладів вищої освіти Польщі належать університети, інститути, вищі школи та академії. Період навчання для отримання повної вищої освіти в Польщі не менше ніж 5 років та залежить від обраної спеціальності та наукового ступеня. Польська система вищої освіти розділена на три рівні: бакалавр, тривалість навчання 3 роки або 6 семестрів; бакалавр-інженер, тривалість навчання складає 3,5 роки або 7 семестрів; магістр з тривалістю навчання 1,5-2 роки або 3-4 семестри; доктор (PhD, Doctor). Для деяких спеціальностей (медицина, психологія, право) терміни навчання більші.

Характерною особливістю вищої освіти в Польщі, як і в інших країнах Європи, є те, що здобувачі освіти мають широкі можливості самостійно обирати дисципліни для вивчення, окрім переліку «обов'язкових курсів». Значне місце відведено практичній підготовці, яку реалізують шляхом проведення практик для набуття саме практичних навичок. Це стосується усіх спеціальностей без винятку. Завдяки співпраці польських закладів вищої освіти з низкою європейських вишів, студенти мають можливість проходити практику та стажування в різних країнах Європи. Практика є невід'ємною частиною навчального процесу.

Система підготовки вчителів у закладах вищої освіти Польщі орієнтована на запити дошкільних освітніх закладів та закладів загальної середньої освіти [6, 7]. Університети та коледжі (вищі професійні школи) є закладами вищої освіти, що готують учителів початкових класів. На сьогодні група вищих навчальних закладів, що готують майбутніх учителів фізичної культури, є дуже неоднорідною і включає як державні, так і приватні заклади вищої освіти. Профільні університети фізичного виховання та спорту (шість університетів у Польщі) та інші університети й заклади вищої освіти (станом на 2016 рік – 46), у яких є факультети фізичного виховання та аспірантури, мають право на підготовку майбутніх учителів фізичної культури для всіх рівнів освіти.

Програми підготовки вчителів фізичного виховання університети розробляють автономно, відповідно до очікуваних результатів підготовки, що визначені Європейською рамкою кваліфікацій (EQF) та Польською рамкою кваліфікації (PQF). Очікувані результати підготовки відповідно та специфіка навчального закладу є основою для розробки плану та програми навчання, а також навчальних програм із окремих предметів. Програми підготовки вчителів зосереджені на трьох напрямках: педагогіка, професійна підготовка та практика в школі.

Найбільш докладно особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Польщі розглянемо на прикладі Варшавської академії фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського [8]. Сьогодні Академія фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського є одним із провідних закладів вищої освіти фізкультурного профілю в Польщі. В Академії постійно навчаються більше 6000 студентів. У структурі академії є чотири факультети: факультет реабілітації (Wydział Rehabilitacji); факультет туризму та рекреації (Wydział Turystyki i Rekreacji); факультет фізичного виховання (Wydział Wychowania Fizycznego); факультет фізичного виховання та спорту, що є філіалом академії в Білій-Підляській (Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej).

На факультеті фізичного виховання та факультеті фізичного виховання та спорту в Білій-Підляській готують учителів фізичної культури за першим та другим освітнім ступенем, студенти мають змогу навчатися в докторантурі, аспірантурі, а також на спеціалізованих курсах, тренінгах та практикумах.

Зміст підготовки, реалізований через широкий вибір навчальних дисциплін, дозволяє озброїти студентів знаннями про будову тіла та фізіологічні механізми організму людини, процеси адаптації та реакції на фізичні навантаження, механізми енергозабезпечення м'язової діяльності та побудови рухів, особливості побудови процесу навчання, планування, реалізацію,

контроль та оцінку навчально-виховного процесу. Результати професійної діяльності спрямовані на психомоторний розвиток дітей та молоді, проведення різних форм занять фізичними вправами та оздоровчих заходів із людьми різного віку.

Студенти можуть обирати такі спеціалізації за вибором: інструктор рекреації та відпочинку, інструктор з виду спорту, корекційна гімнастика, сенсорика та кінезіологія у фізичному вихованні, спортивний менеджер, пропаганда здорового способу життя. Після завершення навчання та отримання диплома студенти мають право на працевлаштування в школах та навчальних закладах, спортивних клубах, спортивних товариствах та асоціаціях, органах місцевого самоврядування і державних установах, що діють у галузі фізичної культури.

Навчальний план підготовки бакалаврів за напрямом «Фізичне виховання» в академії фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського на факультеті фізичного виховання розрахований на три роки й становить 182 кредити ECTS. На денній формі навчання студенти мають 2778 годин аудиторних занять. Один кредит ECTS дорівнює 25 годинам роботи студента (табл. 1).

Таблиця 1

Загальна характеристика навчального плану підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Академії фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського (від 28.05.2019)

Зміст професійної підготовки	Кількість кредитів ECTS	% від загального навантаження	Кількість дисциплін	Кількість іспитів	Кількість заліків
1. Група загальних дисциплін (grupa zajęć ogólnych)	19	10,4	5	2	8
2. Група базових дисциплін (grupa zajęć z zakresu nauk podstawowych)	31	17,0	11	8	12
3. Група основних професійних дисциплін (grupa zajęć kierunkowych)	16	8,8	5	3	5
4. Група дисциплін, спрямованих на підготовку до роботи вчителя (grupa zajęć z zakresu przygotowania do zawodu nauczyciela)	13	7,1	4	2	4
5. Група дидактичних дисциплін у галузі фізкультурної освіти (grupa zajęć z zakresu dydaktyki w wychowaniu fizycznego)	29	15,9	11	4	16
6. Група дисциплін за вибором (grupa zajęć do wyboru)	37	20,3	8	1	9
7. Підготовка до захисту наукового проекту (seminaria i praca dyplomowa)	8	4,4	2	1	5
8. Професійні практики (praktyki zawodowe)	29	15,9	6		4
Разом	182	100	52	21	63

Змістом підготовки передбачені знання з навчальних дисциплін, розподілених на такі блоки: загальні дисципліни (*grupa zajęć ogólnych*), базові дисципліни (*grupa zajęć z zakresu nauk podstawowych*), група основних професійних дисциплін (*grupa zajęć kierunkowych*), група дисциплін спрямованих на підготовку до роботи вчителя (*grupa zajęć z zakresu przygotowania do zawodu nauczyciela*), група дидактичних дисциплін у галузі фізкультурної освіти (*grupa zajęć z zakresu dydaktyki wychowania fizycznego*), дисципліни за вибором (*grupa zajęć do wyboru*), бакалаврська випускна робота – науковий проект (*seminaria i praca dyplomowa*), професійні практики (*praktyki zawodowe*).

Висновки. Розглянуто практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Польщі. Зазначено, що в Польщі заклади вищої освіти працюють за Болонською системою, що має на меті створення європейського наукового та освітнього простору. До закладів вищої освіти Польщі належать університети, інститути, вищі школи та академії. Період навчання для отримання повної вищої освіти в Польщі становить не менше ніж 5 років та залежить від обраної спеціальності й наукового ступеня. На основі аналізу робіт польських учених встановлено, що загальною метою професійної підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти Польщі є підготовка вчителя нового типу, що здатен виконувати свої професійні обов'язки в мобільній, демократичній та гуманістичній педагогічній системі. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у компаративному аналізі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у країнах Європейського Союзу.

Список використаних джерел

1. Borowiec J. [et al.]. Praktyki pedagogiczne w wychowaniu fizycznym – doświadczenia polskie na tle innych krajów. *Pedagogical practices in physical education – Polish experience in comparison with other countries*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, 2016, V. 52, P. 89–96.
2. Brojek A. Motives behind the choice of physical education as the course of study at selected universities in Poland. *Motives behind the choice of physical education. Polish Journal of Sport and Tourism*. 2008. Vol. 15 (3). P. 136–139.
3. Buchta K. Badanie i ocena jakości kształcenia na kierunku wychowanie fizyczne w wybranych akademiach wychowania fizycznego. Warszawa : AWF, Filia w Białej Podlaskiej, 2013. 280 p.
4. Nowocien' J., Rygas A. E. Kompetencje zawodowe nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w zakresie wychowania fizycznego w ich autoocenie. *Komunikacja w edukacji, Kompetencje komunikacyjne nauczyciela* ; eds. Jagiełło A. Gradzka-Tys, T. Zelenova. Siedlce : Siedleckie Towarzystwo Naukowe, 2015. S. 273–292.
5. Zegnałek K., Gutkowska-Wyrzykowska E. Przygotowanie nauczycieli do realizacji zajęć z wychowania fizycznego na poziomie edukacji wczesnoszkolnej. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*. 2017. Vol. 5, is. 1(9). S. 169–183.
6. Ann MacPhail, Deborah Tannehill, Zuleyha Avsar. *European Physical Education Teacher Education Practice: Initial, Induction and Professional Development*. Publisher : Meyer & Meyer Sport Ltd., 2019. P. 277–295.
7. Chłton'-Domin'czak A. Changes in the education system in Poland. *ESPN Flesh Report*. 2017. Vol. 38. P. 1–2.
8. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. URL: <http://www.awf.edu.pl>
9. Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela 2019-08-03.

References

1. Borowiec J. [et al.]. (2016). Praktyki pedagogiczne w wychowaniu fizycznym – doświadczenia polskie na tle innych krajów. *Pedagogical practices in physical education – Polish experience in comparison with other countries*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, 52, 89–96.
2. Brojek A. (2008). Motives behind the choice of physical education as the course of study at selected universities in Poland. *Motives behind the choice of physical education. Polish Journal of Sport and Tourism*, 15 (3), 136–139.
3. Buchta K. (2013). Badanie i ocena jakości kształcenia na kierunku wychowanie fizyczne w wybranych akademiach wychowania fizycznego. Warszawa : AWF, Filia w Białej Podlaskiej, 280 p.
4. Nowocien' J., Rygas A.E. (2015). Kompetencje zawodowe nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w zakresie wychowania fizycznego w ich autoocenie. *Komunikacja w edukacji, Kompetencje komunikacyjne nauczyciela* ; eds. Jagiełło A. Gradzka-Tys, T. Zelenova. Siedlce : Siedleckie Towarzystwo Naukowe, 273–292.
5. Zegnałek K., Gutkowska-Wyrzykowska E. (2017). Przygotowanie nauczycieli do realizacji zajęć z wychowania fizycznego na poziomie edukacji wczesnoszkolnej. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 5, 1(9), 169–183.
6. Ann MacPhail, Deborah Tannehill, Zuleyha Avsar (2019). *European Physical Education Teacher Education Practice: Initial, Induction and Professional Development*. Publisher : Meyer & Meyer Sport Ltd., 277–295.
7. Chłton'-Domin'czak A. (2017). Changes in the education system in Poland. *ESPN Flesh Report*, 38, 1–2.
8. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. URL: <http://www.awf.edu.pl>
9. Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela 2019-08-03.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11

УДК 796.015.1:796.21.071.2

Богуславська В.Ю.

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
ORCID: 0000-0003-3609-5518

Губар І.В.

аспірант кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
ORCID: 0000-0002-3177-715X

УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто виявлену нами науково-прикладну проблему теоретичної підготовки у плаванні, яка визначається протиріччям між доведеною потребою в теоретичній підготовці та відсутністю відповідних компонентів у програмно-нормативному забезпеченні плавців на етапі початкової підготовки. **Мета** роботи полягала у встановленні структури та змістовного наповнення теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні. В роботі застосовувалися такі **методи** досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів,

систематизація наукової інформації, соціологічне опитування у вигляді анкетування для встановлення актуальних проблем теоретичної підготовки в плаванні. В анкетуванні взяли участь тренери-викладачі з плавання, загальною кількістю 17 осіб. Серед опитаних 3 тренери вищої категорії, з них 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери другої категорії. До змісту теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки нами було включено найбільш затребувані на даному етапі підготовки теми, тобто теми, які отримали від тренерів-викладачів найвищі оцінки («4» та «5» балів), і в сумі відсоткова частка думок тренерів-викладачів, що оцінили дані теми на «4» та «5» балів складає понад 2/3 опитаних, тобто 66 %. **Наукова новизна.** Обґрунтовано структуру та зміст системи теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Встановлено що найбільш затребуваними на даному етапі є сім розділів знань: «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців». За даними розділами знань тренерами-викладачами обрано 15 тем, які на їх думку будуть найнеобхіднішими у теоретичній підготовці юних плавців.

Ключові слова: теоретична підготовка, плавання, етап початкової підготовки, структура, зміст.

Bohuslavsk V., Hubar I. Improving the structure and content of theoretical training of swimmers at the stage of initial training. The article considers the scientific and applied problem of theoretical training in swimming, which is determined by the contradiction between the proven need for theoretical training and the lack of relevant components in the software and regulations of swimmers at the initial stage of training. **The purpose** of the work was to establish the structures and content of theoretical training for the stage of initial training in swimming. The following **research methods** were used in the work: theoretical analysis and generalization of literary sources, study of documentary materials, systematization of scientific information, sociological survey in the form of a questionnaire to identify current problems of theoretical training in swimming. 17 swimming coaches took part in the survey. Among the respondents are 3 coaches of the highest category, including 1 honored coach of Ukraine, 6 people – coaches of the first category, 8 people – coaches of the second category. The content of theoretical training of athletes at the initial stage of training included the most popular topics at this stage of training. These are the topics that received the highest marks from coaches ("4" and "5" points), and in total the percentage of opinions of coaches who rated these topics on "4" and "5" points is more than 2/3 respondents (66%). **Scientific novelty.** For the first time the structure and content of the system of theoretical training of swimmers at the stage of initial training are substantiated. It was found that the most popular at this stage are seven sections of knowledge: "History of swimming", "Life safety and rules of conduct on the water", "Humanitarian knowledge in training of swimmers", "Diet and hygiene of swimmers", "Content of sports training in swimming", "Competitive activity in swimming", "Logistical support of swimmers". According to these sections of knowledge, the trainers-teachers selected 15 topics that in their opinion will be the most necessary in the theoretical training of young swimmers.

Key words: theoretical training, swimming, initial training stage, structure, content.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, теоретична підготовка є невід'ємною складовою підготовки спортсменів [1, 3, 6, 7, 16, 17]. Отримані в результаті аналізу навчальної програми з плавання (1995 р.) [10] дані дозволяють констатувати, що в межах етапу початкової підготовки, не зазначено кількість тем, що пропонується до розгляду та годин, які повинні бути виділені на їхнє вивчення. Програмний матеріал із теоретичної підготовки подано лише в загальних фразах. Крім того, у навчальній програмі (2005) [10] виявлено дублювання багатьох тем із теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів у плаванні. Це на нашу думку, збіднює інформаційний матеріал, однобоко формує спеціальні знання у спортсменів. Таким чином, виявлена науково-прикладна проблема теоретичної підготовки у плаванні визначається протиріччям між доведеною потребою в теоретичній підготовці та відсутністю відповідних компонентів у програмно-нормативному забезпеченні плавців на етапі початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання є другим після легкої атлетики видом спорту за кількістю медалей що розігруються. Цей вид спорту включає шість дисциплін – вільний стиль, брас, на спині, батерфляй, комплексне плавання та естафети [4, 5, 8, 9]. Виявлено чимало фундаментальних робіт, присвячених таким сторонам підготовки плавців, як фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна [8, 9, 12, 14, 15], а питання теоретичної підготовки плавців розглядаються лише в окремих працях [2, 11, 13].

У навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ із плавання (1995 р.) вказано, що теоретична підготовка плавця визначається його знаннями в галузі теорії і методики плавання, біології, психології, спортивної медицини та ін. Такі знання необхідні плавцям для якісної спортивної підготовки та творчого відношення до занять спортом [10].

Мета дослідження: встановити структуру та змістове наповнення теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення джерел, вивчення документальних матеріалів, систематизація наукової інформації, соціологічне опитування у вигляді анкетування для встановлення актуальних проблем теоретичної підготовки в плаванні. В анкетуванні взяли участь тренери-викладачі з плавання, загальною кількістю 17 осіб. Серед опитаних 3 тренери вищої категорії, з них 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери другої категорії.

Виклад основного матеріалу. Результати проведеного анкетування тренерів-викладачів дали можливість виділити найбільш важливі розділи знань та виокремити тематику теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні. Тренерам-викладачам було запропоновано десять розділів знань: «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Медико-біологічні основи підготовки плавців», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Загальні основи підготовки у плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», «Періодизація підготовки плавців».

До змісту теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки нами було включено найбільш затребувані на даному етапі підготовки теми, тобто теми, які отримали від тренерів-викладачів найвищі оцінки («4» та «5» балів), і в сумі відсоткова частка думок тренерів-викладачів, що оцінили дані теми на «4» та «5» балів складає понад 2/3 опитаних, тобто 66 %.

Таким чином, на етапі початкової підготовки розділ «Історія розвитку плавання» містить три теми. Серед них тему «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» вважають затребуваною 70,07 % респондентів. Тему «Плавання на Іграх Олімпіад» підтримали 75,95 % опитаних. Найбільша відсоткова частка спільних думок тренерів-викладачів (82,39 %), припадають на тему «Видатні спортсмени та тренери з плавання».

Розділ «Гуманітарні знання у підготовці плавців», на думку тренерів-викладачів, на етапі початкової підготовки повинен бути представлений темами «Олімпійська освіта» та «Спортивна термінологія», які підтримали 69,49 % та 67,07 % респондентів.

Щодо складників розділу «Зміст спортивної підготовки», на етапі ПП найбільш затребуваною виявилася тема «Формування знань про техніку виду спорту» (88,14 %). Решта запропонованих тем за сумою оцінок відповідей («4» та «5» балів) не досягли рівня 50 %.

За розділом «Змагальна діяльність у плаванні» 74,07 % тренерів-викладачів обрали тему «Правила, організація і проведення змагань з плавання».

За розділом «Режим харчування і гігієна плавця» було обрано три теми. З них найбільша відсоткова частка спільних думок тренерів-викладачів, що склала 84,14 %, належить темі «Гігієна, загартовування, режим». Водночас 70,73 % та 68,81 % опитаних, відповідно, вважають доцільним вивчення тем «Особливості харчування юних спортсменів» та «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів».

Серед тем розділу «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» на етапі початкової підготовки респондентами обрано тему «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації», якій віддали перевагу 74,39 % опитаних, та «Вимоги до місць проведення занять та змагань», яку визнали затребуваною 67,07 % респондентів.

Розділ «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» за результатами опитування тренерів-викладачів включає три теми. Найважливішою з них 96,35 % опитаних визнали «Правила поведінки на воді». Тему «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» вважають необхідною 84,14 % респондентів, а тему «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» – 74,39 %.

Таким чином, у результаті опитування тренерів-викладачів, встановлено які саме відсоткові частки від загального обсягу годин річного макроциклу (виділених на теоретичну підготовку плавців на етапі початкової підготовки) слід відводити на вивчення кожного з обраних розділів знань. Так, для розділу «Історія розвитку плавання» запропонована відсоткова частка становить 20 %, «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – 12 %, «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – 8 %, «Режим харчування і гігієна плавця» – 7 %, «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – 19 %, «Змагальна діяльність у плаванні» – 12 %, «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – 22 %.

Висновок. Встановлено структуру та зміст теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в плаванні. На думку опитаних тренерів-викладачів найбільш затребуваними на даному етапі є сім розділів знань: «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців». За даними

розділами знань тренерами- викладачами обрано 15 тем, які на їх думку будуть найнеобхіднішими у теоретичній підготовці юних плавців. **Перспективи подальших досліджень** передбачають удосконалення теоретичної підготовки плавців, шляхом розробки та впровадження нових засобів, які будуть відповідати умовам сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Богуславська В. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування тренерів-викладачів). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4(23). С. 9–13.
2. Богуславська В.Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2. С. 119–123.
3. Богуславська В.Ю., Пітин М.П., Бріскін Ю.А. Рівень значущості розділів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 25–26. С. 17–22.
4. Бріскін Ю.А., Одиноць Т.Є., Пітин М.П., Сидорко О.Ю. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
5. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навчально-методичний посібник. Житомир: «Рута», 2009. 157 с.
6. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372с.
7. Пітин М.П., Бріскін Ю.А., Богуславська В.Ю. Теоретико-методичні основи управління теоретичною підготовкою спортсменів у системі багаторічного удосконалення. В кн.: Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2018. С. 56–85.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х книгах / под общей редакцией В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2012. 544 с.
10. Сахновський К.П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: «Молодь», 1995. 93 с.
11. Тищенко В., Коваленко Ю., Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. Вип. 2. С. 25–30.
12. Фурман Ю.М., Бойко М.О., Грузевич І.В., Слободянюк М.Л. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13–14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. Вип. 2. С. 41–47.
13. Bohuslavskaya V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017. Vol. 21. P. 29–36.
14. Hruzevych Iryna, Bohuslavskaya Viktoriia, Kropta Ruslan, Galan Yaroslav, Nakonechnyi Ihor, Pityn Maryan. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(3). P. 1009–1016.
15. Odynets T., Briskin Y., Zakharina I., Yefremova A. Impact of a 12-week water program on the respiratory function in breast cancer survivors *Advances in Rehabilitation. Postępy Rehabilitacji*. 2019. (2). P. 5–11.
16. Pityn M., Bohuslavskaya V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliiev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, Supl. 6. P. 2246–2251.
17. Zadorozhna O., Briskin Yu., Pityn M., Svistelnik I., Roztorhui M. Vorontsov A. The importance of information blocks which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports. I do movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2021. Vol. 21(2). P. 27–40.

References

1. Bohuslavskaya V. (2017). Priority of theoretical training in cyclical sports (on the material of the survey of trainers-teachers). *Physical culture, sports and health of the nation*, 4 (23), 9–13.
2. Bohuslavskaya V.Yu. (2016). The content of theoretical training of athletes in swimming. *Physical culture, sports and health of the nation*, 2, 119–123.
3. Bohuslavskaya V., Pityn M., Briskin Yu. (2017). The level of significance of sections of theoretical training in cyclical sports. *Prykarpattia University Bulletin. Series: Physical culture*, 25–26, 17–22.
4. Briskin Yu.A., Odynets T.E., Pityn M.P., Sydorko O.U. (2017). Health swimming: textbook. Lviv, Ukraine.
5. Hryban H.P. (2009). Swimming. Applied aspects. Educational and methodical manual. Zhytomyr, Ukraine.
6. Pityn M.P. (2015). Theoretical training in sports: a monograph. Lviv, Ukraine.
7. Pityn M.P., Briskin Yu.A., Bohuslavskaya V.Yu. (2018). Theoretical and methodological foundations of management of theoretical training of athletes in the system of long-term improvement. In: Theoretical and methodical bases of management of process of preparation of sportsmen of different qualification: monograph / ed. by V.M. Kostyukevych. Vinnytsia, Ukraine.

8. Platonov V.N. (2004) System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook for higher qual. coaches. Kyiv, Ukraine.
9. Platonov V.N. (2012). Sports swimming: the way to success: in 2. Kyiv, Ukraine.
10. Sakhnovskiy K.P. (1995). Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, higher sportsmanship schools. Kyiv, Ukraine.
11. Tyshchenko V., Kovalenko Y., Lisenchuk H. (2019). Problems of theoretical training in cyclical sports (on the example of swimming). *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 25-30. DOI: 10.32652 / tmfvs.2019.2.25-30.
12. Furman Yu.M., Boyko M.O., Hruzevych I.V., Slobodianiuk M.L. (2021). Improving the speed of swimmers aged 13-14 by increasing the efficiency of the creatine phosphate mechanism of energy supply to muscular work. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, 2, 41-47. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.2.41-47>
13. Bohuslavskaya V. (2017). Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*, 21, 29–36. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038 GICID: 01.3001.0011.7038
14. Hruzevych Iryna, Bohuslavskaya Viktoriia, Kropta Ruslan, Galan Yaroslav, Nakonechnyi Ihor, Pityn Maryan. (2017). The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1009–1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155
15. Odynets T., Briskin Y, Zakharina I, Yefremova A. (2019) Impact of a 12-week water program on the respiratory function in breast cancer survivors *Advances in Rehabilitation. Postępy Rehabilitacji*, (2), 5-11.
16. Pityn M., Bohuslavskaya V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliiev O. (2019). Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, Supl. 6, 2246–2251. DOI:10.7752/jpes.2019.s6338
17. Zadorozhna O, Briskin Yu, Pityn M, Svistelnik I, Roztorhui M., Vorontsov A. (2021). The importance of information blocks which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports. I do movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(2), 27–40. DOI: 10.14589/ido.21.2.5

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).12

УДК 378.091.212:796:159.9

Бойко Г.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0002-4751-6923

Козлова Т.Г.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0003-3096-3687

Шарафутдінова С.У.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5029-8616

ПРОБЛЕМАТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета дослідження – провести аналіз даних стосовно стану фізичного та психічного (ментального) здоров'я здобувачів вищої освіти на території СНД у цілому та в Україні зокрема, визначити методи збереження та примноження фізичного та психічного здоров'я молодих людей, які здобувають освіту у ЗВО. Запропонувати практичні методи вирішення проблем, пов'язаних із фізичним та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти українських ЗВО. Виявити перспективність наукових досліджень у даному проблемному полі. *Проблематика збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. В рамках представленої роботи розглядається питання збереження та примноження фізичного та психічного (ментального) здоров'я молодих людей, які перебувають у статусі здобувачів вищої освіти. Установлено, що систематичні фізичні навантаження мають надзвичайно позитивний вплив на здоров'я молодої людини. Визначено, що на сьогоднішній день розроблені різні методи психічної регуляції та саморегуляції, які можуть бути успішно застосовані для збереження та покращення психічного здоров'я людини. Авторами зазначається, що розробка програм курсів фізичного виховання на основі різноманітних спортивно-оздоровчих систем та запровадження таких курсів у освітню програму закладів вищої освіти є надзвичайно важливим завданням у контексті збереження фізичного та ментального здоров'я української молоді. Також, доцільно розробити та запровадити інтегрований курс на основі методики*

психологічного тренінгу для того, щоб здобувачі вищої освіти мали можливість опанувати навички психічної регуляції та саморегуляції, що позитивним чином впливатиме на психічне здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, здобувачі вищої освіти, студенти, молодь.

Boyko G., Kozlova T., Sharafutdinova S. Problems of maintaining physical and mental health of higher education. The presented work considers the issue of maintaining and increasing the physical and mental health of young people who are in the status of higher education. An analysis of data on the physical and mental health of student youth was found, which showed that a significant number of young people studying in higher education have poor health and their level of physical development is quite low. This is a large-scale problem for the Ukrainian state. Regular physical activity has been shown to have an extremely positive effect on a young person's health. As a result of regular training, the physiological state of all functional systems of the body improves. There are positive effects on a person's mental health. It is determined that various methods of mental regulation and self-regulation have been developed to date, which can be successfully used to maintain and improve human mental health. The authors note that the development of physical education programs on the basis of various sports and health systems and the introduction of such courses in the educational program of higher education institutions is an extremely important task in the context of maintaining physical and mental health of Ukrainian youth. It is also advisable to develop and implement an integrated course based on psychological training methods so that higher education students have the opportunity to master the skills of mental regulation and self-regulation, which will positively affect the mental health of students. The authors argue that in order to successfully fulfill the task of preserving and enhancing the health of Ukrainian youth, it is necessary to conduct large-scale research in this context, as constant monitoring of the problem situation allows timely development of effective methods. In the realities of modern Ukraine, such an approach is extremely relevant.

Key words: physical health, mental health, higher education, students, youth

Постановка проблеми. У сучасних реаліях України дуже важливим питанням є стан фізичного та психічного здоров'я молодих людей, котрі перебувають у статусі здобувачів вищої освіти. Наукові дослідження, які проведені з участю студентів різних закладів вищої освіти показали, що значна частка сучасної студентської молоді має певні проблеми у сфері фізичного здоров'я. Серед здобувачів вищої освіти часто зустрічаються різноманітні хвороби нервової системи, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухової системи тощо. Важливим моментом є той факт, що значна частина таких хвороб розвиваються у період здобування вищої освіти. Це означає що молоді люди, які перебувають у статусі студентів ведуть неналежний спосіб життя. Крім того, є дані, що серед значної частини здобувачів вищої освіти зустрічаються різноманітні розлади психічного здоров'я – невротичні депресії, тривожність, адитивні розлади, аутоагресивна поведінка та інші розлади [3, 8-10]. Враховуючи вищезазначені факти розробка методів збереження та зміцнення фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальним завданням для українських ЗВО.

Аналіз джерел. Проблемами стану фізичного здоров'я студентської молоді, зокрема, займаються С.А. Ібраєв, І.Б. Меєрманова, Ш.С. Койгельдінова, ін. Проблемами психічного здоров'я здобувачів вищої освіти займаються Н.В. Говорін, А.В. Сахаров, О.А. Тімкіна, ін. Розробкою методів фізичного розвитку та збереження ментального здоров'я займалися займаються Ва П.В. Вахрушева, В.М. Дюков, О.Н. Замбржицький, Н.В. Скуріхіна, ін.

Мета дослідження – провести аналіз даних стосовно стану фізичного та психічного (ментального) здоров'я здобувачів вищої освіти на території СНД у цілому та в Україні зокрема. Визначити методи збереження та примноження фізичного та психічного здоров'я молодих людей, які здобувають освіту у ЗВО. Запропонувати практичні методи вирішення проблем, пов'язаних із фізичним та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти українських ЗВО. Виявити перспективність наукових досліджень у даному проблемному полі.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день в Україні значна кількість молоді перебуває у статусі здобувачів вищої освіти. Спосіб життя студентської молоді містить у собі компоненти негативного впливу на здоров'я. Так, проведені дослідження, які показують, що 51,3% досліджених студентів читають, або готуються до занять пізно уночі. 64,7% досліджених не займаються спортом. Серед здобувачів вищої освіти доволі поширені шкідливі звички, погана якість нічного сну, високий рівень психоемоційного стресу.

Існують достовірно установлені дані, що значна кількість студентів як в Україні, так і на пострадянському просторі мають проблеми із фізичним та психічним здоров'ям. Частина цих проблем розвивається у період навчання у закладах вищої освіти. Так в ході досліджень зі студентами медичного ЗВО було встановлено, що до першої групи здоров'я відноситься від 23,4 до 30,0% студентів, до другої групи – від 32,8 до 40,0%, до третьої – від 30,0 до 43,4%. Були проведені масштабні наукові дослідження з участю 164 студентів основної медичної групи та 26

студентів спеціальної медичної групи віком 17 -18 років. Результати цієї роботи показали, що у 60% юнаків та у 69% дівчат основної медичної групи низький рівень функціональних резервів кардіореспіраторної системи. У той же час у 76% студентів спеціальної медичної групи спостерігалась низька фізична працездатність [3, 9].

Окремим питанням стоїть стан психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Проведені зі студентами дослідження показують, що серед обстежених у 20,1% наявні ознаки невротичних розладів, а у 35,3% - діагностовано невротичний розлад. 16,5% досліджуваних мали тривожний розлад, 15,3% - невротичну депресію, 8,3% - астеничний розлад, 15,5% - конверсійні розлади, 19,1% - obsesивно-фобічні розлади, 12,1% - вегетативні невротичні розлади. У деяких осіб, що приймали участь у цьому дослідженні спостерігався одночасний перебіг кількох розладів. Виявлена прогресивна тенденція до поширення адиктивних розладів серед студентів. Серед досліджуваних осіб 40,2% є активними курцями, 15,5% мали проблеми з уживанням алкоголю, 22,8% пробували наркотичні речовини, 8,2% мали інтернет-залежність. Наявна аутоагресивна поведінка – 9,3% досліджуваних здійснювали спроби суїциду [8-10].

Авторська думка стосовно проблематики збереження фізичного та психічного здоров'я студентів є категоричною – необхідно забезпечити для здобувачів вищої освіти можливості фізичного розвитку та формування навичок психічної саморегуляції. Одним із найбільш доступних та ефективних методів є організація занять фізичного виховання для формування фізичної культури учасників освітнього процесу. Науковими дослідженнями достовірно встановлено, що регулярна фізична активність позитивним чином впливає на фізичне здоров'я організму людини та на ментальне здоров'я особистості. Системні дозовані фізичні навантаження здійснюють оздоровчий вплив на всі функціональні системи організму. У першу чергу, покращується стан опорно – рухового апарату. Зростають функціональні можливості м'язів, покращується метаболізм у даних структурах. Підвищується ефективність дихальної системи – збільшується життєва ємкість легень. Оптимізується робота серцево – судинної системи, серце під впливом дозованих тренувань починає працювати ефективніше, а стан кровоносних судин покращується. Збільшується кількість еритроцитів, що покращує процес оксигенації тканин організму. Покращується робота імунітету людини за рахунок збільшення кількості лімфоцитів у структурі крові. Фізичні вправи позитивним чином впливають на нервову систему людини – у процесі тренувань урівноважуються процеси збудження та гальмування у структурах центральної нервової системи, внаслідок чого вдосконалюються координаційні здібності. Регулярна фізична активність позитивним чином впливає на ментальне здоров'я людини. Виявлено, що у людей, які регулярно тренуються знижується рівень тривожності та депресії, зростають показники самооцінки [1, 2, 5, 7].

Таким чином, з упевненістю можна стверджувати, що для покращення рівня фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти доцільно організовувати заняття з фізичного виховання та запроваджувати їх у освітній процес. На сьогоднішній день, за участю спеціалістів у області фізичного виховання та здоров'я людини можливо розробити різноманітні програми курсів фізичного виховання, які можуть бути успішно запроваджені у освітні програми різних факультетів. У якості основної системи для таких програм можуть бути взяті різноманітні види спорту – починаючи зі східних єдиноборств (дзюдо, карате-до, дзю-дзюцу, тощо) та закінчуючи різними варіантами фітнес-систем (шейпінг, аеробіка, табата та ін.) [4, 5]. Важливо розробляти цілу низку програм для кожного окремого факультету, адже це надає здобувачам вищої освіти вибір, як наслідок – враховуються індивідуальні можливості та потреби кожного окремого студента. Необхідно у кожному окремому закладі вищої освіти розгорнути науково-дослідну роботу у контексті визначення стану фізичного та ментального здоров'я учасників освітнього процесу для того, щоб можна було відповідно до наявних реалій розробляти програми курсів з фізичного виховання, орієнтуючись на аспекти стану здоров'я, гендерні, культурні, вікові та освітні особливості студентів. Бажано, у межах кожного окремого ЗВО, визначати цільові групи студентів за різними ознаками та під кожну групу запроваджувати курс або кілька курсів фізичного виховання. Наприклад авторами пропонується для студенток педагогічних університетів запроваджувати курс фізичного виховання на основі системи шейпінгу, що є надзвичайно перспективним у сучасних реаліях.

У силу того, що учасники освітнього процесу тривалий час піддаються дії факторів негативного характеру, що впливають на психіку, доцільно надати можливість здобувачам освіти опанувати навички психічної саморегуляції. У науковій літературі зазначається, що методи психічної саморегуляції дозволяють знижувати нервово-психічне напруження та надмірну емоційну реакцію на стресові фактори; відновлювати функціональний стан за наявності вираженої невротичної симптоматики; підвищувати опірність психіки до дії стресових факторів; розвивати особистісні, поведінкові та фізіологічні ресурси людини; формувати готовність особистості до адекватної дії в умовах екстремальних ситуацій. Розроблено

достатньо методів психологічної саморегуляції – методи прямої та опосередкованої регуляції психічного стану, методи психічного самокерування, техніки психічної регуляції для підтримання психологічної стійкості та оптимальної активності. Докладну інформацію про вищеописані методи та техніки можна знайти у відповідній спеціалізованій літературі [6,10].

Авторська позиція полягає у тому, що раціонально розробити для здобувачів вищої освіти інтегрований курс на основі методики психологічного тренінгу. В рамках даного курсу студенти зможуть засвоїти базові навички психічної регуляції та саморегуляції, що дозволить підтримувати високий рівень ментального здоров'я серед студентської молоді.

Висновки. На сьогоднішній день вражає велика кількість здобувачів вищої освіти, котрі навчаються на території пострадянського простору, у тому числі і в Україні, мають певні проблеми із фізичним та психічним здоров'ям. Важливим моментом є той факт, що під час навчання у закладах вищої освіти у деяких студентів стан здоров'я погіршується. У той же час, достовірно відомо, що систематичні тренування дозволяють запобігти розвитку цілої низки патологічних станів та хвороб організму, а також примножити функціональні ресурси тіла. Надзвичайно гостро постала проблема ментального (психічного) здоров'я здобувачів вищої освіти. Серед студентів зустрічається значна кількість різноманітних розладів психіки, починаючи від депресивних станів і закінчуючи адитивними розладами. Разом з тим на даний момент, розроблена достатня кількість методів психологічної регуляції та саморегуляції, котрі можуть бути використані для покращення психічного здоров'я студентської молоді.

На основі вищеописаного, автори дійшли висновку, що сучасна ситуація, яка склалася в освітньому просторі України може містити у собі певну загрозу для фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Той спосіб життя, який веде значна кількість студентської молоді містить у собі елементи негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я. Щоб нівелювати цю загрозу, зберегти та примножити здоров'я української молоді необхідно розробляти та впроваджувати різноманітні курси фізичного виховання для студентів, з урахуванням їх індивідуальних потреб та можливостей. Доцільно надати можливість учасникам освітнього процесу опанувати навички психічної регуляції та саморегуляції для зміцнення ментального здоров'я. Така можливість може бути реалізована у рамках спеціальних інтегрованих курсів на основі методики психологічного тренінгу. Крім того, у різних закладах вищої освіти важливо розгортати масштабні наукові дослідження спрямовані на розробку проблематики стану здоров'я здобувачів вищої освіти та способів вирішення проблем, спряжених зі здоров'ям студентської молоді, адже ця ситуація знаходиться у стані постійного розвитку. Постійний моніторинг означеної ситуації є обов'язковим для своєчасної та ефективної розробки методів збереження та розвитку здоров'я молоді в Україні. У свою чергу, належний рівень здоров'я та фізичного розвитку молодого покоління є запорукою процвітання держави.

Список використаних джерел

1. Баранова Е.А., Капилевич Л.В. Влияние физической нагрузки на показатели легочной вентиляции у спортсменов. *Вестник Томского государственного университета*. 2013. № 374. С. 152–155.
2. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Вольский В.В. Роль физической культуры в жизни студентов-программистов. *Проблемы современной науки и образования*. 2018. № 13(133). С. 98–101.
3. Величко Т.И., Власов Г.В. Физическая подготовленность и здоровье современных студентов. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2018. № 1. С. 16–20.
4. Гога Е.Ю., Алексеева Е.Н. Влияние занятий йогой на здоровье человека. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. *Материалы VI Международной научно-практической конференции*. 2020. С. 327–330.
5. Гончарюк М. Вплив боротьби дзюдо на фізичну та розумову активність студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи навчання : Матеріали всеукр. науково - практ. конф. (м. Дніпропетровськ, 10 квіт. 2014 р.)* 2014. С. 102–103.
6. Замбжицкий О.Н. Психогигиена и психопрофилактика : учебно-методическое пособие. Минск : БГМУ, 2021. 56 с.
7. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. *Ученые записки*. 2010. № 12(70). С. 69–74.
8. Короленко А.В. Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 1(12). С. 3–26.
9. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления. *Вятский медицинский вестник*. 2015. № 8. С. 75–77.
10. Сахаров А.В., Тимкина О.А., Говорин Н.В. Психическое здоровье студентов. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2018. 100 с.

References

1. Baranova E.A., Kapilevich L.V. (2013). Vliyanie fizicheskoy nagruzki na pokazateli legochnoy ventilyacii u sportsmenov. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 374, 152–155.
2. Bili-Lazar A. A., Vaxrusheva P.V., Vol'skiy V.V. (2018). Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni studentov-programmistov. *Problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya*, 13(133), 98–101.
3. Velichko T.I., Vlasov G.V. (2018). Fizicheskaya podgotovlennost i zdorove sovremennykh studentov. *Izvestiya Tl'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*, 1, 16–20.
4. Goga E.Y., Alekseeva E.N. (2020). Vliyanie zanyatiy jogoy na zdorov'e cheloveka. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov: Materialy VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii* (p. 327–330). Kazan': Izd-vo KNITU-KAI.
5. Honcheriuk M. (2014). Vplyv borodby dziudo na fizychnu ta rozumovu aktivnist studentiv. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia v umovakh kredytno-modulnoi systemy navchannia* : Materialy vmeukr. naukovo-prakt. konf.: Dnipropetrovsk. S. 102–103.
6. Zambrzhitskiy O. N. (2021). Psihogigiena i psihoprofilaktika : Uchebno-metodicheskoe posobie. Minsk, Belarus.
7. Ilina, N. L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. *Uchenye zapiski*, 12(70), 69–74.
8. Korolenko A. V. (2019). Stress kak faktor riska zdorovya naseleniya i rasprostraneniya vrednykh privyichek. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta*, 1(12), 3–26.
9. Novgorodtseva, I. V., Musihina, S. E., Pyankova, V. O. (2015). Uchebnyy stress u studentov-medikov: prichiny i proyavleniya. *Vyatskiy meditsinskiy vestnik*, 8, 75–77.
10. Saharov A. V., Timkina O. A., Govorin N. V. (2018). Psihicheskoe zdorove studentov. Tomsk, Russia. 100.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).13

УДК 387

Бондар Т.К.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5159-3086

Лимаренко Н.П.

провідний фахівець Навчально-наукового інституту НУФВСУ,
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5014-4788

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРОБЛЕМАМИ СТРАХУ ВОДИ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО БАСЕЙНУ

Мета роботи: вивчити особливості методики навчання плаванню студентів які відчують страх перед водою. **Методологія:** аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, аналіз навчального процесу навчання плаванню студентів, узагальнення власного авторського досвіду навчання плаванню дітей та дорослих, педагогічне спостереження, анкетування, опитування. **Наукова новизна:** У статті висвітлюється проблема страху води у студентів, що навчаються плавати. Вчасне виявлення даної особливості на початковому етапі навчання плаванню студентів важливе для досягнення кінцевого результату. Представлена методика усунення цієї проблеми на заняттях з фізичного виховання в процесі навчання у ЗВО в рамках курсу навчання плавання, спрямована на подолання страху води та реалізації основної мети, а саме, навчити плавати кожного студента. **Висновки:** Страх води – один із найпоширеніших різновидів людських страхів, який є серйозною перешкодою до оволодіння навичками плавання. Визначення психологічної готовності до навчання плавання послідовність дій під час навчання сприяє спрямованості процесу та скорочує час навчання студентів, які страждають через страх води та дає стійкий ефект.

Ключові слова: навчання, плавання, страх, вода, студент, басейн.

Bondar T., Lymarenko N. Peculiarities of psychological readiness for teaching swimming students with problems of fear of water in the depth of the deep swimming pool. Purpose: to study the features of methods of teaching swimming to students who are afraid of water. **Methodology:** analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, analysis of the educational process of teaching swimming to students, generalization of own authorial experience of teaching swimming to children and adults, pedagogical observation, questionnaires, surveys. **Scientific novelty:** The article highlights the problem of fear of water in students

learning to swim. Timely detection of this feature at the initial stage of learning to swim students is important to achieve the end result. The method of solving this problem in physical education classes in the process of studying at the university as part of a swimming course is presented, aimed at overcoming the fear of water and achieving the main goal, namely, to teach each student to swim. **Conclusions:** Fear of water is one of the most common types of human fears, which is a serious obstacle to mastering swimming skills. Determining the psychological readiness to learn to swim sequence of actions during learning contributes to the direction of the process and reduces the learning time of students suffering from fear of water and gives a lasting effect.

Key words: learning, swimming, fear, water, student, pool.

Постановка проблеми. Повноцінний розвиток особистості та реалізації себе у житті вимагає не тільки інтелектуальних і творчих здібностей, набутих професійних знань та практичного досвіду, але й достатнього рівня психофізичного стану, зокрема фізичного здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційної стійкості. Заняття фізичними вправами в сприяють формуванню гармонійно-розвинутої особистості та психофізичній підготовці студентів. Використання популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме плавання дозволяють не тільки забезпечувати достатній рівень рухової активності, а й позитивно впливають на психофізичний стан студентської молоді [2]

Аналіз актуальних досліджень дозволяє відмітити, що проблема страху води залишається важливою та потребує подальшого вивчення, проведення досліджень природи виникнення даного виду страху та удосконалення методик його подолання. Дослідженню особливостей навчання плаванню студентів, які зазнають страху перед водним середовищем на теоретичному та практичному рівні приділяли увагу Н.М. Баламутова, О.З. Блавт, В.М. Корягін, С.В. Ширяева, Л.М. Цьовх.

Мета статті: розкрити сутність методів подолання фактору страху перед водою студентів на початковому етапі навчання плавання.

Виклад основного матеріалу. Плавання є найбільш гармонійним та естетичним фізичним навантаженням. Процес плавання різнобічно впливає на організм являючись потужним засобом підвищення тренованості серцево-судинної і дихальної систем, стимулятором діяльності шлунково-кишкового тракту, обміну речовин. Фізичні навантаження проходять в умовах, що знімають гравітаційні сили, звільняють хребет від осьового навантаження, тим самим сприяючи корекції опорно-рухового апарату. Водночас безопірна підтримка і просування тіла у воді вимагають значного м'язового зусилля для подолання опору водного середовища, що добре розвиває м'язову систему [4]. Плавання є видом фізичних вправ, який не має жодних побічних ефектів: займаючись плаванням неможливо отримати травму і водночас відбувається вдосконалення всього організму.

Сьогодення вимагає від вищого навчального закладу не тільки підготувати висококласного спеціаліста у своєму напрямі, але і сприяти гармонійному розвитку особистості студентів. У тому числі їх фізичних кондицій, достатнього рівня здоров'я та задоволення емоційних потреб як учасника спортивних заходів, так і глядача та вболівальника. На вищу школу, як на перехідний рубіж між школою та самостійним життям, покладається велика відповідальність за сформованість знань що до власного рівня фізичної підготовленості, контролю стану здоров'я та здоров'язберігаючих технологій відповідно.

У більшості ЗВО програма фізичного виховання включає заняття з плавання як засіб загартування й оздоровлення організму. Значна увага приділяється диференціації за рівнем плавальної підготовленості студентів на заняттях з плавання. Обов'язковим є навчання елементарним навичкам плавання всіх студентів, які не мають медичних протипоказань. Для студентів, які вміють плавати, передбачено навчання спортивних способів плавання і в подальшому вдосконалення класичної техніки кроль, на спині, техніка поворотів, стартового стрибка. Заняття зі студентами, що на початку навчання ЗВО вже мають певний технічний рівень плавальної підготовки передбачається розвиток загальних фізичних якостей, тренованості, участь у змаганнях різного рівня.

Досвід роботи зі студентами НПУ імені М.П.Драгоманова в процесі занять фізичним вихованням дозволяє нам зауважити, що існує досить великий відсоток студентів які не вміють плавати. Питання щодо психологічної готовності, складовою частиною якої є відсутність страху перед водою при початковому навчанні плаванню, згадується лише в деяких працях [1, 4].

Отже, можна відмітити, що методи та засоби подолання страху перед водою під час навчання плаванню студентів в умовах ЗВО розроблені недостатньо.

За результатами анкетувань, що проводиться на початку навчального року значна частина студентів невпевнено почувається у водному середовищі. Близько 40% зазначають, що взагалі не вміють плавати, 10% визнають, що можуть пропливти не більше 5-10 метрів. При опитуванні студентів було виявлено декілька причин невміння плавати: 1) відсутність басейнів

або водойм у місця проживання, 2) не зацікавленість у набутті даної навички, 3) страх води.

Таким чином, зрозуміло, що можна розглядати два напрямки у навчанні плаванню студентів, в подальшому вони вимагатимуть дещо відмінних шляхів розв'язання практичних завдань. Навчання плавання студентів, які не зазначали наявності страху води можна проводити за стандартною методологією на будь якій глибині басейну. Досвід роботи з такими студентами підтверджує стійке закріплення навичок плавання, набутих під час навчання в неглибокому басейні та їх позитивну реалізацію у плаванні не залежно від глибини.

Студентів які зазначили в анкеті про страх води можна умовно розділити на 3 групи: 1) були свідком нещасного випадку на воді; 2) особисто зазнали небезпеки потонути; 3) страх неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів.

Успішність навчання плаванню даних людей залежить від усвідомлення ними причини своєї боязні води. Розуміння того, що нещасний випадок на воді з ними стався через паніку та страх в результаті втрати контролю над ситуацією та загрозою життю дуже важливе. Відсутність досвіду подолання таких ситуацій, та алгоритму у разі їх виникнення, призводить до негативної асоціації щодо перебування у воді та закріпленні відчуття страху загрози життю.

«Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» [3]. Розрізняють такі типи страхів: 1) розумові («ментальні»): сумнів, занепокоєння і т.д.; 2) емоційні («чуттєві»): хвилювання, жах, страх/хвилювання за близьку людину, страх у відносинах, невпевнене настрій; 3) фізичні («інстинктивні/природні»): ціпеніння, дубіння, «холод», завмирання, тілесний переляк, бездіяльність. Почуття страху є захисною реакцією організму, сигналом небезпеки. При цьому різко погіршується координація рухів, втрачається контроль, порушується діяльність ЦНС, може настати різке гальмування всіх реакцій психічних і рухових [1, 3].

Однак, викладач, який працює зі студентами, що не вміють плавати повинен уміти розпізнавати страх води на початковому етапі навчання плавання і гідрофобію. Гідрофобія є стійким розладом. Люди з цим розладом незмінно відчують страх перед водою, коли стикаються з нею. Суб'єкт із такою зміною може уникати контакту з водою в звичайних і повсякденних ситуаціях, таких як використання води для миття, відкриття крана для душу або використання шланга для поливу рослин. Наприклад, людина, яка не вміє плавати, може відчувати легку знервованість, перед великим водоймами. Можете психологічно некомфортно себе почувати на пляжі або біля глибокого басейну. Цей факт сам по собі не диктує наявності гідрофобності. Тобто, гідрофобія не полягає в тому, щоб мати певне неприйняття чи неприязнь до води, вона йде набагато далі.

Щоб визначити, чи страждає хтось від гідрофобії, дуже важливо проаналізувати тип страху, який людина відчуває перед водою. Загалом, фобічний страх характеризується тим, що страх води, пов'язаний з гідрофобією, надзвичайно надмірний, враховуючи вимоги ситуації. Наприклад, людина з цим розладом може відчувати надзвичайно високий страх у, здавалося б, безпечних ситуаціях, таких як перебування в гідромасажній ванні або прийняття душу.

Таким чином, виключається наявність гідрофобії у тих людей, які мають виправданий і обґрунтований страх перед водою. Наприклад, людина, яка не вміє плавати, може мати справді адаптивний (не фобічний) страх перед водою, коли опиняється в ситуаціях, коли уміння плавання може знадобитися в певний момент.

Фізичні симптоми, які може спричинити гідрофобія, можуть різнитися в кожному випадку. Однак група проявів, які можуть виникнути, описана. Зокрема, людина, що страждає гідрофобією, може мати наступні фізичні прояви, коли контактує з водою: збільшення частоти пульсу та дихання, гіпервентиляція або відчуття задухи, узагальнене напруження м'язів, надмірна пітливість по всьому тілу та / або холодний піт; спазми шлунку та/або головний біль, відчуття нереальності або знеособлення, розширення зіниць, запаморочення, нудота та блювота.

Невпевненість розрізняють як одну з форм страху. Невпевненість виникає на основі сумніву. Сумніви дають підставу постійного самоконтролю. Кожен раз, коли людина трохи в чомусь засумнівалась, вона звертає свою увагу на об'єкт свого сумніву і отримує ясне підтвердження, що сумніватися не потрібно. Тоді у нього закріплюється цей досвід, він переконується в тому, що він все правильно робить, тобто «все добре». Сумніви потрібні, щоб ще раз перевірити правильність вибору своїх дій. Для подолання сумнівів кожен навіть незначний успіх у навчанні, повинен бути відмічений, вся група і окремі студенти повинні отримати схвалення і підтримку викладача.

Таким чином зрозуміло, що робота зі студентами на початковому етапі навчання плавання потребує дуже уважного індивідуального підходу. Багаторічний досвід роботи зі студентами які мають страх води показав, що для досягнення стійкого ефекту подолання страху води доцільно проводити навчання в умовах глибокого басейну з обов'язковим використанням допоміжних засобів, а саме надувників.

Для досягнення у майбутньому стійкого ефективного результату навчання плавання необхідно:

1. Визначити рівень психологічної готовності до навчання плавання (хочу навчитись, не дуже зацікавлений тільки для заліку, відчуваю страх невідомості, відчуваю саме страх води, панічно боюсь води).

2. Виявити фактори стресу, які впливають на готовність до навчання плавання (сумнів у своїх можливостях та позитивному результаті, передбачуваний дискомфорт від потрапляння води на обличчя, в очі, ніс, втрата власного контролю у невідомій ситуації, залежність від інших (викладача)).

Після проведеного опитування або анкетування розподілити студентів на групи по 5-6 осіб. Досвід роботи доводить, що не ефективно об'єднувати в одну групу осіб, що мають страх води. До складу кожної групи необхідно включити студентів які не мають емоційних проблем від контакту з водою, мають мотивацію до навчання плаванню. Таким чином створюється позитивний психологічний стан у групі студентів-початківців, переконання в тому, що страх перед водою можна подолати і плавати може навчитись кожен, оскільки це життєво необхідна навичка, якою повинен володіти кожен і для цього не потрібно мати якісь особливі здібності.

Особливе значення для подальшого успішного навчання має формат першого заняття початкового етапі навчання плаванню, спрямованого на подолання водобоязні студентів-початківців. На першому занятті у воді проводиться підготовча бесіда спрямована на роз'яснення правил поведінки у басейні, розглядання самого басейну, обхід по периметру, з'ясування глибини у різних місцях басейну і безпосередньо в місці де буде проходити навчання, порівняння з і зростом студентів, розташування рятувних засобів, знайомство з інструкторами басейну. Тобто, створення психологічного комфорту, розуміння безпеки під час навчання, приязного та уважного відношення оточуючих. Також важливо впевнити студентів у особистій зацікавленості викладача щодо безпеки життя студентів та бажанні мінімізувати їх дискомфорт під час занять. У формі діалогу обговорити можливі передумови виникнення непередбачених ситуацій (як ви думаєте в який спосіб зручніше заходити у воду, як зручніше триматись за драбину під час заходу у воду і т.д.). запропонувати виконати вхід і вихід з води. Деяким студентам запропонувати зробити це декілька разів. Такий прийом нівелює новизну відчуттів і відповідно емоцій, щодо зміни середовища. Робить процес входу у воду звичним та безпечним.

Проте у випадках, коли студент не може подолати відчуття страху перед водою, важливо не наполягати. Необхідно дати йому можливість посидіти на лавці, подивитись, як плавають інші. У особливих випадках студент може навіть не зайти у воду на першому занятті. При цьому необхідно, щоб сам викладач був спокійний і демонстрував впевненість у безпеці студента та перспективності подальшого навчання.

Висновки: Страх води – один із найпоширеніших різновидів людських страхів, який є серйозною перешкодою до оволодіння навичками плавання. Визначення психологічної готовності до навчання плавання послідовність дій під час навчання сприяє спрямованості процесу та скорочує час навчання студентів, які страждають через страх води та дає стійкий ефект.

Список використаних джерел

1. Баламутова Н.М., Ширяева С.В. До питання вдосконалення методології навчання плавання студентів, які бояться води. *Наука і освіта*, 2016. № 4, С. 96-100.
2. Дакал Н. А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студент. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 62-65.
3. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю.В. Александров, І.Є. Богданова, Ю.В. Воронова та ін. ; за заг. ред. О.В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
4. Корягін В.М., Блавт О.З., Цювх Л.М. Водобоязнь студентів-початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 95-100.

Reference

1. Balamutova N., Shiryayeva S. (2016). On the issue of improving the methodology of teaching swimming to students who are afraid of water. *Science and Education*, 4, 96-100.
2. Dakal N. (2020). Swimming as a means of improving the psychophysical condition of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 7 (127) 20, 62-65
3. Timchenko O. (Ed.). (2010). Extreme and crisis psychology: a dictionary of terminology / Yu. Alexandrov, I. Bogdanova, Yu. Voronova and others. Kharkiv: KhNADU; NUTSZU. 291.
4. Koryagin V., Blavt O., Tsyovkh L. (2009). Fearfulness of novice students learning to swim, and methods of overcoming it. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 12, 95-100.

Булєєв М.В.

студент 3 курсу факультету фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0001-5831-7076

Ткаченко С.В.

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-8930-9850

Жара Г.І.

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-8092-542X

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ В ДЗЮДО ЯК ОЗНАКА ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

Під час занять дзюдо проблема травматизму залишається нагальною актуальною, оскільки цей вид спорту передбачає велику кількість складнокоординованих рухів, кидків, підніжок тощо. Внаслідок отриманих травм знижується рівень досягнень спортсмена, а у спортсменів-початківців часто виникає демотивація до занять. **Мета** статті полягає у визначенні причин травматизму і виявленні факторів ризику, що призводять до травматизму під час занять дзюдо, а також пошуку ефективних профілактичних заходів, механізмів запобігання травматизму. Завдання дослідження обумовлені поставленою метою: з'ясувати основні види травм у спортивній боротьбі, дослідити причини травматизму на заняттях з дзюдо, визначити способи та засоби уникнення травм на тренуваннях, встановити роль тренера-викладача у запобіганні травматизму. **Методологія.** Для вирішення завдань дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняних та зарубіжних літературних джерел; опитування тренерів; узагальнення експериментальних даних. Наукова новизна статті полягає у тому, що подальшого розвитку набули знання про причини виникнення травм під час занять дзюдо та окреслено напрямки запобігання травматизму під час тренувального процесу. У статті опрацьовані дані наукових досліджень таких видатних науковців, як В.Н. Платонов, А.Д. Новиков, О.С. Микитчик та ін. щодо аспектів травматизму під час тренувального процесу в дзюдо. Продемонстровані види травм, причини, механізми та способи профілактики травматизму. **Висновки.** У роботі на основі аналізу спеціалізованої літератури та опитування тренерів СК «Сівер» з дзюдо та самбо класифіковано основні види травм, які зустрічаються у спортсменів на тренуваннях; узагальнено причини їх виникнення; ранжовано способи запобігання травматизму під час тренувального процесу за ефективністю. Низький рівень травмувань спортсменів є ознакою професіоналізму тренера-викладача.

Ключові слова: дзюдо, травматизм, спортсмени, тренувальний процес, професійність, профілактика.

Bulieiev M., Tkachenko S., Zhara H. Prevention of judo injury as a sing of professionalism of coach-teacher.

The problem of injuries during judo classes remains urgent, as this sport involves a large number of complex movements, throws, footboards, et. Injuries cause reducing the level of athletes' achievements, and novice athletes often have demotivation to exercise because of them. **The purpose** of the article is to determine the causes of injuries and identify risk factors that lead to injuries during judo classes, as well as to find effective preventive measures, mechanisms to prevent injuries. The objectives of the study are to determine the main types of injuries in wrestling, to investigate the causes of injuries in judo, to identify ways and means to avoid injuries in training, to establish the role of coach-teacher in injury prevention. **Methodology.** Theoretical analysis and generalization of data from domestic and foreign literature sources; survey of trainers; generalization of experimental data were used to solve the research tasks. **The scientific novelty** of the article is that the knowledge about the causes of injuries during judo classes was further developed and the directions of injury prevention during the training process were outlined. The article deals with the data of scientific researches of such outstanding scientists as V.N. Platonov, A.D. Novikov, O.S. Mykytchuk and others on aspects of injuries during the training process in judo. Types of injuries, causes, mechanisms and methods of injury prevention are established. **Conclusions.** In the work on the basis of the analysis of the specialized literature and trainers poll of Sport Club "Siver" on judo and sambo the main types of injuries which meet at sportsmen on trainings are classified; the reasons of their occurrence are generalized; ranked ways to prevent injuries during the training process by effectiveness. The low level of injuries of athletes is a sign of professionalism of the coach-teacher.

Key words: judo, injuries, athletes, training process, professionalism, prevention.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку спорту висуває підвищені вимоги до підготовки спортсменів. У дзюдо, яке є одним із популярних видів спорту, усе більше сил приділяється пошуку засобів і методів підвищення інтенсифікації тренувального процесу. Успішне вирішення цього завдання багато у чому залежить від правильної організації спортивного тренування з етапу початкової підготовки. Як і в будь-якому іншому виді единоборств, у дзюдо велике значення має правильна організація заняття із дотриманням техніки безпеки. Тренеру необхідно стежити на заняттях як за функціональним станом спортсменів, так і за справністю обладнання й за багатьма іншими факторами, що впливають на навчально-тренувальний процес. Натомість проблема травматизму під час занять дзюдо залишається нагально актуальною, оскільки цей вид спорту передбачає велику кількість складно координованих рухів, кидків, підніжок тощо. Отримані травми знижують рівень тренувальних досягнень спортсмена, а спортсменів-початківців часто навіть демотивують до занять. Отже, дослідження травматизму у дзюдо та виявлення факторів ризику, які його спричиняють, вимагають пошуку ефективних профілактичних стратегій.

Мета статті полягає у визначенні причин травматизму та виявленні факторів ризику, що призводять до травматизму, під час занять дзюдо та пошуку ефективних профілактичних заходів, механізмів запобігання травматизму. Завдання дослідження обумовлені поставленою метою: з'ясувати основні види травм у спортивній боротьбі, дослідити причини травматизму на заняттях з дзюдо, визначити способи та засоби уникнення травм на тренуваннях, встановити роль тренера-викладача у запобіганні травматизму.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняних та зарубіжних літературних джерел; опитування тренерів; узагальнення експериментальних даних.

Наукова новизна статті полягає в тому, що подальшого розвитку набули знання про причини виникнення травм під час занять дзюдо та окреслено напрями запобігання травматизму під час тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу. Для успішної реалізації профілактичних заходів необхідно мати чітке уявлення про види травм, причини та умови їх виникнення. При опрацюванні спеціалізованої літератури за темою дослідження встановлено:

– Платонов В. М. (2006) у практиці спортивної боротьби дзюдо виділяє такі різновиди травм: травми верхнього відділу хребтового стовпа; травми кульшового суглоба; травми колінних суглобів, (пошкодження менісків – до 40-45 % усієї патології); перенапруження міокарда; ушкодження м'язів (трапецієподібний м'яз, грудні м'язи, дельтоподібний, надостовий м'яз, двоголовий м'яз плеча) [5];

– Шандригось В. І., Латишев С. В. (2014), у свою чергу, виділяють як такі, що найчастіше трапляються: травми ліктьових і плечових суглобів, вивихи плеча та передпліччя, переломи ключиці, розриви м'язів верхньої кінцівки в ділянці надпліччя, пошкодження пучків волокон м'язів спини і шиї, забої грудної клітки, травми колінного суглоба, переломи ребер, травми вуха [8];

– Лучко О., Альнікіна О. (2011), як основні види травм у спортсменів-борців називають: струси мозку, різні травми голови (удари, подряпини, переломи хрящів вух, переломи та вивихи щелепи, переломи носа), перелом кінцівок різного ступеня (плеча, передпліччя, пальців рук, ніг), розтягування і вивихи різного ступеня (вивихи у суглобах пальців рук і ніг, розтягування зв'язок, розриви сухожиль і суглобових сумок) [1];

– Микитчик О. С. (2015) серед травм під час занять спортивною боротьбою та дзюдо вказує: струси головного мозку, вушні гематоми, травми обличчя поблизу ока, травми плечових суглобів, спондильоз, бурсит надколінка; травми колатеральної зв'язки, травми передньої таранно-малогомілкової зв'язки, дерматологічні хвороби та інше [3].

За даними науковців з Австрії, Сербії, Польщі, Бразилії, Іспанії, Франції, Великобританії (Росеско, Ruedl, Stankovic, Sterkowicz, Del Vecchio, Gutiérrez-García, Rousseau, Wolf, Kopp, Miarka, Menz, Krüsmann, Calmet, Malliaropoulos, & Burtscher, 2013), локалізація травм переважно залежить від віку спортсменів та стажу занять дзюдо. Так, у дзюдоїстів високого класу переважають вивихи та розтягнення зв'язок, а у спортсменів-початківців – переломи верхніх кінцівок [10].

Серед усіх основних причин травм можна виокремити дві основні групи: причини зовнішнього і внутрішнього характеру (рис. 1).

Конкретизуємо деякі фактори, що спричиняють травматизм. До недосконалості в організації та методиці проведення занять належать: нераціонально складений розклад і перевантаження місць занять тими, хто займається; допуск спортсменів до занять і змагань без

спеціального медичного огляду; допуск до участі у спортивних змаганнях учасників, які не пройшли необхідну попередню підготовку; недостатня розминка перед виконанням вправ і недотримання правил поступовості підвищення навантаження; недостатні індивідуальні можливості учнів [2].

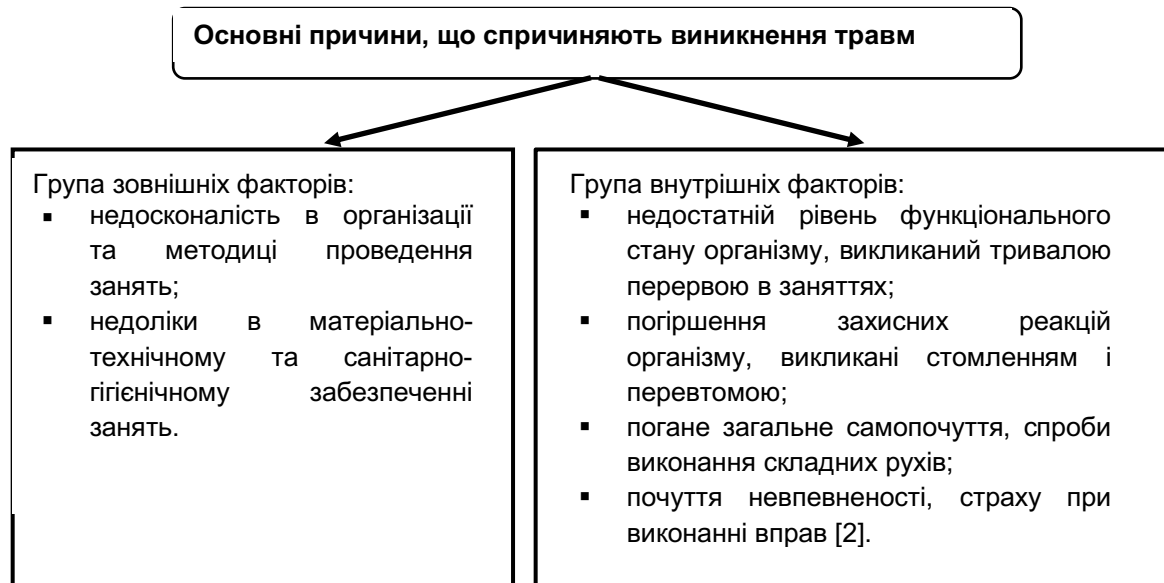


Рис. 1. Основні причини, що спричиняють виникнення травм.

Одним з факторів, що викликає ускладнення, є перевантаження дітей в закладах загальної середньої освіти та позаурочними заняттями, де у початкових класах буває по 5-6 уроків, а в старших класах – по 7-9 уроків; велика кількість домашніх завдань, заняття з репетиторами. Це виснажує дітей як фізично, так і психологічно. Це варто обов'язково враховувати тренерам при плануванні навантажень.

В. Тищенко та Л. Мезенцева (2012) зазначають, що недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних елементів, відсутність страхування і самострахування або неправильне їх застосування під час виконання кидків, є причинами виникнення травм [6].

До недоліків у матеріально-технічному та санітарно-гігієнічному забезпеченні занять можна віднести: санітарно-гігієнічний стан місць занять; несправність обладнання, спортивних снарядів, інвентарю; незадовільний стан одягу, недостатність освітлення, вентиляції, неправильний температурний режим у спортивному залі; несприятливі метеорологічні умови під час занять на відкритих майданчиках (висока або низька температура повітря, вітер, атмосферні опади), незадовільний стан покриття; недисциплінованість на тренуванні; виконання вправ без дозволу тренера; спроби самостійно виконати незнайому або складну і недостатньо освоєну вправу; виконання вправ без страховки або з порушенням правил страховки; занадто близьке розташування учнів, які виконують вправу.

Педагог-тренер не повинен залишати без уваги будь-яке порушення дисципліни. Недисциплінованість спортсменів може проявлятися у вигляді емоційних зривів, викликаних труднощами вивчення вправи, порушення методики навчання, стомленням, відсутністю індивідуального підходу з боку тренера, у порушенні правил поведінки на заняттях і змаганнях, недостатньої вихованості учнів. Тренерів потрібно роз'яснювати значення дисципліни, як на заняттях, так і на змаганнях. Систематична виховна робота не тільки попереджає травматизм, а й формує свідоме й активне ставлення до занять, підвищує якість навчально-тренувального процесу.

Незадовільний стан місць занять, інвентарю та обладнання, тобто невідповідність вимогам, що пред'являються до проведення занять: малі розміри залу, нерівність підлоги, несправність снарядів, матів та іншого обладнання, а також їх недбала експлуатація. Необхідно стежити за справністю металевих кріплень, які часто виходять з ладу, ретельно перевіряти правильність установки і кріплення снарядів, укладання матів. Для усунення цих причин необхідна регулярна перевірка стану залу, якості інвентарю та обладнання, своєчасне усунення несправності приладів, що також входить до обов'язків тренера.

Недоліки медичного контролю за фізичним станом учнів проявляються у несвоєчасному і недостатньо ретельному огляді; недотриманні рекомендацій спортивного лікаря; перенапруженні під час занять в результаті зневажливого ставлення до індивідуального

дозування навантаження з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної працездатності; порушенні режиму сну, харчування. Для усунення цих причин необхідно суворе дотримання вимог лікарського контролю за станом учнів з боку медичних працівників, батьків юних спортсменів, а також тренерів. На необхідності тісної співпраці тренера і медичних працівників задля відвернення травматизму наголошують О. О. Панасюк, В. Д. Базюк, О. В. Гребік [4].

У системі засобів профілактики та попередження травматизму на заняттях фізичними вправами важливе місце посідає освоєння і вміле використання прийомів страхівки і самостраховки при їх виконанні. Кількість і специфічні особливості таких прийомів зумовлюються специфікою структури, ступенем складності техніки рухів, рівнем технічної та фізичної підготовленості учнів. Тому навіть при виконанні однієї і тієї ж вправи ці прийоми можуть бути різними [9].

Добре продумана, чітко спланована й добре організована робота тренером-викладачем з профілактики травм може призвести до позитивних змін у вирішенні цього питання. Ефективна профілактика вимагає розуміння функціональної анатомії; необхідно також враховувати вплив надмірних навантажень і порядок їх розподілу під час заняття; крім того, слід знати механізми виникнення травм та біохімічні реакції тканин організму [7].

Для порівняння отриманих результатів під час опрацювання літератури було проведено опитування тренерів спортивного клубу дзюдо та самбо «Сівер». На 4 поставлені питання було отримано такі відповіді тренерів з дзюдо.

Президент СК «Сівер» Бурнацев Ю. С., тренер з дзюдо Чернігівської обласної ШВСМ.

1. Як часто травмуються спортсмени на ваших заняттях?

– На заняттях серйозні травми трапляються не часто (2-3 страхових випадки за рік). Дрібні травми в групі з 10-15 учнів трапляються частіше (2-3 рази на тиждень).

2. Які травми зустрічаються найчастіше на заняттях з дзюдо?

– Найчастіше садні, забої, розтягнення. Страждають в основному пальці верхніх і нижніх кінцівок, лікті, коліна, гомілковостопні суглоби, трапляються розтягування кисті, різноманітні вивихи. До переломів схильні ключиці, також фаланги пальців, рідше – променеві кістки.

3. З яких причин спортсмени отримують травми?

– Серед основних причин – недостатній рівень підтримки дисципліни, порушення методики підготовки спортсменів до тренувань, порушення правил техніки безпеки.

4. Які заходи Ви вживаєте для того, щоб на тренуваннях було менше травм?

– Я, як тренер, чітко ставлю завдання тренування на заняттях; підтримую дисципліну в групі, постійно приділяю увагу повторенню технік падіння (самострахування) і зміцненню опорно-рухового апарату.

Внуков В. М. тренер-викладач з боротьби самбо, дзюдо КПНЗ ДЮСШ «Україна» ЧМР.

1. Як часто травмуються спортсмени на ваших заняттях?

– Не часто. Приблизно 10% спортсменів на рік отримують якусь більш-менш серйозну травму.

2. Які травми зустрічаються найчастіше на заняттях з дзюдо?

– Різноманітні забої, садна, вивихи, переломи пальців рук і ніг. Рідше бувають перелом зап'ястка, перелом ліктьового суглобу, переломи ключиці зі зміщенням.

3. З яких причин спортсмени отримують травми?

– Найчастіше це неправильне виконання самостраховок при падінні; а також швидке анатомічне зростання кісток у юнаків 14-16 років, внаслідок чого м'язово-сухожилковий апарат не встигає стабілізувати кісткові структури, що підвищує ризик травматизму.

4. Які заходи Ви вживаєте для того, щоб на тренуваннях було менше травм?

– Ми з учнями якісно і дуже багато відпрацьовуємо самостраховки всіх видів, виконуємо вправи для розвитку м'язової маси тіла.

Порівнявши літературні дані та результати опитування, слід зазначити, що відповіді тренерів-практиків ілюструють дані, наведені в спеціальній літературі. При порівнянні та узагальненні співпали:

– види травм, а саме: садна, вивихи, забої, травми опорно рухового апарату;

– причини травмування: неправильне виконання самостраховки, порушення техніки безпеки на заняттях;

– засоби зменшення травматизму: повторення й дотримання техніки самостраховки.

Для профілактики спортивного травматизму тренери-викладачі повинні суворо дотримуватись правил раціональної методики навчання й тренування, враховувати індивідуальні особливості учнів, забезпечувати необхідну страховку при виконанні вправ, навчати учнів правилам страхівки та самостраховки.

Висновки. У роботі на основі аналізу спеціалізованої літератури та опитування тренерів СК «Сівер» з дзюдо та самбо з'ясовано основні види травм, які зустрічаються у спортсменів на

тренуваннях; причини їх виникнення; загальні способи запобігання травматизму, які слід використовувати на тренуваннях. Низький рівень травмувань учнів свідчить про професіоналізм тренера-викладача та є його відмінною ознакою. **Подальші дослідження** у цьому напрямі будуть спрямовані на знаходження ефективних способів безпечного навчання новим технічним діям з урахуванням ризику травмування, що допоможе знайти дієві засоби профілактики та реабілітації вже наявних у спортсменів травм, урізноманітнювати форми організації тренувань, удосконалювати спортивне обладнання та інвентар.

Список використаних джерел

1. Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2011. Випуск 14, С. 96–101.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1991. 540 с.
3. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ : «Вета», 2015. 111 с.
4. Панасюк О. О., Базюк В. Д., Гребік О. В. Профілактика травматизму у процесі занять фізичним вихованням студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. 136. 160–163.
5. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения. Спорт. медицина. 2006. № 1. С. 54–77.
6. Тищенко В., Мезенцева Л. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 96–100.
7. Ткаченко С. В. Здоров'язбережувальна діяльність викладача під час занять спортивною боротьбою: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2013. 76 с.
8. Шандригось В., Латишев С. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 18(2). С. 228–233.
9. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 543 с.
10. Posocco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Del Vecchio, F., Gutiérrez-García, C., Rousseau, R., Wolf, M., Kopp, M., Miarka, B., Menz, V., Krüsmann, P., Calmet, M., Malliaropoulos, N., & Bartscher, M. Injuries in judo: A systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*. 2013. 47, 1139–1143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092886>

References

1. Luchko, O., Alnikina, O. (2011). Travyatyzm u sportyvnykh yedynoborstvakh [Injuries in combat sports]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura – Bulletin of the Precarpathian University. Physical Education*, 14, 96–101.
2. Matveev, L. P. (1991). Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia [Theory and methods of physical education]. Moscow: Fyzkultura i sport. 540.
3. Mykytych, O. S. (2015). Rekomendatsii z tekhniky bezpeky pid chas zaniat riznymy vydamy sportu [Recommendations from the safety technique for an hour to take up different sports]. Navch. posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoi kultury i sportu. Dnipropetrovsk : «Veta». 111.
4. Panasiuk, O. O., Baziuk, V. D., Hrebik, O. V. (2016). Profilaktyka travmatyzmu u protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam studentskoi molodi [Prevention of injuries in the process of engaging in physical development of student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. (Serii: pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport) – Bulletin of the T.H. Shevchenko National Pedagogical University of Chernihiv*, 136, 160–163.
5. Platonov, V. N. (2006). Travyatyzm v sporte: problemy i perspektivy ykh resheniya [Injuries in sports: problems and prospects for their solution]. *Sport. medytyna – Sport Medicine*, 1, 54–77.
6. Tyshchenko, V., Mezentsseva, L. (2012). Typovi travmy pid chas zaniat sportyvnyimi yedynoborstvamy: oznaky ta persha dopomoha [Typical injuries for an hour to take up martial arts: signs that first help]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 3, 96–100.
7. Tkachenko, S. V. (2013). Zdoroviazberezhuvalna diialnist vykladacha pid chas zaniat sportyvnoiu borotboiu [Health-saving activity of a teacher during wrestling]: A manual for students of speciality 7.010201 – physical education. Chernihiv: Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet. 76.
8. Shandryhos, V., Latyshev, S. (2014). Travyatyzm ta yoho profilaktyka u sportyvni borotbi [Injuries and yoga prevention in sports wrestling]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation*, 18(2), 228–233.
9. Shulyka, Yu. A., Koble, Ya. K., Skhaliakho, Yu. M., Podoruiev, Yu. V. (2006). Dziudo. Bazovaia tekhniko-taktycheskaia podhotovka dlia nachynaiushchykh [Judo. Basic technical and tactical training for beginners]. Rostov-na-Donu:

Fenyks. 543.

10. Pocerco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Del Vecchio, F., Gutiérrez-García, C., Rousseau, R., Wolf, M., Kopp, M., Miarka, B., Menz, V., Krüsmann, P., Calmet, M., Malliaropoulos, N., & Burtcher, M. (2013). Injuries in judo: A systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47, 1139–1143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092886>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).15

УДК 373:61

Васильчук Г.В.

аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного
університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5817-2820

Редькіна М.А.

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного
університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2474-1001

Малечко Т.А.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного
університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-9430-6745

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ В УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Мета роботи: визначити сучасні підходи до формування культури рухів в учениць основної школи на уроках фізичної культури, враховуючи порушення постави. **Методологія:** аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні підходи до формування культури рухів учениць з порушеннями постави на уроках фізичної культури, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт. **Наукова новизна:** розглянуто трактування фахівцями культури рухів та її складових у спеціальних джерелах, визначено її роль у загальній системі цінностей особистості дівчат закладів загальної середньої освіти, які мають порушення опорно-рухового апарату. Виявлено низку найбільш значущих для них мотивів на заняттях фізичною культурою. У результаті дослідження визначено основні компоненти формування культури рухів. **Висновки:** таким чином, в ході дослідження встановлено, що культура рухів є важливою складовою загальної культури особистості, а її формування – невід'ємним компонентом виховання інтелектуальної людини та найбільш привабливим мотивом для занять фізичною культурою учениць з порушеннями постави. Крім того, культура рухів – це показник виконавської майстерності, а її основними компонентами є: зовнішній вигляд і манера триматися, пластичність, амплітуда рухів, чистота виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла, гармонійність поєднання рухів з музикою та їх виразність. У формуванні культури рухів найбільш ефективними вважаються гімнастичні засоби: художня гімнастика, спортивна гімнастика, спортивна аеробіка, ритмічна гімнастика та методичні прийоми, що потребують творчого, неординарного підходу і при цьому, врахування особливостей порушень постави.

Ключові слова: культура рухів, фізичні вправи, учениці закладів загальної середньої освіти, порушення постави.

Vasilchuk G., Redkina M., Malechko T. Modern approaches to the formation of the culture of movements in primary school students with positional disorders. Purpose: to identify modern approaches to the formation of movement culture in primary school students in physical education lessons, taking into account posture disorders. **Methodology:** analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave the opportunity to study modern approaches to the formation of culture of movements of students with postural disorders in physical education lessons, systematize and summarize information about the object. **Scientific novelty:** the article considers the interpretation of movement culture and its components in special literature, as well as

determines its role in the general system of personality values of girls in secondary schools who have disorders of the musculoskeletal system. A number of the most important motives for them in physical education classes have been identified. As a result of research the basic components of formation of culture of movements are defined. **Conclusions:** thus, the study found that the culture of movement is an important component of the overall culture of the individual, and its formation - an integral component of education of an intelligent person and the most attractive motive for physical education of students with postural disorders. In addition, the culture of movement is an indicator of performing skills, and its main components are: appearance and mannerisms, plasticity, range of motion, purity of performance, coordination of movements with different parts of the body, harmony of movements with music and their expressiveness. Gymnastic means are considered to be the most effective in the formation of the culture of movements: rhythmic gymnastics, gymnastics, sports aerobics, rhythmic gymnastics and methodological techniques that require a creative, extraordinary approach and taking into account the peculiarities of posture disorders.

Key words: culture of movements, physical exercises, students of general secondary education institutions, posture disorders.

Постановка проблеми. Нині дедалі більшою мірою відчувається потреба у вивченні культури та її багатомірних зв'язках із навколишнім світом з урахуванням культурно-історичного процесу. Фізична культура, як феномен загальної культури досить унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє поєднати соціальне та біологічне у розвитку людини, крім того, вона є першим і базовим видом культури, який формується у людині [1].

З урахуванням різноманіття соціально та культурно сформованих параметрів тілесного буття людини зараз обговорюється концепція у рамках фізичної культури, що виділяє культуру рухів, культуру статури та культуру фізичного здоров'я. Незважаючи на те, що актуальність значення культури рухів викликає неоднозначний інтерес як у теоретиків, так і у практиків, поняття культури рухів, яке б конкретизувало суть цього явища не визначено.

Поняття «культура рухів» застосовуються досить широко, але на жаль, їм нечасто намагаються надати точний, однозначний сенс. Цей термін можна зустріти у публікаціях, статтях, ним апелюють тренери, викладачі, хореографи інтуїтивно відчувачи сутність його, і, вкладаючи у це поняття відомості, отримані, переважно, у результаті особистого досвіду. Питання культури рухів набуває ширше значення й у повсякденному житті. І хлопці, а особливо дівчата зацікавлені в тому, щоб навчитися красиво, пластично, виразно рухатися [5].

Важливо зазначити, що у сучасній науково-методичній літературі значна частина досліджень присвячена корекції постави у дітей, виявленню характеру порушень, розробці комплексів фізичних вправ, які сприяють попередженню можливих і виправленню наявних порушень, тому практиці фізичного виховання йде постійний пошук нових засобів і методів вирішення проблем корекції постави.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Аналіз джерел засвідчує, що низка фахівців (О.І. Бичук, А.А. Потапчук, В.О. Кашуба) вивчали проблеми профілактики і корекції порушень постави школярів. Дослідження вчених (О.М. Бондар, Ю.М. Фурман) свідчать про те, що 70% здорових дітей, які вступають до першого класу загальноосвітніх шкіл, мають різні функціональні порушення опорно-рухового апарату, в тому числі порушення постави у сагітальній і фронтальній площинах, плоскостопість та ін.

Дослідник Л.А. Скіндер відзначає, що у віці 12-13 років порушення постави спостерігається майже у 50 % дітей. Велика частина наукових праць присвячена дослідженню постави та її порушенню в молодшому шкільному віку (І.В. Хмельницька, В.В. Вербіна, К. Сергієнко та ін.), в той час як діти середнього шкільного віку залишаються поза увагою фахівців із фізичної реабілітації. Адже відомо, що середній шкільний вік є періодом, який супроводжується суттєвими змінами в діяльності всіх фізіологічних систем: проходять більш напружено енергетичні процеси, суттєві зміни зазнає серцево-судинна система, зростає м'язова маса, розвивається витривалість, закінчується розвиток рухової координації, змінюється постава (В.К. Бальсевич, Т.Ю. Круцевич, А.С. Солодков та ін.).

Викладення основного матеріалу дослідження. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я молодого покоління не можна визнати благополучним. Це можна віднести як до показників соматичного та психоемоційного здоров'я, так і морального розвитку особистості. Нині пріоритетним напрямом діяльності педагогічних колективів під час проведення освітнього процесу має бути не просто навчання дітей навичкам життя у сучасному суспільстві, а й неодмінне збереження і активне формування здоров'я дитини [2].

В умовах реформування загальної шкільної освіти, основним орієнтиром якого є спрямованість на розвиток особистості дитини, у вирішенні проблем та зміцненні здоров'я є дуже суттєві недоліки. За даними К.П. Лазаренко у структурі ортопедичної патології у дітей найбільша частка припадає на деформації стопи – 78,9% і порушення постави – 63,2%.

За даними Т.А. Бублей серед учнів основної школи найбільш поширеними є такі захворювання: опорно-рухового апарату (плоскостопість, сколіотична постава, порушення постави) становить 31,4%, захворювання ендокринної системи – 29,7%, захворювання органів зору – 15,8%, шлунково-кишкового тракту (гастрит, дуоденіт, панкреатит, холецистит) – 12,2%, хвороби дихальної системи (бронхіт, гайморит, бронхіальна астма) – 4,1%, захворювання нервової системи (неврози, вегето-судинна дистонія) – 3,8% серцево-судинної системи (аритмія, вроджений порок серця) – 3,2% [3].

Встановлено, що вимоги сучасних, інформаційно-насичених навчальних програм, що впроваджуються в освітній процес часто перевищують функціональні можливості організму учнівської молоді. Нині щоденне навчальне навантаження, з урахуванням виконання домашніх завдань сягає 10-12 годин [2].

Таким чином, вимушене тривале обмеження рухової активності у дітей призводить, як правило, до серйозних порушень з боку найважливіших фізіологічних систем: серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату, зниження захисних сил організму. Тому оздоровчо-розвиваюча робота у закладах загальної середньої освіти здійснюється переважно на уроках фізичної культури. Сучасні програми з фізичного виховання дітей у загальноосвітніх школах не спрямовані на формування психічних функцій та інтелектуальних здібностей дитини та не використовують можливості фізичної культури для формування всебічного розвитку учнів.

Як відзначають фахівці з організації педагогічного процесу, можна виділити два критичні періоди для функціонального стану організму учнів 6-12 років [1, 4, 5]:

1 період – при адаптації до навчальних обов'язків у 1 класі з досягненням певного рівня адаптації у 2-3 класах;

2 період – при переході від молодшого шкільного віку до середнього, що збігається з початком пубертатних перебудов в організмі та обумовленого ним зниження функціональних можливостей фізіологічних систем.

Погіршення здоров'я більшості дітей до закінчення початкової школи, проявляються у вигляді несприятливих змін з боку опорно-рухового апарату та погіршення низки важливих психофізіологічних параметрів, збільшення кількості стресових психоемоційних станів та числа випадків звернень за медичною допомогою. Особливої уваги, потребує питання формування культури рухів в учениць основної школи з порушеннями постави. Адже підлітковий вік, характеризується нестабільністю саме психологічної сфери дитини, і враховуючи, що дівчатка цього віку мають певні порушення, це негативно впливає не тільки на їх фізичний розвиток, а й психологічний. Тому, важливо при формуванні культури рухів і підборі фізичних вправ та побудови методики для виправлення дефектів, враховувати індивідуальність тих, хто займається.

Враховуючи сучасний стан здоров'я учнів особливе місце під час реалізації завдань на уроках з фізичної культури посідає робота з дітьми, які мають порушення постави. Оскільки вони відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби, низьким рівнем фізичної підготовленості [1].

Добре відомо, що одним з напрямків профілактики та корекції порушення постави є розробка змісту комплексів профілактичних і корекційних фізичних вправ, які використовуються на уроках фізичної культури. При цьому, як стверджує ряд авторів [5], комплекси вправ з профілактики та корекції постави повинні проводитися не тільки в умовах організованих шкільних уроків, а й самостійно учнями і, зокрема, під час виконання домашніх завдань. Тобто, профілактичні та корекційні вправи повинні включатися в програми з фізичної культури і розумуватися учнями на відповідних уроках фізичної культури.

За даними В.Н. Завадич, важливе значення при формуванні правильної постави серед учнів основної школи має збереження високої моторної щільності уроків фізичної культури [4]. Автор пропонує використовувати на уроках різноманітні рухливі ігри, що включають в себе рухові дії різної координаційної складності. При цьому автор вважає, що поліпшення координації у дітей позитивно впливає на формування умінь диференціювати м'язові зусилля і, отже, ефективно впливати на розвиток м'язової чутливості, яка поліпшує діяльність процесів регулювання правильного положення тіла в просторі. За даними І.Р. Боднар рухливі ігри для формування правильної постави, повинні бути в більшій мірі орієнтовані на закріплення навички правильної постави, ніж на вдосконалення основних рухів і підвищення психоемоційного стану тих, хто займається.

Враховуючи, що прийнято цілий ряд нормативно-правових документів і програм з фізичної культури, зокрема, програм для учнів з відхиленнями у стані здоров'я, кількість захворювань опорно-рухового апарату дітей, зокрема, порушення постави, з кожним роком зростає. Тому особливого значення набуває підвищення ефективності організації уроків фізичної культури для учнів з порушеннями постави, використання диференційованого підходу до планування фізичних навантажень учнів при формуванні культури рухів, з урахуванням,

особливостей росту і розвитку організму, з метою збільшення рухової активності, зміцнення здоров'я, формування рухового досвіду підлітків.

Висновки: таким чином, аналіз дослідження вказує, що формування культури рухів учениць з порушеннями постави на уроках фізичної культури розкриває нові можливості в організації здоров'язберігаючої освіти учнів і дозволяє, зокрема:

1. Способи контролю постави, фізичного розвитку та психоемоційної напруженості дозволяють виявити у 78-82% дітей різноманітні порушення постави, затримки розвитку серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем організму, середні показники фізичної підготовленості. Перехід учнів з початкової в основну школу супроводжується нерівномірністю темпів розвитку багатьох функціональних систем організму, станом незадовільної адаптації, що проявляється у погіршенні показників успішності, захворюваності та поведінки.

2. Досягнення оздоровчо-корекційного ефекту можливе при проведенні занять з урахуванням протипоказань щодо виконання окремих вправ у різних видах спорту та відведення перші 20% часу кожної чверті в уроці фізичного виховання (за навчальним планом вчителя фізичної культури) загально-фізичним та підвідним вправам до виконання основної програми.

3. Підвищення загального рухового навантаження планувати на основі індивідуального підбору оптимальних для кожної дитини коригувальних вправ залежно від виду та ступеня порушень постави.

4. Пристрій для обстеження стану постави дозволяє підвищити точність вимірювання величини деформацій постави у дітей, забезпечуючи можливість за 1 хвилину оцінювати стан постави та гнучкість хребта вчителем фізичного виховання без залучення лікарів.

Важливо при складанні комплексів для формування культури необхідно враховувати певні протипоказання щодо виконання окремих видів вправ: - на уроках гімнастики не виконувати акробатичні вправи, перекиди та вправи на гнучкість, що збільшують рухливість хребта, а також вправи на снарядах; - під час рухливих та спортивних ігор – при навчанні ведення м'яча (у баскетболі) чергувати ведення м'яча правою та лівою рукою. Усі вправи з м'ячем (прийом, передачу, подачу, кидок) виконувати лише двома руками; - на уроках плавання для дітей з сутулою та кіфотичною поставою більше практикувати плавання на спині; при випрямленій поставі – на спині не плавати; при лордотичній поставі - під живіт підкладати плавальний предмет. Важливо, що основним організаційно-методичним прийомом у вирішенні поставлених завдань повинен бути ігровий метод, як найбільш комплексний та універсальний засіб розвитку дитини в даний віковий період.

Список використаних джерел

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України*. 2009. Вип. 13, т. 3. С. 35-39.
2. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. посібник. Л.: Українські технології, 2002. 164 с.
3. Бублей Т.А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я. *Педагогічні науки*. 2017. Випуск № 3 (58). С. 45-49.
4. Завадич В.Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на материале уроков ритмической гимнастики) : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Луганский гос. педагогический ин-т имени Т.Г.Шевченко. Луганск, 1997. 20 с.
5. Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культури рухів дівчат 10-12 років : автореф. дис ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2008, 20 с.

Reference

1. Voychyshyn L. (2009). Correction and prevention of posture disorders in adolescents by means of physical rehabilitation. *Young sports science of Ukraine*, Vip. 13, vol. 3, 35-39. (in Ukrainian).
2. Bubela O. (2002). 700 exercises for the formation of correct posture: teaching method. Manual. L.: Ukrainian Technologies. 164. (in Ukrainian).
3. Bubley T. (2017). Monitoring and evaluation of academic achievement of students in grades 5-9 who have abnormalities in health. *Pedagogical Sciences*, (58), 45-49. (in Ukrainian).
4. Zavadich V. (1997). Formation of culture of movements at girls of senior classes (on a material of lessons of rhythmic gymnastics): *Abstracts of Candidate thesis*. Lugansk, 20. (in Russian).
5. Lysenko L. (2008). Pedagogical technologies of teaching the culture of movements of girls 10-12 years: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, 20. (in Ukrainian).

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
ORCID: 0000-0002-3097-5920

Осипенко Г.А.

кандидат біологічних наук, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0003-0024-0680

Пастухова В.А.

доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-4091-913X

ОПТИМІЗАЦІЯ КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА ФУТБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ХАРЧУВАННЯ

Раціональне харчування базується на трьох основних принципах: баланс енергії, задоволення потреб в основних поживних речовинах і режим прийому їжі. Порушення цих принципів може призводити до достатньо серйозних наслідків. Це може проявлятися в порушенні композиційного складу тіла (КСТ) спортсмена, а саме підвищеним відсотком жиру в організмі і бути наслідком зниження ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Збільшення жирової маси тіла може негативно впливає на потужність, швидкість та аеробні можливості спортсменів, що проявляється у зниженні МСК, швидкості та потужності футболістів при збільшенні маси тіла за рахунок жирового компонента. Досягнення високого рівня працездатності футболістів можливе за умов набуття оптимального КСТ. Правильне харчування являється одним із основних елементів у досягненні мети тренувань. **Мета** – дослідити можливості оптимізації композиційного складу тіла футболістів за допомогою харчування. **Матеріали і методи.** Під час проведення досліджень використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; біохімічні; соціологічні; антропометрія; методи математичної статистики. **Висновки.** При оцінці композиційного складу тіла футболістів було виявлено, що у 14,5 % спортсменів спостерігалось переважання вмісту жиру в організмі. Встановлено, що якісний та кількісний аналіз раціонів харчування футболістів показав недотримання принципів збалансованого харчування, що відобразилось на відхиленні окремих компонентів композиційного складу тіла від норми і може призводити до зниження ефективності тренувальної та змагальної діяльності. Доведено, що оптимізація індивідуальних раціонів харчування призводить до нормалізації композиційного складу тіла футболістів з підвищеним вмістом жиру в організмі. Це підтверджено вірогідним зниженням проценту жиру на 14,8 % та маси тіла на 8,7 % в організмі спортсменів з надлишком жиру в організмі.

Ключові слова: спортсмен, жирова маса тіла, спортивне харчування.

Vdovenko N., Osipenko A., Pastukhova V. Optimization of the composition of the body of football players through nutrition. Nutrition is based on three main principles: energy balance, meeting the needs of essential nutrients and eating habits. Violation of these principles can lead to serious consequences. This can be manifested in a violation of the compositional composition of the body of the athlete, namely the increased percentage of body fat and be a consequence of reduced efficiency of training and competitive activities of athletes. Increasing body fat can negatively affect the strength, speed and aerobic capacity of athletes, which is manifested in a decrease in VO_{2max} , speed and power of football players when increasing body weight due to the fat component. Achieving a high level of efficiency of football players is possible under the conditions of acquiring the optimal composition of the body. Proper nutrition is one of the main elements in achieving the goal of training. **The aim** is to explore the possibilities of optimizing the composition of the body of football players through nutrition. **Materials and methods.** The following methods were used during the research: analysis of scientific and methodological literature; biochemical; sociological; anthropometry; methods of mathematical statistics. **Conclusions.** When assessing the composition of the body of football players, it was found that 14.5% of athletes had a predominance of body fat. It was found that the qualitative and quantitative analysis of the diets of football players showed non-compliance with the principles of balanced nutrition, which reflected in the deviation of certain components of body composition from the norm and may reduce the effectiveness of training and competition. It is proved that the optimization of individual diets leads to the normalization of the composition of the body of football players with high body fat. This is confirmed by a probable decrease in the percentage of fat by 14.8% and body weight by 8.7% in the body of athletes with excess body fat.

Key words: athlete, body fat, sports nutrition.

Постановка проблеми. Відомо, що високий темп спортивного життя в сучасних умовах призводить до виснаження як фізичних, так і психологічних сил організму спортсменів. Високий

рівень стресу супроводжується різними негативними факторами, а саме: хронічним недосипанням, порушенням режиму дня та відпочинку, характеру харчування та інтенсивності інформаційного навантаження, що може призвести до різних передпатологічних та патологічних станів тощо [1, с. 6]. Одним із найголовніших чинників здоров'я людини є збалансоване харчування. Рациональне харчування базується на трьох основних принципах: баланс енергії, задоволення потреб в основних поживних речовинах і режим прийому їжі [1, с. 21]. Порушення цих принципів може призводити до достатньо серйозних наслідків. Це може проявлятися в порушенні композиційного складу тіла (КСТ) спортсмена, а саме підвищеним відсотком жиру в організмі і бути наслідком зниження ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Збільшення жирової маси тіла може негативно впливати на потужність, швидкість та аеробні можливості спортсменів, що проявляється у зниженні максимального споживання кисню (МСК), швидкості та потужності футболістів при збільшенні маси тіла за рахунок жирового компонента [3, с. 316]. Досягнення високого рівня працездатності футболістів можливе за умов набуття оптимального КСТ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що питання особливостей харчування спортсменів різних видів спорту, як індивідуального, так і на тренувальних базах, а також впливу окремих компонентів їжі та дієт на фізичну працездатність організму спортсменів, хід процесів відновлення, не є новими. Вони достатньо широко досліджуються як вітчизняними [6, с. 340; 2, с. 84; 4, с. 221], так і зарубіжними науковцями [9, с. 368; 15, с. 2962].

Правильне харчування являється одним із основних елементів у досягненні мети тренувань [8, с. 151]. При вирішенні любого завдання: будь-то нарощування м'язової маси, зменшення вмісту жиру, підвищення швидкісних якостей, прискорення процесів відновлення після ігор тощо – рациональне харчування відіграє ключову роль в забезпеченні ефективності тренувального процесу. Тому питання оцінки раціонів харчування спортсменів високої кваліфікації та їхня своєчасна корекція являється актуальним.

Зв'язок дослідження із науковими планами, темами. Дослідження проведено в межах наукових тем «Контроль та корекція метаболізму кваліфікованих спортсменів за умов інтенсивних фізичних навантажень» та 2.8. «Вплив ендогенних та екзогенних факторів на перебіг адаптаційних реакцій організму до фізичних навантажень різної інтенсивності».

Мета дослідження – дослідити можливості оптимізації композиційного складу тіла футболістів за допомогою харчування.

Методи та організація досліджень. Дослідження проводилось на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту та кафедри медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичної виховання і спорту України. Після отримання усного та письмового пояснення щодо мети, процедур дослідження спортсмени дали свою письмову згоду на участь в обстеженні. У дослідженнях приймали участь 48 футболістів, вік 18–30 років. Визначення композиційного складу тіла проводилося зранку натщесерце.

Дослідження проведені відповідно до основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997).

Для обґрунтування актуальності досліджень та обговорення отриманих результатів використовували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури спеціальних періодичних видань останніх років.

Композиційний склад тіла спортсменів визначали методом імпедансометрії на професійних вагах-аналізаторах складу тіла «InBody» (Корея). Біоелектричний імпеданс визначає опір (імпеданс) струму, що проходить через тіло [6, с. 70; 16, с. 13]. Цей метод базується на властивостях тканин проводити по-різному електричний струм різної частоти. Тканини, що містять багато рідини та електролітів, такі як кров, характеризуються високою електропровідністю, а жирова та кісткова тканини, легені мають високий опір або є діелектриками. Для визначення складу тіла спортсменів використовували наступні показники, а саме: масу тіла (кг), процентний вміст води та жиру в організмі (%), вісцеральний жир та безжирову масу тіла (кг). Безжирова маса тіла розраховувалася за формулою: БМТ (кг) = МТ (кг) – ЖМ (кг), де БМТ – безжирова маса тіла; МТ – маса тіла; ЖМ – жирова маса.

Фактичне харчування спортсменів оцінювали за індивідуальними щоденниками тижневого харчування. Аналіз раціонів харчування проводили з використанням таблиць та комп'ютерної програми.

Статистичну обробку результатів досліджень здійснювали на комп'ютері з використанням програмного пакета «GraphPad Prism Version 5.00 for Windows» (GraphPad software Inc., США). Достовірність відмінностей визначали за допомогою методів непараметричної статистики (знаковий, одновибірковий тест Вілкоксона). За вірогідне було прийнято значення $p \leq 0,05$.

Результати та їх обговорення. Для детального визначення основних чинників, які спричиняє неадекватне харчування, ми вирішили усіх спортсменів поділити на три групи залежно від вмісту жиру в організмі. За норму взяли референтні значення, які ми отримали в наших дослідженнях при аналізі висококваліфікованих футболістів прем'єр-ліги України і підтверджують дані інших авторів [3, с. 316; 13, с. 284; 14, с. 105; 17, с. 968; 18, с. 1024]. Найбільших значень максимальної потужності та МСК досягають футболісти з вмістом жирової тканини в діапазоні від 9,0 до 16,0 %. До першої групи увійшли спортсмени з рекомендованим відсотком жиру (9–16 %), до другої – з підвищеним тобто вище рекомендованих значень (вище 17 %), до третьої – зі зниженим тобто нижче рекомендованих значень (нижче 8 %) для футболістів. Результати КСТ футболістів трьох груп наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показник	Показники КСТ футболістів ($\bar{x} \pm \sigma$; n = 48)		
	Спортсмени		
	1 група (n = 27)	2 група (n = 7)	3 група (n = 14)
Зріст, см	179,5 ± 5,69	178,7 ± 3,25	176,5 ± 7,14
Маса тіла, кг	75,2 ± 8,29	91,6 ± 16,67	65,4 ± 8,12
Процент жиру, %	11,8 ± 3,01	19,7 ± 2,53	6,7 ± 1,35
Процент води, %	64,6 ± 1,77	58,7 ± 2,02	68,8 ± 2,20
Безжирова маса тіла, кг	66,2 ± 7,56	73,9 ± 12,56	61,0 ± 7,27
Жирова маса тіла, кг	8,9 ± 1,73	18,7 ± 5,71	4,4 ± 1,23

Примітки: 1 група – рекомендовані значення: відсоток жиру в організмі 9 – 16 %; 2 група – вище рекомендованих значень: більше 17 %; 3 група – нижче рекомендованих значень: менше 8 %.

Проведена нами оцінка тижневих раціонів харчування спортсменів виявила, що енергетична цінність раціонів першої групи суттєво не відрізнялась від рекомендованих норм (табл. 2). Проте у спортсменів другої групи спостерігалось близько 7 % надлишкове надходження калорій, а у третьої групи зниження енергетичної цінності на 34 % від рекомендованих норм, за рахунок зниженого споживання білків та вуглеводів. Обмеження потрапляння до організму поживних речовин для енергоутворення може призвести до стану, який у спорті називають відносний енергетичний дефіцит (синдрому RED-S – Relative Energy Deficiency in Sport) [9, с. 364, 16, с. 688]. Це стан, який супроводжується порушенням процесів метаболізму, серцево-судинної, імунної, ендокринної систем, зниженням працездатності, процесів адаптації, збільшенням ризику отримання травм тощо [11, с. 289; 12, с. 345].

Таблиця 2

Фактичне та належне харчування спортсменів, що спеціалізуються у футболі ($\bar{x} \pm \sigma$; n = 48)

Показники	Фактичне харчування			Належне харчування
	1 група (n = 27)	2 група (n = 7)	3 група (n = 14)	
Енергетична цінність, ккал	3538±564,5	4813,1±329,3	2225,9±559,4	3500–4500
Поживні речовини, г·кг ⁻¹ маси тіла				
- білки	1,50±0,81	1,63±0,48	1,17±0,49	1,4–1,7
- жири	1,52±0,54	1,96±0,54	1,57±0,72	1,5–2,0
- вуглеводи	7,27±1,78	9,70±1,20	4,27±1,77	7,0–10,0

Знижена кількість білка в раціоні може призвести до зниження захисних властивостей організму, пригнічення функцій ендокринних залоз, вітамінів, ЦНС, зниження перебігу відновних процесів та фізичної працездатності, а також може бути визначальним чинником розвитку передпатологічних та патологічних станів [7, с. 118]. Дефіцит вуглеводів у раціоні може призвести до порушення процесів енергоутворення, порушення функцій центральної нервової системи (ЦНС), зниження розумової, фізичної діяльності та процесів відновлення тощо. Для швидкого відновлення глікогену в м'язах раціон харчування має містити достатню кількість вуглеводів [7, с. 117; 10, с. 32].

Аналіз раціонів харчування показав, що у всіх трьох груп було порушене співвідношення складних і простих вуглеводів за рахунок переважання солодощів та газованих напоїв з високим вмістом вуглеводів, що може призвести порушень обміну речовин. Таким чином, добові раціони

харчування спортсменів усіх трьох груп не повністю відповідають рекомендованим нормам як за кількісним, так і за якісним складом та вимагають внесення коректив.

Крім того, спортсмени усіх трьох груп часто порушували режим прийому їжі, використовували тільки 3 – 4 разове харчування, що може знижувати засвоєння їжі та негативно впливати на функції травної системи організму. У цілому найбільш оптимальним є так зване роздрібнене харчування, тобто вживання їжі невеликими порціями 4 – 6 разів на день [1, с. 23], яке потрібно погоджувати з режимом та характером тренувальних навантажень. Щодо вмісту вітамінів та мінералів, то у спортсменів трьох груп спостерігався дефіцит вітамінів С, В₁₂, В₁ та Са (табл. 3). У спортсменів третьої групи спостерігався дефіцит майже усіх вітамінів та мінералів, що в подальшому може призвести до серйозних порушень обміну речовин та енергії. Це є наслідком недостатньої кількості в їхньому раціоні харчування овочів та фруктів.

Таблиця 3

Фактична та належна кількість основних вітамінів та мінералів у раціонах футболістів

($\bar{x} \pm \sigma$; n = 48)

Показники	Фактичне харчування			Належне* харчування
	1 група (n = 27)	2 група (n = 7)	3 група (n = 14)	
Вітаміни				
А, мг	1,10±0,3	1,47±0,4	1,1±0,2	1,0–1,5
Е, мг	12,7±2,1	12,1±3,6	10,6±1,2	12,0–15,0
С, мг	185,4±27,9	195,6±35,8	153,9±43,7	200–500
В ₁ , мг	1,6±0,5	1,6±0,9	1,4±0,6	1,7–3,0
В ₆ , мг	2,2±0,5	1,7±0,7	1,7±0,8	2,0–3,0
В ₁₂ , мкг	2,6±0,7	2,8±1,1	2,2±0,9	3,0
Мінерали				
Са, г	0,7±0,2	0,7±0,1	0,55±0,2	0,8–1,0
Mg, г	0,4±0,1	0,45±0,2	0,45±0,2	0,4–0,5
Fe, мг	10,4±3,2	7,7±2,9	7,75±0,2	10,0–18,0

Примітка. * згідно даних [5, с. 386]

Дефіцит вітаміну С може призвести до порушення розумової та фізичної працездатності, резистентності організму, а також до різних інфекційних захворювань [1, с. 17]. Зниження вітаміну В₁ може призводити до порушення ЦНС, що буде проявлятися безсонням, підвищеною дратівливістю, порушенням роботи серцево-судинної та травної систем [1, с. 18]. При недостатньому споживанні вітаміну В₁₂ виникає анемія, порушуються функція нервової системи, може з'являтися слабкість, задишка, запаморочення, знижується апетит [1, с. 19].

Кальцій є важливим макроелементом у харчування спортсменів оскільки бере участь в багатьох процесах, так як він являється головним компонентом кісткової тканини, бере участь у роботі багатьох ферментів, регулює проведення нервових імпульсів тощо [1, с. 14; 5, с. 388].

Недостатній вміст в раціоні харчування спортсменів вітамінів та мінералів може призвести до порушення функцій серцево-судинної, ендокринної, імунної систем, процесів адаптації, зниження перебігу відновних процесів, фізичної працездатності та бути наслідком різних травм та захворювань.

Зробивши аналіз раціонів харчування ми розробили індивідуальні рекомендації щодо їхньої корекції для оптимізації КСТ з метою підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. Для виявлення дії запропонованого збалансованого раціону харчування на КСТ через місяць після застосування розробленого індивідуального збалансованого раціону було проведено повторне обстеження футболістів.

Представлені на рис. 1-2 результати проведеного нами дослідження свідчать, що використання збалансованого харчування позитивно вплинуло на компоненти КСТ футболістів другої групи з надлишком жиру в організмі. Це проявилось зниженням у спортсменів другої групи на 14,8 % вмісту жиру та на 8,7 % маси тіла. Тоді як у спортсменів першої та третьої груп таких змін не спостерігалось.

Отже, використання збалансованого раціону харчування призводить до оптимізації КСТ футболістів. Отримані результати проведеного дослідження підтверджують необхідність спортсменам звертати увагу на корекцію раціону харчування тобто вони повинні розуміти, що харчування є одним із факторів досягнення високого рівня функціональних можливостей, процесів адаптації, ефективності тренувальної та змагальної діяльності, а також профілактиці та підтримання стану здоров'я. Аналіз раціонів харчування спортсменів дозволив виявити суттєві недоліки та недотримання принципів збалансованості, що в подальшому може негативно

відобразитися як на тренувальній та змагальній діяльності спортсменів, так і на стані їхнього здоров'я. На жаль, спортсмени, бажаючи досягти якомога швидших результатів, часто вдаються до сумнівних методик для оптимізації КСТ, якими погіршують фізичну працездатність і негативно впливають на стан свого здоров'я.

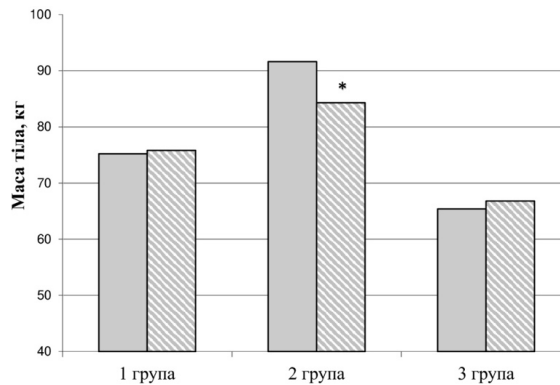


Рис. 1. Вплив збалансованого харчування на масу тіла в організмі футболістів
1 група – рекомендовані значення: відсоток жиру в організмі 9 – 16 %; 2 група – вище рекомендованих значень: більше 17 %; 3 група – нижче рекомендованих значень: менше 8 %.

*Примітки. $p < 0,05$ порівняно з початковими даними

■ – вихідні дані,
▨ – кінцеві дані.

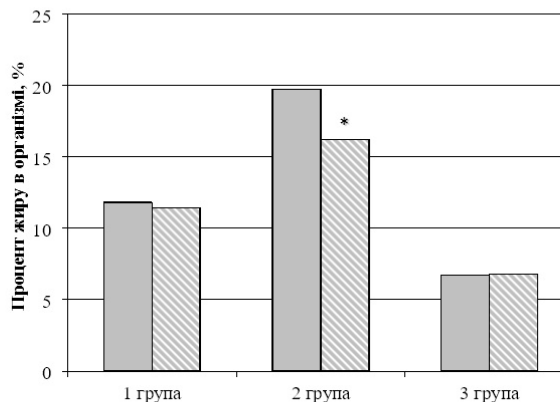


Рис. 2. Вплив збалансованого харчування на відсоток жиру в організмі футболістів:
1 група – рекомендовані значення: відсоток жиру в організмі 9 – 16 %; 2 група – вище рекомендованих значень: більше 17 %; 3 група – нижче рекомендованих значень: менше 8 %.

*Примітки. $p < 0,05$ порівняно з початковими даними

■ – вихідні дані,
▨ – кінцеві дані.

Виявлено, що використання збалансованого індивідуального раціону харчування призводить до нормалізації КСТ спортсменів. Отже, спортсменам необхідно звертати увагу на композиційний склад тіла. Пам'ятати про необхідність повноцінного, збалансованого раціону харчування для вдосконалення своєї тренувальної та змагальної діяльності, а також профілактики та підтримання стану здоров'я.

Висновки. 1. При оцінці композиційного складу тіла футболістів було виявлено, що у 14,5 % спортсменів спостерігалось переважання вмісту жиру в організмі. Отримані дані свідчать, що спортсменам необхідно звернути увагу на корекцію раціону харчування. 2. Встановлено, що якісний та кількісний аналіз раціонів харчування футболістів показав недотримання принципів збалансованого харчування (оптимальної кількості та співвідношення в раціонах основних поживних речовин: білків, жирів, деяких вітамінів та мінералів), що відобразилось на відхиленні окремих компонентів композиційного складу тіла від норми і може призводити до зниження ефективності тренувальної та змагальної діяльності. 3. Доведено, що оптимізація індивідуальних раціонів харчування призводить до нормалізації композиційного складу тіла футболістів з підвищеним вмістом жиру в організмі. Це підтверджено вірогідним зниженням проценту жиру на 14,8 % та маси тіла на 8,7 % в організмі спортсменів з надлишком жиру в

організмі. **Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення більш детального вивчення причин порушення композиційного складу тіла спортсменів для пошуку ефективних шляхів, засобів і методів нормалізації його з метою збереження стану здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб.-метод. пособие для студентов физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей. М. : Советский спорт, 2007. 132 с.
2. Вдовенко Н., Осипенко Г. Причины нарушения композиційного складу тіла спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2020. 3К(123) 20. С. 83-86.
3. Вдовенко Н., Майданюк О., Імас М., Шарафутдінова С. Аналіз взаємозв'язку композиційного складу тіла та рівня функціональної підготовленості футболістів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 5(27). С. 313-318.
4. Вдовенко Н., Осипенко Г., Пугач А., Шарафутдінова С. Напрями корекції композиційного складу тіла дзюдоїстів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 2. С.218-223.
5. Кулинін О.С. Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета. М. : Советский спорт, 2009. 432 с.
6. Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. Биоимпедансный анализ состава тела человека. М. : Наука, 2009. 392 с.
7. Bagchi D., Nair S., Sen C.K. Nutrition and enhanced starts performance, muscle building, endurance, and strength. Elsevier Inc., 2013. 562 p.
8. Burke L., Deakin V. Clinical sports nutrition. McGraw-Hill Education, 2015. 989 p.
9. Burke L., Close G., Lundy B. et al. Relative energy deficiency in sport in male athletes: a commentary on its presentation among selected groups of male athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2018. № 28. P. 364-374.
10. Cardwell G. Gold Medal Nutrition. Human Kinetics, 2012. 256 p.
11. Chuang H. H., Li W. C., Sheu B. F., Liao S. C. et al. Correlation between body composition and risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome. *Biofactors*. 2012. № 38. P. 284-291.
12. Elliot-Sale K., Tenforde A. S., Parziale A. L., Holtzman B., Ackerman K. E. Endocrine effects of relative energy deficiency in sport. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2018. № 28. P. 335-349.
13. Gardevic J., Bjelica D., Vasiljevic I. Morphological characteristics and body composition of elite soccer players in Montenegro. *Int. J. Morphol*, 2019. № 37(1). P. 284-288.
14. Gerosa-Neto J., Rossi F. E., Silva C. B. et al. Body composition analysis of athletes from the elite of Brazilian soccer players. *Motri*. 2014. № 10(4). P. 105-110. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(4\).3567](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(4).3567)
15. Klein, D. J., Eck, K. M., Walker, A. J., Pellegrino, J. K., & Freidenreich, D. J.. Assessment of Sport Nutrition Knowledge, Dietary Practices, and Sources of Nutrition Information in NCAA Division III Collegiate Athletes. *Nutrients*. 2021. № 13(9), 2962. <https://doi.org/10.3390/nu13092962>
16. Lukaski H. Body composition: health and performance in exercise and sport. Taylor & Francis Group, 2017, 388 p.
17. Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L. et al. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*. 2018. № 52(11). P. 687-697.
18. Silvestre R., Kraemer W.J., West C. et al. Body composition and physical performance during a National Collegiate Athletic Association Division I men's soccer season. *J.Strength Cond Res*. 2006. № 20(4). P. 962–970. doi:10.1519/R-18165.1
19. Sutton L., Scott M., Wallace J., Reilly T. Body composition of English Premier League soccer players: influence of playing position, international status, and ethnicity. *J. Sports Sci*. 2009. № 27(10). P. 1019-1026. doi:10.1080/02640410903030305

References

1. Borisova O.O. (2007). Pitaniye sportsmenov: zarubezhnyy opyt i prakticheskiye rekomendatsii: ucheb.-metod. posobiye dlya studentov fizkul'turnykh vuzov, sportsmenov, trenerov, sportivnykh vrachey. M.: Sovetskiy sport, 132.
2. Vdovenko N., Osypenko A. (2020). Prychyny porushennya kompozytsiynoho skladu tila sport smeniv. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(123)20, 83-86.
3. Vdovenko N., Maydanyuk O., Imas M., Sharafutdinova S. (2020). Analiz vzayemozvyazku kompozytsiynoho skladu tila ta rivnya funktsional'noyi pidhotovlenosti futbolistiv. *Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 5(27), 313-318.
4. Vdovenko N., Osypenko A., Puhach A., Sharafutdinova S. (2020). Napryamy korektsiyi kompozytsiynoho skladu tila dzyudoyistiv. *Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 2, 218-223.
5. Kulinenkov O.S. (2009). Podgotovka sportsmena: farmokologiya, fizioterapiya, diyeta. M. : Sovetskiy sport, 432.
6. Nikolayev D.V., Smirnov A.V., Bobrinskaya, I.G., Rudnev, S.G. (2009). Bioimpedansnyy analiz sostava tela cheloveka. M.: Nauka, 392.
7. Bagchi D., Nair S., Sen C.K. (2013). Nutrition and enhanced starts performance, muscle building, endurance, and strength. Elsevier Inc., 562.
8. Burke L., Deakin V. (2015). Clinical sports nutrition. McGraw-Hill Education, 989.
9. Burke L. M., Close G. L., Lundy B., Mooses M., Morton J. P., & Tenforde, A. S. (2018). Relative Energy Deficiency in

Sport in Male Athletes: A Commentary on Its Presentation Among Selected Groups of Male Athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(4), 364–374. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0182>

10. Cardwell G. (2012). Gold Medal Nutrition. *Human Kinetics*, 256.

11. Chuang H.H., Li W.C., Sheu B.F., Liao S.C., Chen J.Y., Chang K.C., & Tsai Y.W. (2012). Correlation between body composition and risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome. *BioFactors* (Oxford, England), 38(4), 284–291. <https://doi.org/10.1002/biof.1027>

12. Elliott-Sale K.J., Tenforde A.S., Parziale A.L., Holtzman B., & Ackerman K.E. (2018). Endocrine Effects of Relative Energy Deficiency in Sport. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(4), 335–349. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0127>

13. Gardasevic J., Bjelica D., Vasiljevic I., Arifi F., & Sermahaj S. (2019). Body composition of elite soccer players from montenegro and kosovo. *Sport Mont*, 17(3), 27–31. doi: 10.26773/smj.191011

14. Gerosa-Neto J., Rossi F. E., Silva C. B. et al. (2014). Body composition analysis of athletes from the elite of Brazilian soccer players. *Motri*, 10(4), 105–110. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(4\).3567](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(4).3567)

15. Klein D.J., Eck K.M., Walker A.J., Pellegrino J.K., & Freidenreich D.J. (2021). Assessment of Sport Nutrition Knowledge, Dietary Practices, and Sources of Nutrition Information in NCAA Division III Collegiate Athletes. *Nutrients*, 13(9), 2962. <https://doi.org/10.3390/nu13092962>

16. Lohman, T.G. (1992). Advances in body composition assessment. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, 150.

17. Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L., Ackerman K.E., et al. (2018). International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(4), 316–331. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0136>

18. Silvestre R., Kraemer W. J., West C., Judelson D. A., et al. (2006). Body composition and physical performance during a National Collegiate Athletic Association Division I men's soccer season. *Journal of strength and conditioning research*, 20(4), 962–970. <https://doi.org/10.1519/R-18165.1>

19. Sutton L., Scott M., Wallace J., & Reilly T. (2009). Body composition of English Premier League soccer players: influence of playing position, international status, and ethnicity. *Journal of sports sciences*, 27(10), 1019–1026. <https://doi.org/10.1080/02640410903030305>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).17

УДК 378:796:612

Вихляев Ю.М.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київського національного університету технологій та дизайну, м. Київ
ORCID: 0000-0001-8446-8070

АКТИВОВАНЕ АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Розглянуто метод аутогенного тренування як засіб психофізіологічної підготовки спортсменів. Аутогенне тренування уявляє собою спеціалізовану підготовку з використанням комплексів мовних формул (настанов), які вголос вимовляються, і які спрямовані на психічну сферу самого спортсмена. Однак, лише окремі спортсмени мають схильність до самонавіювання і досягають успіху у аутогенному тренуванні, тому, пошук шляхів удосконалення аутогенного тренування є вельми актуальним для підготовки спортсменів високого класу у багатьох видах спорту, змагальні результати в яких залежать від вміння зібратися у вирішальну мить і проявити необхідні риси характеру, що і склало мету роботи – розробити спосіб активізації та підвищення якості аутогенного тренування в спорті. Розроблено ефективну модифікацію аутогенного тренування для спортсменів, для чого застосовані технічні засоби підвищення дієвості застосування мовленнєвих фраз шляхом введення зворотного зв'язку між спрямованістю і наслідками мовленнєвих формул з одного боку і сенсорним сприйманням змін показників ваги і тепла – з іншого. У другому варіанті посилення і активізації аутогенного тренування застосована штучна сенсорна містифікація, що запускає механізм встановлення причинно-наслідкового зв'язку між словесними формулами і змінами у функціональному стані кінцівок, яке відображується згодом в результаті продовження аутогенних тренувань дійсним посиленням кровотоку та показників ваги і температури кінцівок. Представлені способи активізації нижчого щаблю аутогенного тренування впливають переважно на вегетативні функції, але існує ще вищий щабель аутогенного тренування (психічної саморегуляції), метою якого є оптимізація вищих психофізіологічних функцій відновлення після важких змагальних навантажень та забезпечення формування нових якостей і рис спортсмена у мозкових процесах вищої нервової

діяльності. Вища ступінь – це вже аутогенна медитація, тобто навчання входженню в трансівні стани, в яких спортсмен може ввести себе в передстартовий стан «бойової готовності» і проявити надзвичайні здібності.

Ключові слова: аутогенне тренування, словесні формули, технічні засоби, способи активації, вегетативні функції.

Vykhliaiev Yu. The activated autogenic training as means of psychical and physiology preparation of sportsmen. The autogenic training is the specialized preparation with the use of complexes of language formulas, that is aloud pronounced, and that is sent to the psychical sphere of sportsman. However, only separate sportsmen achieve success in the autogenic training, to the volume, a search of ways of improvement of the autogenic training is very actual for preparation of sportsmen of high class in many types of sport, contention results in that depend on ability going to the decision instant and show necessary character traits, that and laid down the aim of work – to work out the method of activation and upgrading of the autogenic training in sport. Effective modification of the autogenic training with application of technical equipments is worked out for sportsmen. Effectiveness of application of speech phrases increases by introduction of feed-back between an orientation and consequences of speech formulas from one side and sensory perception of changes of indexes of weight and heat - from other. Artificial sensory mystification that starts the mechanism of establishing a causally-inherited connection between verbal formulas and changes in the functional state of extremities is used in the second variant of strengthening and activation of the autogenic training, that is represented afterwards as a result of continuation of the autogenic training to the actual strengthening of blood stream and indexes of weight and temperature of extremities. The presented methods of activation of the first stage of the autogenic training influence mainly on vegetative functions, but there is the yet higher stage of the autogenic training (psychical self-regulation), the aim of that is optimization of higher psychical and physiology functions of renewal after the heavy contention loading and providing of forming of new qualities and lines of sportsman in the cerebral processes of higher nervous activity. Higher degree - this is autogenic meditation, id est studies to including in to the trance the states in that a sportsman can enter itself before a competition in a "battle ready condition" and to show emergency capabilities.

Key words: autogenic training, verbal formulas, technical equipments, methods of activating, vegetative functions.

Постановка проблеми. Аутогенне тренування уявляє собою спеціалізовану підготовку з використанням комплексів мовних формул (настанов), які вголос вимовляються, і які спрямовані на психічну сферу самого спортсмена, тобто це активний метод психічної саморегуляції. Спортсмен сам себе навчає і запевнює, що він стає рішучим, впевненим, сміливим, наприклад, в таких видах спорту, як стрибки з трампліну, фрістайл, акробатика, тощо, або спокійним і розслабленим, наприклад у видах стрільби, біатлоні під час виконання стрільби, тощо, або набуває ще якихось рис, що вкрай необхідні йому в змагальній діяльності. Також з допомогою цього методу можна швидко заспокоїтися, позбутися фізичної і емоційної напруги, відновитися, покращити кровообіг.

Аналіз останніх джерел. Найбільш широко розроблено застосування методу аутогенного тренування в медицині для психологічного розвантаження та зняття психоемоційної напруги шляхом спеціальних мобілізуючих технік. Розробив цей метод німецький психотерапевт І.Г. Шульц у 1932 році [16]. Він застосовується при неврозах, неврастенії, функціональних розладах, психосоматичних захворюваннях, психоемоційному напруженні, стресі, депресії, при втомі, при лікуванні безсоння. Вплив на стан нервової системи в аутогенних тренуваннях відбувається за допомогою зниження тону м'язової системи, диханні, міміці та самонавіюванні [1, 5, 6, 7, 13, 14, 15, 16].

В.А. Скумін розробив ефективну модифікацію аутогенного тренування для пацієнтів кардіохірургічного профілю з синдромом Скуміна. Психотренінг по Скуміну складається з п'яти вправ: 1) «Релаксація» – послідовне розслаблення м'язів ніг, рук, тулуба, шиї, голови. Особливу увагу приділяють релаксації кистей рук, спини, обличчя, збиткова напруга котрих є у даного контингенту; 2) «Тепло» – викликається у ногах, руках, сонячному сплетенні, шиї, голові. Що особливо важливе для пацієнтів з синдромом Скуміна; 3) «Паріння, невагомість» – використовуються формули, які викликають відчуття паріння, невагомості, «розчинення» тіла. Після оволодіння цією вправою зменшуються біль, розбитість, важкість, характерні для таких хворих, поліпшується їх самопочуття, настрої; 4) «Цільове самонавіювання» – формули його визначаються конкретними лікувальними завданнями. Вони спрямовані на вироблення адекватного відношення до стану свого здоров'я, нормалізування сну, корекцію характерних відхилень, подолання страхів, тривоги, мобілізацію ресурсів особистості; 5). «Активізація» – проводиться за допомогою формул та уявлень, що сприяють виходу зі стану занурення. Підкреслюється, що організм зарядився енергією, що сприяє відновленню здоров'я, подальшому покращанню стану [8, 10].

Аутогенне тренування успішно застосовується в комплексному лікуванні різних захворювань: серцево-судинні захворювання, хвороба язви, алергія, астма, головні болі, без-

соння, нейродерміти, наслідки інсульту і черепно-мозкових травм, тощо [1, 5, 9, 10].

Важко переоцінити спеціальну психологічну підготовку в сучасному спорті. Сьогодні рівень фізичної і технічної підготовки у провідних спортсменів практично вирівнявся. Стабільно перемагають саме ті спортсмени, чий рівень психологічної підготовки вище, тобто, ті, хто краще навчився управляти своїм психофункціональним станом. Основні напрями використання аутогенного тренування в спорті наступні: 1) набуття найбільш важливих компонентів психофізіологічних якостей, що вкрай необхідні в змагальній діяльності; 2) прискорення і підвищення якості технічної підготовки (тренування і розучування нових елементів рухів, виправлення помилок, формування оптимальних рухових стереотипів, тощо); 3) засвоєння здатності викликати оптимальний функціональний стан перед стартом, під час тренувань; 4) прискорення і підвищення якості процесів відновлення після тренувальних навантажень і змагань; 5) розвиток спеціальних навичок; 6) підвищення мотивації до досягнення максимальних результатів [2, 3, 4, 11, 12].

Можливо використання аутогенного тренування і в інших сферах професійної діяльності для розвитку пам'яті, концентрації уваги, образного мислення, уяви; сприйняття і запам'ятовування мови під час нічного сну; прискорене навчання іноземним мовам [1, 5, 7, 9, 14, 15]. Встановлено, що аутогенне тренування може служити діючим засобом психогігієни і психопрофілітики, засобом керування станом людини в екстремальних умовах діяльності, і, зокрема, у спортивній діяльності. На жаль, ефективність оволодіння аутогенним тренуванням в спорті низька, так як можна сотні раз вимовляти ці фрази самонавіювання, але нічого не відбувається і спортсмен починає зневірятися в ефективності подібного тренування. Лише окремі люди мають схильність до самонавіювання і досягають успіху у аутогенному тренуванні, як і в гіпнозі, тільки навпаки – зустрічаються особистості, на яких не діє навіювання навіть визнаних майстрів гіпнозу. Тому, пошук шляхів удосконалення аутогенного тренування є вельми актуальним для підготовки спортсменів високого класу у багатьох видах спорту, змагальні результати в яких залежать від вміння зібратися у вирішальну мить і проявити необхідні риси характеру.

Мета роботи – розробити спосіб активізації та підвищення якості аутогенного тренування в спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для занять аутогенним тренуванням створюється спеціальна атмосфера спокійного оточення – відсутність зовнішніх стимулів, які могли б завадити медитативному процесу. Використовується музика, монотонний шум (наприклад, вентилятор. тощо).

Піддослідний сідає у спеціальне крісло, в якому на кронштейнах і пружинах підвішені підлокітники і опори для ніг, на яких зафіксовані еластичні гумові ємності, заповнені водою, і в які вкладені передпліччя рук і гомілки ніг практикуючого. Підлокітники і опори для гомілки з'єднані з важільними вагами, а ємності з температурними датчиками. При багаторазовому повторенні мовленнєвих формул «Я спокійний і розслаблений», «Я відчуваю тяжкість у правій руці», «Я відчуваю тяжкість в своїй лівій руці», «Я відчуваю тяжкість в обох своїх руках», «Я відчуваю важкість у лівій нозі», «Я відчуваю важкість у правій нозі», «Я відчуваю тяжкість в обох своїх ногах», що складає перший етап в аутогенному тренуванні, спортсмен бачить зміни на важільних вагах, він одержує підтвердження змін в результаті багаторазових повторень словесних формул. Теж саме відбувається і на другому етапі аутогенного тренування, коли формула звучить трошки по іншому: «Я відчуваю тепло в лівій руці» і так далі, тільки на другому етапі спортсмен слідує за температурним датчиком. Реальні зміни ваги і температури задіяної у аутогенному тренуванні кінцівки привертають увагу спортсмена до ходу тренування, забезпечують необхідну концентрацію уваги на процесі збільшення маси кінцівки за рахунок пере розподілу току крові і створюють впевненість у досягненні успіху в тренуванні. Таке аутогенне тренування забезпечує підвищення його ефективності, так як скорочує час оволодіння умінням концентрувати увагу, розслабляти м'язи, регулювати кровообіг і лімфообіг і тим самим діяти на процеси віщої нервової діяльності – забезпечувати розслаблення (релаксацію) психіки спортсмена, його відпочинок, або його активізацію, готовність до концентрації зусиль у майбутній змагальній діяльності

Є ще група спортсменів, які не довіряють дієвості словесних формул і не можуть вплинути на своє уміння розслаблятися і тим самим перерозподіляти або посилювати ток крові. Їх аутогенне тренування необхідно підсилити штучним стимулюванням дії словесних формул на показники ваги і температури, що задіяні у аутогенному тренуванні кінцівки. Для цього ми незначно збільшуємо за допомогою кранів, які не бачить спортсмен, кількість (об'єм) води в ємностях, що хоч і незначно змінює показники ваги кінцівки. Тобто, спортсмен одержує реальне підтвердження, що процес тренування зрушив з місця, він впевнюється в дієвості словесних формул і продовжує вже з більшою концентрацією уваги і зусиль тренуватися. Якщо згодом (декілька тренувальних днів) вага кінцівки таки змінюється під впливом саме тренувальних

зусиль спортсмена, штучно об'єм води вже змінювати не потрібно – перший етап в той чи інший термін буде виконано. А на другому етапі, якщо знову будуть проблеми з «формулою тепла» можна штучно змінити показники температурного датчика, додавши більш теплої води з іншого шлангу в ємності крісла. Таким чином, ми активізуємо аутогенне тренування в інший спосіб – шляхом застосування уявного штучного зворотного зв'язку мовленнєвих формул з наслідками сенсорного сприймання спортсменом змін у власному функціонуванні кровотоку. Ця штучна сенсорна містифікація запускає механізм встановлення причинно-наслідкового зв'язку між словесними формулами і змінами у функціональному стані кінцівок, що відображується згодом дійсним посиленням кровотоку та показників ваги і температури кінцівок, що задіяні у аутогенному тренуванні.

На третьому етапі опановуємо керуванням ритмом серцевої діяльності. На палець лівої руки одягаємо датчик пульсу і відсотку насичення крові киснем. Спочатку викликаємо відчуття важкості та тепла. Потім 5–6 разів повторити: «Серце б'ється спокійно і рівно» і 1 раз: «Я зовсім спокійний». Оволодіння регуляцією ритму серцевих скорочень вважається засвоєним тоді, коли виробляється здатність в тій чи іншій мірі довільно змінювати ритм серцевої діяльності.

На четвертому етапі ми опановуємо керуванням ритмом дихання. Попередньо викликаємо відчуття тяжкості, тепла і навіюємо собі, що серце б'ється спокійно, рівно. Після цього подумки 5-6 разів повторюють: «Дихаю абсолютно спокійно» і один раз: «Я зовсім спокійний». Вправа вважається освоєною, якщо виробляється здатність спокійно і ритмічно дихати в процесі тренування. Ця вправа нескладна, і засвоюється швидко.

Аутогенне тренування має в своїй основі такі механізми: 1. У психічному саморегулюванні використовується взаємозв'язок м'язового тону і дихального ритму зі ступенем психічної напруги. Фіксація м'язової напруги і її зв'язок з емоційним станом відбувається за рахунок того, що головний мозок приймає сигнали м'язових рецепторів і реагує на них збудженням або гальмуванням. Якщо навчитися свідомо змінювати ритм дихання і розслабляти м'язи, можна впливати на різноманітні фізіологічні процеси в організмі, уповільнити роботу головного мозку, активізувавши реакції гальмування і занурившись в стан дрімоти; 2. Існує зв'язок між словесними формулюваннями з фізіологічними і психічними процесами; 3. Існує зв'язок між фізичним станом і уявними образами людини, заснованими на власному досвіді.

Таким чином, можливість активації аутогенного тренування ми вбачаємо у підвищенні дієвості застосування мовленнєвих фраз шляхом введення зворотного зв'язку між спрямованістю і наслідками мовленнєвих формул з одного боку і сенсорним сприйманням змін показників ваги і тепла – з іншого. Коли капіляри і судини наповнюються кров'ю і шкіра червоніє, ми відчуваємо тепло, а релаксація м'язів супроводжується відчуттям важкості. Тобто, зміни об'єму крові призводять до зміни ваги кінцівки, а концентрація на відчутті тепла спонукає приток крові до капілярів. Другим варіантом посилення і активізації аутогенного тренування є застосування штучної сенсорної містифікації, що запускає механізм встановлення причинно-наслідкового зв'язку між словесними формулами і змінами у функціональному стані кінцівок, яке відображується згодом в результаті продовження аутогенних тренувань дійсним посиленням кровотоку та показників ваги і температури кінцівок.

Засвоєнні вправи відносяться до нижчого щаблю аутогенного тренування (АТ-1) і впливають переважно на вегетативні функції. З метою оптимізації вищих психічних функцій Шульц розробив вищий щабель аутогенного тренування (АТ-2), вправи якого повинні навчити викликати складні переживання, що призводять до лікування через «аутогенну нейтралізацію» і «самоочищення» (катарсис), та оволодіння засобами керування станом людини в екстремальних умовах діяльності, до яких можна віднести і спортивну діяльність.

У спорті стандартні вправи АТ-1 також вважаються лише підготовкою до основного тренування, мета якого полягає в тренуванні процесів психічного відновлення після важких змагальних навантажень та психофізіологічного забезпечення формування нових якостей і рис спортсмена у мозкових процесах вищої нервової діяльності.

Висновки. 1. Можливість активації аутогенного тренування ми вбачаємо у підвищенні дієвості застосування мовленнєвих фраз шляхом введення зворотного зв'язку між спрямованістю і наслідками мовленнєвих формул з одного боку і сенсорним сприйманням змін показників вегетативних функцій – з іншого. Другим варіантом активізації аутогенного тренування є застосування штучної сенсорної містифікації, що запускає механізм встановлення причинно-наслідкового зв'язку між словесними формулами і змінами вегетативних функцій. 2. Представлений нами спосіб активізації нижчого щаблю аутогенного тренування впливає переважно на вегетативні функції, але існує ще вищий щабель аутогенного тренування (психічної саморегуляції), метою якого є оптимізація вищих психофізіологічних функцій відновлення після важких змагальних навантажень та забезпечення формування нових якостей і рис спортсмена у мозкових процесах вищої нервової діяльності. Вища ступінь – це вже

аутогенна медитація, тобто навчання входженню в трансів стани, в яких спортсмен може ввести себе перед змаганням в передстартовий стан «бойової готовності» і проявити надзвичайні здібності. **Перспектива подальших досліджень** полягає у вивченні вищого щаблю аутогенного тренування з метою його застосування в спорті.

Список використаних джерел

1. Аутогенная тренировка. В кн.: Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. 1-е изд. СПб.: Питер, 1999. 758 с.
2. Байер В. В. Влияние аутогенной тренировки на психофизиологическое восстановление гимнасток в постсоревновательном периоде. *Слобожанский научно-спортивный вестник*. 2008. № 3. С. 139–142.
3. Гусак В.В., Галан Я.П. Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів у передзмагальний період. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 1(32). С. 151-154. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/22483>
4. Забогонская А. Мельник Е.Формирование нервно-психической устойчивости в процессе общей психологической подготовки спортсменов сложнокоординационных видов спорта. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 121–125.
5. Петров М. М. Аутогенне тренування. М.: Фізична культура, 2000. 343 с.
6. Кривко Анна. Аутогенная тренировка: что это, эффект, упражнения. 15.08.2020. URL: <https://mixsport.pro/blog/autogennaa-trenirovka-cto-eto-effekt-uprazhnenia>.
7. Курдибаха О. М. Вплив аутогенного тренування на психічні процеси. 15/09/2016. URL: <https://rehab.kyiv.ua/vpliv-autogennogo-trenuvannya-na-psiichni-protsesi/>
8. Скумін В. А. Азбука психологічного загартування. Знання та праця. 1979. № 5. С. 20-21.
9. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев: Здоров'я, 1982. 376 с.
10. Филатов А. Т., Скумин В. А. Психопрофилактика и психотерапия в кардиохирургии. Киев: Здоровья. Серия: Библиотека практического врача, 1985. 72 с.
11. Цзен Н. В. Пахомов Ю. В. Психотренинг: ігри та вправи. М.: Фізична культура, 2005. 205 с.
12. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: [навч. посібник] / [Ю. Б. Ячнюк, Ю. Ю. Мосейчук, І. О. Ячнюк та ін.]. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.
13. Томас К. Переживание образов: Высшая ступень аутогенной тренировки – Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings (nach I. H. Schultz). М.: Эйдос, 1994. 79 с.
14. Уотерфилд Р. Самогипноз. В кн.: Гипноз. Скрытые глубины: История открытия и применения – Hidden Depths: The story of Hypnosis. М.: АСТ, 2006. С.: 443–444. 477 с.
15. Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. Москва: Вече, 2010. 678 с.
16. Шульц І. Г. Аутогенне тренування. М.: Фізкультура і спорт, 1985. 146 с.

References

1. Karvasarsky B.D. (Ed.) (1999). Autogenna trenirovka. Psyhoterapevticheskaia entsiklopediya. SPb.: Piter, Russia.
2. Bayer V.V. (2008). Vliyanie autogennoy trenirovki na psyhofiziologicheskoye vosstanovleniye gimnastok v postsorevnovatel'nom periode. *Slobozhanskiy nauchno-sportivny vestnik*, 3, 139–142.
3. Gusak V.V., Galan Ya.P. (2012). Autogenne trenuvannya yak metod psyhologichnogo vidnovlennya yunyh sportsmeniv u peredzmagakny period. *Slobozhanskiy nauchno-sportivny vestnik*, 5-1(32), 151-154. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/22483>
4. Zabogonskaya A. Melnyk E. (2011). Formirovanie nervno-psiicheskoy ustoychivosti v protsesse obschey psyhologicheskoy podgotovki sportsmenov slozhnokoordynatsiynih vidov sporta. *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu*, 2, 121–125.
5. Petrov M.M. (2000). Autogenne trenuvannya. M.: Fizychna kulura. 343.
6. Kryvko A. (2020). Autogennaya trenirovka: chto eto, effect uprazhneniya. URL: <https://mixsport.pro/blog/autogennaa-trenirovka-cto-eto-effekt-uprazhnenia>.
7. Kurdebaha O.M. (2016). Vplyv autogennogo trenuvannya na psyichni protsessy. 15/09/2016. URL: <https://rehab.kyiv.ua/vpliv-autogennogo-trenuvannya-na-psiichni-protsesi/>
8. Skumin V.A. (1979). Azbuka psuhologichnogo zagartuvannya. Znannya ta pratsya, 5, 20-21.
9. Slobodyanyk A.P. (1982). Psyhoterapiya, vnushenie, gipnoz. Kiev: Zdorovya, Ukraine.
10. Filatov A. T., Skumin V. A. (1985). Psuhoprofilaktyka i psyhoterapiya v kardiografii. Kiev: Zdorovya. Ukraine.
11. Tszen N.V., Pahomov Yu.V. (2005). Psihotrening: igry ta vpravy. M.: Fizychna kulura. 205.
12. Yachnjuk Yu.B., Moseychuk Yu.Yu., Yachnjuk I.O. & etc. (2011). Vidnovlyuvalni zasoby u fizychniy kulturi I sporti. Chrnivtsi, Ukraine.
13. Tomas K. (1994). Pereszyvanie obrazov: Vysshaya stupen autogennoj trnirovki – Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings (nach I. H. Schultz). M.: Eydos, 79.
14. Uoterfild R. (2006). Samogipnoz. In: Gipnoz. Skrytye glubiny: Istoriya otkrytiya I primeneniya – Hidden Depths: The story of Hypnosis. M.: АСТ. 443-444.

15. Shoyfet M.S. (2010). *Psyhofizicheskaya samoregulyatsiya*. Bolshoy sovremenny praktikum. Moskva, Russia.
16. Shults I.G. (1985). *Autogenne trenuvannya*. M. : Fizkultura i sport, 146.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).18
УДК 796.412

Воловик Н.І.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-4305-3228

Підвальна О.В.

старший викладач Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-8416-121X

ПОНЯТТЯ ПРО "ЦЕНТР СИЛИ" МЕТОДУ ПІЛАТЕС

З точки зору громадського здоров'я, фізичні вправи є одним із найбільш економічно ефективних засобів, за допомогою яких можна досягти цілей громадського здоров'я. Переконавання про те, що фізичні вправи необхідні для здорового життя, як фізичного, так і психологічного, зараз є безперечним. Серед багатьох видів програм фізичної активності Пілатес за останні два десятиліття набув все більшої популярності серед широкої громадськості та часто включається в список світових тенденцій фітнесу. Пілатес особливо привабливий завдяки його прямій користі для фізичного самопочуття, включаючи контроль маси тіла та покращення постави, гнучкості та серцево-судинної функції, що супроводжується низьким ризиком травм. Метод Пілатес, розроблений Джозефом Пілатесом, широко використовується для покращення стабільності тулуба, гнучкості та сили м'язів, фізичної підготовки та усвідомлення свого тіла. Доказів прямої користі методу Пілатес для здоров'я стає все більше. Наприклад, деякі дослідження показали, що регулярне заняття Пілатесом пов'язане з підвищенням функціональної автономності, рівноваги, гнучкості та сили м'язів. Зараз Пілатес широко визнаний як корисний метод вправ для зміцнення ядра та реабілітації. Зміцнення м'язів "центра сили" розвиває стійкість по всьому тулубу. Стабільність тулуба завдяки залученню м'язів "центра сили" є найважливішим аспектом тренування в Пілатесі. У статті проаналізовано важливість поняття "центр сили" та розглянуто його визначення і структуру. Представлено огляд наукових статей та науково-методичної літератури щодо поняття "центру сили" методу Пілатес. Розгляд поняття "центру сили" методу Пілатес визначило новизну даної роботи. "Центр сили" – є одним з найважливіших понять у тренуванні з Пілатесу.

Ключові слова: здоров'я, метод, Пілатес, фізичні вправи, центр сили, ядро.

Volovyk N., Pidvalna O. The concept of the powerhouse of the Pilates method. From a public health perspective, exercise is one of the most cost-effective ways to achieve public health goals. The belief that exercises is necessary for a healthy life, both physical and psychological, is now indisputable. Among the many types of physical activity programs, Pilates has become increasingly popular with the general public over the past two decades and is often included in the list of global fitness trends. Pilates is particularly appealing due to its direct benefits on physical wellbeing including weight control and improved posture, flexibility, and cardiovascular function that come with low risks of injuries. The Pilates method, developed by Joseph Pilates, is widely used to improve torso stability, flexibility and muscle strength, physical fitness and body awareness. There is growing evidence of the direct health benefits of Pilates. For example, some studies have shown that regular Pilates is associated with increased functional autonomy, balance, flexibility, and muscle strength. Pilates is now widely recognized as a useful exercise method for strengthening the core and rehabilitation. Strengthening the «powerhouse» muscles develops resilience throughout the body. Torso stability by engaging the «powerhouse» muscles is the most important aspect of Pilates training. Pilates leads to a positive change in the participant's overall health-promoting behavior and self-perceived health status. Pilates is a physical fitness system and exercise method developed by Joseph H. Pilates from Germany. Pilates' original principles lie in centering, concentration, control, precision, flow, and breathing. Pilates maintains good posture by strengthening lumbopelvic stability, developing muscle tone, protecting the back, and optimizing the spine's alignment through balance. The article analyzes the importance of the concept of powerhouse and considers its definition and structure. A review of scientific articles and scientific and methodological literature on the concept of powerhouse of the Pilates method is presented. Consideration of the concept of powerhouse of the Pilates method determined the novelty of this work. Powerhouse is one of the most important concepts of the Pilates method.

Key words: Core, exercise, health, method, Pilates, powerhouse.

Постановка проблеми. Враховуючи, що останні глобальні оцінки рівня фізичної активності показують, що кожен четвертий (27,5%) [9, с. 1] дорослий і більше трьох чвертей підлітків (81%) [10, с. 9] не відповідають рекомендаціям з фізичної активності, ці дані також показують відсутність поліпшення за остання два десятиліття рівня фізичної активності, тому існує нагальна потреба збільшити пріоритетність та інвестиції спрямовані на сприяння фізичної активності [2, с. 1]. Регулярна фізична активність є відомим захисним фактором для профілактики та керування неінфекційними захворюваннями, такими як: серцево-судинні, цукровий діабет 2 типу, рак грудей та товстої кишки. Також фізична активність має переваги для психічного здоров'я, затримує настання деменції і може сприяти підтримці здорової маси тіла та загального благополуччя [22, с. 25].

Для поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичної активності можна використовувати популярний метод фізичних вправ – Пілатес. Пілатес – це метод фізичних вправ та фізичних рухів, створений для розтягування, зміцнення та балансування тіла. Завдяки систематичному виконанню конкретних вправ у поєднанні з зосередженими моделями дихання. Пілатес є неоцінним не лише у сфері фітнесу, але й як важливе доповнення до професійного спортивного тренування та фізичної реабілітації всіх видів [20, с. 1].

Зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Тема дослідження входить до Тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Заняття за методом Пілатес, як показують результати наукових досліджень, позитивно впливають розвиток рівноваги, сили, індексу маси тіла та кардіореспіраторного фітнесу, на такі стани, як болі в попереку та запобігають падінням [1, с. 1; 4, с. 4; 6, с. 13; 17, с. 6]. Після участі в програмі з Пілатесу жінки значно рідше отримували травми під час пологів [5, с. 10]. У дітей та підлітків з анорексією програми Пілатесу можуть допомогти покращити стан здоров'я, зменшуючи незадоволеність власним тілом та поліпшуючи фізичне благополуччя [15, с. 8]. Вправи з Пілатесу можна використовувати при сколіозі для покращення постави [8, с. 9; 19, с. 7]. Пілатес допомагає людям змінити поведінку на ту, що сприяє здоров'ю та породжує позитивні переконання щодо нього [14, с. 15]. Пілатес знижує масу тіла, індекс маси тіла і відсоток жиру в організмі в дорослих людей із надмірною масою тіла та ожирінням [21, с. 11].

Аналіз даних сучасної зарубіжної науково-методичної літератури одного з актуальних питань дотримання основ здорового способу життя – регулярної та адекватної фізичної активності для підтримання та поліпшення здоров'я. Розгляд поняття "центру сили" методу Пілатес визначило **новизну даної роботи. Методологічне або загальнонаукове значення** авторського доробку полягає у подальшому вивченні зарубіжного досвіду з питання сутності поняття про "центр сили" методу Пілатес.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метод Пілатес використовує поєднання приблизно 50 простих, повторюваних вправ для створення м'язового навантаження. Ці вправи можна розділити на дві великі категорії: вправи на килимку (або маті) і вправи з обладнанням. Вправи в Пілатесі можна адаптувати, щоб забезпечити або м'які силові тренування для реабілітації, або напружені тренування, достатньо енергійні, щоб кинути виклик кваліфікованим спортсменам. Метод Пілатес розроблений для збільшення сили та витривалості м'язів, а також гнучкості та покращення постави і рівноваги [13, с. 1]. Концепція "розум над матерією" є центральним елементом методу Пілатес. Мета полягає в тому, щоб об'єднати розум і тіло так, щоб тіло без роздумів використовувало найбільшу механічну перевагу для досягнення оптимального балансу, сили та здоров'я [3, с. 2]. Пілатес – це комплексний метод кондиціонування тіла, який спрямований на розвиток як тіла, так і розуму людини. З цією метою метод Пілатес включає шість основних принципів: центрування, концентрація, контроль, точність, дихання та плавність [11, с. 11-13; 3, с. 3; 16, с. 2; 18, с. 15]. Принцип центрування відноситься до концепції, згідно з якою всі рухи людського тіла виходять з центру або ядра або того, що Джозеф Пілатес називав "центром сили". Хоча Джозеф Пілатес вважав, що всі м'язи тіла мають бути зміцнені та розтягнені, він наголошував, що основний акцент слід робити на м'язах центру або ядра тіла [11, с. 30; 3, с. 2; 7, с. 23; 16, с. 2; 18, с. 15].

Поняття про "центр сили". Центрування є основою методу Пілатес. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у Пілатесі є фокусування на центрі тіла так званий "пауерхауз (powerhouse) або «центр сили». "Центр сили" є основним центром тіла, з якого здійснюються периферійні м'язові рухи [11, с. 30; 12, с. 18; 3, с. 2; 7, с. 23; 16, с. 3; 18, с. 15]. "Центр сили" ("силовий центр", "каркас міцності", "будинок сили") може бути визначений як зона між нижнім краєм грудної клітки та лінією тазостегнових суглобів попереду та нижнього краю сідниць позаду. У термінології Пілатесу «центр сили» складається з м'язів черевного пресу, нижньої частини спини та таза. Особливу роль відіграють м'язи черевного пресу та спини, а також

суттєве значення мають м'язи таза, в число яких входять м'язи тазового дна, а також м'язи, що відповідають за рухи та стабілізацію таза [11, с. 31; 12, с. 18-19; 3, с. 2-3; 7, с. 23; 16, с. 2-3].

Джозеф Пілатес наголошував на важливості "центру сили", вважаючи, що це фізичний центр тіла з якого мають виконуватися всі вправи системи Пілатес. Багато вправ Пілатесу створено для зміцнення "центру сили", який має бути в дії протягом виконання всієї вправи. Якщо центр сили використовується належним чином, то рухи кінцівок стають більш скоординованими та узгодженими [11, с. 30; 12, с. 18; 3, с. 2; 16, с. 2]. Метод Пілатес намагається зміцнити цей "центр сили" і це є однією з основних його цілей. По суті, посилення "центру сили" – це стабілізація ядра. Концепція центрування полягає у тому, щоб створити не тільки міцний "центр сили", але й гнучкий. Завдяки сильному та гнучкому "центру сили" буде покращення цілісності функціонування, тобто здатність рухатися та функціонувати в щоденному житті буде оптимізована [11, с. 30; 12, с. 18; 3, с. 3; 16, с. 2].

Структура "центру сили". Концепція "центру сили" включає таз, живіт, нижню частину спини. Суглоби, що входять до "центру сили", є поперекові суглоби хребта, включаючи попереково-крижовий суглоб, поперековий відділ хребта і таз та тазостегнові суглоби, між тазом та стегнами [12, с. 18-19; 16, с. 2-3]. М'язи "центру сили" – це основні м'язи та групи м'язів, які розташовані в цій зоні. М'язи "центру сили" ділять на 5 основних груп [16, с. 3].

Передня частина живота (також відомі як згиначі хребта). Ці м'язи включають прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота та поперечний м'яз живота [16, с. 3]. **Задні м'язи живота** (також відомі як розгиначі хребта або м'язи нижньої частини спини). Ці м'язи включають групу випрямлячів хребта і поперечно-спинну групу, а також квадратний м'яз попереку [16, с. 3]. **Розгиначі стегна.** Ці м'язи включають великі сідничні м'язи, а також можуть включати м'язи задньої поверхні стегна та задню головку великих привідних м'язів [16, с. 4]. **Згиначі стегна.** Ці м'язи включають клубово-поперековий м'яз, прямий м'яз стегна, кравецький м'яз, м'яз-натягувач широкої фасції та передні привідні м'язи стегна [16, с. 4]. **М'язи тазового дна** (також відомі як м'язи промежини). До таких м'язів належать м'язи, що піднімають задній прохід, куприк, поверхневі та глибокі поперечні м'язи та інші [16, с. 4].

Основним принципом роботи "центру сили", зважаючи на його структурні компоненти, є вплив на м'язи та суглоби таза та поперекового відділу хребта, не тільки на статичну позицію цієї зони, а також впливає на її динамічну силу та гнучкість. Вправи з Пілатесу впливають на положення таза, що призводить до постуральних змін поперекового відділу хребта, також він діє безпосередньо на кістково-м'язову структуру хребта, зміцнюючи та подовжуючи хребет. Пілатес впливає на структурну цілісність або тонус черевнотазової порожнини в цілому [12, с. 18-19; 16, с. 4-5]. Початківцям з Пілатесу слід відразу ж думати про те, як використовувати "центр сили". Цей "центр сили", який дає енергію, стабільність, силу та контроль, щоб перейти до вправ Пілатесу середнього та високого рівня. Розвиток м'язів "центру сили" у збалансований спосіб допоможе робити прогрес в Пілатесі та якнайшвидше рухатися до покращеної фізичної форми.

Висновки та перспективи подальших дослідження. Пілатес – це система повторюваних рухів, що використовуються на килимку або іншому обладнанні для підвищення сили, рівноваги, гнучкості та поліпшення постави. Вправи Пілатесу розвивають тіло за допомогою м'язових зусиль, що впливають з "центра сили". "Центр сили" – є одним з найважливіших понять у тренуванні з Пілатесу. Однак Пілатес не зупиняється на роботі абдомінальних м'язів. Важливими цілями Пілатесу є структурна інтеграція та навчання створенню гнучкого, сильного тіла, яке може вільно та ефективно рухатися. З метою поліпшення викладання та збільшення фізичної активності Пілатес може широко використовуватися на заняттях з фізичного виховання ЗВО.

Список використаних джерел / References

1. Aibar-Almazan A, Martinez-Amat A, Cruz-Diaz D, et al. (2020). The influence of pilates exercises on body composition, muscle strength, and gait speed in community-dwelling older women: a randomized controlled trial. *J Strength Cond Res*.
2. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., Borodulin K., Buman M.P., Cardon G., Carty C., Chaput J.P., Chastin S., Chou R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekkelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
3. Di Lorenzo C. E. (2011). Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports health*, 3(4), 352–361. URL: <https://doi.org/10.1177/1941738111410285>
4. Eliks, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., & Zeńczak-Praga, K. (2019). Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: state of the art. *Postgraduate medical journal*, 95(1119), 41–45. URL: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2018-135920>
5. Feria-Ramírez, C., Gonzalez-Sanz, J. D., Molina-Luque, R., & Molina-Recio, G. (2021). The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. *International journal of*

- environmental research and public health, 18(13), 6995. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136995>
6. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaino, V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1761. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>
7. Geweniger, Verena, and Bohlander Alexander. Pilates – A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation. Berlin: Springer, 2014.
8. Gou, Y., Lei, H., Zeng, Y., Tao, J., Kong, W., & Wu, J. (2021). The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 100(39), e27254. URL: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027254>
9. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*; 6: e1077–86. 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
10. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*; 4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-
11. Isacowitz, Rael, and Clippinger Caren. Pilates anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
12. Isacowitz, Rael. Pilates, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
13. Kloubec J. (2011). Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles, ligaments and tendons journal*, 1(2), 61–66.
14. Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
15. Martínez-Sánchez, S.M., Martínez-García, C., Martínez-García, T.E., & Munguía-Izquierdo, D. (2020). Psychopathology, Body Image and Quality of Life in Female Children and Adolescents With Anorexia Nervosa: A Pilot Study on the Acceptability of a Pilates Program. *Frontiers in psychiatry*, 11, 503274. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.503274>
16. Muscolino, J.E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the "powerhouse"-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24. doi:[https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00057-3](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00057-3)
17. Patti, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025289>
18. Portia, Page Pilates illustrated. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
19. Rrecaj-Malaj, S., Beqaj, S., Krasniqi, V., Qorolli, M., & Tufekievski, A. (2020). Outcome of 24 Weeks of Combined Schroth and Pilates Exercises on Cobb Angle, Angle of Trunk Rotation, Chest Expansion, Flexibility and Quality of Life in Adolescents with Idiopathic Scoliosis. *Medical science monitor basic research*, 26, e920449. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.920449>
20. The Pilates Method. Pilates Method Alliance. URL: <https://pilatesmethodalliance.org/about-pilates/>
21. Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., & Xu, X. (2021). Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 12, 643455. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.643455>
22. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
23. Effects of Pilates Programs among the Elderly on Some Physical. Bağcı, 2019: *J Eurasia Sports Sci Med*; 1(1) 30.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).19

УДК 378:37.091.12

Ворона В.В.

начальник фізичної підготовки та спорту,
старший викладач кафедри тактики та загальновійськових дисциплін
Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська
академія», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-8891-8662

Ткаченко В.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри освітнього і соціокультурного менеджменту
та соціальної роботи
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси
ORCID: 0000-0002-2644-2611

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОГО РІВНЯ ВМС ЗСУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ

У статті окреслено роль та місце, особливості здійснення спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти України (Інститут ВМС НУ ОМА) в контексті

забезпечення професійної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах. Зазначено, що спеціальна фізична підготовка зазнає модернізаційних змін внаслідок оновлення змістової компоненти Настанови з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України; актуалізації впровадження бойової армійської системи та відповідних змін в освітніх, освітньо-професійних програмах підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ. Зазначені окремі аспекти авторських напрацювань щодо реалізації спеціальної фізичної підготовки. У контексті підготовки військових фахівців до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах, наголошено, що саме спеціальна фізична підготовка забезпечує формування та вдосконалення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь; формування готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та навколишнього середовища; використання фізичної підготовки як ефективного методу боротьби з ПТС, засобу морально-психологічного розвантаження, зняття стресу під час виконання бойових завдань та після них та ін. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою), загальнотеоретичних та емпіричних методів, що забезпечує досягнення **мети** статті – окресленні особливостей спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ в закладах вищої військової освіти України задля забезпечення ними ефективної соціально-психологічної роботи у підрозділах.

Ключові слова: офіцери тактичного рівня, ЗСУ, ВМС, спеціальна фізична підготовка, соціально-психологічна робота

Vorona V., Tkachenko V. Special physical training in the system of training of future officers of the tactical level of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine to carry out socio-psychological work. The article outlines the role and place, the peculiarities of special physical training in higher educational institutions of Ukraine (Institute of Naval Forces NU OMA) in the context of providing professional training of future officers of the tactical level to carry out social and psychological work in the units. It is noted that special physical training undergoes modernization changes due to the update of the content component of the Manual on physical training for military units (subunits) of the Navy of the Armed Forces of Ukraine; actualization of the implementation of combat army system and corresponding changes in educational and professional training programs for officers of tactical level of the Navy of the Armed Forces of Ukraine. Individual aspects of the author's developments in the implementation of special physical training are indicated. In the context of military specialists' preparation for implementation of socio-psychological work in the units it is noted that it is the special physical training that ensures formation and improvement of physical readiness of servicemen for combat activities, increase of combat efficiency of military units and subunits, mastering and improvement of military-applied motor skills and abilities; to develop the readiness of servicemen to endure extreme physical and psychological stresses during preparation and combat operations, to develop moral and volitional qualities; to increase body resistance to adverse factors of military-professional activity and the environment; to use physical training as an effective method to combat post-traumatic syndrome, a means of moral and psychological relief, to relieve stress during combat assignments and after them, etc. **Methodological basis** of the research is a complex of approaches (task, activity, result), principles (demonstrativeness, connection of theory with practice), general theoretical and empirical methods, providing achievement of **the purpose** of the article – outlining the features of special physical training of future officers of tactical level of AFU Navy in institutions of higher military education to ensure their effective social and psychological work in the units.

Key words: tactical level officers, AFU, Navy, special physical training, socio-psychological work

Постановка проблеми. Питання соціально-психологічного забезпечення діяльності військових підрозділів при виконанні бойових завдань набуває все більшої уваги з боку як керівних структур – Міністерство оборони України, Генеральний штаб Збройних Сил України, Командування військ (сил) Збройних Сил України (для підготовки військових моряків – Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України). Фізична підготовка у ВМС ЗСУ відповідно до Настанови з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України [4] покликана розв'язати такий комплекс завдань: «формування та вдосконалення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь; формування готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-

професійної діяльності та навколишнього середовища; використання фізичної підготовки як ефективного методу боротьби з ПТС, засобу морально-психологічного розвантаження, зняття стресу під час виконання бойових завдань та після них; відновлення фізичного стану та профілактика фізичних перевантажень під час виконання завдань [4].

Виходячи із зазначених завдань, можемо стверджувати, що фізична підготовка безпосередньо впливає на якість і ефективність здійснюваної офіцерами тактичного рівня – випускників закладу вищої військової освіти (Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія») соціально-психологічної роботи, що підтверджують авторські дослідження, в яких окреслено комплексну програму підготовки військових фахівців відповідних спеціальностей і спеціалізацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підготовки військових моряків є предметом досліджень В. Попад'яна, І. Попроцького, Н. Терент'євої, Р. Шевченка, О. Чернявського. Унормовуючі документи, методичні рекомендації та посібники, порадики та керівні вказівки щодо здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах ЗСУ, які не мають обмеження, розміщено на офіційному сайті МПЗ [1] – Довідник для фахівців служб морально-психологічного забезпечення за категоріями: військово-соціальна робота; психологічне забезпечення; військове лідерство; військова дисципліна; інформаційно-пропагандистське забезпечення та ін. Змістовий контент категорій постійно оновлюється, що дозволяє фахівцям, які здійснюють підготовку курсантів – майбутніх офіцерів тактичного рівня та самим курсантам ознайомлюватись з останніми досягненнями та напрацюваннями в сфері соціально-психологічного забезпечення діяльності у підрозділах (на кораблях).

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою), загальнотеоретичних та емпіричних методів, що забезпечує досягнення **мети** статті – окреслення особливостей спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ в закладах вищої військової освіти України задля забезпечення ними ефективної соціально-психологічної роботи у підрозділах.

Виклад основних результатів дослідження. Ґрунтуючись на документах, прийнятих в останні два роки, окреслимо перспективне значення спеціальної фізичної підготовки в системі підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях).

Доктриною «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях» [2] зазначено нагальну потребу враховувати особливості гібридної війни, що не набуло врахування при складанні методичних, керівних та навчально-методичних напрацювань щодо забезпечення морально-психологічної готовності особового складу військових підрозділів, стійкості до інформаційного впливу й військового співробітництва з військовими підрозділами інших країн, формування спроможності до виконання бойових завдань в умовах невизначеності тощо. Зазначене вимагає певну перебудову свідомості людей, і цивільних і військових, особливо в умовах восьмирічної військової агресії з боку РФ та перманентних ескалацій з боку країни-агресора. Так званий «ручний режим» кореляції морально-психологічного та соціального забезпечення військ (сил) довів свою неспроможність та застарілість, оскільки не врахував ані реального стану справ, ані рівень психологічної підготовки курсантів до виконання бойових завдань, ані ідеологічне спрямування їх підготовки.

Сучасні технології та програми морально-психологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх офіцерів враховують досвід антитерористичних операцій, орієнтуються на передовий досвід країн Північноатлантичного Союзу, та, мабуть, найголовніше, ті реальні труднощі, з якими стикнулись з 2014 року випускники закладів вищої військової освіти; добровольці, чие навчання або й проходження військової служби проходило в мирний час; цивільне населення, абсолютно не підготовлене до можливої агресії з боку сусідніх країн.

Визначено складові діяльності, які мають обов'язково реалізовуватися з максимальною ефективністю задля забезпечення соціально-психологічного клімату у військовому колективі (це, зокрема: аналіз проведених дій, бойове інформування, військово-патріотична та внутрішньо-комунікаційна робота, душпастирська опіка, збір інформації та пропаганда, психологічна діагностика і психологічне відновлення та ін.) та напрями (оральна підтримка, психологічне забезпечення, соціальна робота). Усі ці напрями реалізують саме офіцери тактичного рівня як керівники підрозділів, у посадові обов'язки яких входить соціально-психологічна робота у підрозділах. Частково це може бути реалізовано через систему заходів підтримання (відновлення) в особового складу необхідного рівня психологічної стійкості до безперервного виконання бойових завдань; профілактика ефекту тривалого стомлення, надання психологічної допомоги та фізичного відновлення особового складу; надання психологічної допомоги та

фізичного відновлення особового складу, виявлення осіб з нестійкою психікою, регулювання режиму активних дій і відпочинку особового складу [2, с. 22].

Дотримати такого напруженого режиму дозволяє доцільно скерована фізична підготовка військовослужбовців та майбутніх військовослужбовців, яка передбачає виконання означеного у Настанові з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України комплексу завдань, визначених задля досягнення мети фізичної підготовки у ВМС ЗС України – «забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань за призначенням та у сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання» [4]. Спеціальні завдання фізичної підготовки обумовлюються особливостями військово-професійної діяльності військовослужбовців. Більш того, «кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної готовності до виконання завдань за призначенням, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами та спортом > ... < рівень фізичної готовності військовослужбовців у встановленому порядку враховується при призначенні їх на відповідну посаду, присвоєнні чергових військових звань. Показники рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців відображаються у службових документах...» [4].

Фізична підготовка військовослужбовців (майбутніх військовослужбовців) організовується з переважною спрямованістю на розвиток основних фізичних якостей і підтримання високої працездатності з униканням одноманітності, звикання до вправ, і передбачати створення умов для швидкої адаптації особового складу до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей та формування військово-прикладних умінь і навичок.

Зазначимо, що для кожної військової спеціальності передбачено комплекс характерних компетентностей (якості, вміння та навички) з добором вправ для їх розвитку, що чітко регламентовано, зокрема, в стандартах фізичної підготовки (зокрема і для ВМС ЗС України).

Настановою з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України регламентовано організацію фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації (окремо для: військовослужбовців кораблів 2-го рангу і вище, кораблів 3-го рангу і нижче; суден забезпечення, підрозділів забезпечення, зв'язку; військовослужбовців морської піхоти; військовослужбовців морської авіації), організацію фізичної підготовки на кораблі під час походу, організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та бойового злагодження [4]. Проходячи професійне навчання, стажування, професійну практику на кораблях, спільні навчання майбутні офіцери тактичного рівня як і чинні військовослужбовці ВМС ЗСУ керуються в організації фізичної підготовки єдиними керівними документами та інструкціями.

Спеціальна фізична підготовка скерована, відповідно до стандарту ВМС ЗСУ, передусім на «розвиток та удосконалення у військовослужбовців спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок, необхідних для успішних дій під час виконання завдань за призначенням; формування у військовослужбовців умінь тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості; відпрацювання згуртованих та злагоджених дій у складі своїх підрозділів; попередня адаптація до кліматичних та географічних умов місцевості ймовірних бойових дій незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби» [4].

Зазначене вкотре засвідчує безпосередній зв'язок між фізичною (спеціальною фізичною) підготовкою офіцерів тактичного рівня та їх спроможністю до виконання соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях), оскільки широко застосовуються ситуації моделювання умов, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових з імітаційними засобами (вогнь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів, пожежа, затоплення тощо) [4]. Зауважимо, що досягти таких умов реально при впровадженні Бойової армійської системи (БАРС). Для підготовки військових моряків запроваджено її адаптовану версію, а частина завдань військово-прикладної підготовки відпрацьовується відповідно до керівних вказівок (і методичних рекомендацій) розроблених колективом Інституту ВМС, серед яких і один з авторів [3].

Зазначимо, що підготовка особового складу ВМС ЗС України за Бойовою армійською системою (БАРС) проводиться з метою підвищення ефективності та удосконалення набутих навичок з основних предметів бойової підготовки (тактики, вогневої, фізичної та ін.), що є обов'язковим для курсантів Інституту ВМС і складає 270 годин для підготовки офіцерів тактичного рівня. Супутніми видами підготовки (або навчальними дисциплінами) є вогнева, тактична, гірська (альпіністська), домедична та методична. Психологічна підготовка виступає загальним фоном проведення занять, що засвідчує взаємозв'язок спеціальної фізичної, спеціалізованої фізичної (спрямована на оволодіння навичками поведінки зі зброєю, раціонального пересування на місцевості, підвищення функціональних можливостей організму та прояв волевих якостей, розвитку спеціальних (стійкості до перевантаження, заколихування, просторового орієнтування) і покращення основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з

набуттям навичок рукопашної підготовки та підготовки до стрільби на коротких відстанях) підготовки та здатність до здійснення ефективної соціально-психологічної роботи в колективі.

Відпрацювання стандартів фізичної підготовки дозволяє військовослужбовцям «вдосконалювати уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень», і готує їх до успішних дій у складних умовах сучасного бою, що, в свою чергу, сприяє підвищенню бойової майстерності особового складу ВМС ЗС України [4]. А ґрунтування підготовки відповідної на комплексі наукових принципів забезпечує наукове обґрунтування методичних рекомендацій, спрямованих на відпрацювання стандартів.

Висновки. На основі означених позицій можемо стверджувати про чітку кореляцію між станом та рівнем фізичної підготовки військовослужбовців – офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ та ефективністю здійснюваної ними соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях). Зазначене дозволяє вбачати фізичну підготовку (зокрема, спеціальну фізичну підготовку) однією зі складових комплексної програми підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ у закладах вищої військової освіти для здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах, про що свідчать зміни, які внесено до освітньо-професійних програм підготовки військових моряків. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо окреслення особливостей соціально-психологічної роботи у військових підрозділах в умовах підвищеної стресового і фізичного навантаження військово-професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Довідник для фахівців служб морально-психологічного забезпечення. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/>
2. Доктрина «Морально-психологічного забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях». Затверджена начальником ГШ ЗСУ 27 жовтня 2020 р. URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки з урахуванням вхідного, проміжного та вихідного контролю її військово-прикладної направленості та порядку підвищення фізичної підготовленості в ході навчально-бойової діяльності (заходи, які не включені в загальний розподіл годин на фізичну підготовку). Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ «ОМА», 2019.
4. Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72)13.01

References

1. Dovidnyk dlya fakhivtsiv sluzhb moral'no-psykholohichnoho zabezpechennya [Handbook for specialists of moral and psychological support services]. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/>
2. Doktryna «Moral'no-psykholohichnoho zabezpechennya viys'k (syl) v ob'yednanykh operatsiyakh». Zatverdzhena nachal'nykom HSH ZSU 27 zhovtnya 2020 r. [Doctrine "Moral and psychological support of troops (forces) in joint operations." Approved by the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine on October 27, 2020"]. (2020). URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
3. Metodychni rekomendatsiyi z orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky z urakhuvannyam vkhidnoho, promizhnoho ta vykhidnoho kontrolyu yiyi viys'kovo-prykladnoyi napravlennosti ta poryadok pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti v khodi navchal'no-boyovoyi diyal'nosti (zakhody, yaki ne vklyucheni v zahal'nyy rozpodil hodyn na fizychnu pidhotovku) [Methodical recommendations on the organization of physical training taking into account the incoming, intermediate and outgoing control of its military-applied orientation and the procedure for improving physical fitness during training and combat activities (measures not included in the general distribution of hours for physical training)]. (2019). Odesa, Ukraine.
4. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky dlya viys'kovykh chastyn (pidrozdiliv) Viys'kovo-Mors'kykh Syl Zbroynykh Syl Ukrayiny. VKDP 7-00(72)13.01 [Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. VKDP 7-00 (72) 13.01].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).20

УДК 792.032:796.42-055.2(045)

Воропай С.М.

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-7956-1721

ЖІНКИ-АТЛЕТКИ ЯК ПРОБЛЕМА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ ТА ПІДХОДИ ДО ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Унікальне місце жінок-спортсменок у сучасному олімпійському спорті має досить строкате забарвлення. Поряд із блиском юпітерів досить багато і неприємностей. Жінки-

спортсменки найменш захищені і найбільш вразливі. Дослідження проведено з метою визначення шляхів вирішення актуальних проблем жінок-атлеток в олімпійському спорті. Використано **комплекс методів**: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних, інформаційних джерел та матеріалів Інтернет. Проаналізовано літературні джерела вітчизняних та зарубіжних фахівців. Визначено основні проблеми жінок-атлеток в олімпійському спорті. Розв'язання проблеми гендерної рівності є причиною втягнення жінок у нові складні та суперечливі проблеми: сформованого сексизму, гомофобії, транс гендерної рівності, взаємовідносин спортсменки та тренера, об'єктивного відбору в збірні команди, насильства та переслідуванням жінок у спорті, функціонування на межі людських можливостей, що становить серйозну небезпеку для здоров'я, нерациональних та надмірних навантажень, передчасного повернення до тренувальної та змагальної діяльності після травми чи хвороби, зростаючої залежності спортсменок від спонсорів та менеджерів, організаторів змагань, необ'єктивності суддівства, концентрації інтересів та зусиль на спортивній підготовці та змагальній діяльності, використання заборонених препаратів, спортивного травматизму. Для розв'язання більшості проблем потрібно підвищити рівень професійної компетентності тренера. Настав час змінити філософію підготовки тренерських кадрів та спеціалізувати їх підготовку цілеспрямовано для роботи в жіночому чи чоловічому спорті. До системи їх підготовки потрібно додати спецкурси, які б формувалися на основі дослідження різних аспектів спортивної підготовки жінок. Окреслені шляхи вирішення проблем можуть дозволити пом'якшити деякі з них, а можливо і усунути.

Ключові слова: олімпійський спорт, проблеми, атлетки-олімпійки, шляхи вирішення.

Voropay S. Women athletes as a problem in Olympic sports and approaches to its solution. The unique place of women athletes in modern Olympic sports has a very colorful color. Along with the brilliance of Jupiters and a lot of trouble. Women athletes are the least protected and the most vulnerable. The study was conducted to identify ways to solve pressing problems of women athletes in Olympic sports. A set of **methods** was used: analysis and generalization of special literature, documentary, information sources and Internet materials. Literary sources of domestic and foreign specialists are analyzed. The main problems of women athletes in Olympic sports have been identified. Solving the problem of gender equality is the reason for involving women in new complex and controversial issues: existing sexism, homophobia, transgender equality, the relationship between athlete and coach, objective selection for the national team, violence and persecution of women in sports, functioning on the border of human opportunities that pose a serious threat to health, irrational and excessive workload, premature return to training and competitive activities after injury or illness, growing dependence of athletes on sponsors and managers, competition organizers, impartial judging, concentration of interests and efforts in sports training and competitive activities, use of illicit drugs, sports injuries. To solve most problems you need to increase the level of professional competence of the coach. It is time to change the philosophy of coaching training and specialize their training purposefully to work in women's or men's sports. To the system of their training it is necessary to add special courses which would be formed on the basis of researches of various aspects of sports preparation of women. Outlined solutions to these problems can be mitigated and possibly eliminated.

Key words: Olympic sports, problems, Olympic athletes, solutions.

Постановка проблеми. Унікальне місце жінок-спортсменок у сучасному олімпійському спорті має досить строкате забарвлення. Поряд із блиском юпітерів ми спостерігаємо досить багато і неприємностей, здатних суттєво позначитися на їх спортивній кар'єрі. Більш того, можна сказати, що в порівнянні з іншими представниками системи олімпійського спорту, жінки-атлетки найменш захищені і найбільш вразливі.

Аналіз сучасної наукової, науково-методичної літератури та інформаційних даних [4, 13] дозволив окреслити основні проблеми, які постають перед сучасними жінками-олімпійками.

Перш за все слід звернути увагу на проблему гендерної рівності жінок-учасниць Олімпійських ігор. Вона має давню історію і зародилася ще при організації та проведенні Давньогрецьких Олімпійських ігор, де жінкам не тільки заборонялося приймати участь у змаганнях, а навіть бути присутнім на місцях їх проведення. Звичайно, сучасні Олімпійські ігри суттєво відрізняються від античних. Історія давно показала людству, що будь-яка заборона породжує великий стимул і прагнення до плоду, до якого не можна торкатися. Тому з розвитком людства, античні заборони, природно стали не актуальні і втратили свою цілісність.

Довгий час жінкам відмовляли в праві займатися фізичними вправами за станом здоров'я, тобто нібито фізичної «слабкості» жіночого організму або шкідливого впливу на фертильність жінки, цнотливість чи загрози «природному порядку» статей [11].

Впродовж останніх десятиліть кількість учасниць Олімпійських ігор постійно зростала, а в 2012 році на Олімпійських іграх в Лондоні вперше в історії всі національні команди у своєму складі мали жінок. В деяких з них навіть мали більшу чисельність. В Токіо-2020 їх кількість сягнула нового рекорду в 48,8 відсотка, а на Олімпійських іграх в Парижі у 2024 році МОК взяв

зобов'язання досягти повної гендерної рівності. Тим не менш, все ще є докази того, що олімпійський спорт продовжує мати гендерну залежність і перш за все тісно пов'язаний з національними гендерними режимами.

Розв'язання проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті, на наш погляд, стало причиною втягнення жінок у нові не менше складні і суперечливі проблеми.

Суттєвою проблемою участі жінок-атлеток в олімпійському спорті є сформований сексизм. Зосередження на передбачуваній поведінці «примадонни», вбранні, зачісці та вихованні жінок-спортсменок тривіалізує їхні досягнення і робить їх менш потужними – і, зрештою, менш цінними. Приниження жіночих амбіцій і гордості надто поширені в ЗМІ. Так, під час жіночих змагань коментатори нерідко називають дорослих жінок, які досягли вершини спортивної майстерності і мають незліченні досягнення, «дівчатками». Жінки-спортсменки постійно піддаються оцінкам їхньої сексуальності та жіночності. Нерідко у практиці підготовки спортсменок є сексуальні домагання та насильство.

Сексизм проявляється і у висловлюваннях політиків та спортивних функціонерів. Так, мер Лондона Борис Джонсон популярність жіночого пляжного волейболу на Олімпіаді-2012 пояснював «напівоголеними жінками», які «блищали, як мокрі видри». У 2004 році президент ФІФА Зепп Блаттер запропонував жінкам грати у футбол у більш «жіночому одязі», щоб додати цьому виду спорту «естетичну цінність».

Незважаючи на успіхи жінок у всіх видах спорту, спортсменок все ще певною мірою оцінюють за їх фізичну привабливість. Маркетингові кампанії часто використовують сексуальну привабливість для популяризації жіночого спорту. Так, Міжнародна Федерація волейболу (FIVB) вимагає від жінок пляжного волейболу носити бікіні на всіх змаганнях, а за порушення «дрес-коду» є визначені правилами покарання.

Крім того, серед проблем жінок у сучасному олімпійському спорті можна визначити і проблему транс-жінок, що визначається як загроза «справедливості» або «рівності» в жіночому спорті. Жінки стикаються з особливими медичними обмеженнями під час спортивної практики.

Надто багато проблем породжуються взаємовідносинами спортсменки та тренера, професійною кваліфікацією наставника, його педагогічними та організаторськими здібностями [4], що нерідко призводить не тільки до конфліктів, а й до нераціонально спланованої підготовки спортсменок і до пов'язаних із цим сумних наслідків. Так, є не поодиноким практикою коли техніко-тактичні та функціональні основи підготовки жінок формуються на основі тих самих принципів, що й у чоловіків, що в окремих випадках може спричинити катастрофічні наслідки щодо здоров'я жінок, їх майбутньої соціальної адаптації, включаючи створення сім'ї та формування сімейних відносин [6].

Досить актуальною на сьогодні є і проблема далеко не завжди об'єктивного відбору в збірні команди. Наприклад, відомо чимало випадків коли тренери збірної умовою включення до складу ставили «добровільний» перехід спортсменки від особистого тренера до групи (команди) тренера збірної. Практикою формування збірних також є бачення тренера і його впевненість в спортсменці часто виявляються важливіше об'єктивних підсумків участі у відбіркових змаганнях. Зрозуміло, яку психологічну травму отримують спортсменки, що домоглися переваги в відбіркових стартах, але не включені в команду через тренерську сваволю, що досить часто підтримується керівництвом та спонсорами, а особливо в останній час, ними ж і диктується.

Досягнення сучасного спорту настільки високі, що їх демонстрація вимагає від організму спортсменки функціонування на межі людських можливостей, що становить серйозну небезпеку для її здоров'я. Існує безліч факторів ризику, здатних привести до серйозних відхилень у стані здоров'я. У першу чергу слід зазначити використання заборонених фармакологічних та інших засобів та методів. З одного боку, їхнє застосування, виявлене при допінг-контролі (як під час змагань, так і при позазмагальних тестуваннях) призводить до дискваліфікацій, до безслав'я і ганьби, а нерідко до вимушеного завершення спортивної кар'єри. З іншого боку, використання допінгових засобів та інших заборонених методів породжує небезпеку (нерідко дуже серйозну) для здоров'я спортсменок – як під час їх виступів у спорті вищих досягнень так і після завершення спортивної кар'єри [14]. Сучасні атлетки не захищені також і від помилкових дій та відвертого свавілля представників ВАДА.

Сучасний олімпійський спорт характерний надзвичайно високим рівнем навантажень і не рідко на межі функціональних можливостей. Ці реалії поставили перед здоров'ям спортсменок проблему нераціональних і надмірних навантажень, а також передчасного (раніше настання повного одужання та проведення комплексу реабілітаційних заходів) поверненням до тренувальної та змагальної діяльності після травми чи хвороби. Фахівці зазначають, що хоча прагнення швидше повернутися до спорту цілком зрозуміло, особливо, якщо врахувати молодість, ентузіазм та відсутність життєвого досвіду, проте важко пояснити у цих випадках поведінку тренерів та спортивних чиновників, які, є ініціаторами такої практики та основними

винуватцями наступних, значно більш серйозних травм, що ламають не тільки кар'єру спортсменів, а й якість їхнього подальшого життя [4].

Рання спортивна спеціалізація, при якій високі тренувальні та змагальні навантаження припадають на пубертатний період; помилкова стратегія розвитку того чи іншого виду спорту; практика розширення жіночої частини олімпійської програми за рахунок таких видів спорту та змагальних дисциплін, які становлять небезпеку для здоров'я спортсменок; помилки тренерів у плануванні навантажень та занять, у підборі вправ, їх поєднань тощо; недостатньо ефективна реабілітація спортсменів та передчасне поновлення ними тренувальної та змагальної діяльності після перенесених захворювань та травм; хронічне недоїдання, споживання низькокалорійних продуктів, а також штучне зниження маси тіла; недосконалість правил змагань та лібералізм суддів, що допускають жорстке протистояння між суперницями; недосконалість конструкцій спортивних приладів та спортивного взуття, травмонебезпечні покриття на стадіонах, спортивних майданчиках та у спортивних залах; нераціонально обране довкілля для тренувальних занять та змагань, що не відповідають одягу, питний режим та інші фактори (спека, холод, забруднене повітря тощо); недостатні знання в цій області самих спортсменок зумовлюють проблеми пов'язані з травматизмом та різними захворюваннями спортсменок [1, 7].

Гостро останнім часом постала проблема зростаючої залежності спортсменок від спонсорів і менеджерів, організаторів змагань, наслідком чого є повсякденна інтенсивна, часом безжалісна їх експлуатація, пов'язана з примусовою участю у занадто великій кількості змагань [8, 17]. Комерціалізація олімпійського спорту викликала появу у цій сфері явищ, характерних для професійного спорту, у тому числі підхід до атлеток високого класу як товару, який можна придбати за ту чи іншу плату, що нерідко породжує проблеми для спортсменок [10].

Не можна залишити без уваги і ту роль, яку в цьому процесі відіграють чоловіки представники різних організацій, які забезпечують розвиток жіночого спорту. Їхні інтереси мало пов'язані з прагненням забезпечити жінкам рівні з чоловіками права, а обумовлені зовсім іншими спонуканнями – гонитвою за владою, грошима, медалями, за розширенням свого впливу [7]. Жінки від цих процесів фактично усунуті, тобто сталося щось протилежне тому, чого прагнуть представники фемінізму, які бажають підвищення ролі жінок при вирішенні важливих питань усунення гендерної нерівності [6].

Особливо гостро стоїть питання про залежність спортсменок від суддів у видах спорту із суб'єктивною оцінкою результатів і неможливості опротестувати результати навіть у випадках явно необґрунтованих рішень. Це не тільки приводить до обмеження прав ряду спортсменок, незаслужено позбавлених медалей, важко травмує їх психіку, але і стає прикладом грубого попрання основних принципів олімпізму і норм міжнародного права.

Серйозні проблеми для спортсменок породжуються і багаторічною односторонньою концентрацією інтересів та зусиль на спортивній підготовці та змагальній діяльності, що визначається як гіпертрофована домінуюча частина життя та діяльності. Амбіції спортсменок високого класу часто заважають їм виконувати свою роль у родині, суспільстві, професійній діяльності, можуть перешкоджати розвитку особистості [9]. Під час активних занять спортом у багатьох видатних спортсменок виявляються елементи однобічності розвитку, що приводять до неадекватних вчинків у звичайних життєвих ситуаціях – відносини в родині, з партнерами, суперниками, суддями, глядачами, представниками засобів масової інформації.

Проблеми, що призводять до виникнення конфліктних ситуацій, породжуються і такими факторами, як незадоволеність спортсменок житлово-побутовими умовами, фінансовим, матеріально-технічним та іншим забезпеченням, а також відносинами зі спортивним керівництвом, що не складаються. Все це призводить до того, що спортсменки, які відчувають незадоволеність з тих чи інших причин, їдуть в інші країни, змінюючи громадянство і, відповідно, виступають надалі вже за їхні збірні на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та інших міжнародних змаганнях [4].

Серед проблем жінок у олімпійському спорті слід відзначити і відсутність вільного часу для інших занять; складність у поєднанні занять спортом та навчанням; виснажливі дієти на фоні надмірних фізичних навантажень. Негативні моменти у жіночому спорті зустрічаються набагато частіше, ніж у чоловічому, особливо в тій частині, яка пов'язана зі здоров'ям та з неприпустимо високими тренувальними навантаженнями при низькокалорійних дієтах, прийомах фармакологічних засобів та відстрочення періоду статевого дозрівання.

Що стосується таких категорій, як історичні та культурні традиції, морально-етичні і естетичні цінності, піклування про здоров'я жінок і про їх майбутнє, то в нинішньому прагматичному світі сучасного спорту, доля якого повністю знаходиться в руках чоловіків, вони до уваги практично не приймають [6].

На жаль, міжнародна олімпійська система нині далека від формування раціональної, що має об'єктивні підґрунтя, політики у сфері жіночого спорту. Про це переконливо свідчать під-

сумки XIII Олімпійського конгресу, де був визначений курс МОК щодо участі жінок у Олімпійських іграх на принципах гендерної рівності [15]. Аргументів, що свідчать про обґрунтованість такої позиції, на жаль, не наводиться. Проте контраргументів більш ніж достатньо [6].

На сьогодні в науково-методичній літературі та інформаційних джерелах чітко визначено, що спортсменки в олімпійському спорті поряд з чоловіками-атлетами є основними діючими особами. Визначені найбільш актуальні проблеми участі сучасної спортсменки в олімпійському спорті, шляхи ж їх вирішення в багатьох випадках є дискусійними, не чітко і аргументовано визначені. В сучасному складному і безжалісному спортивному, та і не тільки, світі розв'язання проблем участі жінок в олімпійському спорті набуває все більшого значення.

Робота виконана відповідно до комплексного плану науково-дослідної роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Мета, завдання та методи дослідження. Метою дослідження є визначення шляхів вирішення актуальних проблем, з якими мають справу жінки-атлетки в олімпійському спорті. Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні завдання: вивчити та окреслити основне коло проблем участі жінок-атлеток в олімпійському спорті; систематизувати спроби вирішення основних проблем участі жінок-атлеток в олімпійському русі на різних рівнях. У дослідженнях, для розв'язання завдань, нами використовувалися методи досліджень: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних та інформаційних джерел і матеріалів Інтернет.

Результати дослідження. Сприятливий соціальний, політичний та культурний контекст призвів до прийняття важливих заходів та норм, які визнають і захищають права жінок на різних рівнях у тому числі і в олімпійському спорті. Рівний доступ жінок до спорту був задекларований у міжнародних документах, які були прийняті ООН та іншими установами в 1970-х і 1980-х рр. У них визнано, що спорт та фізична активність позитивно впливають на здоров'я жінок, що сприяє усуненню гендерних стереотипів, які тривалий час існували у суспільстві.

Величезний вплив на популяризацію жіночого спорту у світі робить МОК. Він і безліч фондів і асоціацій виступають на користь розв'язання цих проблем і сприяють популяризації спорту серед жінок. Крім того, в Олімпійську хартію було внесено правки, що містили, вперше в своїй історії, чітке посилання на необхідність працювати в цьому напрямку: «Роль МОК полягає у заохоченні та підтримці просування жінок у спорті взагалі, на різних рівнях та у всіх структурах, з метою впровадження принципу рівності між чоловіками та жінками» [5].

Протягом останніх двадцяти років МОК, у співпраці із зацікавленими МСФ та ОКОІ, зробив усе для того, щоб вдосконалити жіночу олімпійську програму. Рішення МОК забезпечити, щоб усі види спорту, які подають заявку на участь у Олімпійській програмі, проводили жіночі заходи, ще більше посилили цю тенденцію. При включенні нових видів спорту та змагальних дисциплін дотримується вимога паритетності змагальних подій у чоловіків і жінок.

Одним із кроків МОК по розв'язанні проблем участі жінок в олімпійському русі є організація та проведення (починаючи з 1996 року) по завершенні кожного олімпійського циклу «Всесвітніх конференцій МОК з питань жінок і спорту». Прийняті резолюції цими конференціями дали відчутний поштовх у розв'язанні проблем участі жінок-спортсменок в олімпійському спорті.

Останні роки міжнародне спортивне співтовариство надало розголосу і ініціювало шляхи усунення проблеми насильства і переслідуванням жінок у спорті. Так, між Олімпійськими іграми в Ріо-2016 та Токіо-2020 десятки дівчат і жінок висунули звинувачення у сексуальному насильстві в збірних командах США та Австралії з спортивної гімнастики. Пройшли судові процеси і винуватці, зокрема лікар збірної США з гімнастики Ларрі Нассар отримав відповідний вирок суду. Світовий керівний орган баскетболу, ФІБА, наразі розслідує звинувачення в системному сексуальному насильстві над жінками-гравцями в Малі. Розслідування також виявили жорстоке поводження з жінками та дітьми в футболі в Афганістані та водному поло в Каліфорнії [12]. У Канаді для запобігання цій проблемі прийнятий кодекс честі для тренерів.

На Зимових Олімпійських іграх у Пекіні 2022 року вперше запроваджена програма МОК – безпечний спорт. В кожному олімпійському селищі Ігор розташовані офіси безпечного спорту. Забезпечують реалізацію цієї програми офіцери МОК з охорони на Іграх та члени команди безпечного спорту. Програма підтримується кампанією захисту Athlete365, яка встановлена в офісах та розповсюджується через соціальні мережі Athlete365 чотирма мовами (англійською, французькою, російською та китайською). Атлетки мають можливість повідомляти про будь-які випадки домагань і зловживань у спорті під час Ігор і мати відповідну процедуру реагування на такий випадок.

Останні роки МОК та МСФ ведуть активну боротьбу проти використання заборонених препаратів. Проблема допінгу є самою актуальною в сучасному олімпійському спорті, а тому на її вирішення направленні величезні зусилля всієї олімпійської сім'ї. Але ця проблема, на наш погляд, не стільки спортивна скільки етично-моральна та просвітницько-виховна і не тільки

серед спортсменок, а, на нашу думку, в більшій мірі серед спортивних лікарів, тренерів, спортивних керівників, які на кшталт олімпійської медалі готові покласти здоров'я спортсменки.

Цілеспрямована робота з профілактики спортивного травматизму здатна значною мірою убезпечити спортсменок. Знижує ймовірність травматизму раціональне планування навантажень, повноцінна розминка перед тренувальними заняттями і змаганнями, раціональне харчування, що відповідає специфіці виду спорту і характеру навантажень. Велике значення має також формування вискоєфективної техніки рухів, що дозволяє знизити навантаження на кісткову, м'язову і сполучну тканини та уникнути травмонебезпечних рухів. Особлива увага повинна бути звернена на застосування якісного спортивного інвентарю й устаткування, спортивного взуття, одягу. Повноцінний відпочинок, застосування відновних процедур, раціональний питний режим також сприяють зниженню травматизму [7].

Вирішення проблеми недостатньої кваліфікації багатьох журналістів, що не дозволяє професійно аналізувати тонкощі сучасного олімпійського спорту і, у силу цього, що штовхає їх на пошук біля спортивних фактів, що носять характер скандальності і дешевої сенсаційності полягає у створенні ефективної системи підготовки таких фахівців.

Вирішення багатьох проблем атлеток, на наш погляд, можливе і завдяки постановці МОК, МСФ та ОКОІ проблеми перегляду порядку розподілу доходів від проведення спортивних змагань у тому числі і Ігор. Прийшов час зобов'язати оргкомітети створити преміальний фонд для заохочення спортсменів, що завоювали медалі, а в перспективі і усім учасникам Ігор, як це відбувається на комерційних змаганнях. В цьому відношенні прогресивною є діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF), яка включила у практику своєї діяльності значне фінансове заохочення спортсменів, які успішно виступили в основних змаганнях календаря [7].

Інтенсивна професіоналізація і комерціалізація олімпійського спорту останні 25–30 років повною мірою проявилася у тренувальній та змагальній діяльності атлеток, але не в правовому та соціальному їх захисті. Для його забезпечення потрібно в олімпійському спорті широко застосовувати багаторічний досвід розв'язання вказаних проблем у професійному спорті.

Проблеми атлеток у сучасному олімпійському спорті набрали досить великої актуальності. На їх вирішення залучені досить великі зусилля. Розуміння є на всіх рівнях як міжнародному, так і регіональному та національному. Піднімаючи статус атлеток в олімпійському русі МОК, континентальні асоціації НОКів та більшість НОКів до своїх структурних підрозділів включили «Комісії жінок у спорті», надавши їм досить високих повноважень у вирішенні злободенних проблем сучасного олімпізму [2, 3]. «Через нашу Комісію «Жінки у спорті» та такі ініціативи, як наші освітні та навчальні програми, орієнтовані на жінок у спорті, ми гарантуємо, що жінкам-спортсменкам надається найкраща можливість досягти успіху як майбутні лідери та послі спорту», – зазначає президент МОК Томас Бах.

Настав непевне час і розглянути питання про надання жінкам автономії у вирішенні питань, пов'язаних із розвитком жіночого спорту та вдосконалення всіх складових сучасного олімпійського спорту, у тому числі й жіночої його частини з урахуванням інтересів та поглядів як жінок, так і чоловіків [16].

Вперше до зимових Олімпійських ігор в Турині створено олімпійський путівник. В ньому містяться поради щодо підготовки до змагань, інформація про роль менеджера у спорті, боротьби з допінгом, правила підписання контрактів, юридичні проблеми в спорті, збереження здоров'я, створення позитивного громадянського іміджу. Виданий довідник допомагає заповнити ці прогалини та краще орієнтуватися у системі олімпійського спорту, а особливо, підготуватися до інтеграції після завершення кар'єри.

Нові рекомендації МОК по питанню транс гендерної рівності, дозволяють спортсменам, які перейшли в іншу стать, змагатися без операції зі зміни статі. Правила дозволяють спортсменам, які раніше вважалися жінками, змагатися в чоловічій категорії без обмежень, оскільки вони не отримують переваги від своєї попередньої статі. З іншого боку, ті, хто переходить від чоловіка до жінки, повинні відповідати кільком вимогам: заявити про жіночу стать і не змінюватися протягом щонайменше чотирьох років; спортсменка також повинна задокументувати, що її загальний рівень тестостерону в сироватці крові залишався нижче певної межі протягом як мінімум 12 місяців до початку змагань, і ці рівні повинні залишатися нижче критичного значення, поки вона бере участь у змаганнях.

Для розв'язання більшості проблем, з якими має справу жінка у системі олімпійської підготовки є підвищення рівня професійної компетентності тренера. На сьогодні базу знань у підготовці тренерів складають загальні основи підготовки спортсменів, що ґрунтуються переважно на дослідженнях серед чоловіків. Більшість виведених закономірностей майже не враховують особливості будови та функціонування жіночого організму. На наш погляд, настав час змінити філософію підготовки тренерських кадрів і спеціалізувати їх підготовку

цілеспрямовано для роботи в жіночому чи чоловічому спорті. До системи їх підготовки потрібно додати спецкурси, які б формувалися на основі дослідження різних аспектів спортивної підготовки жінок.

Висновки. Проведені нами дослідження дали можливість визначити основні проблеми, з якими спортсменки мають справу при участі в олімпійському спорті. Серед них можна виділити: соціальні, психологічні, економічні, морально-етичні та технологічні. Вирішення кожної з цих проблем мають деякі спільні, а багато в чому різні принципи, методи та засоби їх реалізації. Розв'язання проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті стало причиною втягнення жінок у нові не менше складні і суперечливі проблеми. Окреслені шляхи їх вирішення можуть дозволити пом'якшити деякі з них, а можливо і усунути. **Подальші дослідження** даної проблеми будуть спрямовані на аналіз та визначення більш широкого спектру проблем, що постають перед жінками в олімпійському спорті, а також вивчення їх шляхів розв'язання.

Список використаних джерел

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние. К.: Олимпийская литература, 2012. 260 с.
2. Комісія МОК «Жінки в спорті». URL: <https://olympics.com/ioc/women-in-sport-commission>.
3. Комісія НОК України «Жінки в спорті». URL: <https://noc-ukr.org/about/structures/commissions/women/>.
4. Олимпийский спорт: монография: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2009. Т.2. 696 с.
5. Олімпійська хартія. Чинна з 17 липня 2020. 76 с. URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.
6. Платонов В., Булатова М., Косминина Е. Феминизм и программа Олимпийских игр. Наука в олимпийском спорте, 2013. № 1. С.92-97.
7. Платонов В.Н. Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы. Наука в олимпийском спорте, 2013. № 4. С.60-70.
8. Guo J. Specific support for Athletes: the Earlier, the better. *XIII Olympic Committee*, 2009. P. 551, 552.
9. Herzog M. The athletes development, place and role in society. *Centennial Olympic Congress Report*, 1994. P.177.
10. Laseter J. Anabolic steroid-induced tendon pathology: a review of the literature. *Meet. Sci. Sports Exerc.*, 1991. № 23. P. 1–3.
11. Meier, H. E. The Development of Women's Soccer: Legacies, Participation, and Popularity in Germany. London: Routledge, 2020. 164 p. doi:10.4324/9780429341403.
12. Meredith Deliso. Tokyo Olympics highlight strides in gender equality – and remaining hurdles. *Abcnews*, 23 July 2021. URL: <https://abcnews.go.com/Sports/tokyo-olympics-highlight-strides-gender-equality-remaining-hurdles/story?id=78264991>
13. Nunes, R.A. Women athletes in the Olympic Games. *Journal of human sport & exercise*. 2019. Issue 3. Volume 14. P. 674-683.
14. Parssinen M. Steroid use and long-term health risk in former female athletes. *Sport. Med.*, 2002. № 32. P. 83–94.
15. Pound R. W. Women in Sport. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. P. 373.
16. Schneider A. Ethical Issues. *Women in Sport*. Oxford: Blackwell Science Ltd, 2000. P. 430–440.
17. Tonoli G. Athlete's career. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. P. 543–545.

References

1. Bubka S. N. (2012). *Olympyyskyi sport v obshchestve: ystoryia razvytyia y sovremennoe sostoianye*. K.: Olymпыyskaia lyteratura. 260.
2. Komisiia MOK «Zhinky v sporti». URL: <https://olympics.com/ioc/women-in-sport-commission>.
3. Komisiia NOK Ukrainy «Zhinky v sporti». URL: <https://noc-ukr.org/about/structures/commissions/women/>.
4. Platonov V.N. (Ed.) (2009). *Olympyyskyi sport: monohrafiya: v 2 t*. Kyiv, Ukraine, T.2. 696.
5. Olimpiyska khartiia. (2020). 76 s. URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.
6. Platonov V., Bulatova M., Kosmynyna E. (2013). Femynizm y prohramma Olymпыyskykh yhr. *Nauka v olymпыyskom sporte*, 1, 92-97.
7. Platonov V.N. (2013). Prohramma Olymпыyskykh yhr: ystoryia stanovleniya y sovremennoe sostoianye, protyvorechiya y perspektyvi. *Nauka v olimпыyskom sporte*, 4, 60-70.
8. Guo J. (2009). Specific support for Athletes: the Earlier, the better. *XIII Olympic Committee*. P. 551-552.
9. Herzog M. (1994). The athletes development, place and role in society. *Centennial Olympic Congress Report*. P.177.
10. Laseter J. (1991). Anabolic steroid-induced tendon pathology: a review of the literature. *Meet. Sci. Sports Exerc.*, 23, 1–3.
11. Meier H. E. (2020). The Development of Womens Soccer: Legacies, Participation, and Popularity in Germany. London: Routledge. 164. doi:10.4324/9780429341403.
12. Meredith Deliso (2021). Tokyo Olympics highlight strides in gender equality – and remaining hurdles. *Abcnews*. URL: <https://abcnews.go.com/Sports/tokyo-olympics-highlight-strides-gender-equality-remaining-hurdles/story?id=78264991>

13. Nunes R.A. (2019). Women athletes in the Olympic Games. *Journal of human sport & exercise*. Issue 3. Volume 14, 674-683.
14. Parssinen M. (2002). Steroid use and long-term health risk in former female athletes. *Sport. Med.*, 32, 83-94.
15. Pound R. W. (2009). Women in Sport. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee. P. 373.
16. Schneider A. (2000). Ethical Issues. Women in Sport. Oxford: Blackwell Science Ltd. P. 430-440.
17. Tonoli G. (2009). Athletes career. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee. P. 543-545.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).21
УДК 373.3

Гончарова Н.М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-3000-9044

Прокопенко А.О.

викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Родіоненко М.В.

викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Рухова активність є однією з основних та найбільш важливих потреб людини. Спеціально організована рухова активність, зокрема заняття тенісом, дітей молодшого шкільного віку є ефективним напрямом вирішення проблеми низького рівня фізичного стану та здоров'я. Однак, поза увагою залишається урахування специфіки даного виду спорту з позиції асиметричності величини фізичного навантаження на окремі біоланки тіла людини. **Мета.** Визначення морфо-функціональних особливостей дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом. **Методи.** Аналіз науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет, передового досвіду; педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості; антропометрія; динамометрія. В ході проведеного дослідження було виявлено, що хлопчики всіх вікових груп у середньому вищі дівчат. Зріст хлопчиків знаходиться в діапазоні 119 – 158 см, дівчат 113 – 142 см. Маса дівчат 7 – 10 років та хлопчиків 6-ти, 8-ми та 9-ти років є нижчою за норму. Маса хлопчиків знаходиться в межах 19 – 42 кг, дівчат – 19 – 34 кг. ОГК хлопчиків в діапазоні – 55 – 70 см, дівчат – 54 – 68 см. У хлопчиків та дівчат 7-ми років, дівчат 9-ти та 10-ти років цей показник є нижчим за норму. Результати виміру максимальної сили м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку зі збільшенням віку покращуються. У тестах «Метання тенісного м'яча на дальність», «Набивання тенісного м'яча вверху» та «Набивання тенісного м'яча вниз» спостерігається тенденція до покращення результатів виконання рухових дій правою рукою, яка є домінуючою у всіх досліджуваних дітей, що підтверджено статистичним аналізом.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, фізичний розвиток, позашкільна рухова активність, фізична підготовленість, оздоровлення, теніс.

Goncharova N., Prokopenko A., Rodionenko M. Morphofunctional features of primary school age children in the process of recreational tennis. Motor activity is one of the main and most important human needs. Specially organized physical activity, in particular tennis, of primary school age children are an effective way to solve the problem of low physical condition and health. It is necessary to consider features of this kind of sport with a position of asymmetry the magnitude of physical activity on individual biolinks of the human body. **Objective.** Determination of morpho-functional features of primary school age children in the process of recreational tennis lessons. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, Internet sources, best practices; pedagogical testing of the level of physical fitness; anthropometry; dynamometry. The study found that boys of all ages are on average taller than girls. The height of boys is in the range of 119 – 158 cm, girls – 113 – 142 cm. The weight of girls 7-10 years and boys 6, 8 and 9 years is below normal. The weight of boys is in the range of 19 – 42 kg, girls – 19 – 34 kg. Chest circumference of boys is in the range – 55 – 70 cm, girls – 54 – 68 cm. This figure of boys and girls 7 years, girls 9 and 10 years is below normal. The results of measuring the maximum muscle strength of primary school children's hand improve with age. In the tests "Throwing a tennis ball at a distance", "Stuffing a tennis ball up" and "Stuffing a tennis ball down" there is a tendency to improve the results of motor actions with the right hand, which is dominant in all children studied, confirmed statistical analysis.

Key words: primary school age children, physical development, extracurricular physical activity, physical fitness, health improvement, tennis.

Постановка проблеми. Аналіз джерел. Рухова активність, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності, одна з основних та найбільш важливих потреб людини для зміцнення здоров'я та різнобічного фізичного розвитку [2, 7, 11]. Багато фахівців [4, 5, 13] відмічають позитивний вплив на фізичний стан дітей та засвідчують найбільше значення в структурі рухової активності молодших школярів саме спеціально організованої рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності. Аналіз науково-методичної літератури [4] свідчить про значну популярність серед дітей молодшого шкільного віку рухової активності, що базується на використанні засобів різних видів спорту, зокрема тенісу [8, 10].

Завдяки регулярним заняттям тенісом у дітей досягається збільшення обсягу рухової активності, розвиток рухових якостей, розширюється фонд рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму [1, 2]. Але, на жаль, залишається поза увагою дослідників урахування специфіки даного виду спорту з позиції асиметричності величини фізичного навантаження на окремі біоланки тіла людини, незбалансованого м'язового тону та виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату, що особливо актуально у змісті занять оздоровчої спрямованості. Багато фахівців визнають, що тенісисти характеризуються вищим ступенем асиметрії кінцівок у порівнянні з іншими видами спорту [9, 12, 14]. Наслідки розвитку моторної асиметрії пов'язані зі специфікою конкретного виду спорту та можуть негативно впливати на організм, тих, хто займається, та призвести до неправильного росту тіла і, навіть, до порушень в скелетній структурі [15].

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0121U107944.

Мета дослідження – визначення морфо-функціональних особливостей дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Учасники: 75 дітей 6-10 років, які займаються тенісом в цілях оздоровлення.

Процедура (організація дослідження): відповідно до сформованих мети, об'єкта, предмета дослідження, за для вирішення поставлених завдань і отримання об'єктивних результатів дослідження було визначено наступні групи методів: - теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, документальних матеріалів і передового досвіду для з'ясування проблематики наукового дослідження, визначення мети та завдань дослідження; - емпіричні методи дослідження: педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; антропометричні методи дослідження; метод динамометрії; - статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі дослідження.

Статистичний аналіз: для обробки даних, отриманих при проведенні досліджень, використовувалися методи описової статистики, середніх величин та вибіркового методу, що включали розрахунок середнього арифметичного ($\bar{x}$), стандартного відхилення (S).

Оцінка статистичної достовірності відмінностей під час проведення дослідження визначалася з використанням непараметричного критерію U-критерію Манна-Уїтні (U). Під час визначення достовірності відмінностей між незалежними вибірками використовували рівень надійності $P = 95\%$ (рівень значущості $p = 0,05$, тобто ймовірність помилки 5%). Обробка даних дослідження проводилася з використанням електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США) і програмного пакету математичної статистики «Statistica 8.0» (StatSoft, США).

В процесі проведення дослідження використовувався метод антропометрії з метою визначення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку шляхом знаходження соматометричних величин: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітини (см) (табл. 1). Отримані дані порівнювалися з показниками вікової норми, які представлені в науковій літературі [3, 6]. Зареєстрована статистично значуща різниця ($p < 0,05$, $p < 0,01$) у показниках хлопчиків та дівчат.

Аналізуючи показники довжини тіла дітей молодшого шкільного віку можна зробити висновок, що у хлопчики всіх вікових груп у середньому вищі за дівчат. Зріст дівчат 7-ми, 9-ти і 10-ти років та хлопчиків 9-ти років у середньому є нижчим за норму для даних вікових груп. Зріст хлопчиків знаходиться в діапазоні 119–158 см, дівчат 113–142 см.

Аналіз маси тіла показує, що маса дітей всіх статеві-вікових груп відповідає нормам. Маса дівчат 7–10 років та хлопчиків 6-ти, 8-ми та 9-ти років є нижчою за норму. Маса хлопчиків

знаходиться в межах 19–42 кг, дівчат – 19–34 кг. ОГК у хлопчиків у даний віковий період значно більше, ніж у дівчат. Всі діти показали результати, які відповідають віковим нормам. У хлопчиків та дівчат 7-ми років, дівчат 9-ти та 10-ти років цей показник є нижчим за норму. ОГК хлопчиків в діапазоні – 55–70 см, дівчат – 54–68 см.

Таблиця 1

Досліджувані показники дітей молодшого шкільного віку (n = 75)

Вік, років	Стать	n	Статистичний показник	Антропометричні показники				
				ДТ, см	МТ, кг	ОГК, см	Кистьова динамометрія, кг	
							права рука	ліва рука
6	Х	7	$\bar{x}$	122,86*	22,07*	57,43	11,5	6,5
			S	4,22	3,09	1,27	2,14	2,81
	Д	7	$\bar{x}$	118,43	21,29	56,71	10,07	4,86
			S	3,95	2,12	2,29	2,07	1,44
7	Х	7	$\bar{x}$	127,71	26,43	59,5**	13,43**	8,00**
			S	2,29	1,51	2,5	1,88	1,85
	Д	7	$\bar{x}$	120,71**	21,43**	57,21**	11,14*	5,00**
			S	3,30	2,13	0,99	3,25	1,5
8	Х	8	$\bar{x}$	130,63*	26,56**	64,38	17,69*	11,75
			S	4,21	1,18	0,95	2,31	1,6
	Д	8	$\bar{x}$	128,25**	25,31	62,63	16,63	11,5
			S	2,38	1,36	1,06	2,76	1,87
9	Х	7	$\bar{x}$	135,57*	31,64**	64,57*	22,29*	13,64
			S	2,99	3,30	2,23	4,23	1,89
	Д	8	$\bar{x}$	134,13	28,38	63	17,63	11,63
			S	4,22	4,31	2,73	3,15	2,01
10	Х	8	$\bar{x}$	145,88	37,63	67,88	30,31	17,25
			S	7,85	2,97	1,46	6,14	4,03
	Д	8	$\bar{x}$	135,25	28,5	63,63	17,69	13,13
			S	4,98	3,25	1,92	2,64	1,75

Примітки. Х – хлопці, Д – дівчата, ДТ – довжина тіла, МТ – маса тіла, ОГК – окружність грудної клітини, * – $p < 0,05$ у порівнянні зі старшою віковою групою, ** – $p < 0,01$ у порівнянні зі старшою віковою групою

Додатково проводилась оцінка співвідношення довжини та маси тіла контингенту досліджуваних за результатами розрахунку індексу Кетле. Показники хлопчиків 9-ти років по індексу Кетле відповідають значенням нижче та вище середнього. Результати дітей всіх інших статеві-вікових груп відповідають значенням нижче та нижче середнього. Це вказує на недостатню масу тіла дітей молодшого шкільного віку. Результати оцінки масо-ростового індексу Рорера всіх статеві-вікових груп досліджуваних відповідають значенню середньо-гармонійний.

Педагогічне тестування в даному дослідженні використовувалося для визначення рівня розвитку силових та координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Оцінку рівня розвитку силових здібностей кожної руки здійснювали з використанням методу кистьової динамометрії.

Аналізуючи показники динамометрії дітей молодшого шкільного віку можна зробити висновок, що результати виміру максимальної сили м'язів кисті зі збільшенням віку статистично значуще ($p < 0,05$, $p < 0,01$) покращуються. Результати хлопчиків та дівчат 6-7 років відповідають значенням добре для правої руки та задовільно для лівої. Показники дітей 8-10 років, незалежно від статі, відповідають значенням відмінно для правої руки та задовільно і добре для лівої. Слід відмітити, що у дослідженні брали участь діти із домінуючою правою рукою. Спостерігалася статистично значуща різниця у показниках динамометрії правої та лівої руки у хлопчиків 6 років ($p < 0,05$), 7-10 років ($p < 0,01$) та дівчат всіх вікових груп ($p < 0,01$).

Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей проводилася за допомогою тесту «Човниковий біг 4х8» для дітей 6-7 років та «Човниковий біг 6х8» для дітей 8-10 років (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виконання тесту «Човниковий біг» дітей молодшого шкільного віку (n = 75), с

Вік, років	Стать	n	«Човниковий біг», с	
			$\bar{x}$	S
6	Х	7	13,06**	0,57
	Д	7	14,98**	0,33
7	Х	7	11,29	0,38
	Д	7	11,48	0,44
8	Х	8	15,45**	0,2
	Д	8	15,54**	0,15
9	Х	7	14,93**	0,21
	Д	8	15,09**	0,17
10	Х	8	14,47	0,25
	Д	8	14,69	0,25

Примітки. Х – хлопці, Д – дівчата, ** – $p < 0,01$ у порівнянні зі старшою віковою групою

В результаті дослідження виявлено статистично значуща різниця ($p < 0,01$) у показниках хлопчиків та дівчат, незалежно від віку. Діти 6-7 років показали результати, які відповідають задовільному рівню розвитку координаційних здібностей. Діти 8-10 років, не залежно від статі, отримали оцінку добре. Результати хлопчиків 8-10 років – 14,47–15,45 с, дівчат – 14,69–15,54 с.

Аналіз результатів виконання тесту «Метання тенісного м'яча на дальність» учнів молодших класів показав, що у віковій групі 6-7 років, незалежно від статі, для правої руки спостерігаються результати на середньому рівні. У хлопчиків та дівчат 8-10 років спостерігається покращення результатів для правої руки, про що свідчать результати на рівні вище середнього. Результати для лівої руки знаходяться на низькому та нижче середнього рівнях всіх статево-вікових груп. Дальність польоту тенісного м'яча у хлопчиків знаходиться в діапазоні 8,10–16,75 м для правої руки та 5,69–11,11 м для лівої. У дівчат дальність метання становить – 5,9–9,71 м для правої руки та 4,28–6,87 м для лівої руки. Отримані дані свідчать про наявність моторної асиметрії верхніх кінцівок як у хлопчиків, так і у дівчат (табл. 3).

Таблиця 3

Результати виконання тесту «Метання тенісного м'яча на дальність» дітей молодшого шкільного віку (n = 75), м

Вік, років	Стать	n	Метання тенісного м'яча на дальність, м			
			права рука		ліва рука	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
6	Х	7	8,10*	1,23	5,69	1,12
	Д	7	5,90	0,91	4,28	0,73
7	Х	7	10,52*	1,26	6,93	0,86
	Д	7	5,93*	1,07	4,53	0,89
8	Х	8	12,36	1,27	7,42*	1,32
	Д	8	8,21	1,9	4,88	1,35
9	Х	7	13,64*	1,17	9,05*	1,04
	Д	8	8,29**	0,81	5,15**	0,61
10	Х	8	16,75	2,23	11,11	2,29
	Д	8	9,71	0,25	6,87	0,51

Примітки. Х – хлопчики, Д – дівчата, * – $p < 0,05$ у порівнянні зі старшою віковою групою, ** – $p < 0,01$ у порівнянні зі старшою віковою групою

Аналіз результатів тестів «Набивання тенісного м'яча вгору» та «Набивання тенісного м'яча вниз» показали, що спостерігається тенденція до покращення результатів зі збільшенням віку дітей. Результати обох тестів свідчать про значно кращі результати виконання рухових дій правою рукою, яка є домінуючою у всіх дітей, що прийняли участь у дослідженні. Кількість разів

набивання тенісного м'яча вверх у хлопчиків знаходиться в діапазоні 5–53 для правої руки та 3–9 для лівої. У дівчат набивання тенісного м'яча вверх становить 4–56 разів для правої руки та 2–8 разів для лівої руки. Кількість разів набивання тенісного м'яча вниз у хлопчиків для правої руки знаходиться в межах 9–73 разів, для лівої – 3–16 разів, у дівчат для правої руки знаходиться в межах – 4–80 разів, для лівої – 2–12 разів, різниця яких підтверджена статистично.

Висновки. В ході проведеного дослідження було виявлено, що хлопчики всіх вікових груп у середньому вищі дівчат. Зріст хлопчиків знаходиться в діапазоні 119–158 см, дівчат 113–142 см. Маса дівчат 7–10 років та хлопчиків 6-ти, 8-ми та 9-ти років є нижчою за норму. Маса хлопчиків знаходиться в межах 19–42 кг, дівчат – 19–34 кг. ОГК хлопчиків в діапазоні – 55–70 см, дівчат – 54–68 см. У хлопчиків та дівчат 7-ми років, дівчат 9-ти та 10-ти років цей показник є нижчим за норму. Результати виміру максимальної сили м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку зі збільшенням віку покращуються. У тестах «Метання тенісного м'яча на дальність», «Набивання тенісного м'яча вверх» та «Набивання тенісного м'яча вниз» спостерігається тенденція до покращення результатів виконання рухових дій правою рукою, яка є домінуючою у всіх досліджуваних дітей, що підтверджено статистичним аналізом. **Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні технології профілактики функціональної моторної асиметрії дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом та визначенні організаційно-методичних умов проведення оздоровчих занять з тенісу дітей молодшого шкільного віку з метою профілактики функціональної моторної асиметрії.

Список використаних джерел

1. Гончарова Н.М., Бутенко Г.О., Прокопенко А.О., Родіоненко М.В. Теніс як засіб підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти* : 1-а Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 17 трав. 2018 р.) Київ, 2018. С. 123-126. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/aktualni_problemy_1_konferen_1.pdf
2. Гончарова Н.М., Прокопенко А.О. Сучасний стан проблеми профілактики функціональної моторної асиметрії у дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали III Всеукр. електр. конф. «COLOR OF SCIENCE»* (м. Вінниця, 30 січ. 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 25–29. URL: <http://www.vspu.edu.ua/science/art/na203.pdf>
3. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13.09.2013 р. № 802. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>
4. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: зб. ст. XIV Міжнар. наук. конф., м. Харків, 2018. Т. 2. С. 48–54.
5. Петровська Т., Імас Є., Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 83–88.
6. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладів: наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 р. № 518/674. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>
7. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 9(28). С. 61–67.
8. Прокопенко А.О., Гончарова Н.М., Нагорна В.О. Рівень розвитку координаційних здібностей тенісистів 7-10 років. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 10-ї міжнар. наук. конф. (м. Київ, 24-25 трав. 2017 р.) Київ, 2017. С. 154–155. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
9. Седоченко С.В., Германов Г.Н., Сабирова И.А. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов. *Ученые записки*. 2015. № 2(120). С. 139–143.
10. Трачук С.В., Давиденко Е.В., Савельєва А.В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 42–46.
11. Andrieieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 3), Art 147. P. 1022–1029. DOI: 10.7752/jpes.2019.s3147
12. Filipcic A., Cuk I., Filipcic T. Lateral asymmetry in upper and lower limb bioelectrical impedance analysis in youth tennis players. *Int. J. Morphol.* 2016. № 34(3). P. 890–895.

13. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19(3). P. 1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231
14. Rynkiewicz M., Rynkiewicz T., Zurek P., Ziemann E., Szymanik R. Asymmetry of muscle mass distribution in tennis players. *Trends in sport sciences*. 2013. № 1(20). P. 47–53.
15. Shynkaruk O. Assessment of psycho-physiological characteristics of the representatives of cyclic sports. *Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress*, 2017. P. 140.

Reference

1. Goncharova, N.M., Butenko, G.O., Prokopenko, A.O., Rodionenko, M.V. (2018). Tennis as a means of improving the physical condition of primary school age children. *Current issues of physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects: 1st All-Ukrainian electronic scientific-practical conference with international participation*, 123-126. Retrieved from https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/aktualni_problemy_1_konferen_1.pdf
2. Goncharova, N. M., & Prokopenko, A. O. (2020). The current state of the problem of prevention of functional motor asymmetry in children of primary school age in the process of health tennis. *Prospects, problems and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine: materials of III All-Ukrainian electr. conf. «COLOR OF SCIENCE»*, 25-29. Retrieved from <http://www.vspu.edu.ua/science/art/na203.pdf>
3. Ministry of Health of Ukraine. (2013). On approval of the Criteria for assessing the physical development of school-age children (Publication No. № 802). Ukraine. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>
4. Moskalenko, A., & Dorofeieva, T. (2018). Improving the level of physical fitness of primary school children through a comprehensive sports and games organization of physical education classes. *Problems and prospects of development of sports games and martial arts in higher educational institutions: coll. art. XIV International. Science. conf.*, 2, 48-54.
5. Petrovska, T., Imas, Y., & Sergienko, V. (2018). Model of extracurricular karate classes aimed at psychophysical and social development of primary school children. *Theory and methods of physical education*, 2, 83-88.
6. Ministry of Health of Ukraine and Ministry of Education and Science of Ukraine. On ensuring medical and pedagogical control over the physical education of students in secondary schools (Publication No. № 518/674). Ukraine. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>
7. Prokopenko, A., Goncharova, N., Nazarenko, L., & Konstantynovska, N. (2020). Analysis of the experience of increasing motor activity of primary school children in the process of physical culture and health classes. *Physical culture, sports and health of the nation: a collection of scientific papers*, 9(28), 61-67. doi: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67.
8. Prokopenko, A.O., Goncharova, N.M., Nagorna V.O. (2017). The level of coordination abilities development of 7-10 years old tennis players. *Youth and the Olympic Movement: coll. abstracts of reports of the 10th international sciences. conf*, 154-155. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
9. Sedochenko, S.V., Germanov, G.N., & Sabirova, I.A. (2015). The influence of the sport on the features of functional muscle asymmetries in fencers and tennis players. *Scientific notes*, 2(120), 139-143.
10. Trachuk, S.V., Davydenko E.V., & Savelieva A.V. (2012). Features of the organization and use of mini-tennis in physical education of primary school children. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 3, 42-46.
11. Andrieieva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1022-1029. doi: 10.7752/jpes.2019.s3147.
12. Filipcic, A., Cuk, I., & Filipcic, T. (2016). Lateral asymmetry in upper and lower limb bioelectrical impedance analysis in youth tennis players. *Int. J. Morphol.*, 34(3), 890-895.
13. Krutsevich, T., Pangelova, N., & Trachuk, S. (2019). Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1591-1598. doi:10.7752/jpes.2019.03231.
14. Rynkiewicz, M., Rynkiewicz, T., Zurek, P., Ziemann, E., & Szymanik, R. (2013). Asymmetry of muscle mass distribution in tennis players. *Trends in sport sciences*, 1(20), 47-53.
15. Shynkaruk, O. (2017). Assessment of psycho-physiological characteristics of the representatives of cyclic sports. *Sport. Olympism. Health: Materials of the International Scientific Congress*, 140.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).22

УДК 37.011.3–051

Грибан Г.П.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир
ORCID: 0000-0002-9049-1485

**ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ
У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

У статті показано, що фізична культура і спорт в сучасному суспільстві займають важливе місце в духовному, інтелектуальному і фізичному вихованні молодого покоління. Формування спеціальних управлінських компетентностей здобувачів закладів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту є наразі досить актуальним і потребує свого вирішення. Дисципліна «Управління сферою фізичної культури і спорту» є однією з обов'язкових компонентів освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» спеціальності 014 Середня освіта у фізкультурних закладах вищої освіти четвертого рівня акредитації. **Метою** статті є обґрунтування технології і особливостей формування спеціальних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти в процесі вивчення управління в сфері фізичної культури і спорту в майбутній професійній діяльності. Доведено, що професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти зобов'язана сформувати професійну компетентність випускників, що дасть їм змогу після завершення освітньої програми успішно реалізувати отримані знання та професійні навички в педагогічній діяльності та наданні послуг у сфері фізичної культури і спорту різних верств населення. Серед спеціальних компетентностей, які мають сформуватися у процесі вивчення основної освітньої компоненти «Управління у сфері фізичної культури і спорту» є: здатність використовувати діяльнісний підхід у фізичному вихованні різних верств населення; здатність застосовувати сучасні психолого-педагогічні методи й освітні технології у сфері фізичної культури і спорту; здатність застосовувати сучасні методики і технології оптимізації процесу фізичного виховання в закладах освіти; здатність аналізувати рівень знань, умінь і навичок з метою удосконалення освітнього процесу та спортивної діяльності; здатність планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в освітніх закладах; здатність здійснювати контроль та оцінювання якості освітнього процесу, організаційно-управлінської та спортивної діяльності; здатність до самоосвіти та самовдосконалення у сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: управління, фізична культура і спорт, спеціальні компетентності, здобувач, професійна діяльність.

Hryban H. Forming special professional competencies of the higher education institution students during the study of the discipline "Physical Culture and Sport Management". The article shows that physical culture and sport occupy an important place in the spiritual, intellectual, and physical education of the younger generation in modern society. The formation of special managerial competencies in the field of physical culture and sport of the higher education institution students is currently quite relevant and should be addressed. The discipline "Physical Culture and Sport Management" is one of the compulsory components of the professional educational program "Secondary Education (Physical Culture)" of the Program of Study "014 Secondary Education" in the physical education institutions of higher education of the fourth level of accreditation. **The aim** of the article is to substantiate the technology and features of forming special competencies of the higher education institution students during the study of physical culture and sport management for future professional activities. It has been proved that the professional training of future physical education teachers in higher education institutions must form the professional competence of graduates, which will make it possible for them to successfully implement the acquired knowledge and professional skills in teaching activities and providing services in the field of physical culture and sport for different segments of the population. Among the special competencies that should be formed in the process of studying the main educational component of the discipline "Physical Culture and Sport Management" are the ability to use the activity approach in physical education of different segments of the population; the ability to apply modern psychological and pedagogical methods and educational technologies in the field of physical culture and sport; the ability to apply modern methods and technologies to optimize the process of physical education in educational institutions; the ability to analyze the level of knowledge, skills, and abilities in order to improve the educational process and sports activities; the ability to plan, organize and conduct health-improving fitness and mass participation sporting activities in educational institutions; the ability to control and evaluate the quality of the educational process, organizational, managerial, and sports activities; the ability to self-education and self-improvement in the field of physical culture and sport.

Keywords: management, physical culture and sports, special competencies, student, professional activity.

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку системи фізкультурної освіти в Україні актуальною є проблема підготовки майбутніх фахівців до ефективного державного управління сферою фізичної культури і спорту на центральному, регіональному і місцевому рівнях. Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві займають важливе місце в духовному, інтелектуальному і фізичному вихованні молодого покоління, яке має отримати повноцінний і гармонійний фізичний розвиток, високий рівень фізичної підготовленості та забезпечити умови для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення якості та рівня життя. При цьому фізична культура і спорт як соціальні, правові, економічні, культурні та оздоровчі явища досліджуються різними науковцями із дотриманням концептуальних позицій, відповідної науковій галузі, яка розробляє зміст, форми, методи, принципи, механізми державного управління на регіональному

та всеукраїнському рівні. В той же час процес управління сферою фізичної культури і спорту має враховувати політичні, економічні та адміністративні реформи, що відбуваються в Україні, зростання потреби молоді у підвищенні ефективності та якості фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, проведення дозвілля, відпочинку на всіх рівнях управлінської діяльності. Тому формування спеціальних управлінських компетентностей здобувачів закладів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту є наразі досить актуальним і потребує свого вирішення.

Аналіз джерел. Поняття «управління» дуже багатогранне, воно використовується в ряді наукових дисциплін, кожна з яких трактує його в контексті специфіки предмета дослідження і розроблених ними концепцій. В загальному розумінні управління – це свідомий цілеспрямований вплив з боку суб'єктів, керівних органів на людей і економічні об'єкти, що здійснюється з метою спрямувати їх дії та отримати бажані результати» [4]. Управління – це «особливий вид діяльності, який перетворює неорганізовану юрбу людей у ефективну, цілеспрямовану та продуктивну групу» [18]. Вищевикладене дозволяє розглядати управління як: науку, мистецтво, функцію, апарат, орган тощо.

Управління фізичною культурою і спортом розглядається як вид діяльності, який представляє собою «систему впливів на фізичну культуру і спорт як галузь з боку державних і галузевих органів управління» [16]; спрямований на узгодження один з одним зусиль окремих фізкультурних працівників з надання фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг [12, с. 61–63], на вироблення рішень, організацію, контроль, регулювання об'єкта управління відповідно до поставленої мети [14]; забезпечує «вплив суб'єкта на об'єкт з метою переведення об'єкта в новий якісний стан» [4]; система конкретних форм і методів свідомої діяльності, спрямованої на забезпечення ефективного функціонування і планомірного розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому, найбільш повного задоволення потреб людей різного віку в фізичному вдосконаленні» [9].

Навчальна дисципліна «Управління сферою фізичної культури і спорту» є однією з обов'язкових компонент освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» спеціальності 014 Середня освіта у фізкультурних закладах вищої освіти четвертого рівня акредитації. Ця дисципліна пов'язана з теорією і методикою фізичної культури, оздоровчою фізичною культурою, педагогікою, психологією, соціологією тощо. Одночасно, «Управління сферою фізичної культури і спорту» є базовою дисципліною для подальшого вивчення організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в навчальних і робочих колективах, маркетингу фізичної культури, розвитку олімпійського і професійного спорту.

Питання державного управління сферою фізичної культури і спорту, його механізми та теоретико-методологічні основи управління галуззю фізичної культури і спорту в Україні розглядалися багатьма вченими: Н.Я. Бондарчук [1], І.Л. Гасюк [2], В.М. Гузарь [3], М.В. Дутчак [5], О.М. Жданова [6], Ю.П. Мічуда [10], М.О. Олійник [11], Ю.М. Шкретій [17] та ін. Так, зокрема, М.О. Олійник [11] узагальнив аспекти організаційно-управлінської, організаційно-педагогічної, предметно-фізкультурної діяльності фізичної культури і спорту, обґрунтував теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом, проблеми удосконалення діяльності управлінських органів на основі раціонального проектування організаційних і управлінських процесів.

І.Л. Гасюк [2] зазначає, що розвиток сфери фізичної культури і спорту відбувається завдяки удосконаленню і поліпшенню матеріально-технічного, інформаційного, кадрового, наукового, нормативно-правового, фінансового, медичного забезпечення, що знаходить свій вираз у показниках стану розвитку системи загалом, а саме на рівні здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення, ступені використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівні розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту, рівні досягнень спортсменів України в окремих видах спорту, рівні забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

Для вирішення завдань управлінської діяльності важлива роль у державі відводиться підготовці кадрів. Компетентність фахівця у всіх сферах фізичної культури і спорту сприяє вирішенню важливих управлінських завдань. Поняття «компетентність» трактується як складна інтегрована характеристика особистості, пов'язана з сукупністю знань, умінь, навичок, ставлень, а також досвіду, що дає змогу ефективно провадити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виді діяльності [13, с. 18]. В.В. Краєвський і А.В. Хуторський [7] розглядають компетентність у певній галузі як володіння відповідними знаннями й здібностями, які дозволяють розуміти цю галузь і ефективно діяти в ній. Аналіз джерел дає підстави констатувати, що вивчення питань формування спеціальних компетентностей є одним з пріоритетних завдань під час вивчення дисципліни «Управління сферою фізичної культури і спорту».

Мета статті – обґрунтувати технології і особливості формування спеціальних професій-

них компетентностей здобувачів в управлінні сферою фізичної культури і спорту в майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із напрямів формування знань у сфері фізичної культури і спорту здобувачів закладів вищої освіти є розуміння того, що об'єктами управління є: люди з їх потребами, педагогічні кадри, матеріально-технічні і фінансові ресурси, якими управляє держава. Під терміном «галузь фізичної культури і спорту» розглядається система закладів і підприємств, які надають фізкультурно-оздоровчі і спортивні послуги, спеціалізуються на виготовленні товарів спортивно-фізкультурного призначення з метою задоволення потреб населення, держави у сфері фізичної культури і спорту [2]. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах ВО зобов'язана сформувати професійну компетентність випускників, що дасть їм змогу після завершення освітньої програми успішно реалізувати отримані знання та професійні навички в педагогічній діяльності та наданні послуг у сфері фізичної культури і спорту різних верств населення.

Мета викладання обов'язкової освітньої компоненти «Управління у сфері фізичної культури і спорту» спрямована на забезпечення майбутніх фахівців теоретичними знаннями про систему управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні та формування практичних умінь, навиків і спеціальних компетентностей управлінської діяльності. Наразі сучасна система підготовки майбутніх учителів фізичної культури більшою мірою спрямована на оволодіння загальнонауковою компонентою освіти й виховання та не розкриває в широкому плані особливості управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту. На цьому етапі професійна підготовка здобувачів закладів вищої освіти не забезпечує випускникам високого рівня професійної компетентності в управлінській діяльності й потребує вдосконалення вивчення навчальної дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту», подальшого пошуку нових методів і засобів формування спеціальних управлінських компетентностей.

Для підвищення якості оволодіння управлінською діяльністю у сфері фізичної культури і спорту у відповідності до чинного законодавства і вимог освітньої програми ми визначили низку функціональних завдань, реалізація яких дозволить здобувачам суттєво оволодіти спеціальними компетентностями з управління, а саме:

- сформувати у здобувачів знання про специфіку використання основних термінів і понять, оволодіти понятійним апаратом теорії управління у сфері фізичної культури і спорту;
- вивчити функції управління, особливості їх прояву, зв'язувальні процеси, що супроводжують їх виконання;
- сформувати уміння і навички упровадження нормативно-правових актів, створення економічних, ресурсних, фінансових передумов для розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
- ознайомити здобувачів з матеріально-технічним, фінансовим, кадровим, правовим, медичним, науковим, методичним, інформаційним, профорієнтаційним забезпеченням сфери фізичної культури на регіональному та місцевому рівнях;
- ознайомити здобувачів з сучасними концепціями теорії управління;
- ознайомити здобувачів зі спеціальностями в сфері фізичної культури і спорту та вимогами до їх оволодіння і професійного становлення;
- ознайомити з кадровим забезпеченням сфери фізичної культури і спорту в Україні на центральному, регіональному (Управління з фізичної культури і спорту районних адміністрацій і міських рад) і місцевому (громадські комісії або відділами з фізичної культури і спорту).

В основі розробки технології навчання лежить проектування високоефективної освітньої діяльності здобувачів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія втілюється в принциповій направленості змісту і форм освітнього процесу з пріоритетом на особистісно розвиваючі технології навчання. При цьому особистісно орієнтовані технології в управлінській діяльності мають враховувати: особистісні якості здобувачів, оптимальність освітнього процесу, дидактичні принципи тощо. Відбір змісту навчального матеріалу не може обмежуватися лише забезпеченням здобувачів теоретичними знаннями і практичними навичками й уміннями. Засобом формування спеціальних компетентностей у майбутніх фахівців виступають навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості та збагачують управлінський досвід. При цьому освітній процес можна розглядати як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на здобувача (об'єкт управління) з метою досягнення мети і завдань навчання. Суб'єкт і об'єкт освітнього процесу є постійними, мета та завдання формують різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням певних завдань.

Серед спеціальних компетентностей, які мають сформуватися у процесі вивчення основної освітньої компоненти «Управління у сфері фізичної культури і спорту» є: здатність використовувати діяльнісний підхід у фізичному вихованні різних верств населення; здатність

застосовувати сучасні психолого-педагогічні методи й освітні технології у сфері фізичної культури і спорту; здатність застосовувати сучасні методики і технології оптимізації процесу фізичного виховання в закладах освіти; здатність аналізувати рівень знань, умінь і навичок з метою удосконалення освітнього процесу та спортивної діяльності; здатність планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в освітніх закладах; здатність здійснювати контроль та оцінювання якості освітнього процесу, організаційно-управлінської та спортивної діяльності; здатність до самоосвіти та самовдосконалення у сфері фізичної культури і спорту.

До програмних результатів навчання можна віднести: демонстрування спеціалізованих концептуальних знань, які є основою для інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту; аналіз проблем та перспектив сфери фізичної культури і спорту та суміжних галузей знань, прийняття рішень у складних і непередбачуваних умовах професійної діяльності; аргументування та формулювання висновків для обґрунтування власної точки зору у вирішенні проблем і завдань професійної діяльності; демонстрування вміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики для ефективної організації освітнього процесу; вміння аналізувати, узагальнювати та розробляти програмно-нормативні документи у професійній діяльності; володіння навичками управління процесом фізичного виховання, спортивного тренування з використанням сучасних методів наукових досліджень; професійну самоосвіту, особистісне зростання, проектування подальших освітніх траєкторій тощо.

Висновки. Спеціальна професійна компетентність вчителя фізичного виховання у сфері фізичної культури і спорту є інтегрованим та багатокомпонентним утворенням, що охоплює: професійні знання, уміння й навички, світогляд, досвід, особисті якості, які мають відображатися у здатності самостійно, ефективно та якісно виконувати управлінську діяльність і розв'язувати складні педагогічні завдання в спортивному колективі чи організації. Спеціальна професійна компетентність є важливим показником якісної характеристики теоретичної та практичної підготовленості здобувача, здатності та готовності його до управлінської діяльності в сфері фізичної культури і спорту, самовдосконалення та соціальної активності. Психолого-педагогічні умови вдосконалення спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти в процесі вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту» мають формувати мотиваційно-ціннісне ставлення як викладачів, так і здобувачів до навчальної дисципліни, засвоєння змісту професійно управлінської діяльності, проектуванню професійної підготовки, застосуванню інноваційних управлінських технологій, спрямованих на формування спеціальної професійної компетентності. Таким чином, успішною управлінською підготовкою майбутнього випускника закладу вищої освіти в управлінні сферою фізичної культури і спорту є наявність у нього професійних управлінських компетентностей (спеціальних знань, вмінь, навичок та здібностей, способів мислення), необхідних для ефективного виконання конкретних управлінських дій під час професійної діяльності. **Перспективи подальших досліджень** спрямовані на розробку та вдосконалення теоретичних основ викладання дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту» для здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Бондарчук Н.Я. Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту: Навчальний посібник. Ужгород: Поліпринт, 2010. 170 с.
2. Гасюк І.П. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку : [моногр.]. Хмельницький : ПП Балюк І.Б., 2011. 432 с.
3. Гузарь В.М. Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 17. С. 9–18.
4. Державне управління в Україні : навч. посіб. URL : <http://pravoznavec.com.ua/books/249/13/>
5. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 16. С. 3–16.
6. Жданова О.М. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посіб. для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
7. Краевский В.В., Хуторский А.В. Предметное и общепредметное в образовательных стандартах. *Педагогика*. 2003. № 2. С. 3–10.
8. Кузьменко О.О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf.
9. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / под. ред. Золотова М.И., Кузина В.В., Кутепова М.Е. М.: Академия, 2003. 432 с.
10. Мічуда Ю.П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2008. 39 с.
11. Олійник М.О. Теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом в

Україні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2000. 18 с.

12. Пельменев В.К. Социально-педагогические и организационные основы развития физической культуры и спорта в регионе. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 61–63.

13. Пометун І.О. Формування громадської компетентності: погляд з позицій сучасної педагогічної науки. *Вісник програм шкільних обмінів*. 2005. № 23. С. 18–24.

14. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиян Е.Н. Педагогика : учеб. пособ. М.: Академия, 2004. 482 с.

15. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 13. С. 65–72.

16. Чаргазия И.П. Развитие сферы физической культуры и спорта в системе местного самоуправления. *Проблемы современной экономики*. 2005. № 3. С.12–17.

17. Шкретій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в країні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 4. С. 5–11.

18. Drucker P. People and Performance: The Best of Peter Drucker on Management. N-Y: Harper Pow, 1977. P. 23.

References

1. Bondarchuk N.Ia. (2010). Menedzhment u sferi fizychnoi kultury i sportu: Navchalnyi posibnyk. Uzhhorod: Poliprint, 170.

2. Hasiuk I.L. Derzhavne upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom: stan ta perspektyvy rozvytku : monohr. Khmelnytskyi : PP Baliuk I.B., 2011. 432.

3. Huzar V.M. (2001). Protse upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 17, 9–18.

4. Derzhavne upravlinnia v Ukraini: navch. posib. URL : <http://pravozonec.com.ua/books/249/13/>

5. Dutchak M. (2003). Stratehiia i taktika rozvytku sportu dlia vsikh v Ukraini. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 16, 3–16.

6. Zhdanova O.M. (2017). Osnovy upravlinnia sferoi fizychnoi kultury i sportu: navch. posib. dlia studentiv VNZ fizychnoho vykhovannia i sportu. Lviv : LDUFK, 244.

7. Kraevskij V.V., Hutorskij A.B. (2003). Predmetnoe i obshchepredmetnoe v obrazovatel'nyh standartah. *Pedagogika*, 2, 3–10.

8. Kuzmenko O.O. Suchasnyi stan derzhavnoho upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom v Ukraini ta Yevropi. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf.

9. Zolotova M.I., Kuzina V.V., Kutepova M.E. (Ed.). (2003). Menedzhment i ekonomika fizicheskoy kul'tury i sporta. M.: Akademiya, 432.

10. Michuda Yu.P. (2008). Funktsionuvannia ta rozvytok sfery fizychnoi kultury i sportu v umovakh rynku : Abstracts of Doctor's thesis. Kyiv, Ukraine. 39.

11. Oliinyk M.O. (2000). Teoretychni i metodychni osnovy upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini : Abstracts of Candidate's thesis. Kyiv, Ukraine. 18.

12. Pel'menev V.K. (2003). Social'no-pedagogicheskie i organizacionnye osnovy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v regione. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 5, 61–63.

13. Pomietun I.O. (2005). Formuvannia hromadskoi kompetentnosti: pohliad z pozytsii suchasnoi pedahohichnoi nauky. *Visnyk prohram shkilnykh obminiv*, 23, 18–24.

14. Slastenin V.A., Isaev I.F., Shiyen E.N. (2004). Pedagogika : ucheb. posob. M.: Akademiya. 482.

15. Tsos A.V. (2003). Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 13, 65–72.

16. Chargaziya I.P. (2005). Razvitie sfery fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme mestnogo samoupravleniya. *Problemy sovremennoj ekonomiki*, 3, 12–17.

17. Shkretii Yu.M. (2010). Napriamy reformuvannia systemy fizychnoi kultury i sportu v kraini. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*, 4, 5–11.

18. Drucker P. People and Performance: The Best of Peter Drucker on Management. New-York: Harper Pow, 1977. P. 23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).23

УДК 797.2-053.5

Гулякін С.В.

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0003-3385-3432

Тодорова В.Г.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,

професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-3240-6983

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У процесі багаторічної підготовки етап спеціалізованої базової підготовки за термінами збігається з препубертатним періодом розвитку фігуристів, що вимагає підвищеної уваги тренерів, психологів та лікарів. **Мета:** визначення методичних особливостей фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методологія роботи:** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Наукова новизна:** на підставі аналізу педагогічної, психологічної, спеціальної й методичної літератури, досвіду практичної діяльності в спорті вперше встановлено наявність протиріч, що вимагають вирішення, а саме між: сучасними вимогами до рівня підготовки фігуриста та реальним станом його у дитячих юнацьких спортивних школах; відсутністю сучасних навчальних програм підготовки фігуристів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, які б віддзеркалювали б тенденції, структуру і зміст підготовки у фігурному катанні на різних етапах багаторічного удосконалення спортсмена; доведеною необхідністю обґрунтування й впровадження програми удосконалення підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки і відсутністю її концептуально-методичних засад; теоретично обґрунтованою доцільністю впровадження сучасних інноваційних методів і засобів підготовки фігуристів і відсутністю науково-методичної літератури з цієї важливої проблеми. **Висновки:** у доступній науково-методичній літературі є суперечливі дані, що характеризують особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховує вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів, шляхом перерозподілу засобів загальної та спеціальної підготовки, а також регламентації інтенсивності фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану фігуристів, що потребує подальшого вивчення.

Ключові слова: фізична підготовка, фігуристи, фігурне катання на ковзанах, підготовчий період.

Huliakin S., Todorova V. Current state of the problem of physical training of figure skaters at the stage of specialized basic training. In the process of long-term training, the stage of specialized basic training coincides with the pre-adolescent periods of development of skaters, which requires increased attention of coaches, psychologists and doctors. **Purpose:** to determine the methodological features of physical training of skaters at the stage of specialized basic training. **Methodology:** methods of theoretical level of research were used: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature, normative-legal documents and information resources of the Internet on the problem of physical training of skaters at the stage of specialized basic training. **Scientific novelty:** on the basis of the analysis of pedagogical, psychological, special and methodical literature, experience of practical activity in sports for the first time existence of the contradictions demanding the decision, namely between: modern requirements to level of preparation of the skater and its real condition in children's youth sports schools; lack of modern training programs for figure skaters for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, which would reflect the trends, structure and content of training in figure skating at different stages of long-term improvement of the athlete; the proven need to substantiate and implement a program to improve the training of skaters at the stage of specialized basic training and the lack of its conceptual and methodological foundations; theoretically justified expediency of introduction of modern innovative methods and means of training of skaters and lack of scientific and methodical literature on this important problem. **Conclusions:** in the available scientific and methodological literature there are contradictory data characterizing the features of special physical training of skaters in the preparatory period. The issue of optimizing physical training in figure skating at the stage of specialized basic training in the preparatory period, taking into account the age, physical and functional characteristics of athletes, by redistributing the means of general and special training, as well as regulating the intensity of physical activity, taking into account functional status which requires further study.

Key words: physical training, skaters, figure skating, preparatory period.

Постановка проблеми. У процесі багаторічної підготовки етап спеціалізованої базової підготовки за термінами збігається з препубертатним періодом розвитку фігуристів, що вимагає підвищеної уваги тренерів, психологів та лікарів. Перед тренерами постає необхідність вирішення проблеми вибіркового впливу на розвиток аеробної, анаеробної працездатності, поліпшення змагальної діяльності, резервних адаптаційних можливостей та акцентованого розвитку рухових здібностей без шкоди для здоров'я молодих фігуристів.

Професіоналізація спорту вищих досягнень обумовлює високі вимоги до спеціальної підготовленості фігуристів, ставить нові складні теоретичні та практичні завдання, що у свою чергу викликає необхідність подальшого пошуку досконалих засобів і методів підготовки у фігурному катанні на ковзанах для досягнення перемоги на світовій арені. Сучасний стан фігурного катання характеризується збільшеною конкуренцією, пов'язаною з комерціалізацією та збільшенням кількості змагань [7, с. 21].

Постійно зростаючі вимоги до рівня функціональних можливостей, фізичної та психічної підготовленості фігуристів зумовлені необхідністю систематично виконувати граничні тренувальні та змагальні навантаження для досягнення високого спортивного результату. Досягнення науки стають важливим фактором зростання спортивної майстерності у фігурному катанні на ковзанах, необхідним інструментом оптимальної організації системи підготовки, прогнозування її ефективності, оцінки її якості. Виникає потреба глибокого вивчення закономірностей процесу змагальної діяльності, реалізації тренувального процесу індивідуальних та особистісних особливостей, розкриття потенціалу фігуристів [13, с. 57].

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю сучасних досліджень щодо удосконалення фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді [4, с. 15; 14, с. 210], а також врахуванням вікових, фізичних та функціональних особливостей спортсменів.

Мета дослідження – визначення методичних особливостей фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Структура процесу підготовки фігуристів ґрунтується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності та складається з фізичної підготовки (загальної та спеціальної), техніко-тактичної, теоретичної та психологічної [15, с. 122].

Співвідношення часу, відведеного на окремі види підготовки, не є абсолютно визначеним і може змінюватися залежно від конкретних обставин, зберігаючи при цьому загальну спрямованість тренувального процесу. Вправи загальної та допоміжної підготовки складають у відсотковому співвідношенні на початку підготовчого періоду 50:30 і 30:30 наприкінці, у змагальному періоді – 20:30. Обсяг засобів спеціальної підготовки дорівнює на початку підготовчого періоду 20 %, потім до кінця періоду простежується тенденція його збільшення до 40 % [16, с. 112].

Загальна фізична підготовка представляє собою систему занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток всіх фізичних здібностей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) у тому гармонійному поєднанні [8, с. 125].

Для ефективного розвитку основних фізичних якостей фігуристів, таких як координаційні здібності, силові здібності та гнучкість, у тренувальному процесі груп початкової підготовки на думку Н.В. Китаєвої [2, с. 1757] доцільно застосовувати комплекси акробатичних вправ за умов забезпечення страхів дітей.

Спеціальна фізична підготовка представляє собою процес виховання фізичних здібностей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для успішної змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах. Спеціальна фізична підготовка у фігурному катанні на ковзанах неможлива без використання інших видів підготовки, що доповнюють її, до яких відносяться хореографія, акробатика, гімнастичні вправи, вправи на батуті, на специфічних тренажерах та інших технічних пристроях, що потребує спеціально обладнаних спортивних залів. Удосконалення спеціальної підготовленості у фігурному катанні на ковзанах характеризується збільшенням обсягу, інтенсивності та спеціалізації тренувального процесу [9, с. 44].

Багаторічна спортивна підготовка у фігурному катанні на ковзанах поділяється на п'ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; зберігання вищих досягнень.

Етап спеціалізованої базової підготовки є основним у визначенні перспективності юних фігуристів для досягнення високих спортивних результатів. На цьому етапі відбувається освоєння та вдосконалення складних стрибків, обертань, стрибків в обертанні, доріжок кроків та

спіралей, які складуть основу високих спортивних результатів у майбутньому. Основними завданнями цього етапу є:

- вдосконалення техніки змагальних вправ;
- подальше підвищення рівнів загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- вдосконалення тонкої координації рухів, м'язових відчуттів, сприйняття простору та часу, здатності до самоорганізації рухами;
- підготовка до виступів у змаганнях [15, с. 144].

Збільшується кількість та тривалість навчально-тренувальних занять, змінюється співвідношення між загальною фізичною підготовкою, спеціальною фізичною підготовкою та технічною підготовкою. Збільшується обсяг спеціальної фізичної підготовки, а обсяг загальної фізичної підготовки знижується. Основна увага приділяється спортивно-технічній підготовці. В обліку тренувального процесу фігуристів використовуються такі показники, як: час, кількість спроб, координаційна складність елементів.

Дослідження І.М. Медведєвої [9, с. 44] показало, що у тренуванні фігуристів залежно від типу мезоциклу, можуть застосовуватися мікроцикли, засоби та спрямованість яких сприяють підвищенню рівня окремих сторін підготовленості, здійсненню інтегральної підготовки або відновлення та стимуляції адаптаційних процесів після великих обсягів навантажень попередніх мікроциклів.

На думку Ю.А. Коваленко, М.М. Акініна [3, с. 105] високий рівень спеціальної витривалості забезпечує прояв потенціалу фігуриста в умовах тренувальної і змагальної діяльності та будується з урахуванням біомеханічної структури елементів фігурного катання. Під спеціальною витривалістю у фігуристів розуміють здатність виконати свою програму (довільну або коротку) без погіршення техніки елементів до неї завершення. Засоби загальної фізичної підготовки для розвитку витривалості створюють передумови комплексного оволодіння елементами фігурного катання. Для успішного формування спеціальної витривалості потрібно дотримуватися таких методичних положень: виконання спеціальних комплексів вправ повинно мати спільні або подібні риси з технічними елементами програми; багаторазове виконання до втоми комплексів вправ, які подібні елементам програми зі звичайним чи укороченим інтервалом відпочинку; виконання спеціальних комплексів вправ з обтяженнями; колове тренування з поступовим підвищенням інтенсивності навантаження від «станції» до «станції».

Схожі дані щодо важливості спеціальної витривалості були отримані Л. Ю. Созоненко [12, с. 100], який показав, що застосування методу кругового тренування впливає на розвиток спеціальної витривалості фігуристів, яка є важливим фактором досягнення високих результатів спортсменами та реалізації тренувальної та змагальної діяльності.

І. О. Черепанова, К. С. Дунаєв [15, с. 155] встановили, що інтенсивно-інтервальний метод кругового тренування дозволяє вдосконалювати швидко-силові здібності, сприяє розвитку «вибухової» сили фігуристів, що є необхідною умовою для якісного виконання складних у технічному відношенні стрибкових елементів фігурного катання через постійно зростаючих вимог до технічного компонента що впливає підсумкову суму балів за виконуваний фігуристом стрибковий контент.

У результаті проведених досліджень О. І. Когана [4, с. 14] виявлено, що критеріями перспективності юних фігуристок можуть служити показники швидко-силових якостей, координаційних здібностей, вестибулярної стійкості.

А. В. Поздняковим [11, с. 20] досліджено співвідношення позальодових засобів загальної та спеціальної у фігуристів-парників на етапі початкової спеціалізації та виявлено тенденцію підвищення питомої ваги вправ, тотожних за структурою основним елементам парного катання: у роботі над швидко-силовими якостями збільшується кількість вправ, що імітують відштовхування та приземлення; вправи з обтяженнями повинні виконуватися у положеннях, що зустрічаються у парному катанні; під час роботи над гнучкістю збільшується частка вправ, спрямованих на вдосконалення таких елементів, як спіралі, нахили, «кораблики».

Н. В. Кожевніковою, А. В. Лелявською встановлено [5, с. 137], що існує сильний взаємозв'язок між проявом сміливості та успішністю освоєння специфічних складно координаційних дій у фігурному катанні для спортсменів 7-9 років. Рівень розвитку морально-вольових якостей спортсменів має велике значення при виконанні технічних елементів фігурного катання на ковзанах, а їх розвиток є базисом для підвищення спортивної майстерності. Інтеграція виховання морально-вольових якостей у процес спортивної підготовки фігуристів буде сприяти підвищенню спортивної майстерності фігуристів.

Дослідження Г.В. Маняченко показали [7, с. 27], що стрибки у фігурному катанні супроводжуються багаторазовими обертаннями, а м'яке приземлення на одну ногу в ковзанні вимагає точності рухів у часі і просторі. Фігурист повинен поєднувати в собі високий рівень розвитку та стійкості вестибулярного апарату, що є вкрай важливим при виконанні різних

спіралей, обертань, обов'язкових танців, підтримок та багатооборотних стрибків. Фігуристи здатні переносити надзвичайні за величиною обертальні навантаження (обертання на місці, "гвинт", "дзига") і зберігати при цьому точність рухів, особливо при зміні положенні голови ("захил"), що є важливим фактором успішності змагальної діяльності.

На сьогоднішній день стає важливим саме комплексне використання засобів, які за біомеханічними параметрами узгоджуються з базовими рухами, тобто стандартом техніки у видах спортивної підготовки фігуристів. Це дозволяє заощаджувати час та фізичний потенціал спортсменів, дає можливість якісного оволодіння технікою ковзання, змагальними вправами, гарантує їх подальше успішне ускладнення, покращує надійність їх виконання, підвищує результативність видів спортивної підготовки, змагальної діяльності фігуристів [6, с. 14; 21, с. 345].

На думку М.В. Гуліної, Л.М. Довжика [1, с. 64] проблема психічної стійкості спортсмена до високих фізичних та психічних навантажень стає все більш актуальною в сучасному фігурному катанні на ковзанах. При цьому особливого значення набуває психічний стан спортсмена перед стартом, адже підвищений рівень збудження і переживання перед стартом впливає на моторні функції, викликаючи відчуття скрутності тіла та порушення координації, що може несприятливо позначитися на техніці виступу та призвести до зниження результатів, а також підвищує ризик отримання травми. В результаті проведеного дослідження авторами рекомендовано тренерам проводити зі спортсменами психологічні тренінги з освоєння копінг-навичок та тренінги особистісного зростання в аспекті життєстійкості, що має сприяти досягненню фігуристою оптимального рівня збудження перед стартом, а також опанування навичок саморегуляції.

Не менш важливим залишається питання оцінки спортивної придатності фігуристів, адже щороку неухильно зростає рівень їх спортивної майстерності, висуваються високі вимоги до функціональних можливостей організму спортсмена для найвищих спортивних досягнень. І.А. Пашкевичем встановлено [10, с. 21], що для фігурного катання на ковзанах перспективними є діти з тотальними розмірами тіла нижче за середньопопуляційні, вузьким тулубом і зниженим жировідкладенням, без обтяженої спадковості. При спортивної орієнтації юних фігуристів необхідно враховувати також статуру та здоров'я їхніх батьків [19, с. 491].

Дослідження Е.Т. Mannix, А. Healy, М.О. Farber [18, с. 166] продемонстрували, що танцювальні та парні фігуристи, як правило, були спритнішими, сильнішими та більш гнучкими порівняно з синхронними, однак старші синхроністи виступали краще в інших дисциплінах. Отримані дослідниками результати вказують на те, що фахівці з силового і кондиційного тренування повинні враховувати дисципліну та рівень кваліфікації при розробці програм фізичної підготовки для фігуристів.

Аналіз змагальної діяльності на думку більшості дослідників відіграє вирішальне значення для підвищення якісного рівня підготовки спортсменів [17, с. 215; 20, с. 160].

Висновки. У доступній науково-методичній літературі є суперечливі дані, що характеризують особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховує вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів, шляхом перерозподілу засобів загальної та спеціальної підготовки, а також регламентації інтенсивності фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану фігуристів, що потребує подальшого вивчення.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді.

Список використаних джерел

1. Гулина М.В., Довжик Л.М. Переживание предстартовой тревоги фигуристами (на примере одиночного фигурного катания). *Психология спорта: наука, искусство, профессия*. 2019. С. 57-65.
2. Китаева Н.В. Акробатические упражнения как средство развития физических способностей в группах начальной подготовки по фигурному катанию на коньках. *Инновации. Наука. Образование*. 2021. № 33. С. 1757-1762.
3. Коваленко Ю.А., Акинина М.М. Особенности развития специальной выносливости в фигурном катании. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2015. № 4. С. 105-109.
4. Коган А. И. Оценка перспективности юных фигуристок в период начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 1984. 17 с.
5. Кожевникова Н.В., Лелявская А.В. Значение смелости при разучивании сложных координационных элементов фигурного катания для спортсменов-фигуристов 7-9 лет. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 136-138.
6. Кудрявцева О.В., Каймин М.А., Харченко А.В., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. Дифферен-

циально-интегральный подход в обучении технике двигательных действий в фигурном катании на коньках. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. № 4. С. 14-17.

7. Маняченко Г.В. Основные факторы обуславливающие успешность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в фигурном катании на коньках. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2003. № 5. С. 21-28.

8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.

9. Медведева И.М. Построение программ микро- и мезоциклов подготовки квалифицированных фигуристов. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2002. № 10. С. 43-50.

10. Пашкевич И.А. Информативность морфологических показателей спортивной пригодности фигуристов на разных этапах подготовки : автореф. дис..... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2006. 24 с.

11. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации : автор. дис..... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2004. 24 с.

12. Созоненко Л.Ю. Развитие специальной выносливости как фактор достижения высоких результатов в фигурном катании на коньках. *Инновационные научные исследования*. 2020. № 12-2 (2). С. 99-107.

13. Харченко Т.П. Вплив тренувального процесу із застосуванням експериментальної методики на координаційні здібності юних фігурістів 7 – 9 років. *Слобожан. науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 57-60.

14. Чепурова О.А., Бурлов Д.И. Методика превизуализации программ фигурного катания. *Альманах научных работ молодых ученых Университета ИТМО*. 2015. С. 210-212.

15. Черепанова И.О., Дунаев К.С. Фигурное катание на коньках: хореографическая подготовка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.04 Спорт. Москва: Эксмо, 2020. 181 с.

16. Шибнев А.В. Современные подходы к моделированию и прогнозированию тренировочной деятельности в фигурном катании. *Перспективы науки*. 2020. № 8 (131). С. 112-115.

17. Kovacs E.J., Birmingham T.B., Forwell L., Litchfield R.B. Effect of training on postural control in figure skaters: a randomized controlled trial of neuromuscular versus basic off-ice training programs. *Clin J Sport Med*. 2004. Vol. 14(4). P. 215-224.

18. Mannix E.T., Healy A., Farber M.O. Aerobic power and supramaximal endurance of competitive figure skaters. *J Sports Med Phys Fitness*. 1996. Vol. 36(3). P. 161-168.

19. Monsma D.V., Malina R.M. Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11-22 years. Variation by competitive level and discipline. *J Sports Med Phys Fitness*. 2005. Vol. 45(4). P. 491-500.

20. Monsma E.V., Malina R.M., Feltz D.L. Puberty and physical self-perceptions of competitive female figure skaters: an interdisciplinary approach. *Res Q Exerc Sport*. 2006. Vol. 77(2). P. 158-166.

21. Saunders N.W., Hanson N.J., Koutakis P., Chaudhari A.M., Devor S.T. Figure skater level moderates balance training. *Int J Sports Med*. 2013. Vol. 34(4). P. 345-349.

References

1. Gulina M.V. & Dovzhik L.M. (2019). Perezhivanie predstartovoy trevogi figuristami (na primere odinochnogo figurного katanіya) [Experience of pre-launch anxiety by figure skaters (on the example of single figure skating)]. *Psihologiya sporta: nauka, iskusstvo, professiya*, 57-65. [in Russian]

2. Kitaeva N.V. (2021). Akrobaticheskie uprazhneniya kak sredstvo razvitiya fizicheskikh sposobnostey v gruppah nachalnoy podgotovki po figurному katanіyu na konkah. *Innovatsii* [Acrobatic exercises as a means of developing physical abilities in groups of initial training in figure skating]. *Nauka. Obrazovanie*, 33, 1757-1762. [in Russian]

3. Kovalenko Yu.A. & Akinina M.M. (2015). Osobennosti razvitiya spetsialnoy vyinoslivosti v figurном katanіi [Features of the development of special endurance in figure skating]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*, 4, 105-109. [in Russian]

4. Kogan A.I. (1984). Otsenka perspektivnosti yunyh figuristok v period nachalnoy sportivnoy spetsializatsii [Evaluation of the prospects of young figure skaters during the period of initial sports specialization]: *Abstracts of Candidate thesis* : 13.00.04. Omsk. [in Russian]

5. Kozhevnikova N.V. & Lelyavskaya A.V. (2018). Znachenіe smelosti pri razuchivanii slozhnykh koordinatsionnykh elementov figurного katanіya dlya sportsmenov-figuristov 7-9 let [The value of courage when learning complex coordination elements of figure skating for figure skaters 7-9 years old]. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psihologiya*, 7, 4 (25), 136-138. [in Russian]

6. Kudryavtseva O.V., Kaymin M.A., Harchenko A.V., Mihaylova E.I. & Dereleva E.B. (2017). Differentsialno-integralnyy podhod v obuchenii tekhnike dvigatelnykh deystviy v figurном katanіi na konkah [Differential-integral approach in teaching the technique of motor actions in figure skating]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 4, 14-17. [in Russian]

7. Manyachenko G.V. (2003). Osnovnyie faktoryi obuslavlivayushchie uspehnost sorevnovatelnoy deyatel'nosti kvalifitsirovannykh sportsmenov v figurnom katanii na konkah [The main factors determining the success of the competitive activity of qualified athletes in figure skating]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, 5, 21-28. [in Russian]
8. Matveev L.P. (2010). Obschaya teoriya sporta i ee prikladnyie aspekty: ucheb. dlya vuzov fiz. Kulturyi [General theory of sports and its applied aspects: textbook for universities of physical culture]. Moskva : Sov. Sport [in Russian]
9. Medvedeva I.M. (2002). Postroenie programm mikro- i mezotsiklov podgotovki kvalifitsirovannykh figuristov [Construction of micro- and mesocycle programs for the training of qualified figure skaters]. *Pedagogika, psikhologiya ta med.-biol. probl. flz. vihovannya i sportu*, 10, 43-50. [in Russian]
10. Pashkevich I. A. (2006). Informativnost morfologicheskikh pokazateley sportivnoy prigodnosti figuristov na raznykh etapah podgotovki [Informativeness of morphological indicators of sports fitness of figure skaters at different stages of training]: *Abstracts of Candidate thesis* : 13.00.04. Malahovka, 24. [in Russian]
11. Pozdnyakov A. V. (2004). Vneledovaya podgotovka figuristov-parnikov na etape nachalnoy spetsializatsii [Outside ice training of hotbed skaters at the stage of initial specialization]: *Abstracts of Candidate thesis* : 13.00.04. Moskva, 24. [in Russian]
12. Sozonenko L.Yu. (2020). Razvitie spetsialnoy vyinoslivosti kak faktor dostizheniya vyisokikh rezultatov v figurnom katanii na konkah [The development of special endurance as a factor in achieving high results in figure skating]. *Innovatsionnyie nauchnyie issledovaniya*, 12-2 (2), 99-107. [in Russian]
13. Kharchenko T. P. (2010). Vplyv trenuval'nogo protsesu iz zastosuvanniam eksperymentalnoi metodyky na koordynatsiini zdibnosti yunikh fihurystiv 7–9 rokiv [Influence of training process with application of experimental technique on coordination abilities of young skaters of 7-9 years]. *Slobozhan. naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1, 57-60. [in Ukrainian]
14. Chepurova O.A. & Burlov D.I. (2015). Metodika previzualizatsii programm figurnogo katanii. *Almanah nauchnykh rabot molodykh uchenykh Universiteta ITMO*, 210-212. [in Russian]
15. Cherepanova I.O. & Dunaev K.S. (2020). Figurnoe katanie na konkah: horeograficheskaya podgotovka : uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kulturyi, obuchayuschihsya po napravleniyam podgotovki 49.03.01 Fizicheskaya kultura i 49.03.04 Sport [Figure skating: choreographic training: a textbook for students of higher educational institutions of physical culture studying in the areas of training 49.03.01 Physical culture and 49.03.04 Sports]. Moskva: Eksmo [in Russian]
16. Shibnev A.V. (2020). Sovremennyye podhody k modelirovaniyu i prognozirovaniyu trenirovochnoy deyatel'nosti v figurnom katanii [Modern approaches to modeling and forecasting training activity in figure skating]. *Perspektivy nauki*, 8 (131), 112-115. [in Russian]
17. Kovacs E.J., Birmingham T.B., Forwell L. Litchfield R.B. (2004). Effect of training on postural control in figure skaters: a randomized controlled trial of neuromuscular versus basic off-ice training programs. *Clin J Sport Med.*, 14(4), 215-224.
18. Mannix E.T., Healy A. & Farber M.O. (1996). Aerobic power and supramaximal endurance of competitive figure skaters. *J Sports Med Phys Fitness*, Vol. 36(3), 161-168.
19. Monsma D.V. & Malina R.M. (2005). Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11-22 years. Variation by competitive level and discipline. *J Sports Med Phys Fitness*, 45(4), 491-500.
20. Monsma E.V., Malina R.M. & Feltz D.L. (2006). Puberty and physical self-perceptions of competitive female figure skaters: an interdisciplinary approach. *Res Q Exerc Sport*, Vol. 77(2), 158-166.
21. Saunders N.W., Hanson N.J., Koutakis P. Chaudhari A.M. & Devor S.T. (2013). Figure skater level moderates balance training. *Int J Sports Med.*, Vol. 34(4), 345-349.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).24

УДК 81'243: [378.09131-042.65:796]

Дакаленко О.В.

кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов, доцент,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
ORCID: 0000-0001-8832-295X

Коваленко Н.Л.

кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних наук та іноземних мов,
завідувач кафедри іноземних мов
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
ORCID: 0000-00026344-2792

ПОЗААУДИТОРНЕ ЧИТАННЯ У ЗВО ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК СПЕЦІАЛЬНИЙ ВИД ЧИТАННЯ

Проблема позааудиторного читання у ЗВО галузі фізичної культури та спорту безпосередньо пов'язана з питанням про місце синтетичного та аналітичного читання у вивченні наукової спеціальної спортивної літератури. **Метою** навчання у плані читання у вишій галузі фізичної культури і спорту є синтетичне безперекладне та безсловникове читання

наукової спеціальної спортивної літератури лише з невеликою вагою мовного аналізу та перекладу і також спорадичного звернення до словника. Практика навчання достатньо ярко показала, неможна навчити синтетичному безперекладному читанню шляхом читання аналітичного. Забезпечити навчання синтетичному безперекладному читанню і також привити певні навички та вміння мовного аналізу тексту може і повинне позааудиторне синтетичне навчальне читання з елементами аналізу. Кожний навчальний текст повинен мати мовну базу для первинного синтезу, для безпосереднього, хоча й не завжди повного розуміння того, що читають. Первинне синтезування того, що читають повинне забезпечити мовний склад тексту, який включає, в основному, раніш вивчений та закріплений мовний матеріал. Такий мовний склад навчально-спортивних текстів є першою та необхідною умовою безпосереднього синтезування того, що читають. Друга важлива умова є попереднє, передтекстове опрацювання нового мовного матеріалу. Мовний матеріал, який вводиться, повинен бути опрацьованим до читання тексту (в основному самостійно) в передтекстових вправах та передтекстовому вокабулярі з коментарями тощо. В поняття «позааудиторне читання» вкладається наступний зміст – це синтетичне читання поза аудиторією текстів більш легких, більш цікавих, невеличких статей, які задають на більший період часу, чим звичайні навчальні тексти, які задають для самостійного читання до чергового заняття. Дуже важливо, що забезпечити навчання безпосередньому читанню допоможе регулярне синтетичне читання у великому обсязі поза аудиторією навчальних текстів, невеличких уривків зі спеціальної спортивної літератури з елементами аналізу, якісних за змістом, зі строгим дозуванням та послідовністю у вступі, передтекстовим опрацюванням нового з достатньою повторністю вивченого мовного матеріалу.

Ключові слова: позааудиторне читання, ЗВО, фізична культура і спорт, синтетичний, науковий, навчання, спеціальний.

Dakalenko O., Kovalenko N. The extracurricular reading in higher educational institutions of physical culture and sport as a special kind of reading. The problem of extracurricular reading in higher educational institutions of physical culture and sport is directly related to the question of the place of synthetic and analytical reading in while studying special scientific sports literature. **The aim** of reading in higher educational institution of physical culture and sports is synthetic non translated and without dictionary reading of scientific special sports literature with only a small share of language analysis and translation as well as sporadic access to the dictionary. The practice of teaching has shown quite clearly that it is impossible to teach synthetic non- translated reading by analytical reading. It is extracurricular synthetic educational reading with elements of analysis that can and should provide teaching of synthetic non-translated reading and also breed certain skills and abilities of language analysis of the text. Every training text should have a linguistic basis for the primary synthesis, for a direct, though not always complete, understanding of what is being read. The initial synthesis of what is read should provide the linguistic structure of the text, which includes, mainly, previously studied and having trained linguistic material. Such a linguistic composition of educational and sport texts for training is the first and necessary condition for the direct synthesis of what is read. The second important condition is the preliminary, pre-textual elaboration of new language material. The language material that is introduced should be processed before reading the text (mostly independently) in pre-text exercises and pre-text vocabulary with comments, etc. The term "extracurricular reading" means a synthetic outside a classroom reading of texts, which are easier and more interesting, reading of smaller articles, which are given for period of time longer than it is done for ordinary ones. It is very important that regular synthetic reading of big amount extra curriculum training texts, small extracts from special sports literature with elements of analysis, of good quality in content, with strict dosage and consistency in the introduction and pre-textual training of new material and sufficient repetition of previous one can provide good teaching of reading skills.

Key words: extracurricular reading, higher educational institution, physical culture and sport, synthetic, scientific, teaching, special.

Постановка проблеми. Позааудиторне читання у вишій галузі фізичної культури та спорту – методичне поняття, з одного боку, яке позбавлене конкретного змісту та, з іншого боку, читання, яке має декілька різних назв (окрім позааудиторного – домашнє, синтетичне, екстенсивне, курсорне). Сьогодні у більшості немовних вишів існує такий вид читання, та навряд чи можна знайти два виші, у яких воно має схожу суть, однакову форму проведення та однакову назву. Проблема позааудиторного читання у вишій галузі фізичної культури та спорту безпосередньо пов'язана з питанням про місце синтетичного та аналітичного читання у вивченні наукової спеціальної спортивної літератури.

Метою навчання у плані читання у вишій галузі фізичної культури та спорту є синтетичне безперекладне та безсловникове читання наукової спеціальної спортивної літератури лише з невеликою вагою мовного аналізу та перекладу і також спорадичного звернення до словника.

Практика навчання достатньо ярко показала, що «неможна навчити синтетичному безперекладному читанню шляхом читання аналітичного. Забезпечити навчання синтетичному

безперекладному читанню і також привити певні навички та вміння мовного аналізу тексту може й повинне синтетичне навчальне читання з елементами аналізу» (Фоломкіна С. К) [5, с. 15]. Усіляке читання у цілях оволодіння цим видом мовленнєвої діяльності (тут й далі мова йтиме про самостійне читання у аудиторії) повинно бути в основі своїй безперекладним синтетичним читанням з невеликим ступенем мовного аналізу. Кожний навчальний текст повинен мати мовну базу для первинного синтезу, для безпосереднього, хоча й не завжди повного розуміння того, що читають. Первинне синтезування того, що читають, повинне забезпечити мовний склад тексту, який включає, в основному, раніш вивчений та закріплений мовний матеріал. Такий мовний склад навчально-спортивних текстів є першою та необхідною умовою безпосереднього синтезування того, що читають. Друга важлива умова є попереднє, передтекстове опрацювання нового мовного матеріалу. Мовний матеріал, який вводиться, повинен бути опрацьованим до читання тексту (в основному самостійно) в передтекстових вправах та передтекстовому вокабулярії з коментарями тощо.

Як було зазначено вище, при читанні нового навчального тексту здобувачем вищої освіти тексти повинні мати лише елементи мовного аналізу. Вони можуть мати місце, по-перше, у зв'язку з недостатнім ступенем засвоєння попереднього мовного матеріалу та слаборозвинутими навичками та вміннями безпосереднього синтезування тексту, який побудовано на знайомому мовному матеріалі.

Мета дослідження – розглянути та проаналізувати позааудиторне читання у вишій галузі фізичної культури та спорту як спеціальний вид читання.

Виклад основного матеріалу. При синтетичному читанні нового навчального тексту можна та потрібно паралельно здійснювати навчання певним навичкам та вмінням мовного аналізу. Сюди відноситься семантизація лексичних одиниць на основі словотворчого аналізу, контекстуального здогаду тощо; лексичні одиниці, на нашу думку, які піддаються такій семантизації, не слід давати в передтекстовому вокабулярії, а настійно рекомендується спеціально виділяти у тексті, щоб той, хто читає, зрозумів, що ці лексичні одиниці він повинен та може зрозуміти самостійно. Аналітичні форми роботи, зокрема звернення до словника, мають зайняти значне місце при переході до читання оригінальної спеціальної літератури з використаннями іноземних друкованих видань.

Ми вважаємо, що елементи мовного аналізу необхідні та неминучі в вивчаючому читанні, але вони мусять займати у процесі навчання читанню незначне місце. Усіляке початкове (вивчаюче) читання мусить бути у своїй основі читанням синтетичним. Це той методичний принцип, на якому базується наше розглядання питання про позааудиторне читання.

В поняття «позааудиторне читання» вкладається наступний зміст – це синтетичне читання поза аудиторією текстів більш легких, більш цікавих, які задають на більший період часу, чим звичайні навчальні тексти, які задають для самостійного читання до чергового заняття. Замітимо, що відсутність відповідного текстового матеріалу, як правило, робить неможливим здійснення позааудиторного читання навчальних текстів до наступного заняття, окрім свого обсягу та частоти перевірки.

Тут потрібно розглянути вищеперераховані ознаки позааудиторного читання з точки зору того, наскільки вони дозволяють виділити поза аудиторне читання як спеціальний вид читання та протиставляють його, зокрема, самостійному читанню поза аудиторією навчальних текстів (або текстів-параграфів) підручника до чергового заняття зі здобувачами вищої освіти галузі фізичної культури та спорту.

1. Головною ознакою позааудиторного читання є те, що воно здійснюється поза аудиторією. Рекомендовано методистами читати та опрацьовувати навчальні тексти-параграфи на чергове заняття завчасно у аудиторії, а потім задавати їх для повторного читання вдома. Такому читанню, природно, протиставляється позааудиторне читання – читання без попереднього опрацювання у аудиторії.

На сьогоднішній день попереднє читання у аудиторії навчальних текстів-параграфів, які задають до чергового заняття, фактично не має місця у практиці викладання. І позааудиторне читання і читання навчальних текстів-параграфів до чергового заняття здійснюється поза аудиторією з подальшою перевіркою у аудиторії і не може бути протиставлене один одному з цієї точки зору. Відмітимо, що «сам термін «позааудиторне читання» відповідно, логічно, на нашу думку, використовувати не у існуючому значенні, а для позначення усілякого читання, яке здійснюється поза аудиторією» (Семенова Г. В.) [3, с. 84].

2. Ми вважаємо, що суттєва ознака позааудиторного читання також – це його сутність як читання синтетичного. Власно кажучи, воно й виникло саме як напрям цієї якості у традиційній методиці, яка пропонувала наявність двох видів навчального читання – читання аналітичного та читання синтетичного. У ролі аналітичного читання виступало звичайне читання навчальних текстів-параграфів до чергового заняття зі здобувачами вищої освіти галузі фізичної культури і

спорту, у ролі синтетичного читання виступало позааудиторне читання.

Положення про те, що усіяке навчальне читання повинно бути у основі своїх читанням синтетичним, примушує дійти висновку, що поза аудиторне читання не може протиставлятися іншим видам навчального читання в цьому відношенні; ця важлива та основа ознака позааудиторного читання повинна бути принципом усіякого навчального читання.

3. Наступна характеристика позааудиторного читання, яка витікає з його сутності як читання синтетичного, – потреба у мовній легкості текстів для позааудиторного читання спортсменів.

Якщо конкретизувати поняття «легкий текст», воно зводиться, вочевидь, до наступного: це – текст, мовний склад якого дозволяє здійснювати безпосереднє синтезування того, що читають, на даному конкретному етапі навчання, тобто текст, який складається, в основному, з вивченого та невеликого відсотка нового мовного матеріалу. Але усіякий навчальний текст повинен складатися з засвоєного матеріалу та невеликого відсотка нового мовного матеріалу. Співвідношення нового та вивченого лексичного матеріалу спортивного контексту у навчальних текстах-параграфів повністю забезпечить безпосереднє синтезування того, що читають, та дасть пряму основу не протиставляти це читання поза аудиторному читанню в плані мовної легкості текстів. У зв'язку із труднощами складання текстів на обмеженому лексичному матеріалі ми вважаємо важливим включати інколи в текст спортивного спрямування лексичні одиниці, які не входять в програмний мінімум, з безпосереднім їхнім перекладом у дужках після даного слова. Що стосується граматичного матеріалу, то принцип «легкості» не буде порушено, якщо у текст включають завчасно опрацьований в перед текстових вправах граматичний матеріал останнього заняття.

4. Наступною ознакою позааудиторного читання є те, що його задають, як правило не до чергового заняття, а на досить великий період часу. Ця ознака позааудиторного читання породжує його наступні негативні сторони: по-перше, є фактом, що перевірка позааудиторного читання через великі проміжки часу неминуче призводить до нерегулярного читання. По-друге, при проведенні позааудиторного читання через великі проміжки часу є відсутньою реальна можливість так скласти тексти для поза аудиторного читання й так організувати його, щоб здобувач вищої освіти галузі фізичної культури і спорту не тільки удосконалював навички читання на раніш вивченому та закріпленому мовному матеріалі, але й закріплював безпосередньо мовний матеріал останнього заняття. Нездатність позааудиторного читання, на нашу думку, при його перевірці через великі проміжки часу безпосередньо закріплювати мовний матеріал останнього заняття є його серйозним недоліком. Недоліки позааудиторного читання можуть бути усунені, якщо його задавати у конкретному обсязі від заняття до заняття і також регулярно здійснювати його перевірку. Але у такому випадку зникає основа протиставляти позааудиторне читання читанню навчальних текстів-параграфів до чергового заняття з розглянутої точки зору.

5. У якості ознаки позааудиторного читання висувається також читання «довгих текстів», які не обмежені рамками параграфу. Декілька параграфів, які включають початок, продовження, закінчення, можуть компенсувати і цю якість читання взагалі.

6. Дослідник А.І. Колеснікова вважає, що «великий обсяг текстового матеріалу для позааудиторного читання також висувається як його головна ознака. Виходить, що взагалі лише великий обсяг текстового матеріалу для читання може забезпечити виконання мети навчання» [2, с. 133]. Але вочевидь, що зовсім не обов'язково вирішувати задачу збільшення загального обсягу текстового матеріалу за рахунок позааудиторного читання. Це можна успішно зробити шляхом збільшення кожного навчального тексту, який задають на чергове заняття. Нам здається, що дякуючи збільшенню обсягу навчальних текстів за рахунок вивченого мовного матеріалу буде зменшуватися відсоток незнайомого мовного матеріалу в тексті і полегшуватися синтезування того, що прочитали.

7. Виконувати функції вдумливого читання можуть і повинні навчальні тексти-параграфи до чергового заняття, по яких засвоюється конкретний, загальний для всіх груп лексичний спеціалізований матеріал.

8. Інколи позааудиторне читання кваліфікується як читання з загальним охопленням змісту. Нам здається, немає сенсу доводити, що коли навчають у вищому навчальному закладі галузі фізичної культури та спорту читанню фахової та наукової літератури, потрібно навчати та привчати здобувачів вищої освіти до абсолютно точного розуміння того, що читають.

Друге питання – навчання вмінно побіжно передивлятися текст з метою визначення його основного змісту, але для цього мусять бути використані спеціальні види роботи.

Після вищезазначених найважливіших положень ми схилиємося до того, що «у методичному плані питання про інтенсивне читання міцно пов'язано із проблемою використання того чи іншого його виду» (Соловова Є. Н.) [4, с. 52]. Порівняльний аналіз вивчаючого та ознайомчого читання свідчить про те, що вони утворюють далеко не різні можливості для того,

щоб позааудиторне читання змогло стати значним. Основна їх різниця виходить з процесів сприйняття того, що читають, які забезпечують різний ступінь повноти, точності та глибини розуміння тексту у відповідності з різними цілями подальшого використання здобутої інформації.

Позааудиторне читання представляє максимальні можливості для формування у здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту навичок ознайомчого читання, в цілому, на початкових ступенях навчання. Даний вид читання, у якому мають перевагу синтетичні прийоми сприйняття, дає значно більшу можливість забезпечити чітке читання, ніж вивчаюче або навчальне, яке потребує в основному використовування тим, хто читає, аналітичних прийомів. Як показує практика, при використанні вивчаючого читання норма позааудиторного читання у 5-7 сторінок легкого тексту на тиждень є непосильною для цілої низки здобувачів, особливо слабких. Але при ознайомчому читанні тижневу норму у 15-20 сторінок можна вважати початковою для здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту. Великий обсяг матеріалу, який читають, є можливим завдяки тому, що ознайомче читання відноситься до швидких видів читання, тоді як вивчаюче – до повільних.

Ознайомче читання декілька знімає напруженість психічної активності (у порівнянні з вивчаючим читанням), віддаючи їй особливий позитивний емоціональний відтінок: той, хто читає може слідувати за загальним змістом тексту, опускаючи деякі деталі. Знімає напруженість розумової активності та відсутність установки на подальше детальне відтворення того, що прочитали. Стан, який складається в ході ознайомчого читання, сприяє ментальному стану здобувача вищої освіти галузі фізичної культури та спорту, тому що цей стан викликаний «легкістю» та «приємністю» самого процесу, що формує у здобувача пізнавальний інтерес до спеціальної літератури іноземною мовою. Відомо, що «пізнавальний інтерес, особливо, є запорукою чіткого читання іноземною мовою. При інтенсивному ознайомчому читанні у якості передтекстового читання відмічаються також передтекстові умови для дії законів мимовільного запам'ятовування» (Каргіна Є. М.) [1, с. 81]. Як показали спостереження, в результаті чіткого позааудиторного читання у здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту значно розширився пасивний запас мовних знань. Однак, задовільні результати (підвищення рівня сформованості, вміння читати іноземною мовою та розширення пасивного запасу мовних знань) можуть бути досягнуті при дотриманні певної методики проведення позааудиторного читання. Вагому роль грають підбір спеціального тематичного матеріалу для позааудиторного читання, види завдань та засоби перевірки розуміння того, що прочитано. При підборі спеціальної спортивної літератури (тексти, невеличкі статті і тп.), формулюванні завдання та виборі способу перевірки розуміння слід враховувати одно з основних правил методики – усі ланки навчання мають бути взаємопов'язаними та адекватні до конкретної мети.

Для забезпечення необхідної мінімальної норми читання матеріал повинен відповідати умовам використання ознайомчого читання. Текст-параграф, книга, або стаття для читання, яку пропонує викладач, мають бути легкими у мовному відношенні, але не примітивними з боку змісту та відповідати читацьким інтересам здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту. В плані читацьких інтересів переважна більшість здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту висловлюється за вибір текстів, текстів-параграфів за напрямом підготовки. У зв'язку з цим доцільним є використання для позааудиторного читання збірок статей або хрестоматій за напрямом підготовки. При цьому тексти в даних збірниках та хрестоматіях повинні бути підібрані за тематикою та адаптовані за ступенем складності у відповідності з загальними вимогами відповідного факультету та курсу. Досягнутий у результаті поза аудиторного читання певний ступінь зрілості читання іноземною мовою дозволяє здобувачам вищої освіти галузі фізичної культури та спорту орієнтуватися у іноземних джерелах при підготовці до деяких проектів за напрямом підготовки, а також при загальній підготовці до спеціальних спортивних дисциплін. Тому позааудиторне читання слід віднести до категорії спеціального виду читання.

Висновки. Таким чином, підсумовуємо вищесказане та доходимо наступних висновків:

1. На даному етапі є суттєва основа виділити позааудиторне (ознайомче) читання у особливий вид читання і розділити самостійне читання, яке здійснюється поза аудиторією, на читання навчальних текстів – параграфів до чергового заняття та на окреме ознайомче позааудиторне читання (адаптовані книги, хрестоматії, тематичні статті).
2. Забезпечити навчання безпосередньому позааудиторному читанню допоможе регулярне синтетичне читання у великому обсязі поза аудиторією навчальних текстів, невеличких уривків зі спеціальної спортивної літератури з елементами аналізу, якісних за змістом, зі строгим дозуванням та послідовністю у вступі, передтекстовим опрацюванням нового з достатньою повторністю вивченого мовного матеріалу.

Список використаних джерел

1. Каргина Е.М. Особенности отбора и организации языкового материала для профильного

курса іностринного язика. *Гуманитарные научные исследования*, 2012. № 11 (39). С. 80–83.

2. Колесникова А. И. Внеаудиторное чтение текстов как форма самостоятельной работы студентов при изучении иностранного языка в неязыковом вузе. *Аграрный вестник*. 2019. № 1 (26). С. 132 – 137.

3. Семенова Г.В. Внеаудиторное чтение как один из видов самостоятельной работы студентов при обучении иностранному языку в неязыковом вузе. *Известия Тульского государственного университета. Педагогика*. 2015. № 4. С. 83–90.

4. Соловова Е.Н. Методика обучения иностранным языкам: базовый курс: пособие для студентов пед. вузов и учителей. М.: АСТ: Астрель, 2008. 238 с.

5. Фоломкина С.К. Обучение чтению на иностранном языке в неязыковом вузе: Учеб.-метод. пособие для вузов. М.: Высш. шк., 1987. 207 с.

References

1. Kargina E.M. (2012). Osobennosti otbora i organizacii yazykovogo materiala dlya profil'nogo kursa inostrannogo yazyka. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya*, 11 (39), 80–83.

2. Kolesnikova A.I. (2019). Vneaudиторное чтение текстов как форма самостоятельной работы студентов при изучении иностранного языка в неязыковом вузе. *Agrarnyj vestnik*, 1 (26), 132–137.

3. Semenova G. V. (2015). Vneaudиторное чтение как один из видов самостоятельной работы студентов при обучении иностранному языку в неязыковом вузе. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogika*, 4, 83–90.

4. Solovova E. N. (2008). Metodika obucheniya inostrannym yazykam: bazovyy kurs: posobie dlya studentov ped. vuzov i uchitelej. M.: AST: Astrel'. 238.

5. Folomkina S. K. (1987). Obuchenie chteniyu na inostrannom yazyke v neyazykovom vuze: Ucheb.-metod. posobie dlya vuzov. M.: Vyssh. shk.. 207.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).25

УДК 73.3.091.2:796]:614.6

Деделюк Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
ORCID: 0000-0002-9522-5055

Ващук Л.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
ORCID: 0000-0002-3030-1440

Томашук О.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
ORCID: 0000-0002-1956-0265

МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ БАТЬКІВ У ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ДОМАШНІХ УМОВАХ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Прагнення підвищити рівень фізичного виховання учнів молодших класів знайшло своє відображення у шкільній реформі. Проте, у сучасних умовах змішаного та дистанційного навчання, головна роль у вирішенні проблеми забезпечення необхідної фізичної активності учнів, належить сім'ї. **Метою** дослідження передбачено визначення мотиваційної спрямованості батьків учнів молодших класів у організації фізичного виховання дітей в сім'ї в умовах карантинних обмежень. **Методологія** дослідження. Проведене анкетування батьків дало змогу встановити, що майже всі батьки й діти мотивовані займатися фізичними вправами, проте заняття проводяться не систематично, а в деяких сім'ях взагалі не проводяться. **Наукова новизна** дослідження полягає у визначенні мотиваційно-осмисленого ставлення батьків до організації фізичного виховання молодших школярів в умовах сім'ї у період карантинних обмежень з метою збереження та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, оптимізації фізичної активності, загартування організму. **Висновки.** Дані анкетування батьків дозволили констатувати усвідомлення необхідності організації тих форм організації занять фізичними вправами, яким віддають перевагу діти. Результати дослідження мотивації батьків, щодо занять їхніх дітей фізичними вправами удома, показали, що основна частина батьків спонукають дітей займатися фізичними вправами з оздоровчою метою; мета іншої частини батьків спрямована на розвиток у дітей рухових якостей і досягнення високих результатів у спорті; значна кількість батьків вважають, що фізичні вправи необхідні для всебічного розвитку дитини. Основною проблемою спільних занять з

дітьми, батьки вважають недостатнє володіння методикою та технікою виконання фізичних вправ, дозування навантаження, здійснення контролю. Враховуючи отримані результати, доведено необхідність проведення систематичної просвітницької роботи серед батьків з питань фізичного виховання, методичних розробок та рекомендацій щодо занять з дітьми в умовах карантинних обмежень.

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, карантинні обмеження, учні молодших класів, батьки.

Dedeliuk N., Vashchuk L., Tomashchuk O. Motivational orientation of parents in the organization of physical education of junior schoolchildren at home during quarantine restrictions period. The desire to increase the level of junior schoolchildrens' physical education was reflected in school reform. However, in today's online and distance learning conditions, the main role in solving the problem of ensuring the necessary physical activity of pupils belongs to the family. **The aim** of the study is to determine the motivational orientation of junior schoolchildrens' parents in the organization of children physical education within the family during quarantine restrictions. **Research methodology.** Questionnaire of parents found that almost all parents and children are motivated to exercise, but classes are not conducted systematically, and in some families are not provided at all. Motivation of parents to organize junior schoolchildrens' physical education at home during the quarantine restrictions was determined, namely: health, sports and general development orientation. **The scientific novelty** of the study is to determine the motivational and meaningful attitude of parents to the organization of junior schoolchildrens' physical education in the family during quarantine restrictions in order to maintain and promote health, disease prevention, optimize physical activity, harden the body. **Conclusions.** The data of questionnaire showed the parents awareness of the need to organize those organization forms of physical exercises, which are preferred by children. The study results of parents' motivation for their children to exercise at home showed that the majority of parents encourage children to exercise for health purposes; the goal of the rest of other parents is aimed at the development of children's motor skills and achieving high results in sports; a significant number of parents believe that exercise is necessary for general development of the child. Parents believe the lack of mastering the technique of exercise, dosing, exercise, control are the main problems of joint activities with children. Based on the investigation results, the need for systematic educational work among parents concerning physical education, methodological developments and recommendations for classes with children in quarantine restrictions was approved.

Key words: motivation, physical education, quarantine restrictions, junior students, parents.

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі гідним уваги є ряд питань, які стосуються фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління. Немає більш важливої турботи, ніж виховання дітей. Ким би людина не була, де б не працювала, вона завжди повинна проявляти високе громадянське почуття відповідальності за їх долю [1, 2, 4]. Однак фахівці, зокрема лікарі, фізіологи, педагоги висловлюють серйозне занепокоєння станом здоров'я дітей. Однією з таких причин є недостатня увага сім'ї до проблем фізичного виховання, неосвіченість батьків, їх необізнаність у галузі фізичної культури і спорту [1, 8]. На даний час ні дитячі заклади, ні школи, ні тим більше заклади вищої освіти не забезпечують своїм вихованцям необхідного рухового режиму. Хоча, безумовно, прагнуть – кожен на своєму етапі. Прагнення підвищити рівень фізичного виховання учнів молодших класів знайшло своє відображення у шкільній реформі. Проте, у сучасних умовах змішаного та дистанційного навчання, головна роль у вирішенні проблеми забезпечення необхідної фізичної активності учнів, належить сім'ї.

Актуальність дослідження визначається як незадовільним станом здоров'я дітей, низьким рівнем їх фізичного розвитку, так і великими потенційними можливостями сім'ї щодо її впливу на організацію фізичного виховання дитини, особливо, у період дистанційного навчання.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні науково-методичного та практичного потенціалу про форми та методів організації фізичного виховання дітей в сім'ї; виявлення мотиваційного ставлення батьків до фізичної культури і до занять фізичними вправами в домашніх умовах у період карантинних обмежень.

Методологія дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО № 3 м. Луцька. У дослідженні брали участь 62 учнів перших класів (А і Б) та їхні батьки. Здійснено анкетування батьків, опитування дітей з питань мотивації до батьків до організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень, а саме: оздоровчої, спортивної та загальноорозвиваючої спрямованості.

Результати досліджень. Сім'я була, є і повинна залишатися природним середовищем для фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних і загальнолюдських цінностей [1, 3, 4, 8].

Огляд джерел, присвячених фізичному вихованню дітей, свідчить про те, що у більшості випадків фізичне виховання в сім'ї розглядається недостатньо. При цьому в літературі переважають педагогічний, медико-біологічний, психологічний підходи до фізичного виховання. Нагромаджено значний науково-методичний матеріал щодо організації процесу фізичного виховання дітей та використання різних форм, засобів і методів, диференційованого підходу в навчанні вправ [1, 2, 4, 7, 5], впливу фізичних вправ та рухливих ігор на виховання позитивних моральних і вольових якостей у дітей, застосування ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ, використання засобів народної фізичної культури.

Різноманітні аспекти цієї проблеми розглядаються окремо, не враховуючи умов життя, побуту сім'ї, а також освіченості батьків з питань фізичного виховання та спорту. У першу чергу сім'я повинна залучати дітей до освіти, культури і прищеплювати загальнолюдські норми суспільного життя. Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї має стати профілактика захворювань та дотримання певних гігієнічних правил у повсякденному житті, оптимальна фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам [2, 3, 5, 8]. Як стверджують деякі автори, мотив навчання – це спрямованість учня на різні сторони навчальної діяльності. Формування мотивації – це виховання в учнів ідеалів, світоглядних цінностей, прийнятих у нашому суспільстві, у поєднанні з активною поведінкою учня, що означає взаємозв'язок усвідомлюваних і реально діючих мотивів, єдиного слова і справи, активну життєву позицію дитини [1, 3, 5, 8].

Проведене анкетування батьків дало змогу встановити, що майже батьки й діти бажають займатися фізичними вправами, проте заняття проводяться не систематично, а в деяких сім'ях взагалі не проводяться. Серед причин, які заважають батькам займатися фізичним вихованням з дітьми, найбільш суттєвими є: нестача вільного часу, надмірна зайнятість, перевтома, затримка на роботі, відсутність спортивного обладнання, інвентарю та незнання методики.

У більшості сімей створено відповідні умови для занять фізичною культурою, значна увага приділяється дотримуванню рухового режиму дня, придбано необхідний спортивний інвентар. Дані анкетування батьків дозволили констатувати, що у більшості дітей є лише місце, відведене для занять. Водночас, батьки визнають, що у молодшому шкільному віці необхідним для занять вдома є і спортивна форма, і спортивний інвентар, і безпосередня участь батьків у тих формах організації занять фізичними вправами, яким віддають перевагу діти.

Відтак, I місце у посідають рухливі та спортивні ігри; на II місці перебувають комп'ютерні ігри й телебачення; III місце посідають екскурсії, прогулянки в парк, ліс, до річки; IV місце займають заняття музикою та малюванням; V місце посідає художня література і заняття у спортивних секціях та художній самодіяльності; VI місце – допомога батькам вдома. Найбільш популярним видом занять батьків з дітьми молодшого шкільного віку є ігри, в тому числі й рухливі. Пріоритет у спільних заняттях батьки віддають тим іграм, які не вимагають активних рухових дій.

Результати дослідження мотивації батьків, щодо занять їхніх дітей фізичними вправами удома, показали, що основна частина батьків (82,3 %) спонукають дітей займатися фізичними вправами з оздоровчою метою, тобто для зміцнення здоров'я. Мета 9,3 % батьків – розвиток у дітей рухових якостей і досягнення високих результатів у спорті. 8,1 % батьків вважають, що фізичні вправи необхідні для всебічного розвитку дитини (рис. 1).

Важливим показником, який характеризує мотивацію батьків до організації рухової активності, у тому числі, під час дистанційного навчання дитини, є їх ставлення до ранкової гімнастики. На думку батьків, спільне виконання ранкової гімнастики є однією із найбільш ефективних форм фізичного виховання в домашніх умовах, що сприяє не тільки оздоровленню, а і налагодженню більш тісних та довірливих відносин між членами сім'ї та створенню позитивного оптимістичного настрою на увесь день. На запитання анкети як ставиться дитина до виконання ранкової гімнастики – 26,5% батьків відповіли, що їхні діти із задоволенням виконують фізичні вправи разом з батьками; 30,1% – без особливого бажання, 43,4% не виконують взагалі (рис. 2).

На запитання анкети, що заважає батькам займатися з дітьми фізичною культурою більшість батьків назвали причину відсутності знань методики організації занять фізичного виховання в домашніх умовах. Відзначимо, що спільна ігрова діяльність батьків та їхніх дітей – найкраща форма виховання та формування сімейних цінностей здорового способу життя.

Проведене дослідження засвідчило, що більшість батьків займається з дітьми фізичними вправами за розробками з інтернет-джерел, у яких подано широкий вибір рухливих ігор та фізичних вправ, які у змозі задовільнити потребу у руховій активності. Основною проблемою спільних занять з дітьми, батьки вважають недостатнє володіння методикою володіння техніки виконання фізичних вправ, дозування навантаження, здійснення контролю і т.д. Виникає

питання, де можна отримати детальні методичні рекомендації (описи комплексів вправ, рухливих ігор, дозування навантаження з урахуванням віку, функціональних потреб та можливостей дитини).

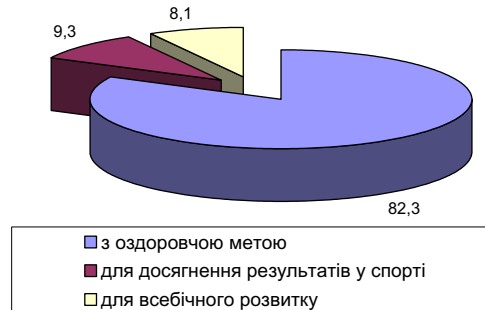


Рис. 1. Мотивація батьків щодо занять фізичними вправами дітей

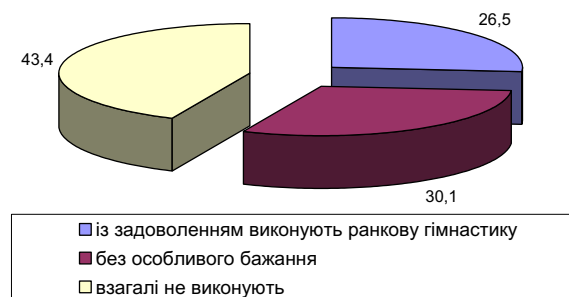


Рис. 2. Виконання дітьми ранкової гімнастики

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Огляд джерел, присвячених фізичному вихованню дітей, свідчить про те, що в більшості випадків фізичне виховання в сім'ї розглядається недостатньо. Проведене нами анкетування батьків дало змогу встановити, що майже всі батьки й діти мотивовані займатися фізичними вправами, проте заняття ці проводяться не систематично, а в деяких сім'ях взагалі не проводяться. Підсумовуючи результати анкетування, виявлено мотиваційну спрямованість батьків до організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень, а саме: оздоровчого, спортивного та загальнорозвиваючого впливу. Враховуючи отримані результати, варто наголосити на необхідності проведення систематичної просвітницької роботи серед батьків з питань фізичного виховання, методичних розробок та рекомендацій щодо занять з дітьми в умовах карантинних обмежень. Усі державні та суспільні інституції мають підтримувати зусилля батьків або осіб, які їх замінюють, спрямовані на забезпечення відповідних умов для виховання, освіти, розвитку здорової дитини.

Список використаних джерел

1. Гавришко С.Г., Мороз Ф.В. Особливості організації самостійних занять фізичною культурою учнів початкової школи. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4431/3916>.
2. Дубогай О.Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі «Сім'я – школа». Матер. II всеукр. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». Київ– Луцьк : Вежа, 2016. С.134 –138.
3. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. № 3, 2013. С. 47.
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
5. Нова українська школа: поради для вчителя / заг. ред. Н. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
6. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 2017. 140 с.

7. Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distantsiynogo-navchannya>.

8. Формування у учнів мотивації до занять фізичними вправами у позакласній роботі. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Теорія і практика розвитку наукових знань»* (м. Київ, 30–31 березня 2021 р.). С. 38–40. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8387/1/2021.pdf>.

References

1. Havryshko S.H., Moroz F.V. Osoblyvosti orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu uchniv pochatkovoї shkoly. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4431/3916>.

2. Dubohai O.D. (2016). Sotsialno-pedahohichni i orhanizatsiini aspekty doslidzhennia masovykh form zaniat fizychnymy vpravamy v systemi «Simia – shkola». *Mater. II vseukr. konf. "Kontseptsiiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini"*. Kyiv–Luts'k : Vezha. S.134 –138.

3. Krutsevykh T.Iu. (2013). Otsinka yak odyin z faktoriv pidvyshchennia motyvatsii uchniv do fizychnoi aktyvnosti. *Fizychnye vykhovannia v shkoli*, 3, 47.

4. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5–6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>

5. Bibik N. (Ed.). (2018). Nova ukrainska shkola: poradyk dlia vchytelia. Kyiv : Litera LTD. 160 s.

6. Stolitenko V.V., Vorobei H.V. Fizychnye vykhovannia molodshykh shkoliariv : navch. posib. Kyiv : IZMN, 2017. 140 s.

7. Urok fizychnoi kultury v umovakh dystantsiinoho navchannia. URL: <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distantsiynogo-navchannya>.

8. Formuvannia u uchniv motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy u pozaklasnii roboti. *Materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Teoriia i praktyka rozvytku naukovykh znan»* (Kyiv, 30–31 bereznia 2021 r.). Pp. 38–40. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8387/1/2021.pdf>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).26

УДК 378

Дідковський В.А.

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

Національної академії внутрішніх справ, м. Київ

Кузенков О.В.

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки

Національної академії внутрішніх справ, м. Київ

Матвієнко М.І.

доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-2162-7967

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ В ЧАСТИНІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ

Предметом даної роботи є окремі положення техніки безпеки в процесі силових гімнастик як частини спеціальної фізичної підготовки. **Метою** дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості додержання техніки безпеки в процесі занять силовими гімнастиками як частини спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту. Зміст роботи доповнює спектр поглядів на умови та зміст фізичної підготовки студентів в процесі вивчення навчальної дисципліни «основи самозахисту» та предметно звертає увагу на тему техніки безпеки занять силовими гімнастиками. У статті здійснено теоретичний аналіз тлумачень авторами науково-педагогічної літератури змісту поняття «спеціальна фізична підготовка», окреслено сферу його використання та взаємозв'язки в осмисленні окремих особливостей. Обґрунтовано актуальність досліджень навчальної підготовки студентів в напрямку формування готовності до самозахисту в моменти швидкоплинного виникнення негативних проблем, пов'язаних з екстремальною ситуацією, необхідністю здійснення активної оборони щодо протистояння злочинним діям. Розглянуто погляди авторів науково-педагогічної літератури на методичні особливості організації силових тренувань в контексті підготовки до спортивних єдиноборств і, як наслідок – спеціальної фізичної підготовки до самозахисту. Окресленням сутності наукової новизни дослідження – є спрямування уваги на завдання силових гімнастик в аспектах формування умінь та навичок до фізичного протистояння та освітлений спектр методичних особливостей з предметним передбаченням техніки

безпеки відповідно них. У висновках наголошено на особливості методичних розробок положень техніки безпеки з передбаченням особливостей розвитку силових якостей в умовах необхідності забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів фізичного впливу.

Ключові слова: силова гімнастика, спеціальна фізична підготовка, техніка безпеки, основи самозахисту, фізичне виховання.

Didkovskiy V., Kuzenkov O., Matvienko M. The views on certain aspects of safety in strength gymnastics in terms of special physical training of students for self-defense. The subject of this work is some provisions of safety in the process of strength gymnastics as part of special physical training. **The aim** of the study was to shed light on the authors' views on the peculiarities of safety in the process of strength gymnastics as part of special physical training of students for self-defense. The content of the work complements the range of views on the conditions and content of physical training of students in the process of studying the discipline "basics of self-defense" and draws attention to the topic of safety of gymnastics. The article provides a theoretical analysis of the interpretation of the authors of scientific and pedagogical literature on the content of the concept of "special physical training", outlines the scope of its use and the relationship in understanding certain features. The relevance of research of students training in the direction of forming readiness for self-defense in moments of rapid emergence of negative problems related to extreme situations, the need for active defense against crime is substantiated. The views of the authors of scientific and pedagogical literature on the methodological features of the organization of strength training in the context of preparation for martial arts and, as a consequence - special physical training for self-defense. Outlining the essence of the scientific novelty of the study – is to focus on the tasks of strength gymnastics in aspects of the formation of skills and abilities to physical resistance and a range of methodological features with subject prediction of safety, respectively. **The conclusions** emphasize the peculiarities of methodological developments of safety regulations with anticipation of the peculiarities of the development of strength qualities in the need to ensure the highest manifestation of strength capabilities within motor skills that correspond to the correct technique of performing physical techniques.

Key words: strength gymnastics, special physical training, safety, basics of self-defense, physical education.

Постановка проблеми. Питання самозахисту особи, знаходження її в комфортному і безпечному середовищі завжди актуальні в будь-якому суспільстві. Особливої актуальності це набуває на зламі усталених формацій в процесі становлення нових принципів, форм і методів державного управління. Такі процеси можуть тимчасово надавати можливість хаотичності у формалізації тих або інших відносин, що, в свою чергу, стає причиною тимчасового безладу та порушенню суспільного порядку [1, с. 120].

Детермінантами криміногенного характеру у статистичному зростанні злочинності можуть виступати багато факторів: наявність в країні військових дій; збільшення кількості незареєстрованої зброї, чи можливість її придбати; наявність агресивної поведінки окремих груп суспільства і атмосфера ненависті до того або іншого явища, події, становища, ситуації, думки або ідеї [1, с. 120]. Спроможність вирішення питань «самостійного протистояння правопорушенню або небезпеці» в моменти швидкоплинного виникнення негативних проблем, пов'язаних з екстремальною ситуацією, необхідністю здійснення активної оборони щодо припинення злочинних дій, вимагають від особи відповідної спеціальної підготовки.

Публікації фахівців щодо такої підготовки висвітлюють широкий спектр поглядів: умови та зміст фізичної підготовки студентів в процесі вивчення навчальної дисципліни «основи самозахисту» [4]; правову та психологічну підготовку як компонент оволодіння студентами основам самозахисту [5; 11]; особливості використання засобів спортивних єдиноборств, боротьби самбо в освоєнні самозахисту [9]; процес спеціальної фізичної підготовки через координати загальних характеристик заходів фізичного впливу [7; 3].

Узагальненням концептуальних ідей публікацій щодо підготовки до самозахисту цивільної особи виступають три навчальні вектори: спеціальна фізична підготовка, правова підготовка та психологічна. Кожен з цих напрямів має свої особливості передбачення причин і наслідків, розрахунку алгоритмів впровадження навчально-виховних заходів, додержання педагогічних принципів, засобів та методів.

Предметом даної роботи є окремі положення техніки безпеки в процесі силової гімнастики як частини спеціальної фізичної підготовки.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості додержання техніки безпеки в процесі занять силовою гімнастикою як частини спеціальної фізичної підготовки до самозахисту.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо особливостей додержання техніки безпеки в процесі рухової діяльності.

2. Представити до обговорення проблемні питання силової підготовки студентів до самозахисту.

Результати дослідження. 3 метою осмисленого висвітлення результатів подальших досліджень ми вбачаємо за доцільне розглянути погляди авторів науково-педагогічної літератури на зміст понять та взаємозв'язки в осмисленні їх особливостей. Так «спеціальна фізична підготовка» вважається процесом підготовки до виду діяльності, методичного вдосконалення фізичних, психологічних здатностей та здатності оптимальної реалізації рухових можливостей (вдосконалення техніки виконання рухових дій) [1; 3; 7; 8; 9]. Термін «спеціальна фізична підготовка» використовується у професійно-прикладній підготовці, спортивній підготовці, військовій і т.д.

Як зазначають фахівці [1, с. 121]: «ряд стародавніх видів спорту, рухову основу яких складають біг, стрибки, прийоми захисту і нападу в єдиноборствах історично виникли на матеріалі первинних форм трудових і бойових дій. Трудова практика і військова справа суттєво впливають на формування сучасних видів спорту, особливо професійно-прикладних і військово-прикладних».

Чільне місце в цих процесах займає рівень розвитку фізичних якостей, а провідну роль в частині силової підготовки відіграє силова гімнастика. Особливостям розвитку силових якостей, характеристикам умов їх прояву присвячено багато робіт авторів науково-педагогічної літератури (Л.В. Волков, М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов та ін.). Питання конкретизації в освітленні змісту та характеристик умов прояву різних видів сили для осмислення студентами їх особливостей в процесі освоєння засобів та методів занять силовою гімнастикою розкривають С.М. Ускова, Н.М. Прус, В.С. Кривенда [10, с. 119].

В аспектах алгоритмів розвитку силових якостей як частині спеціальної фізичної підготовки до самозахисту проблеми техніки безпеки в організації тренувального процесу займають провідне місце. Погляди фахівців на особливості передбачення травматизму в процесі спеціальної фізичної підготовки та розробок рекомендацій щодо техніки безпеки освітлені М.І. Ануфрієвим, С.Є. Бутовим, С.М. Решко, В.А. Дідковським, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенковим, О.В. Омельчук, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко [6, с. 213].

Фредерік Девальє і Мікаель Ганділ наголошують, що силове тренування – це необхідний елемент бойових видів спорту, тому що вони підвищують загальну ефективність бійця за рахунок збільшення сили удару, розвитку стійкості, витривалості та гнучкості, а також – зміцнення м'язових тканин. На думку фахівців, це зменшує вразливість в бою і попереджують небезпеку травм. Автори представляють програми силових тренувань, які спрямовані на ефективний результат, дозволяють кожному бійцю максимально адаптувати систему тренувань під свої специфічні цілі, анатомо-морфологічну будову і особливості організму [2, с. 144]. У змісті методичних матеріалів техніка безпеки тренувальних процесів не виокремлюється окремим тематичним розділом, але кожна рекомендація суброджується рубрикою (реплікою) «обережно», «ризиковано». В них автори пояснюють особливості виконання силових вправ в контексті передбачення можливого травматизму: «надмірний ентузіазм може обернутися розчаруванням та втомою (перетренованістю), що в результаті може призвести до втрати мотивації. Бійці, які знають як раціонально розподіляти зусилля, отримують від силових тренувань найбільшу користь» [2, с. 14]; «Сила м'язів збільшується в процесі відновлюваного періоду між двома тренуваннями, а не безпосередньо під час тренування» [2, с. 15]; «Краще прислуховуватись до своїх м'язів – вони підказують, скільки підходів необхідно зробити» [2, с. 18]; «Якщо між підходами у вас суттєво зменшилась сила, то: 1) можливо, ви виконали занадто багато підходів, 2) ви зробили малі перерви для відпочинку» [2, с. 23]; «після того, як ви підібрали оптимальну вагу для кожної вправи, необхідно записати це в щоденник тренування, разом з кількістю повторів, що виконано» [2, с. 25]; «програми тренувань для бійців повинні складатись в основному з базових вправ. Це дозволяє інтенсивно працювати на максимальну можливу кількість груп м'язів за мінімальний час. Ізолюючи вправи можна додати до базових вправ пізніше» [2, с. 27] «щоб мати можливість багато тренуватись, не виснажуючи себе слід уникати відмови м'язів (тимчасової втоми нервово-м'язової системи). За ствердженням Чарлі Френсіса (тренера спринтера Бена Джонса), 100% зусилля вимагає 10 днів відновлення. При 95% зусиль – на відновлення між двома тренуваннями буде достатньо чотирьох годин» [2, с. 37]; «Навантаження поперечних м'язів може мати два негативних наслідки: 1) в короткостроковій перспективі можлива травма міжхребетних дисків; 2) у довгостроковій перспективі – викривлення нижнього відділу хребта. Щоб уникнути таких проблем необхідно виконувати: 1) розтягувати поперечні м'язи, виконуючи випади після їх навантаження; 2) висіти на турніку, щоб розтягнути хребет» [2, с. 95]; «Існують вправи і тренажери для привідних м'язів, які навантажують ступню. Зазвичай вони використовуються при виконанні вправ з повністю прямими ногами. Однак, у цьому випадку є ризик розриву зв'язок коліна, які полегшують рух

меніска за напрямом в середину. При збільшенні навантаження на нижню частину ноги зростає ризик защемлення меніску... [2, с. 107]; «Для кращої підтримки м'язів попереку необхідно добре розім'яти м'язи спини і живота, включаючи косі м'язи» [2, с. 119] та ін.

Розглядаючи силову підготовку в контексті частини спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту та виокремлюючи погляди на окремі аспекти техніки безпеки в організації тренувальних занять, слід зазначити, що завдання силових гімнастик в аспектах формування умінь та навичок фізичного протистояння мають спектр методичних особливостей.

Фредерік Девальє і Мікаель Ганділл підкреслюють, що позитивний ефект силових тренувань з метою підготовки до бойових дій як результат досягається за умови адаптації методик до особливостей бою (в координатах вивчення умовних однакових ознак дій в ситуаціях самозахисту і спортивного двобою). Автори освітлюють чинники особливостей навантаження нанесення ударів у бою і силовими тренуваннями: 1) у бою ритм ударів рваний, а ритм силового тренування рівний; 2) періоди відпочинку між двома ударами є довільним, а в процесі силового тренування повторення виконуються одне за іншим... 3) борець ММА робить все можливе, щоб звільнити організм від молочної кислоти і уникнути накачки м'язів, в той час як бодібілдер намагається їх досягти [2, с. 36]. Такі особливості вимагають передбачати специфіку завдань силового тренування в аспектах підготовки до самозахисту і використання заходів фізичного протистояння. Умови освоєння студентами знань методик силових тренувань в специфіці спортивної підготовки різних видів єдиноборств як спеціальної фізичної підготовки до самозахисту нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином питання техніки безпеки занять силовою гімнастикою в частині спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту мають своє розв'язання з передбаченням методичних особливостей, зосередженням на конкретні навчальні завдання, чітке визначення мети з оптимальним підбором засобів і методів та передбаченням травматизму. Високий рівень ефективності під час виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту в ситуаціях фізичного протистояння, на думку фахівців, здебільшого залежить від взаємозв'язку між силовими якостями і конкретними проявами техніки виконання прийомів фізичного впливу [8, с. 70]. В розробках положень техніки безпеки слід передбачати особливості розвитку силових якостей в умовах необхідності забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів і є методичною особливістю такої силових гімнастики.

Список використаних джерел

1. Дідковський В.А., Матвієнко М.І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3 К(131) 21. С. 119-123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3К(131).28
2. Девальє Ф. Мікаель Ганділл. Анатомія боя [пер. с англ. М. Нижерадзе]. М. : РИПОЛ классик, 2018. 144 с.
3. Кузенков О.В., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Аспекти особливостей освоєння прийомів заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (46): with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. С. 132-139. DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021
4. Матвієнко М.І. & Хасанов М.Х. Погляди на умови та зміст програми фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти в процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (42): 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 2021. С. 377-384. DOI 10.51582/interconf.19-20.02.2021
5. Матвієнко М.І. Погляди на правову підготовку студентів закладів вищої освіти в процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Collection of scientific papers «SCIENTIA» I International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «The process and dynamics of the scientific path»*, held on February 26, 2021 Scientific Publishing Center «InterConf» Vol. 2 Athens, 2021. С. 65-69. DOI 10.36074/scientia-26.02.2021
6. Омельчук О.В., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Погляди на техніку безпеки в процесі спеціальної фізичної підготовки в освоєнні дисципліни «Основи самозахисту» студентами закладів вищої освіти. *Scientific Collection «InterConf»*, (44): 8 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (March 6-8, 2021). Ottawa, Canada: Methuen Publishing House, 2021, С. 211-218.
7. Решко С.М., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Розгляд загальних характеристик заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» I International Scientific and Practical Conference (Vol. 3)*, Cambridge, March 19, 2021. Cambridge-Vinnitsia: P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. С. 113–115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32.

8. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернєя, Р. Сербіна. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
9. Хасанов М.Х., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (43): 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (February 26-28, 2021). Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. С. 706-711.
10. Ускова С. М., Прус Н. М., Кривенда В. С. Погляди на особливості розробки навчальних матеріалів для занять силовою гімнастикою для студентів технічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 1 (145) 22. С. 116-120.
11. Хасанов М.Х. Матвієнко М.І. Психологічна підготовка як компонент оволодіння студентами закладів вищої освіти основами самозахисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 2 (130) 21. С. 122-126. DOI 10.31392/NPU-nc.Series15.2021.2(130).27

References

1. Didkovskyi V. Matvienko M. (2021). Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K (131) 21, 119-123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3K(131).28
2. Devalier F., Mikael Gandill (2018). Anatomy of Battle [trans. with English M. Nizheradze]. M.: RIPOLE classic. 144.
3. Kuzenkov O.V., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Aspects of the peculiarities of mastering the techniques of measures of physical influence in the process of special physical training of students during the study of the discipline "Fundamentals of self-defense". *Scientific Collection «InterConf»*, (46): with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 132-139. DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021
4. Matvienko M.I., Khasanov M.Kh. (2021) Views on the conditions and content of the program of physical training of students of higher education institutions in the process of studying the discipline "Fundamentals of self-defense". *Scientific Collection «InterConf»*, (42): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 377-384. DOI 10.51582/interconf.19-20.02.2021
5. Matvienko M.I. (2021). Views on the legal training of students of higher education institutions in the process of studying the discipline "Fundamentals of self-defense". *Collection of scientific papers «SCIENTIA» I International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «The process and dynamics of the scientific path»*, held on February 26, 2021 Scientific Publishing Center «InterConf» Vol. 2 Athens, 2021, 65-69. DOI 10.36074/scientia-26.02.2021
6. Omelchuk O.V., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Views on safety in the process of special physical training in the development of the discipline "Fundamentals of Self-Defense" by students of higher education. *Scientific Collection «InterConf»*, (44): with the Proceedings of the 8 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (March 6-8, 2021). Ottawa, Canada: Methuen Publishing House, 211-218.
7. Reshko S.M., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Consideration of the general characteristics of measures of physical influence in the process of special physical training of students during the study of the discipline "Fundamentals of self-defense". *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Vol. 3)*, Publishing House & European Scientific Platform, 113–115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32
8. Bondarenko V., Reshko S., Didkovsky V. and oth. (2021). Special physical training textbook. Kyiv: Nat. acad. internal Affairs, FOP Kandyba TP, 341.
9. Khasanov M.Kh. Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Sambo wrestling and means of martial arts training in the features of special physical training of students in the process of mastering the discipline "Fundamentals of self-defense". *Scientific Collection «InterConf»*, (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 706-711.
10. Uskova S.M., Prus N.M. & Kryvenda V.S. (2022). Views on the peculiarities of the development of the educational materials for strength gymnastics for the students of technical specialties. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, Issue 1 (145) 22, 116-120.
11. Khasanov M.Kh., Matvienko M. I. (2021) Psychological training as a component of mastering the basics of self-defense by the higher education institutions students. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 2 (123) 21, 122-126. DOI 10.31392/NPU-nc.Series15.2021.2(130).27

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).27

УДК 378

Дутчак Ю.В.

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький

ORCID: 0000-0003-0537-2316

Сущенко Л.П.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2461-3739

Денисова Л.В.

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-7045-9912

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

У статті розглянуто сучасні підходи до забезпечення якості фізкультурної освіти. Автори акцентують увагу на тому, що якісна вища освіта є головним чинником успіху, а науково-педагогічний працівник закладу вищої освіти є одночасно і об'єктом, і провідником позитивних змін у навчанні майбутніх фахівців фізкультурного-спортивного профілю. Забезпечення якості вищої фізкультурної освіти характеризує: гнучкість, адаптивність, модульність, економічна ефективність, орієнтація на споживача та врахування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Охарактеризовані принципи Європейської системи забезпечення якості освіти, які базуються на європейських стандартах і рекомендаціях (ESG). Відзначено, що в умовах сьогодення однією із найважливіших умов інноваційного розвитку українського суспільства є реалізація комплексу інструментів систем внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості вищої освіти відповідно до стандартів і рекомендацій Європейського простору вищої освіти, як основи для інтеграції національної системи забезпечення якості вищої освіти в європейську систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти. Автори статті наголошують на тому, що формування конкурентоздатного фіхівця фізкультурно-спортивного профілю неможливе без якісної фізкультурної освіти. Розкрито чинники, які сприяють підвищенню ефективності системи забезпечення якості вищої освіти. Виокремлено етапи забезпечення якості освіти на підставі нормативних документів Європейського центру з розвитку професійної освіти. У трактуванні авторів статті забезпечення якості фізкультурної освіти, є сукупністю процедур і діяльності, що мають за мету гарантування та покращення ефективності надання освітніх послуг, які передбачають формування спеціальних компетентностей, навчання фізичних вправ, розвиток фізичних здібностей та виховання морально-вольових якостей особистості, які формуватимуть особистісний та професійний розвиток фахівця фізкультурно-спортивного профілю, що відповідають вимогам держави та зацікавлених сторін (стейкхолдерів).

Ключові слова: забезпечення якості, вища фізкультурна освіта, надання освітніх послуг, стейкхолдери.

Dutchak Yu., Sushchenko L., Denisova L. Present-day aspects of quality assurance for physical-culture education in Ukraine. The article deals with modern approaches to assurance of physical-culture education. The authors focus on the fact that quality higher education is a chief factor of success with teaching personnel of an establishment of higher education being at the same time an object and conductor of positive changes in training of future specialists of physical-culture and sports profile. Quality assurance for physical-culture education characterizes flexibility, adaptivity, modularity, economic efficiency, orientation on consumer, and taking into account information and communication technologies. The principles of European system of education quality assurance, which are based on European standards and recommendations (ESG) have been characterized. It has been noted that under present-day conditions, one of the most important conditions for innovation development of Ukrainian society is realization of a complex of tool of the system of internal and external higher education quality assurance in accordance with the standards and recommendations of European higher education area as a basis for integration of national system of higher education quality assurance into the European system of academic performance assessment in higher education. The authors emphasize that formation of a competitive specialist of physical-culture and sports profile is impossible without quality physical-culture education. Factors that promote increased efficiency of the system of higher education quality assurance have been revealed. Stages of education quality assurance have been singled out on the basis of regulatory documents of European Center for professional education development. The authors interpret quality assurance for physical-culture education as a totality of procedures and activities the aim of which is to assure and improve effectiveness of educational services, which envisage formation of special competences, teaching physical exercises, development of physical capabilities and fostering personal moral and

willpower qualities that will form personal and professional development of a specialist of physical-culture and sports profile, which meet the requirement of state and parties interested (stakeholders).

Key words: *quality assurance, higher physical-culture education, educational services, stakeholders.*

Постановка проблеми. Одним з національних пріоритетів та передумов національної безпеки є якість вищої освіти. Парадигма вищої освіти XXI століття передбачає вдосконалення фахової підготовки у поєднанні з особистісним розвитком кожного майбутнього фахівця. Запит держави на забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фізкультурних фахівців обумовлюється необхідністю реалізації концепції якості життя. Якість життя є невід'ємною від сутності людини та її поведінки категорією. Основною складовою якості життя є фізичне здоров'я особистості та найближчого його оточення.

Запит держави на забезпечення якості вищої фізкультурної освіти обумовлюється необхідністю формування у майбутнього фахівця компетентностей, що забезпечуватимуть здатність до креативного осмислення результатів своєї професійної діяльності, спроможність розвивати інноваційні процеси у закладах загальної середньої освіти й закладах вищої освіти задля гармонійного розвитку особистості та формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, що суттєво впливає на якість життя кожного українця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В публікаціях вітчизняних та зарубіжних науковців розглядалися різні питання забезпечення якості фізкультурної вищої освіти. Науковці В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень та ін. зосереджують свою увагу на філософських аспектах освіти; О. В. Васюк, Н. М. Дем'яненко, Н. М. Рідей та ін. значну увагу приділяють теоретичним і методичним засадам професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти; Н. О. Белікова, Є. Н. Приступа, О. В. Тимошенко та ін. вказують, що головною метою освітньої політики в напрямі модернізації вищої фізкультурної освіти полягає в забезпеченні якості, фундаментальності, престижності, відповідності актуальним і перспективним потребам особистості та суспільства щодо інноваційного оновлення освітньої галузі в цілому й науково обґрунтованих змін змісту, форм і методів навчання майбутніх фізкультурних кадрів у закладах вищої освіти.

Забезпечення якості вищої освіти загалом, так і фізкультурної, зокрема, як зазначає О. В. Тимошенко, передбачає «проекування навчально-виховної системи, складання навчально-програмної документації, кваліфікаційних характеристик, навчальних планів, програм і підручників; наукову організацію педагогічної праці професорсько-викладацького складу; управління науково-дослідною роботою тощо» [4, с. 9]. Нам імпонує ця думка вченого.

Зарубіжні науковці L. Harvey та D. Green здійснили ретроспективний аналіз забезпечення якості вищої освіти, вказавши, що в минулому питання якості не було важливим, воно базувалося на довірі суспільства до освітніх інституцій і сприймалося як належне; L. Harvey і D. Green виділяють п'ять складових якості вищої освіти: винятковість, досконалість або послідовність, придатність до цілі, цінність за гроші, здатність до трансформаційності; S. Dubovicki та I. Banjari, відзначають, що забезпечення якості університетської освіти має бути однією з найважливіших постійних цілей, а не одноразова подія.

Мета статі полягає в аналізі сучасних аспектів забезпечення якості вищої фізкультурної освіти.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних наукових та інформаційних джерел та літератури.

Результати дослідження. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, що є чинною, вказує, що підвищення якісного рівня освіти має бути спрямовано на забезпечення економічного зростання держави та розв'язання соціальних проблем суспільства, дальше навчання і розвиток особистості. Якісна освіта є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства.

У сучасний період національна освіта в Україні є головним стратегічним чинником соціально-економічного, інтелектуального і духовного розвитку суспільства, а також вирішальним чинником його виживання та безпеки. Нарощування інтелектуального потенціалу українського суспільства має стати, на думку Г. І. Калінічевої, «вирішальним чинником підвищення конкурентоспроможності національної економіки та забезпечення національного добробуту держави і громадян, запорукою економічної та суспільно-політичної модернізації країни, вагомим складовою національної безпеки, а також сприяти суспільному прогресу, соціальній рівновазі та розвитку знаннєвої, освітньо орієнтованої особистості» [2, с.148].

Європейська система забезпечення якості освіти, що базується на європейських стандартах і рекомендаціях (ESG), як відзначає М. З. Згуровський, ґрунтуються на наступних основних принципах:

1) зацікавленість студентів і роботодавців, а також суспільства в цілому у високій якості

вищої освіти;

2) ключова важливість автономії закладів і установ, збалансована усвідомленням того, що автономія несе з собою дуже серйозну відповідальність;

3) система зовнішнього забезпечення якості повинна відповідати своїй меті і не ускладнювати роботу навчальних закладів більше, ніж це необхідно для виконання цієї системою своїх завдань [1].

Характеризуючи процеси вищої освіти в Україні, С. О. Сисоєва акцентує увагу на тому, що «одним з ключових завдань модернізації вищої освіти є забезпечення її якості, побудова ефективної освітньої системи вищих навчальних закладів з дієвою економікою та управлінням, яка відповідає як запитам сучасного життя, потребам розвитку країни, суспільства, держави, так і потребам і інтересам особистості» [3, с. 41].

Слушною є думка науковців, очолювана А. В. Василюком, стосовно чинників, що є умовами ефективності системи забезпечення якості вищої освіти. В подальшому науковці виокремлюють такі чинники:

1. Ставлення до вищої освіти як найвищої цінності, запоруки суспільного прогресу, національної безпеки, конкурентоспроможності держави, вишів, окремої особистості.

2. Належне фінансування закладів вищої освіти, гідна оплата праці науково-педагогічних працівників, які реалізують освітньовиховні цілі та забезпечують якість викладання.

3. Просвітницька діяльність ЗВО, постійне інформування здобувачів, громадськості, працевдавців, інших зацікавлених сторін про власну стратегію забезпечення якості, спільні завдання і заходи щодо підвищення ефективності освітнього процесу.

4. Пропагування академічної доброчесності, нетерпимість до будь-яких форм її порушення (копіляція, плагіат, фальсифікація), практичне впровадження загальнонаціональної системи антиплагіату та покарання за різні прояви академічної недоброчесності (держслужбовців і чиновників усіх рангів, керівників ЗВО, викладачів, науковців, здобувачів вищої освіти).

5. Особистісна відповідальність стейкхолдерів за результати освітньої діяльності (учіння, викладання, організацію професійнопрактичної підготовки, ухвалення управлінських рішень).

6. Постійний моніторинг ефективності систем зовнішнього і внутрішнього забезпечення якості вищої освіти з боку держави, суспільства, громадських організацій, незалежних агенцій.

7. Прозорість механізмів і заходів щодо забезпечення якості вищої освіти, відкритий доступ до інформації про діяльність відповідних органів управління, закладів вищої освіти, наукових установ, пов'язану із удосконаленням систем зовнішнього і внутрішнього забезпечення якості [5, с. 15].

Особливої уваги для підвищення якості надання освітніх послуг, заслуговує застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх педагогічних фахівців фізкультурного спрямування з врахуванням реалій сучасного інформаційного суспільства. Запровадження інформаційних технологій у вищу школу фізкультурного профілю, як відзначають W. Dufour, W. Laporte, забезпечить підготовку фахівців нової формації з фундаментальними, професійно орієнтованими знаннями [6, с. 14].

Вважаємо, що цикл забезпечення якості містить чотири окремі етапи: планування, впровадження, оцінювання та перегляд (рис. 1).

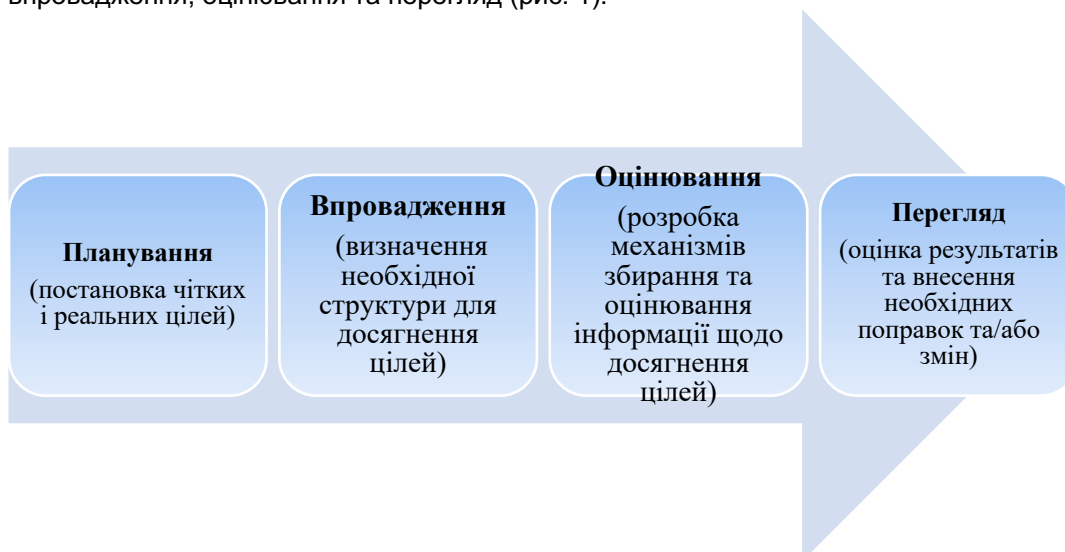


Рис. 1. Цикл забезпечення якості.

Європейський центр з розвитку професійної освіти (CEDEFOP) розглядає забезпечення якості як види діяльності, що включають планування, впровадження, оцінювання, звітування та покращення якості, які здійснюються, щоб гарантувати, що уся освіта та навчання (зміст програм, навчальні плани, результати оцінювання та підтвердження результатів навчання тощо) відповідають вимогам якості, яких очікують зацікавлені сторони [7].

Висновки. Забезпечення якості фізкультурної освіти є пріоритетним напрямом модернізації вищої освіти держави, що передбачає реформування освітньої політики України та має чітко окреслену нормативно-правову базу. Забезпечення якості фізкультурної освіти, є сукупністю процедур і діяльності, що мають за мету гарантування та покращення ефективності надання освітніх послуг, які передбачають формування спеціальних компетентностей, навчання фізичних вправ, розвиток фізичних здібностей та виховання морально-вольових якостей особистості, які формуватимуть особистісний та професійний розвиток фахівця фізкультурно-спортивного профілю, що відповідають вимогам держави та зацікавлених сторін (стейкхолдерів).

Перспективи подальших розвідок полягають у компаративному аналізі особливостей забезпечення якості вищої фізкультурної освіти у зарубіжних країнах.

Список використаних джерел

1. Згуровський М.З. Болонський процес – структурна реформа вищої освіти на Європейському просторі. URL : <http://www.ntukpi.kiev.ua>.
2. Калінічева Г. Вища освіта України в контексті сучасних цивілізаційних змін. *Українознавчий альманах*. 2014. Вип. 17. С. 146–149.
3. Сисоева С.О. Освітні реформи: освітологічний контекст. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. № 3. С. 36–45.
4. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2009. 38 с.
5. Якість вищої освіти: теорія і практика : навчально-методичний посібник / за наук. ред. А. Василюк, М. Дей; кол. авторів: А. Василюк, М. Дей, В. Базелюк та ін.; НАПН України, Університет менеджменту освіти. Київ-Ніжин : видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 176 с.
6. Dufour W., Laporte W. Physical Education in the European Union in a harmonisation process in EUPEA. *News letter*. 1999. № 4. P. 14.
7. Glossary of quality in education and training, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2011. URL : <http://libserver.cedefop.europa.eu/> (date of application : 16.01.2022).

Reference

1. Zgurovskyi M. Z. Bolonskyi protses – strukturna reforma vyshchoi osvity na Yevropeiskomu proctori [The Bologna process – structural reformation of higher education in European area]. Retrieved from: <http://www.ntukpi.kiev.ua>. (date of application : 23.01.2022) [in Ukrainian].
2. Kalinicheva H. (2014). Vyshcha osvita Ukrainy v konteksti suchasnykh tsyvilizatsiinykh zmin [Higher education of Ukraine in the context of contemporary civilization changes]. *Ukrainoznavchy almanakh – Ukraine studies literary miscelany*, 17, 146-149 [in Ukrainian].
3. Sysoieva C. O. (2013). Osvitni reformy: osvitolohichniy kontekst [Educational reforms: education-discourse context]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnyimi systemamy – Theory and practice of social systems management*, 3, 36–45 [in Ukrainian].
4. Tymoshenko O. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady optymizatsii profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretic and methodological basis of professional training optimization of teachers of physical culture in higher educational establishments]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
5. A. Vasyliuk, M. Dei, V. Bazeliuk (2019). Yakist vyshchoi osvity: teoriia i praktyka : navchalno-metodychnyi posibnyk [Quality of higher education: theory and practice : textbook]. University of Management of Education. Kyiv-Nizhyn [in Ukrainian].
6. Dufour W., Laporte W. (1999) Physical Education in the European Union in a harmonisation process in EUPEA. *News letter*. № 4. P.14. [in English].
7. Glossary of quality in education and training, Publications Office of the European Union, Luxembourg 2011. URL : <http://libserver.cedefop.europa.eu/> (date of application : 16.01.2022) [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).28

УДК 378.147:796.323.2(043.3)

Дьоміна Ж.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ЗВ'ЯЗОК УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ З МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ТА РУХОВИМИ ПОКАЗНИКАМИ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

У статті обґрунтовано необхідність урахування специфічних особливостей обраного виду фізичних вправ (на прикладі баскетболу) під час організації педагогічного контролю в умовах секційних занять з фізичного виховання студентів на основі обліку стану та динаміки показників фізичного розвитку і підготовленості тих, хто займається. Показано, що для реалізації завдання об'єктивного оцінювання навчальних досягнень у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти необхідно мати чіткі уявлення про природу і характер взаємозв'язку між антропометричними даними, рівнем функціональних можливостей, властивостями нервової системи, руховими параметрами тих, хто займається, з успішністю засвоєння техніки баскетболу. **Метою** дослідження є вивчення зв'язку успішності навчання баскетболу з морфофункціональними та руховими показниками розвитку організму студентів. **Методологія** дослідження полягає у вивченні сучасних наукових даних та педагогічного досвіду для обґрунтування поставленої проблеми, кореляційного аналізу для вивчення впливу індивідуальних особливостей розвитку студентів на рівень засвоєння техніки баскетболу. Підтверджено наявність зв'язку успішності навчання баскетболу студентів із різними показниками розвитку їх організму, з'ясовано характер і ступінь залежності успішного засвоєння технічних прийомів із руховими, психофізіологічними та антропометричними характеристиками організму. Визначено основу для індивідуалізації оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти в умовах секційних занять з баскетболу, підґрунтя для розробки індивідуально можливих норм технічної підготовленості.

Ключові слова: студенти, баскетбол, оцінювання, технічна підготовленість, індивідуальні показники розвитку організму.

Domina Zh., Cheng Peng. The relationship between the success of basketball learning with morphofunctional and motor indicators of students' body development. The article substantiates the need to take into account the specific features of the chosen type of exercise (on the example of basketball) during the organization of pedagogical control in the conditions of sectional classes on physical education of students based on the state and dynamics of physical development and training of those involved. It is shown that to implement the task of objective assessment of educational achievements in the process of physical education of higher education it is necessary to have a clear idea of the nature and nature of the relationship between anthropometric data, level of functionality, nervous system properties, motor parameters, the success of mastering the technique of basketball. **The aim** of the study is to study the relationship between the success of basketball training with morphofunctional and motor indicators of student body development. **The research methodology** consists in the study of modern scientific data and pedagogical experience to substantiate the problem, correlation analysis to study the impact of individual characteristics of student development on the level of mastering the technique of basketball. The connection between the success of students' basketball training and various indicators of their body development has been confirmed, the nature and degree of dependence of successful mastering of technical techniques with motor, psychophysiological and anthropometric characteristics of the body have been clarified. The basis for individualization of assessment of academic achievements of higher education seekers in the conditions of sectional basketball lessons, the basis for the development of individually possible norms of technical readiness are determined.

Key words: students, basketball, assessment, technical readiness, individual indicators of organism development.

Постановка проблеми. Єдиним ефективним підходом до організації занять фізичними вправами у закладах вищої освіти з позиції сьогодення є спортивно орієнтоване фізичного виховання, що передбачає забезпечення рухової активності студентів за вільним вибором в умовах спортивних секцій. Такий підхід базується на підвищенні продуктивної рухової активності здобувачів вищої освіти завдяки урахуванню їх інтересів і можливостей та створенні на цій основі оптимальних умов для реалізації їх потенціалу. Ключовою особливістю спортивно орієнтованого підходу до фізичного виховання є не тільки планування змістового та організаційно-методичного забезпечення освітнього процесу, наближеного до спортивного тренування, але й урахування специфічних особливостей обраного виду фізичних вправ під час педагогічного контролю. Це полягає у створенні об'єктивної особистісно орієнтованої системи оцінювання навчальних досягнень у процесі секційних занять, що, з одного боку, має базуватися на інформованості здобувачів вищої освіти про їх індивідуальні психофізичні кондиції та потенційні можливості, а з іншого – забезпечувати індивідуальний підхід на основі обліку стану та динаміки показників фізичного розвитку і підготовленості тих, хто займається.

Практична реалізація означеного підходу до організації педагогічного контролю у процесі секційних занять з фізичного виховання ускладнюється тим, що для розробки якісної технології оцінювання успішності занять обраним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності її слід розглядати у взаємозв'язку з індивідуальними особливостями розвитку організму тих, хто займається, використовуючи при цьому науково обґрунтовані методи.

Одним із найбільш популярних, доступних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти є спортивні ігри, зокрема, баскетбол, оскільки він відрізняється емоційністю, динамічністю, високою варіативністю фізичних навантажень та доступністю для студентів різного рівня підготовленості. Ефективність ігрових дій у баскетболі детермінується насамперед точністю просторово-динамічних параметрів рухів із м'ячем, вимагає високого рівня розвитку окремих рухових здібностей та певним чином пов'язана з антропометричними даними гравців.

Для того, щоб об'єктивно оцінити навчальні досягнення здобувачів вищої освіти під час занять баскетболом, варто враховувати їх рівень підготовленості та особливості розвитку їх організму. З цього виходить, що для реалізації завдання педагогічного контролю викладачу необхідно мати чіткі уявлення про природу і характер взаємозв'язку між морфологічними даними, рівнем функціональних можливостей, властивостями нервової системи руховими параметрами тих, хто займається, з успішністю засвоєння баскетболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішення питання підвищення мотивації до занять фізичними вправами, задоволення індивідуальних інтересів та потреб в особистісному розвитку здобувачів вищої освіти якісно пов'язане з удосконаленням системи контролю навчальних досягнень студентів у процесі фізичного виховання, зокрема, в умовах секційних занять баскетболом. Будь-яка процедура оцінювання у педагогіці повинна гарантувати адекватність відображення рівня навчальних досягнень завданням освітнього процесу, засвоєння відповідних знань, умінь та навичок тими, хто навчається [5, с. 45]. Складність визначення успішності у процесі навчання фізичних вправ полягає в тому, що у практиці фізичного виховання діагностика навчальних досягнень реалізується експертним, суб'єктивним шляхом або використанням нормативів, що є необ'єктивними, оскільки традиційний нормативний підхід заснований на середньостатистичних даних статеві-вікових підгруп тих, хто займається, та не враховує індивідуальних особливостей їх психофізичного розвитку.

Зазвичай сучасна організація педагогічного контролю обмежується лише врахуванням активності відвідування занять фізичними вправами, виконанням теоретичних завдань та складанням нормативів рухової підготовленості або ж узагалі відсутня будь-яка форма оцінювання у процесі фізичного виховання [6]. Водночас оцінювання результату навчання фізичних вправ за вибором є важливим із позиції визначення рівня технічної підготовленості студентів як результату занять. Тому для розробки об'єктивної технології контролю під час занять баскетболом необхідне дослідження особливостей розвитку морфофункціональних та рухових характеристик студентів як передумов успішності їх ігрової діяльності.

Ігровий результат у баскетболі залежить від успішності виконання технічних дій - кидків, ведення, передач м'яча та ін., що забезпечуються передусім здатністю одночасного прояву швидкості і координації рухів [1; 4]. Ці рухові якості мають складні психофізіологічні передумови прояву, зумовлені внутрішньом'язовою та міжм'язовою координацією, вестибулярною стійкістю, структурою м'язів, властивостями нервової системи та ін. [3]. Крім цього, доведено залежність ігрової ефективності від антропометричних даних гравців – довжинних розмірів тіла, що у різних випадках надають перевагу під час реалізації технічних дій у нападі та захисті, впливаючи на траєкторію польоту м'яча та забезпечення контролю за ним [2; 7].

Отже, **метою дослідження** є вивчення зв'язку успішності навчання баскетболу з морфофункціональними та руховими показниками розвитку організму студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення впливу особливостей розвитку організму на успішність навчання баскетболу є основою для обґрунтування і розробки ефективної технології педагогічного контролю в умовах секційних занять зі студентами.

Для реалізації мети дослідження застосовано кореляційний аналіз за методом парної кореляції Пірсона, що вимірює ступінь лінійної залежності між двома змінними. При цьому визначалися показники розвитку організму студентів, що здійснюють найбільший вплив на результативну ознаку – один із показників технічної підготовленості у баскетболі. Аналіз педагогічної теорії та практики дозволив обрати такі технічні параметри, що найбільше впливають на ігровий результат у баскетболі: ведення м'яча; швидкість і точність передач; швидкість і точність дистанційних кидків; точність штрафних кидків. Для їх оцінки визначено відповідні контрольні вправи. Крім того, для аналізу обрано наступні показники розвитку організму студентів:

- антропометричні (зріст, маса тіла, довжина руки, долоні, стопи);

- психофункціональні (час простої рухової реакції, час складної рухової реакції), час реакції на об'єкт, що рухається, частота рухів (темп) за одиницю часу, динамічна працездатність нервової системи, рівновага, координованість рухів, координаційна витривалість, швидкість переробки зорової інформації, точність м'язових зусиль, просторова орієнтація, точність відтворення часу);

- рухові (швидкість, спритність, сила, швидкісно-силові якості).

Для вимірювання цих показників обрано адекватні методики і тести, що пройшли перевірку на об'єктивність, інформативність та надійність у низці наукових досліджень з педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту. У дослідженні взяло участь 29 студентів різного рівня підготовленості, які відвідують секцію баскетболу.

Результати кореляційного аналізу дозволили визначити інформативні показники розвитку організму студентів, що чинять найбільший вплив на рівень технічної підготовленості у баскетболі, зокрема, у швидкості ведення м'яча, швидкості і точності (швидкострільності) передач та кидків, точності штрафних кидків (рис. 1-4).

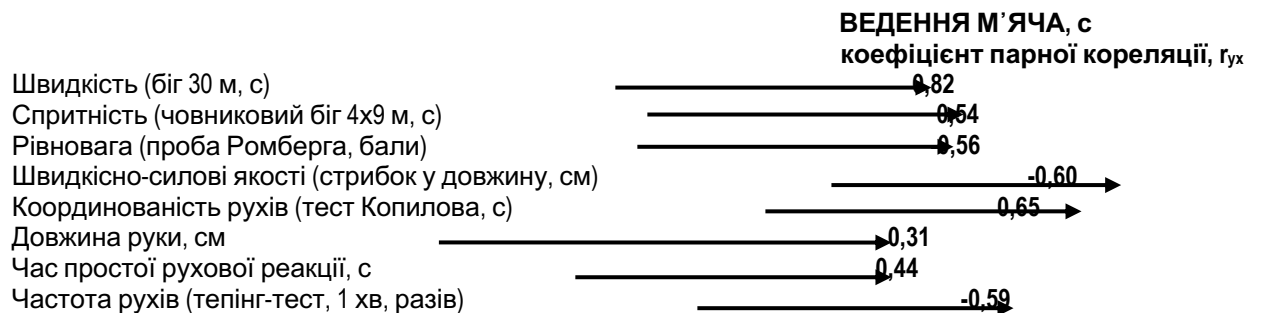


Рис. 1. Залежність показника ведення м'яча від особливостей розвитку організму студентів, які займаються баскетболом

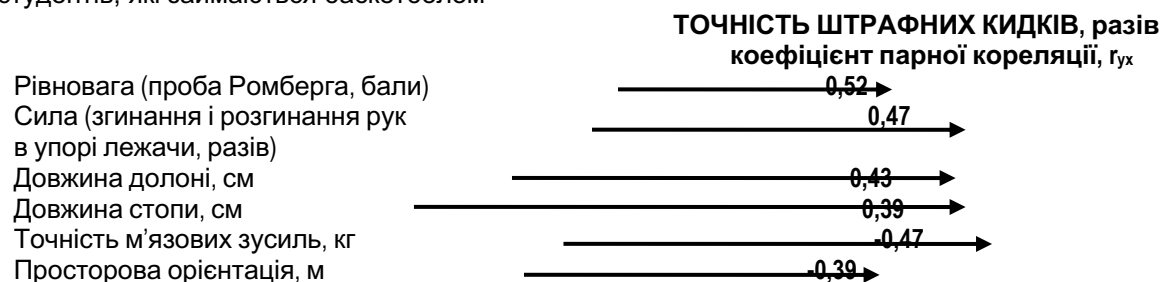


Рис. 2. Залежність показника точності штрафних кидків від особливостей розвитку організму студентів, які займаються баскетболом

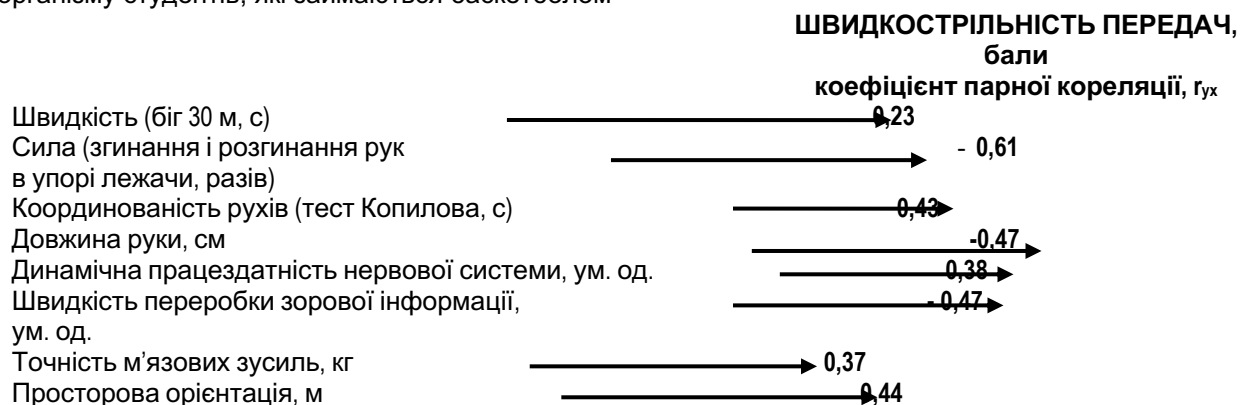


Рис. 3. Залежність показника швидкострільності передач від особливостей розвитку організму студентів, які займаються баскетболом

Так, кореляційний аналіз показав, що варіація результативної ознаки ведення м'яча в середньому на 90,3% пояснюється за рахунок варіації таких показників, як швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, рівновага, координованість рухів, час простої рухової реакції та довжина руки. Визначено, що результативна ознака ведення м'яча передусім чутлива до зміни показника бігу 30 м, що визначає швидкість. Встановлено, що показник ведення м'яча

достовірно тісно пов'язаний із показником швидкості ($r=0,82$), має середні кореляційні зв'язки із показниками координованості рухів ($r=0,65$), швидко-силових якостей ($r=-0,60$), частоти рухів ($r=-0,59$), рівноваги тіла ($r=-0,56$), спритності ($r=0,54$), кореляційні зв'язки помірної сили – із часом простої рухової реакції ($r=0,44$) та довжиною рук ($r=0,31$) при $p \leq 0,05$.

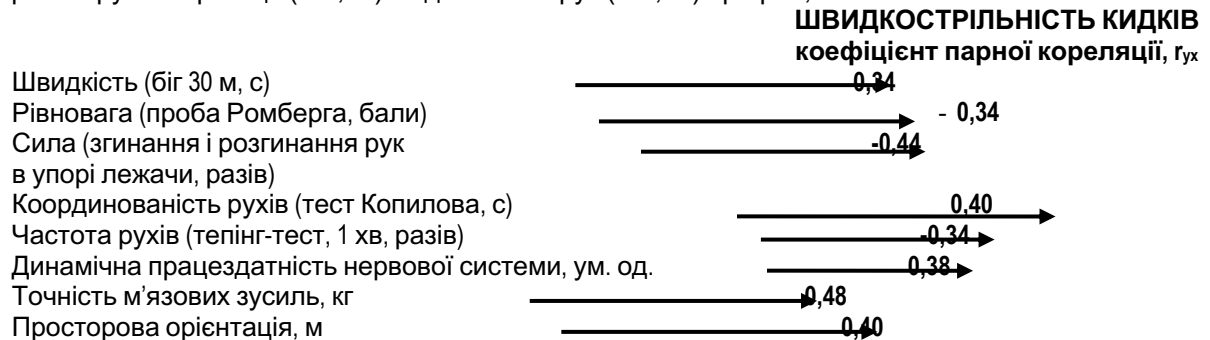


Рис. 4. Залежність показника швидкострільності кидків від особливостей розвитку організму студентів, які займаються баскетболом

Зафіксовано, що варіація результативної ознаки точності штрафних кидків у середньому на 52,9% пояснюється за рахунок варіації наступних показників: рівноваги, сили, довжини долоні та довжини стопи, точності м'язових зусиль та просторової орієнтації. Результативна ознака точності штрафних кидків здебільшого чутлива до зміни показника довжини стопи. Результативний показник точності штрафних кидків має достовірні кореляційні зв'язки середньої сили із показниками рівноваги ($r=0,52$), помірні кореляційні зв'язки – із показниками сили ($r=0,47$), точності м'язових зусиль ($r=-0,47$), довжиною долоні ($r=0,43$) та довжиною стопи ($r=0,39$), точністю відтворення просторових параметрів рухів ($r=-0,39$) при $p \leq 0,05$.

Щодо варіації результативної ознаки швидкострільності передач, то вона у середньому на 60,0% пояснюється за рахунок варіації таких показників: швидкості, сили та координованості рухів, динамічної працездатності нервової системи та швидкості переробки зорової інформації, точності м'язових зусиль та просторової орієнтації, довжини руки.

Результативна ознака швидкострільності передач найбільше чутлива до зміни показника швидкості переробки зорової інформації. Визначено, що результативний показник швидкострільності передач має достовірні кореляційні зв'язки середньої сили із показником сили ($r=-0,61$), кореляційні зв'язки помірної сили – із показниками довжини руки ($r=-0,47$) та швидкості переробки зорової інформації ($r=-0,47$), просторової орієнтації ($r=0,44$) та координованості рухів ($r=0,43$), динамічної працездатності нервової системи ($r=0,38$), точності м'язових зусиль ($r=0,37$), а також зв'язок слабкої сили з показником швидкості ($r=0,23$) при $p \leq 0,05$.

Встановлено, що варіація результативної ознаки швидкострільності кидків, у середньому на 46,3% пояснюється за рахунок варіації таких показників: швидкості, рівноваги, сили та координованості рухів, частоти рухів та динамічної працездатності нервової системи, точності м'язових зусиль та просторової орієнтації. Результативна ознака швидкострільності кидків найбільше чутлива до зміни показника швидкості. Визначено, що результативний показник швидкострільності кидків має достовірні кореляційні зв'язки помірної сили з усіма перерахованими показниками, зокрема з точності м'язових зусиль ($r=0,48$), показником сили ($r=-0,44$), просторової орієнтації ($r=0,40$), координованості рухів ($r=0,40$), динамічної працездатності нервової системи ($r=0,38$), та швидкості ($r=0,34$), рівноваги ($r=-0,34$) та частоти рухів ($r=-0,34$) при $p \leq 0,05$.

Висновки. Отже, підтверджено наявність зв'язку успішності навчання баскетболу студентів із різними показниками розвитку їх організму, уточнено характер і ступінь залежності успішного засвоєння технічних прийомів із руховими, психофізіологічними та антропометричними характеристиками тих, хто займається. Ці дані можуть бути основою для індивідуалізації оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти в умовах секційних занять, створюють підґрунтя для розробки індивідуально можливих норм технічної підготовленості та розширюють можливості, з одного боку, для реалізації індивідуального підходу з урахуванням індивідуальних навчальних можливостей студентів, а з другого – для оперативної корекції змісту та методики викладання баскетболу у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження плануються у напрямку розробки математичних моделей індивідуальних норм технічної підготовленості студентів у баскетболі у вигляді регресійних рівнянь, що лежатимуть в основі методики педагогічного контролю студентів в умовах секційних занять з використанням інфокомунікаційних технологій.

Список використаних джерел

1. Анікеєнко Л.В. Особливості ігрової діяльності студенток-баскетболісток. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 2(130) (2021). С. 9-12.
2. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Київ: Здоров'я, 1991. 61 с.
3. Безмилов М.М. Критерії відбору кваліфікованих баскетболістів у команду: автореф. дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. НУФВіСУ. Київ, 2010. 24 с.
4. Корнеев И.И., Таран И.И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых разрядов. *Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: материалы научно-практической конференции*. Москва, 2013. 34 с.
5. Пегов А.А., Пьяных Е.Г. Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: краткий курс лекций. 2010. URL: <https://docplayer.ru/26076175-Ispolzovanie-sovremennyh-informacionnyh-i-kommunikacionnyh-tehnologiy-v-uchebnom-processe-kratkiy-kurs-lekcij-sostaviteli-pegov-a-a-pyanyh-e-g.html> (дата звернення: 06.02.2022 р.).
6. Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. № 15-16. С. 6-7.
7. Тимошенко О.В. Розвиток швидкості і точності ігрових дій у дівчаток 10-14 років, які займаються баскетболом: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02: НУФВіСУ. Київ, 1999. 159 с.

References

1. Anikeienko, L.V. (2021). Features of game activity of female basketball players. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. № 2(130) 2021. p. 9-12. [in Ukrainian].
2. Babushkin, V.Z. (1991). Specialization in sports games. Kyiv: Zdorovya, 1991. [in Russian].
3. Bezmylov, M.M. (2010). Criteria for selecting qualified basketball players for the team. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv, 2010. 24. [in Ukrainian].
4. Korneev, I.I., Taran, I.I. (2013). The relationship of coordination abilities with indicators of technical readiness of basketball players of mass categories. *Actual problems and modern technologies of training basketball players: materials of the scientific-practical conference*. Moscow. 34.
5. Pegov, A.A., Pyanykh, E.G. (2010). The use of modern information and communication technologies in the educational process: a short course of lectures. URL: <https://docplayer.ru/26076175-Ispolzovanie-sovremennyh-informacionnyh-i-kommunikacionnyh-tehnologiy-v-uchebnom-processe-kratkiy-kurs-lekcij-sostaviteli-pegov-a-a-pyanyh-e-g.html> [in Russian].
6. Tymoshenko, O.V., Domina, Zh. H. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension. *Education*, 15-16, 6-7. [in Ukrainian].
7. Tymoshenko, O.V. (1999). Development of speed and accuracy of game actions at girls of 10-14 years who are engaged in basketball: *candidate's dissertation*. Kyiv. 159. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).29
УДК 796.814

Євтушенко О.В.

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-6957-4403

Тодорова В.Г.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-3240-6983

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Греко-римська боротьба висуває високі вимоги до фізичної підготовленості, що зумовлює подальшу успішність технічної і тактичної підготовленості спортсмена. **Мета:** визначити особливості фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді. **Методологія роботи:** в дослідженні були використані теоретичні методи дослідження (теоретичний аналіз наукової та методичної літератури) та емпіричні (визначення загальної та спеціальної фізичної

підготовленості), а також методи математичної статистики. Наукова новизна: у результаті проведеного експериментального дослідження було вперше показано, що отриманий середній показник бігу 30 м був на 0,2 с більше порівняно з нормативними вимогами навчальної програми з греко-римської боротьби для спортсменів другого року навчання на оцінку «3», на 0,3 с – на оцінку «4» та на 0,4 с – на оцінку «5» відповідно, що свідчить про необхідність вдосконалення швидкісних показників в майбутній програмі. Щодо показника човникового бігу, то він також був вищим за норму на оцінку «3» на 0,49 с, на оцінку «4» – на 0,89 с та на оцінку «5» – на 1,29 с, що обумовлює застосування спеціальних засобів у програмі для поліпшення координаційних здібностей у борців греко-римського стилю. Середні показники стрибка у довжину також були нижчими за нормативні вимоги на оцінку «5» на 20,2 см, що свідчить про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей у борців на початку підготовчого періоду на етапі попередньої базової підготовки. Отримані вихідні показники фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду етапу попередньої базової підготовки свідчать про необхідність акцентованого педагогічного впливу на удосконалення як загальних, так і спеціальних здібностей борців. **Висновки:** Фізична підготовка є важливою складовою етапу попередньої базової підготовки, а програма її удосконалення у греко-римській боротьбі є актуальним науково-практичним завданням сучасного спорту, а отримані показники фізичної підготовленості є передумовою розробки програми її удосконалення.

Ключові слова: борці, фізична підготовленість, етап попередньої базової підготовки, греко-римська боротьба, спеціальна підготовленість, тренування.

Ievtushenko O., Todorova V. Physical preparedness of greek-roman style wrestlers at the at the stage of preliminary basic training. Greco-Roman wrestling places high demands on physical fitness, which determines the further success of technical and tactical fitness of the athlete. **Objective:** to determine the features of physical fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training in the preparatory period. **Methodology:** it has been used theoretical research methods (theoretical analysis of scientific and methodological literature) and empirical (determination of general and special physical fitness), as well as methods of mathematical statistics. **Scientific novelty:** as a result of the conducted experimental research it has been shown for the first time that received average indicator of running of 30 m was by 0,2 s more in comparison with regulatory requirements of the curriculum on Greco-Roman wrestling for sportsmen of the second year of training for the grade "3", by 0,3 s – for the grade "4" and by 0.4 s – for the grade "5", respectively, which indicated the need to improve speed indicators in the future program. As for the shuttle run, it has been also higher than the norm for the score "3" by 0.49 s, for the score "4" – by 0.89 s and for the score "5" – by 1.29 s, which determines the use special tools in the program to improve the coordination skills of Greco-Roman wrestlers. The average long jump was also lower than the normative requirements for a score of "5" by 20.2 cm, which indicates an insufficient development of speed and strength abilities in wrestlers at the beginning of the training period at the stage of preliminary basic training. The obtained initial indicators of physical fitness at the beginning of the preparatory period of the stage of preliminary basic training testify to the need for accentuated pedagogical influence on the improvement of both general and special abilities of wrestlers. **Conclusions:** Physical training is an important component of the preliminary basic training, and the program of their improvement in Greco-Roman wrestling is an urgent scientific and practical task of modern sports, and the indicators of physical fitness are a prerequisite for developing a program of improvement.

Key words: wrestlers, physical fitness, stage of preliminary basic training, Greco-Roman wrestling, special training, training.

Постановка проблеми. Спортивна боротьба належить до видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів поряд з техніко-тактичною підготовленістю є одним з провідних факторів, що визначають успіх спортивного вдосконалення [1, с. 10]. Постійно зростаюча конкуренція у борців греко-римського стилю свідчить про необхідність розробки нових засобів і методик спортивного тренування, які б максимально відповідали вимогам, визначеним специфікою єдиноборств [2, с. 120]. При цьому гостро постає питання про вдосконалення фізичної підготовленості, які визначають успіх змагальної діяльності в цілому [4, с. 72].

Підготовка борця греко-римського стилю є багатостороннім процесом доцільного використання різноманітних засобів, методів, методичних підходів, що дозволяють спрямовано впливати на всі сторони підготовки спортсмена і забезпечити йому належний рівень готовності до спортивних досягнень [10, с. 1411; 12, с. 245].

Аналіз останніх досліджень. Греко-римська боротьба сьогодні висуває високі вимоги до всіх сторін підготовленості борців, зокрема розвитку спеціальних фізичних здібностей, що зумовлюють подальшу успішність технічної і тактичної підготовленості спортсмена [11, с. 125]. Складовими фізичної підготовки борця греко-римського стилю є загальна, що спрямована на підвищення фізичної працездатності, розвиток рухових здібностей та спеціальна [9, с. 321].

Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що знаходять своє відображення у виконанні специфічних для боротьби дій. Вона використовується

як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах спортивного тренування з різними відсотковим внеском засобів. Засобами спеціальної підготовки борця греко-римського стилю є вправи у виконанні фрагментів боротьби, спрямовані на підвищення можливостей спортсменів у проведенні окремих спеціальних дій [13, с. 38; 14, с. 46].

Н. Arakawa та ін. [8, с. 81] стверджують, що фізична підготовка, включаючи м'язову силу, силову витривалість і кардіореспіраторну витривалість, є ключовими для досягнення успіху у змаганнях борців, а застосування фізіологічних та антропометричних тестів є важливим фактором оптимізації навчальних програм та спортивного відбору.

М. Прозаром та ін. [5, с. 42] зазначено, що чинний зміст навчальної програми з греко-римської боротьби не може повною мірою розкрити потенційні здібності спортсменів, а використання інноваційних підходів під час тренувального процесу дасть змогу поліпшити спортивний результат. За результатами досліджень В. Яременка [7, с. 519] встановлено, що існуюча невідповідність основних методичних положень системи підготовки борців реальним умовам їх реалізації призводить до погіршення ефективності навчально-тренувального процесу, підвищенню травматизму, зниженню мотиваційних установок та спортивних результатів та обумовлює пошук нових підходів до організації та змісту підготовки борців.

В. Вороним [15, с. 29] удосконалено спеціальну фізичну підготовленість борців греко-римського на етапі спеціалізованої базової підготовки за рахунок виокремлення найбільш значущих інтегральних показників змагальної діяльності борців вагових категорій до 60 кг, до 67 кг і до 77 кг, а саме ефективність атаки у партері, ефективність захисту в стійці, ефективність захисту у партері, результативність у партері. Ю. Тропіним, В. Пономарьовим, О. Кліменко показано тісний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю [6, с. 111].

А. Корольчуком, В. Гимбелем, В. Насторогою [3, с. 26] для удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки розроблено комплекс вправ на розвиток швидкісно-моторних реакцій та методику колового тренування для поліпшення швидкісної та силової спрямованості у борців. Застосування розробленого комплексу разом із іншими засобами та методами навчально-тренувального процесу борців 12-13 років сприяло удосконаленню швидкості на 0,6%, спритності – на 2,2%, гнучкості – на 38%, швидкісної сили – на 7,1%, загальної витривалості на 2%, силової і швидкісної витривалості – на 44,4% і 5,5% відповідно.

У зв'язку з цим проблема підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Мета дослідження – визначити особливості фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді.

Методи та організація дослідження. Дослідницька робота проводилася на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», на кафедрі гімнастики та спортивних єдиноборств, а також КДЮСШ «Спартак» та КДЮСШ № 16 м. Одеса за участю 46 борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, середній вік досліджуваних $12,5 \pm 0,4$ роки. Педагогічне тестування застосовувалось на констатувальному етапі дослідження (початок підготовчого періоду) з метою оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Перед виконанням тестових завдань проводився інструктаж борців щодо технічних особливостей виконання кожного тестового завдання. В дослідженні використовували тести для оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що рекомендовані навчальною програмою з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та сучасними дослідженнями для борців на етапі попередньої базової підготовки.

Для оцінювання загальної фізичної підготовленості застосовували:

- біг 30 метрів (для оцінки швидкісних здібностей);
- човниковий біг 4х9 метрів (для оцінки координаційних здібностей);
- біг 800 м (для визначення витривалості борців. Тестування витривалості відбувалося на стадіоні, результат фіксувався з точністю до 0,1);
- стрибок у довжину з місця (для оцінки вибухової сила м'язів нижніх кінцівок);
- підтягування на перекладині (для оцінювання сили м'язів плечового поясу);
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-сть разів (тестове завдання використано для оцінки сили);
- утримання кута 90 градусів із положення вису (тестове завдання виконувалось для оцінки статичної сили м'язів черевного пресу);

– лазіння по канату без допомоги ніг 5 метрів (тестове завдання виконувалось для оцінки сили двоголового м'язу плеча);

– нахил тулуба сидючи (для визначення рухливості хребта та еластичності м'язів задньої поверхні стегна. У вихідному положенні сидючи, відстань між п'ятами становила 20–30 сантиметрів, борець плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах та намагався дотягнутись руками якомога далі. Борець виконував три спроби нахилу вперед з фіксацією на дві секунди в крайній точці амплітуди. До протоколу заносили відстань від кінчиків середніх пальців до лінії між п'ятами за результатами найкращої спроби.

Для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості застосовували:

– 10 кидків партнера (манекена) прогином, с;
 – 10 кидків партнера (манекена) підворотом, с;
 – кидки партнера (манекена) за 20 с, кількість разів;
 – перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с;

– забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с.

Методи математичної статистики. Математико-статистичну обробку результатів дослідження проводили з використанням описової статистики: середнє арифметичне та похибка середнього арифметичного.

Результати дослідження та їх обговорення. Передумовами розробки програми удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців греко-римського стилю було визначення особливостей їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз показників загальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки (табл. 1) дозволив встановити, що досліджувані показники всіх спортсменів знаходилися дещо нижче норми для даного етапу підготовки згідно критеріїв оцінки навчальної програми.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості у борців греко-римського стилю на початку дослідження (n=46)

Показник, од. вимірювання	$M \pm m$
Біг 30 м, с	5,60±0,04
Човниковий біг 4 по 9, с	11,09±0,10
Стрибок у довжину, см	179,80±2,52
Підтягування, кіл-ть разів	5,84±0,31
Біг 800 м, хв	3,22±0,02
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	8,41±0,29
Утримання кута 90°, с	6,67±0,26
Лазіння по канату, с	11,61±0,17
Нахил тулуба, см	7,26±0,32

Отриманий середній показник бігу 30 м був на 0,2 с більше порівняно з нормативними вимогами навчальної програми з греко-римської боротьби для спортсменів другого року навчання на оцінку «3», на 0,3 с – на оцінку «4» та на 0,4 с – на оцінку «5» відповідно, що свідчить про необхідність вдосконалення швидкісних показників в майбутній програмі. Щодо показника човникового бігу, то він також був вищим за норму на оцінку «3» на 0,49 с, на оцінку «4» – на 0,89 с та на оцінку «5» – на 1,29 с, що обумовлює застосування спеціальних засобів у програмі для поліпшення координаційних здібностей у борців греко-римського стилю. Середні показники стрибка у довжину також були нижчими за нормативні вимоги на оцінку «5» на 20,2 см, що свідчить про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей у борців на початку підготовчого періоду на етапі попередньої базової підготовки.

Показник підтягування на початку дослідження становив 5,84±0,31 рази, що було меншим за нормативні вимоги на оцінку «3» на 1 раз, на оцінку «4» – на 3 рази та на оцінку «5» – на 4 рази, що підкреслює необхідність вдосконалення силових здібностей м'язів плечового пояса. Це також підтверджено отриманим показником згинання-розгинання рук в упорі лежачи, що склав в середньому 8,41±0,29 рази.

Отриманий середній показник бігу 800 м 3,22±0,02 хв згідно нормативних вимог відповідав оцінці «4» у досліджуваних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, що свідчить про необхідність вдосконалення витривалості та збільшення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи у спортсменів в підготовчому періоді.

Показник утримання кута 90° в середньому дорівнював 6,67±0,26 с, що був меншим від нормативних вимог програми на оцінку «5» на 1,33 с.

Щодо тестового завдання лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, то тут спостерігалися дуже погані результати: час подолання був на 0,51 с довшим згідно нормативних вимог на оцінку «3», на 0,81 с – на оцінку «4» та на 1,11 с – на оцінку «5».

Нахил тулуба вперед з положення сидячи на початку підготовчого періоду становив $7,26 \pm 0,32$ см у борців греко-римського стилю.

Результати оцінювання спеціальної фізичної підготовленості борців на початку дослідження та їх математична обробка представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості у борців греко-римського стилю на початку дослідження (n=46)

Показник, од. вимірювання	M±m
10 кидків партнера (манекена) прогином, с	33,95±0,40
10 кидків партнера (манекена) підворотом, с	32,86±0,31
Кидки партнера (манекена) За 20 с, кількість разів	3,58±0,18
Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с	27,71±0,24
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	21,95±0,28

За результатами, представленими в таблиці 2 видно, що час виконання 10 кидків партнера (манекена) прогином на початку підготовчого періоду етапу попередньої базової підготовки у борців склав $33,95 \pm 0,40$ с, а підворотом – $32,86 \pm 0,31$ с, що свідчить про необхідність вдосконалення спеціальних здібностей і поліпшення техніки виконання кидків.

Координаційні здібності та спеціальна гнучкість борців оцінювались за допомогою тестів перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів, а також забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, результати яких відповідно становили $27,71 \pm 0,24$ с і $21,95 \pm 0,28$ с.

Результати перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів за нормативними вимогами навчальної програми відповідали оцінці «3» і відставали від оцінки «5» на 2 с.

Отже, отримані вихідні показники фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду етапу попередньої базової підготовки свідчать про необхідність акцентованого педагогічного впливу на удосконалення як загальних, так і спеціальних здібностей борців.

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив встановити, що сучасний рівень розвитку греко-римської боротьби висуває високі вимоги до якісної підготовки борців та призводить до інтенсифікації їх тренувального процесу. Етап попередньої базової підготовки є фундаментом для збільшення функціональних резервів організму борців греко-римського стилю та розширення їх адаптаційних можливостей. Фізична підготовка є важливою складовою етапу попередньої базової підготовки, а програма їх удосконалення у греко-римській боротьбі є актуальним науково-практичним завданням сучасного спорту, а отримані показники фізичної підготовленості є передумовою розробки програми її удосконалення. **Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності розробленої програми удосконалення на поліпшення показників фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Андрейцев В., Яременко В. Особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 9–13.
2. Игуменов В.М., Свищев И.Д., Полухин А.В. Структура и содержание соревновательного поединка в видах единоборств: монография. Москва : РГУФКСМиТ, 2017. 116 с.
3. Корольчук А., Гимбель В., Настрога В. Удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2 (6). С. 26–30.
4. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 1. С. 71–76.
5. Прозар М., Стасюк І., Петров А., Чобітько М. Зміна показників фізичної підготовленості юних борців вольного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 41–45.
6. Тропін Ю., Пономарьов В., Кліменко О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1. С. 111–115.

7. Яременко В.В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 519–524.
8. Arakawa H., Yamashita D., Arimitsu T., Kawano T., Wada T., Shimizu S. Body Composition and Physical Fitness Profiles of Elite Female Japanese Wrestlers Aged <12 Years until >20 Years. *Sports (Basel)*. 2020. Vol. 8(6). P. 81.
9. Basar S. Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2014. V. 27. P. 321–330.
10. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *J Strength Cond Res*. 2017. Vol. 31(5). P. 1411–1442.
11. Cieśliński I., Gierczuk D., Sadowski J. Identification of success factors in elite wrestlers-An exploratory study. *PLoS One*. 2021. Vol. 16 (3). P. 125–130.
12. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Ozal M., Favre M. Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. *J Hum Kinet*. 2014. Vol. 8 (41). P. 245–251.
13. Marques V., Coswig V., Viana R., Leal A., Alves F., Alves A., Teles G. et al. Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)*. 2019. Vol. 7(2). P. 38.
14. Sazonov V. V. Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Vol. 1. P. 46–50.
15. Voronyi V.O., Lukina O.V., Mikitchik O.S. Relationship between indicators of physical development, physical preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*. 2020. № 28. Vol. 3. P. 29–36.

References

1. Andreitsev, V. & Yaremenko, V. (2015). Osobennosti sorevnovatelnoi deiatelnosti bortsov volnogo stilya [Features of the competitive activity of freestyle wrestlers]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 9-13. [in Russian]
2. Igumenov, V.M., Svishev, I.D. & Poluhin, A.V. (2017). Struktura i sodержanie sorevnovatel'nogo poedinka v vidah edinoborstv [The structure and content of a competitive duel in the types of martial arts]: monografiya. Moskva. [in Russian]
3. Korolchuk, A., Hymbel, V. & Nastroha, V. (2018). Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bortshiv hrekorymskoho stilyu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Improving the physical fitness of Greco-Roman style fighters at the stage of preliminary basic training]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 2 (6), 26–30. [in Ukrainian]
4. Latishev, S.V. (2012). Sistema individualizatsii poetapnoy podgotovki v volnoy borbe [The system of individualization of stage-by-stage training in freestyle wrestling]. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*, 1, 71–76. [in Russian]
5. Prozar, M., Stasiuk, I., Petrov, A. & Chobitko, M. (2019). Zmina pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti yunikh bortshiv vilnogo stilyu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Changing the indicators of physical fitness of young freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsional'nogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 14, 41–45. [in Ukrainian]
6. Tropin, Yu., Ponomarev, V. & Klimenko, O. (2017). Vzaimozv'язok rivnia fizychnoi pidhotovlenosti z pokaznykamy zmahalnoi diialnosti u yunikh bortshiv hreko-rymskoho stilyu [Relationship between the level of physical fitness and competitiveness of young Greco-Roman wrestlers]. *Slobozhanskyi nauko-vo-sportyvnyi visnyk*, 1, 111–115. [in Ukrainian]
7. Iaremenko, V. V. (2012). Do pytannia orhanizatsii trenuval'nogo protsesu na pochatkovomu etapi pidhotovky bortshiv [On the issue of organizing the training process at the initial stage of training wrestlers]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4, 519–524. [in Ukrainian]
8. Arakawa, H., Yamashita, D., Arimitsu, T., Kawano, T., Wada, T., & Shimizu S. (2020). Body Composition and Physical Fitness Profiles of Elite Female Japanese Wrestlers Aged <12 Years until >20 Years. *Sports (Basel)*, 8(6), 81.
9. Basar, S. (2014). Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27, 321–330.
10. Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U. & Hachana, Y. (2017). Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *J Strength Cond Res.*, 31(5), 1411–1442.
11. Cieśliński, I., Gierczuk, D. & Sadowski, J. (2021). Identification of success factors in elite wrestlers-An exploratory study. *PLoS One*, 16 (3), 125–130.
12. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Ozal M., Favre M. (2014). Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. *J Hum Kinet*, 8 (41), 245–251.
13. Marques, V., Coswig, V., Viana, R., Leal, A., Alves, F., Alves, A., & Teles, G. (2019). Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)*, 7(2), 38.
14. Sazonov, V. V. (2017). Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 46–50.
15. Voronyi, V.O., Lukina, O.V., Mikitchik, O.S. (2020). Relationship between indicators of physical development, physi-

cal preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. Polish Journal of Science, 28, Vol. 3, 29-36.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).30

УДК 378:37.091.12:796-051

Жиденко А.О.

доктор біологічних наук, професор, професор кафедри біології, завідувачка кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-3070-1575

Мищенко Т.В.

кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-8801-0734

Паперник В.В.

кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, доцент кафедри екології та охорони природи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-3219-9523

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАГІСТРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ І МОЖЛИВОСТІ

Стаття присвячена вивченню особливостей професійної підготовки магістрів у галузі фізичної культури та спорту. Її актуальність пов'язана з підвищенням відповідальності розробників освітніх програм (ОП) щодо ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, з метою вирішення проблеми якісного оздоровлення населення, чисельність якого постійно зменшується за рахунок збільшення смертності. У роботі використано метод теоретичного аналізу освітніх програм провідних університетів України у напрямі фізичного виховання і спорту, а також наукової літератури з прикладами оцінки освітніх програм Китаю. Вказана невідповідність переліку та обсягу навчальних дисциплін обов'язкових компонентів освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт та вимог Стандарту вищої освіти за цією спеціальністю (про необхідність використання медико-біологічних методів аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою). В проаналізованій освітній програмі відсутні медико-біологічні дисципліни. Тому, після закінчення магістратури, бакалаври, які отримали освіту на інших факультетах, наприклад, філологічному або історичному, не знатимуть, які умови проведення занять у тренажерних залах, яке фізичне навантаження можна використати, щоб не зашкодити людям, які приходять у фітнес центри з метою оздоровлення. Такі фахівці не зможуть здійснювати «проектну, тренувальну, науково-дослідну, інноваційну, експертну та консультативну діяльність у сфері фізичної культури і спорту», як це прописано у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти у пункті «Працевлаштування випускників».

Ключові слова: професійна підготовка, магістр, фізична культура і спорт, навчальний процес, освітня програма.

Zhydenko A., Mishenko T., Papernyk V. Professional training of masters in the industry of physical culture and sport: problems and opportunities. The article is devoted to the study of the peculiarities of masters professional training in the field of physical culture and sport. Its relevance is related to increasing the responsibility of developers of educational programs (ED) for the effective training of future professionals in physical education and sport, in order to solve the problem of quality rehabilitation of the population, which is constantly declining due to increased mortality. The method of theoretical analysis of educational programs of leading universities of Ukraine in the field of physical education and sport, as well as scientific literature with examples of evaluation of educational programs in China is used. The discrepancy between the list and scope of disciplines of the mandatory components of the educational-professional program of the second (master's) level in 017 "Physical Culture and Sport" specialty and the requirements of the Standard of Higher Education in this specialty (status of athletes and persons engaged in physical culture). There are no medical and biological disciplines in the analysed educational program. Therefore, after graduation, bachelors who have studied at other faculties, such as philology or history, will not know what are the conditions for training in gyms, what physical activity can be used to avoid

harming people who come to fitness centres to sanitation. Such specialists will not be able to carry out "design, training, research, innovation, expert and consulting activities in the field of physical culture and sport", as prescribed in the Standard of Higher Education in specialty 017 "Physical Culture and Sport" for the second (master's) level higher education in the section "Employment of graduates".

Key words: professional training, master's degree, physical culture and sport, educational process, educational program.

Постановка проблеми. Через пандемію COVID-19 у світі протягом більше ніж двох років рухова активність людини різко зменшилась, що обумовлено організацією роботи он-лайн, дистанційним навчанням, закриттям спортзалів і фітнес-центрів. Після активного проведення вакцинації були відкриті спортивні клуби, але збережені обмеження у кількості осіб під час відвідування занять з фітнесу та інших видів фізичного навантаження, що значно зменшило кількість людей, які займаються фізичними вправами. У статті «Медицина способу життя – парадокс або світло у кінці тунелю?» професор, доктор медичних наук О.Г. Юшковська стверджує [13], що у сучасному світі ішемічна хвороба серця, ожиріння, гіпертонія, атеросклероз, діабет 2-го типу взаємопов'язані. Це найбільш "олюднені" патології, тобто створені самою людиною у прагненні до комфорту [13]. Все це негативно впливає на здоров'я людей, особливо на його активну частину, і може бути причиною зменшення чисельності населення в Україні. Наприклад, у Чернігівській області спостерігається його зменшення з 991,3 тис. осіб (2020 р.) до 952,5 тис. осіб (на 1 грудня 2021 р.) – зниження на 38,8 тис. осіб, причому переважно за рахунок збільшення смертності. Зараз у м. Чернігів постійне населення складає 277,2 тис. [1]. Тому сьогодні для покращення стану здоров'я населення робота фітнес центрів має особливе значення. Це потребує підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури. Крім того, статистика стверджує, що в Чернігові в 2021 році діяльність у сфері спорту і організації відпочинку складала 63,3% від обсягу реалізованих послуг в сфері «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок населенню» [1]. Отже, найбільш актуальною стає проблема готовності випускників магістратури факультету фізичного виховання ЗВО (Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка) до професійної діяльності. Як стверджують автори [3], за результатами опитування студентів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура); із 575 респондентів більшість мають низький рівень готовності до професійної діяльності у сучасних фітнес центрах.

Мета статті: дати порівняльний аналіз освітніх програм магістрів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою оцінки компетентності фахівців та їх знань щодо впливу фізичного навантаження на організм людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженою Вченою радою Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (протокол №10 від 30.06.2021), вказує на існування суперечностей, які виникають і гальмують ефективність підготовки фахівців цієї галузі. Зокрема, між інформацією пункту 5. Викладання: «Застосовуються педагогічні, психологічні та медико-біологічні методи аналізу рухової активності, змагальної діяльності спортсменів» та якісним і кількісним змістом дисциплін у «Обов'язкових компонентах» [6]. У меті та завданнях жодної з названих дисциплін [6] немає аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою із використанням медико-біологічних методів, як це вимагає Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для другого (магістерського) рівня вищої освіти [11]. Найбільш близькою до медико-біологічних дисциплін, які повністю відсутні в ОК цієї програми, є курс «Актуальні питання та особливості адаптації у фізичній культурі та спорті» (5 кредитів), метою та завданнями якого є: «засвоєння студентами системи знань, поглиблення отриманих раніше знань; прищеплення навичок наукового пошуку, формування вмінь і навичок самостійного аналізу наукової та методичної літератури, формування глибокого розуміння процесів і явищ, пов'язаних з фізичним вихованням та спортивним тренуванням, формування вмінь науково обґрунтовано розробляти та впроваджувати тренувальні програми, педагогічні технології, нові шляхи фізичного удосконалення різних верств населення та впроваджувати фізичне виховання, здоровий спосіб життя, управлінський підхід до вирішення задач по організації фізичного виховання» [6].

Мету та завдання цього курсу дублює визначення предмету іншої дисципліни «Методологія науково-дослідної роботи» (8 кредитів): «теоретичні і практичні питання дослідно-пошукової та експериментальної роботи, починаючи від вибору проблеми і теми дослідження, уточнення вихідних фактів і теоретичних положень, до апробації та оформлення роботи». Майбутньому магістрові для написання його дипломної роботи обов'язково допоможе і наступний курс «Культура академічного письма» (3 кредити), метою якого є «надання студентам

усвідомлення принципів академічної доброчесності; удосконалення їхньої здатності до використання української (та іноземної, зокрема, англійської) мови для письмового та усного наукового викладання академічних текстів; формування практичних навичок складання прикладної професійної документації».

Таблиця 1

Перелік компонентів ОП

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумк. контролю
1	2	3	4
1. ОBOB'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ОП (ОК)			
ОК 1.	Філософія вищої освіти	3	Залік
ОК 2.	Методика викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти	3	Залік
ОК 3.	Педагогіка, психологія та менеджмент вищої освіти	5	Екзамен
ОК 4.	Основи наукової комунікації іноземною мовою	7	Екзамен
ОК 5.	Культура академічного письма	3	Залік
ОК 6.	Актуальні питання та особливості адаптації у фізичній культурі та спорті	5	Екзамен
ОК 7.	Теорія та методика тренувального процесу в різних видах спорту	9	Екзамен
ОК 8.	Методологія науково-дослідної роботи	8	Залік
ОК 9.	Спортивно-педагогічне удосконалення (СПУ)	8	Залік
2. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА			
ОК 10.	Педагогічна практика (тренерська)	5	Залік
ОК 11.	Педагогічна практика (науково-педагогічна)	5	Залік
3. АТЕСТАЦІЯ			
	Підготовка до складання комплексного кваліфікаційного екзамену. Комплексний кваліфікаційний екзамен	1	Екзамен
	Підготовка та захист кваліфікаційної роботи магістра	3	Захист
	<i>Загальний обсяг обов'язкових компонент</i>	65	
4. ВИБІРКОВІ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ (ВК)			
ВК	Дисципліни за вибором здобувача	25	Залік
	<i>Загальний обсяг вибіркового компонент</i>	25	
	<i>Загальний обсяг освітньої програми</i>	90	

На теперішній час студенти можуть обирати захист магістерської роботи або іспит, тому ці знання вони не застосовують, на відміну від розуміння механізмів енергозабезпечення м'язів у їх підопічних, коли вони будуть працювати тренерами. Детально це питання і багато інших про фізіолого-біохімічні механізми м'язового скорочення висвітлювалися в курсі «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» (3 кредити) [4], який залишився тільки в ОП підготовки магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), в якій курс «Культура академічного письма» (3 кредити) є вибіркоким компонентом [7]. Це є правильним рішенням, особливо для тих бакалаврів, які отримали освіту на інших факультетах, наприклад філологічному або історичному. Вони не знатимуть, які умови проведення занять у тренажерних залах, яке фізичне навантаження можна використати, щоб не зашкодити людям, які приходять у фітнес центри з метою оздоровлення. Такі фахівці не зможуть здійснювати «проектну, тренувальну, науково-дослідну, інноваційну, експертну та консультативну діяльності у сфері фізичної культури і спорту», як це вказано у Стандартах вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти в пункті «Працевлаштування випускників» [11].

До обов'язкових компонентів ОП майбутніх вчителів фізичної культури відноситься також дисципліна «Методологія збереження та зміцнення здоров'я» (М333), якої теж немає у ОП 017 Фізична культура і спорт, але одним модулем якої є вибіркова дисципліна «Актуальні питання збереження і зміцнення здоров'я». Метою цього курсу є «надання майбутньому фахівцю з фізичного виховання системного розуміння універсальної структури здоров'я для реалізації здоров'язбережувальної педагогічної діяльності та збереження власного здоров'я» [6], але досягнення цієї мети не додасть знань фізіолого-біохімічних механізмів та принципів тренування майбутньому фахівцю з певного виду спорту або фітнес тренеру. Другий модуль М333 «Екологія

людини» був перероблений у вибірковий курс «Екологія людини і спорту», але в список вибіркових компонентів ОП спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» він включений не був. У статті «Удосконалення навчальної програми з дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я» для магістрів спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура) та 017 фізична культура і спорт» були описані кроки [5] підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти, які повністю втілилися у робочій програмі та силабусі «Екології людини і спорту».

Згідно з Наказом МОН № 1098 від 13.10.2021 року «Про затвердження умов прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2022 році» відповідно до статей 13, 44 Закону України «Про вищу освіту» на навчання приймаються особи, які здобули ступінь бакалавра, магістра (освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста), – для здобуття ступеня магістра [12]. Виникає питання, чи можна вступити до магістратури за іншою спеціальністю, ніж та, за якою студент закінчив бакалаврат? Так, можна, але тоді бакалавр, який займався певним видом спорту, проте не отримав знань з медико-біологічних наук, оскільки навчався на будь-якому іншому факультеті, вступає до магістратури, щоб отримати їх, але в ОП таких дисциплін, на жаль, немає. Після закінчення магістратури він не зможе якісно допомагати людям різного віку, які прийшли у фітнес центр зберігати і зміцнювати своє здоров'я. Крім того, без спеціальних знань та навичок може навпаки погіршити їх стан. Тому повністю підтримуємо висновок професора Л.Ю. Дудорової і доцента Ю.В. Паришури [3] про необхідність розробки системи підготовки кадрів для фітнесу та рекреації за окремою освітньою програмою в рамках спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Аналіз програми навчальної дисципліни «Теорія та методика тренувального процесу в різних видах спорту» (освітньо-професійна програма другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт») показав, що вона складена відповідно до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка підготовки фахівців другого (магістерського) рівня, має 9 кредитів ECTS і відповідає очікуваним програмним результатам навчання (РН) [6]. «Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу. Метою викладання цієї навчальної дисципліни є оволодіння теоретико-методичними та практичними аспектами системи тренування спортсменів» [6], але програма не передбачає обліку фізіолого-біохімічних механізмів формування адаптації до фізичного навантаження, знання яких необхідні тренерам.

Аналізуючи ОП інших ЗВО, які готують фахівців такого ж профілю, як факультет фізичного виховання НУЧК імені Т.Г. Шевченка, можна відмітити достатню кількість медико-біологічних дисциплін. Наприклад, у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, провідному ЗВО, у циклі спеціалізації є ОК.ФВ 5. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення та ОК.ФВ 7. Фізіологія рухової активності [9]. В освітньо-професійній програмі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (магістр) факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова [10] до дисциплін вільного вибору студентів відносяться наступні медико-біологічні дисципліни: 1) Спортивна психофізіологія, предметом вивчення якої є психофізіологічні механізми життєдіяльності, поведінки, розвитку, навчання, тренування та змагальної діяльності спортсменів. 2) Засоби відновлення і підвищення працездатності спортсменів. 3) Методи функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті. У циклі професійної підготовки ОК «Фізична терапія» (магістр) усі дисципліни – медико-біологічні.

Для порівняння якісного і кількісного складу дисциплін розглянемо освітню програму другого (магістерського) рівня за спеціальністю Середня освіта (Біологія та здоров'я людини, Хімія) НУЧК імені Т.Г. Шевченка. Кількість кредитів з циклу професійної підготовки та за вільним вибором студента складає 90 кредитів (100%): 39% – курси хімічного спрямування; 34,4% – біологія та здоров'я людини і 26,6% – практики та інші курси [8]. Звичайно, хотілося б, враховуючи наявність двох складових (біології і здоров'я), щоб кількість медико-біологічних дисциплін була збільшена порівнянно з курсами хімічного спрямування. Але повна відсутність медико-біологічних курсів в ОП магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт є недалекоглядною.

Особливості підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю ретельно проаналізовано у статті Л.В. Денисової і О.А. Шинкарука [2]. В освітній програмі (дипломні курси) підготовки магістрів за напрямом «Спортивна підготовка» (Уханський Інститут фізичного виховання, Китай) серед професійних обов'язкових курсів є медико-біологічна дисципліна «Профілактика та реабілітація спортивних травм».

Висновки. При складанні ОП необхідно ретельніше ставитися до переліку та обсягу навчальних дисциплін: не повинно бути курсів, у яких повторюється зміст, треба не допускати

невідповідності переліку та обсягу навчальних дисциплін обов'язкових компонентів освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт та вимог Стандарту вищої освіти за цією спеціальністю (про необхідність використання медико-біологічних методів аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою). В проаналізованій освітній програмі відсутні медико-біологічні дисципліни. Для бакалаврів, які отримали освіту на інших факультетах (філологічному, історичному та інших), обов'язковими мають бути медико-біологічні дисципліни в освітньо-професійній програмі другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, щоб здійснювати «проектну, тренувальну, науково-дослідну, інноваційну, експертну та консультативну діяльність у сфері фізичної культури і спорту», як це прописано у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти у пункті «Працевлаштування випускників» [11].

Список використаних джерел

1. Головне управління статистики у Чернігівській області. URL: <https://www.chernigivstat.gov.ua> (дата оновлення: 01.02.2022)
2. Денисова Л.В., Шинкарук О.А. Аналіз закордонного досвіду фахової підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. 2020. Випуск 3К (123) 20. С. 508–212.
3. Дудорова Л.Ю., Паришкура Ю.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до діяльності у фітнес центрах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Випуск 3 К (123)20. С. 146-150.
4. Жиденко А.О. Значення дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» для професійної підготовки магістрів спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура) та 017 фізична культура і спорт. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Випуск 3 К (123)20. С. 160-165.
5. Жиденко А.О. Удосконалення навчальної програми з дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я» для магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. 2018. Випуск 3К (97) 18. С. 206–210.
6. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. URL: <https://docs.google.com/document/d/19p2N3PJugMQR3C4O3B3KkzV350B-86prfj5heTXzQc/edit>
7. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура) Другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. URL: https://drive.google.com/file/d/1YtQda_of9JkY3NK3xEWNdX0UKjQq7lqc/view
8. Освітньо-професійна програма за спеціальністю Середня освіта (Біологія та здоров'я людини, Хімія) Другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини, Хімія) Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. URL: <https://drive.google.com/file/d/1YYMqOBtDSIUvmZl1ddRjW2-PfAE1af4Z/view>
9. Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання» Другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/opp_magistr_fks_fv.
10. Освітньо-професійна програма «Спорт» Другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. URL: <https://ffvsz.npu.edu.ua/struktura/kafedra-olimpiiskoho-i-profesiinoho-sportu>
11. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти: Наказ № 516 від 11 травня 2021 року МОН УКРАЇНИ. URL: http://osvita.ua/doc/files/news/824/82458/017_Fizychna_kultura_sport_516-mahistr_1.pdf
12. Про затвердження Умов прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2022 році НАКАЗ № 1098 від 13 жовтня 2021 року МОН УКРАЇНИ. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/9990/
13. Юшковская О.Г. Медицина образа жизни — парадокс или свет в конце туннеля? URL: <http://professorolga.in.ua/page8785041.html>

References

1. Golovne upravlinia statystyki u Chernihivskiy oblasti. URL: <https://www.chernigivstat.gov.ua> (data onovlenia: 01.02.2022)

2. Denisova L. V., Shynkaruk O. A. (2020). Analiz zakordonnogo dosvidu fahovoi pidgotovky magistriv fizychnoi kultury I sportu u zakladah vyshoi osvity Kytaiu. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (123) 20, 508–212. [in Ukrainian].
3. Dydorova L., Paryshkura I. (2020). Formuvannia gotovnosti maibutnih fahivtsiv fizychnoi kultury I sportu do diialnosti u fitness tsentrah. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (123) 20, 146–150. [in Ukrainian].
4. Zhydenko A. O. (2020). Znachennia dystsypliny "Fiziologichni osnovy adaptatsiy do miazovoi diialnosti" dlia profesiinoi pidgotovky magistriv spetsialnostei 014.11 Seredia osvita (fizychna kultura) ta 017 Fizychna kultura I sport. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (123) 20, 160–165. [in Ukrainian].
5. Zhydenko A. O. (2018). Udoshkonalennia navchalnoi programy z dystsypliny "Metodologiya zberezenia ta zmitsnenia zdorovia" dlia 014.11 Seredia osvita (fizychna kultura) ta 017 Fizychna kultura I sport. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (97) 18, 206–210. [in Ukrainian].
6. Osvitnio-profesiyna programa "Fizyчне kultura I sport" dlia drugogo (magisterskogo) rivnia vyshoi osvity Natsionalnogo universytetu "Chernigivskiyi kolegium" imeni T.G. Shevchenka. URL: <https://drive.google.com/file/d/1pPDvUUXtZqAvxe3FzCdYeSerG95-6lhm/view>
7. Osvitnio-profesiyna programa "Seredia osvita (Fizychna kultura)" Drugogo (magisterskogo) rivnia vyshoi osvity za spetsialnistiu 014.11 Seredia osvita (Fizychna kultura) Natsionalnogo universytetu "Chernigivskiyi kolegium" imeni T.G. Shevchenka: URL: https://drive.google.com/file/d/1YtQda_of9JkY3NK3xEWNdX0UKjQq7lCq/view
8. Osvitnio-profesiyna programa za spetsialnistiu "Seredia osvita (Biologiya ta zdorovia liudyny, Himiya) Drugogo (magisterskogo) rivnia vyshoi osvity za spetsialnistiu 014 Seredia osvita (Biologiya ta zdorovia liudyny, Himiya) Natsionalnogo universytetu "Chernigivskiyi kolegium" imeni T.G. Shevchenka: URL: <https://drive.google.com/file/d/1YYMqOBtDSIUvMz1ddRjW2-PfAE1af4Z/view>
9. Osvitnio-profesiyna programa "Fizyчне vyhovannia" Drugogo (magisterskogo) rivnia vyshoi osvity za spetsialnistiu 017 Fizychna kultura I sport Natsionalnogo universytetu fizychnogo vyhovannia I sportu Ukrainy. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/opp_magistr_fks_fv
10. Osvitnio-profesiyna programa "Sport" Drugogo (magisterskogo) rivnia vyshoi osvity za spetsialnistiu 017 Fizychna kultura I sport NPU imeni M.P. Dragomanova. URL: <https://ffvsz.npu.edu.ua/struktura/kafedra-olimpiiskoho-i-profesiinoho-sportu>
11. Pro zatverdzenia standartu vyshoi osvity za spetsialnistiu 017 "Fizychna kultura I sport" dlia drugogo (magisterskogo) rivnia vyshoi osvity: Nakaz no. 516 vid 11 travnia 2021 roku MON UKRAINY. URL: http://osvita.ua/doc/files/news/824/82458/017_Fizychna_kultura_sport_516-mahistr_1.pdf
12. Pro zatverdzenia Umov priyomu na navchannia dlia zdobutia vyshoi osvity v 2022 rotsi NAKAZ no. 1098 vid 13 zhovtnia 2021 roku MON UKRAINY. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/9990/
13. Iushkovskaia O.G. Medystyna obraza zizni – paradox ili svet v kontse tonelia? URL: <http://professorolga.in.ua/page8785041.html>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).31

УДК 796.06:34

Завальнюк О. В.

доктор філософських наук,

професор кафедри теорії і методика фізичної культури

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-9741-8424

ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті було приділено увагу питанням, що являє собою феномен спортивного права, а також, чи існують достатні підстави для виділення його у окрему самодостатню галузь права замість регулювання спортивної галузі в межах традиційних підрозділів правової науки. Проаналізовано недоліки і перспективи правового супроводу та його сучасні можливості в спортивній діяльності. Зазначено, що державний контроль за сферою фізичної культури і спорту постає чи не єдиним інструментом, здатним гарантувати дотримання вимог законодавства в цій сфері, саме воно намагається забезпечити дотримання гарантій реалізації спортивно-правових норм, підтримки високого рівня законності між усіма суб'єктами спортивних відносин. **Мета:** полягає в теоретичному аналізі ключових аспектів регулювання спортивного права в сучасній спортивній діяльності. **Методологія.** Дослідження було побудовано на діалектичному характері міждисциплінарного підходу, який забезпечив найбільш широкий контекст для дослідження соціокультурного феномена спортивного права в сучасній

спортивній діяльності. **Результати.** Проаналізовано соціальні форми універсалізації спортивної діяльності на основі застосування механізмів індивідуальної та колективної взаємодії, а саме національно-державницькі, які розкриті через сучасні нововведення до правової системи спортивною діяльністю та перспективні можливості правового супроводу в умовах глобалізованого світу. **Висновки.** Спортивне право як самостійна галузь права є специфічним та складним утворенням. Зазначена особливість полягає в тому, що юридичний вплив на інститут спорту забезпечується нормами приватного, а також публічного права. Подолання проблем юридичного регулювання в системі фізичної культури і спорту, забезпечення інструментів чіткої правової регламентації, пошук стратегій оптимізації правового забезпечення державного управління постають ключовими детермінантами зростання якості регулювання в галузі.

Ключові слова: правові аспекти, спортивне право, міжнародне спортивне право, спорт, фізична культура, спортивна діяльність.

Zavalniuk O. Legal aspects of the functioning of sports activities. The article paid attention to issues that are a phenomenon of sports law, as well as whether there are sufficient grounds for separating it into a separate branch of law instead of regulating the sports industry within the traditional divisions of legal science. The shortcomings and prospects of legal support and their modern possibilities in sports activities are analyzed. It is noted that state control over the sphere of physical culture and sports is not the only tool that can guarantee compliance with the requirements of the legislation in this area, it is it that tries to ensure compliance with guarantees for the implementation of sports and legal norms, maintaining a high level of legality between all subjects of sports relations. The purpose of the work. **The goal** is to theoretically analyze the key aspects of sports law regulation in modern sports activities. **Methodology.** The study was built on the dialectical nature of the interdisciplinary approach, which provided a broader context for the study of the socio-cultural paradox of sports law in modern sports activities. **Results.** The social forms of universalization of sports activities based on the use of mechanisms of individual and collective interaction, namely national-state ones, are analyzed, revealed through modern innovations in the legal system of sports activities and promising opportunities for legal support in a globalized world. **Conclusions.** Sports law as an independent area of law is a specific and complex entity. This feature is that the legal influence on the institution of sports is provided by the norms of private and public law. Overcoming the problems of legal regulation in the system of physical culture and sports, providing tools for clear legal regulation, searching for strategies to optimize the legal support of public administration are key determinants of the growth in the quality of regulation in the industry.

Key words: legal aspects, sports law, international sports law, sports, physical culture, sports activities.

Постановка проблеми. Активізація законотворчої активності в спортивній галузі спричинена ревізією ролі спорту і фізичної культури в контексті як соціокультурних, так і геополітичних викликів, перед якими постала наша держава останнім часом. Нашої уваги потребує аналіз правових аспектів функціонування спортивної діяльності за умов, що носять ускладнений характер та потребують пошуку ефективних стратегій правового супроводу спортивної діяльності. Подолання проблем юридичного регулювання в системі фізичної культури і спорту, забезпечення інструментів чіткої правової регламентації, пошук стратегій оптимізації правового забезпечення державного управління фізичною культурою і спортом постають ключовими детермінантами зростання якості регулювання в галузі.

Розглядаючи спорт як органічну частину культури, що базується на змагальності та порівнянні досягнень людей у специфічних видах вправ та інтелекту, важливо зазначити, що, як і кожен вид діяльності людей, він потребує не тільки моральної, але й правової регуляції. Останнє здійснюється як на міжнародному рівні, так і на рівні вітчизняного (національного) законодавства. Саме тому актуальності набуває аналіз основних міжнародних організацій та документів, які врегульовують спортивну діяльність: «На сучасному етапі розвитку спорту і фізичної культури існує потреба у визначенні подальшої стратегії дій на основі узагальнення вітчизняної практики з урахуванням положень Конституції України, законодавчих та нормативних актів, декларацій Організації Об'єднаних Націй та інших авторитетних світових інституцій, Міжнародної хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО, Спортивної хартії Європи та адаптації національного законодавства у сфері фізичної культури і спорту до трансформаційних процесів у державі та світових тенденцій» [13, с. 48].

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі ключових аспектів регулювання спортивного права в сучасній спортивній діяльності.

Матеріал і методи. Дослідження відбувалося на основі ретроспективного, історико-філософського та герменевтичного методів, які надали можливості дослідити соціальний характер спортивної діяльності та її ключові правові аспекти функціонування за умов, що носять ускладнений характер та потребують пошуку ефективних стратегій правового супроводу.

Особлива роль, яку відіграє спорт на певному етапі розвитку суспільства, а також складний характер труднощів, пов'язаних із його регулюванням, актуалізують потребу

здійснення масштабних теоретичних досліджень, так і необхідність виділення спортивного права як самостійної галузі сучасної юридичної науки. Центральне місце в українському законодавстві займає Конституція – саме вона є основним документом держави, який не регламентує складні спортивні відносини, що мають місце у державі, проте декларує аксіологічні пріоритети суспільного життя, які безпосередньо пов'язані зі спортом і фізичним вихованням. Зокрема, ст. 3 вказує на те, що життя і здоров'я людини є найвищою соціальною цінністю в державі, а в частині 4 ст. 49 Конституції України міститься твердження, що держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту. Основоположним у спортивному праві є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який «визначає правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту» [8, с. 80].

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні дослідники в галузі теорії спорту та інших соціогуманітарних дисциплін, а також безпосередньо законодавці визначають як один із пріоритетів української державної політики в галузі фізичної культури і спорту потребу в удосконаленні законодавчого забезпечення цієї соціально важливої сфери. Загалом законодавство про фізичну культуру і спорт в Україні – комплексна і значна за обсягом частина законодавства України, що включає норми конституційного, цивільного, трудового, міжнародного права, норми адміністративного, господарського, процесуального податкового права, які стосуються державного управління в галузі спорту. Основним джерелом міжнародного законодавства України про фізичну культуру і спорт є Конституція України, що стосується міжнародного спортивного права. Інший фундаментальний елемент українського законодавства – Цивільний кодекс України, містить загальні та спеціальні норми, які підлягають застосуванню до приватно-правових міжнародних спортивних відносин [10, с. 211].

Розкриваючи ознаки спортивного права як самодостатньої галузі сучасної юриспруденції, О. Заярний формулює наступне положення: «Предметом регулювання спортивного права є сукупність суспільних відносин, що виникають і реалізуються в процесі організації і формування спортивних команд, встановлення вимог до професійних спортсменів, а також при проведенні контролю за дотриманням спеціальних правил, регламентів» [5, с. 14]. Питання спорту в суто юридичній площині дедалі частіше постають предметом обговорення на засіданнях олімпійських органів та наукових форумів. Оцінюючи успіхи та недоліки зазначеної роботи, Г. Бордюгова наголошує, що «багатоманітна практика застосування Олімпійської Хартії, на жаль, породжувала й породжує правові конфлікти, до розв'язання яких залучають навіть судові органи окремих держав, не кажучи вже про третейські спортивні суди, доводячи, що правове регулювання спорту є однією зі складних і важливих проблем: потрібно створити у ньому таку систему правових відносин, яка не лише задовольняла б суб'єктів, а й сприяла зростанню майстерності спортсменів, привертала уваги ЗМІ, спонсорів, глядачів» [1, с. 13].

Звичайно, що основу міжнародного спортивного права складатимуть міжнародні документи загального характеру, загальновизнані засади міжнародного законодавства і міжнародні договори загального характеру (які містяться в статутах Організації Об'єднаних Націй, деклараціях та резолюціях Генеральної Асамблеї ООН, документах інших організацій, багатосторонніх договорах (конвенціях), рішеннях Міжнародного суду). Спеціальні норми міжнародного спортивного права знаходяться в договорах, присвячених безпосередньо міжнародній спортивній діяльності: Україна уклала низку двосторонніх угод про співпрацю в галузі спорту із провідними країнами світу. Особливе місце також посідають міжнародні договори, ратифіковані Верховною Радою України. Вони є важливим елементом національного законодавства та практично використовуються у передбаченому для них порядку. До зазначеного типу законодавчих документів належать, наприклад, Загальна декларація прав людини, Європейська культурна конвенція, Антидопінгова конвенція. Досліджуючи проблеми правових засад спорту і фізичної культури, хотілось би зазначити, що кожна держава має власну специфіку регулювання відносин у цій галузі, що, логічно, створює бар'єри на шляху ефективної розбудови міжнародного правового забезпечення та, відповідно, стримує міжнародний вектор розвитку спорту. Ю. Репкіна пише, що перепони на шляху міжнародної співпраці в спортивній галузі мають бути усунені з допомогою міждержавної уніфікації норм про фізичну культуру і спорт, проте «аналіз імплементації положень рекомендаційних актів, модельних законів у законодавстві України показує, що незважаючи на достатньо низький рівень законодавчих актів у сфері фізичної культури і спорту в Україні положення вищезазначених актів не враховуються» [9, с. 14].

Загалом, сьогодні в Україні існує декілька підходів до визначення впорядкування всіх правовідносин, що виникають у сфері фізичної культури і спорту. Деякі вчені визначають необхідність виокремити спортивне право в окрему галузь. Наприклад, С. Моргунов

дотримується позиції про існування спортивного права як комплексної галузі права. Інші дослідники категорично заперечують такий підхід [7, с. 624]. Дійсно, спроба проаналізувати обґрунтованість екстраполяції положень спортивного права на сферу фізичної культури, демонструє, що феномен спорту визначається як сфера діяльності, отже, як сума складних соціальних відносин, в той час, як фізична культура постає як складова частина загальної культури. З цього ж приводу О. Джафарова наголошує, що ми маємо вести мову про спортивне право, а не про фізкультурно-спортивне право, розуміючи під предметом спортивного права суспільні відносини, які складаються у сфері спорту з приводу участі в спортивних змаганнях та підготовки до них, тобто спортивні відносини [3, с. 46].

Ми вже згадували, що основоположним у спортивному праві є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», відповідно до згаданого Закону, держава переймає на себе обов'язки з регуляції відносин у галузі фізичної культури і спорту інструментами державної політики, шляхом створення необхідних державних органів та забезпечуючи ефективні умови їх функціонування, прагнучи гарантувати права власних громадян на заняття фізичною культурою і спортом, також у Законі визначаються ключові напрямки розбудови сфери фізичної культури і спорту. Чинний станом на кінець 2021 р. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», незважаючи на своє фундаментальне значення, все ж не систематизує норми сучасного спортивного права на якісному рівні, навпаки, ускладнюючи процеси регулювання правовідносин у галузі спорту, ініціюючи правові та інші колізії. Складається ситуація, коли система спортивних правових відносин на формальному рівні озброєна широким набором законодавчих актів, проте на змістовному рівні вони не мають статусу ефективного регулятивного інструменту.

Варто зазначити, що за наявності основних законодавчих документів у країні склалася досить невизначена ситуація із спортивним правом, оскільки навіть методологічно не визначено сутність цього поняття. Дослідники, даючи загальну оцінку законодавчій базі в галузі спорту і фізичного виховання, наголошують на наступному: українське спортивне законодавство наразі обмежене трьома згаданими вище законами: «Про фізичну культуру і спорт», «Про антидопінговий контроль у спорті», «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні», проте, пише Г. Бордюгова, «сам цей комплекс нормативно-правових актів, що регулюють відносини у сфері спорту в Україні, наразі майже не досліджений – ані на практичному, ані на теоретичному рівнях» [2, с. 7]. Такий факт слугує окремим підтвердженням актуальності для розв'язання протиріч, пов'язаних із таким соціокультурним феноменом, яким є сучасний спорт. Як показує аналіз законодавчої бази, саме у сфері професійного спорту наявними є складні законодавчі суперечності, які унеможливають вирішення завдань сталого розвитку та підвищення досягнень. Костенко М., аналізуючи існуючу в Україні державну стратегію в галузі підготовки спортсменів вищої кваліфікації, зазначає, що перед сферою спорту вищих досягнень постає велика кількість проблем, які потребують вирішення: здійснення необхідного фінансування сфери, її реструктуризація; регулярна робота дитячо-юнацьких спортивних закладів; зміцнення матеріально-технічного стану баз олімпійської підготовки та їх фінансова забезпеченість; підготовка кваліфікованих тренерів; удосконалення системи підготовки спортивного резерву; своєчасна матеріально-технічна і медико-біологічна підтримка тощо [6, с. 7]. Це виводить проблему законодавчого забезпечення професійної спортивної діяльності в ранг окремої складної першочергової задачі для вітчизняного спортивного права. Зазвичай, пише Р. Череднік, предметом спортивного права як відокремленої галузі права, що репрезентовано сукупністю правових норм і інститутів, є горизонтальні суспільні правовідносини, що пов'язані з реалізацією низки напрямків спортивної діяльності, що виникають між спортивними організаціями та іншими суб'єктами сфери спортивної діяльності, проте, у випадку із професійним спортом, предметом спортивного права можуть виступати й некомерційні стосунки, що пов'язані з державним регулюванням спортивної діяльності з метою забезпечення інтересів держави і суспільства [12, с. 272].

Потребують законодавчого врегулювання порядок розгляду спортивних спорів. Сьогодні в законодавстві і правовій діяльності також не сформовано єдиного підходу до визначення сутності і призначення дискваліфікації, як міри юридичної відповідальності спортсменів. Існуючі підходи з цієї проблеми умовно можна об'єднати у три групи: 1) дискваліфікація є особливим видом дисциплінарної відповідальності та відповідно має визначатися законодавством про працю; 2) дискваліфікація є особливим видом юридичної відповідальності і не відноситься до жодного з галузевих видів юридичної відповідальності: адміністративної, кримінальної, дисциплінарної, цивільно-правової; 3) дискваліфікація не є видом чи формою юридичної відповідальності, оскільки обумовлена лише тимчасовим обмеженням прав спортсменів, але не їх припиненням [4, с. 2]. Хотілось би наголосити, що форми притягнення до відповідальності, зазвичай, мають місце у національних спортивних федераціях, а також забезпечуються

рішеннями органів судової влади держави, на теренах якої була офіційно зареєстрована спортивна федерація, що ініціювала прийняття рішення щодо дискваліфікації спортсмена або іншого суб'єкта спортивної діяльності (наприклад, спортивного клубу). Аналіз діючого вітчизняного законодавства в галузі фізичної культури і спорту, а також положень міжнародних договорів демонструє, що паралельно із поняттям «дискваліфікація» активно використовується поняття «відсторонення». З одного боку їх можна вважати синонімами, проте їх правове застосування все ж має специфіку яка потребує прояснення.

Незважаючи на своє неабияке значення для забезпечення прав і свобод учасників відносин у сфері спорту та розвитку спорту загалом, пише М. Ткалич, єдиного погляду з приводу ознак і сутності інституту юридичної відповідальності в спорті досі не існує: головною причиною цього є відсутність єдиних підходів до визначення поняття та сутності спортивного права як такого, проте значна частина провідних фахівців – дослідників правовідносин у сфері спорту, вже визнали існування спортивного права, принаймні як комплексної галузі права [11, с. 78].

Підсумовуючи викладене маємо підстави стверджувати, що спортивне право як самостійна галузь права є специфічним та складним утворенням. Зазначена особливість полягає в тому, що юридичний вплив на інститут спорту забезпечується нормами приватного, а також публічного права. Державний контроль за сферою фізичної культури і спорту постає чи не єдиним інструментом, здатним гарантувати дотримання вимог законодавства в цій сфері, саме воно намагається забезпечити дотримання гарантій реалізації спортивно-правових норм, підтримки високого рівня законності між усіма суб'єктами спортивних відносин.

Висновки. Було досліджено ключові правові аспекти функціонування спортивної діяльності за умов, що носять ускладнений характер та потребують пошуку ефективних стратегій правового супроводу спортивної діяльності. Можемо стверджувати, що подолання проблем юридичного регулювання в системі фізичної культури і спорту, забезпечення інструментів чіткої правової регламентації, пошук стратегій оптимізації правового забезпечення державного управління фізичною культурою і спортом постають ключовими детермінантами зростання якості регулювання в галузі. Відсутність якісної рефлексії проблем законодавчого забезпечення процесів управління спортивною галуззю, широка дискусія щодо невизначеного правового статусу спортивного права у фахових колах та інші проблеми стримують унормування діяльності в галузі спорту і фізичної культури відповідно до високих міжнародних стандартів.

Список використаних джерел

1. Бордюгова Г. Акти міжнародного спортивного законодавства як основа формування відповідної галузі міжнародного права. *Вісн.* 2009. № 3. С. 12-14.
2. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України»: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: спец. 12.00.11. К.: Ін-т законодавства Верховної Ради України, 2009. 18 с.
3. Джафарова О. В., Іванов В. О. Спортивне право як підгалузь особливої частини адміністративного права. *Юрист України*. 2011. № 3 (16). С. 44-49.
4. Заярний О. Дискваліфікація спортсменів в системі юридическої ответственности. *Юридична газета*. 2010. № 31-32. С. 2-3.
5. Заярний О. А., Куц А. В. Спортивне право в Україні. Ознаки самостійної галузі. *Юридичний Вісник України*. 2011. № 50 (17-23 грудня). С. 14.
6. Костенко М. П. Про державну стратегію у сфері підготовки спортсменів вищої кваліфікації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2003. № 1. С. 6-11.
7. Моргунов О. А. Поняття та система джерел спортивного права. *Форум права*. 2011. № 2. С. 624-629.
8. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. С. 80. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page> (дата звернення: 15.12.2021).
9. Рєпкіна Ю. М. Адміністративно-правові основи регулювання фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.07. К., 2010. 23 с.
10. Тихонова М. А. Огляд джерел міжнародного спортивного права. *Зовнішня торгівля: економіка, фінанси, право*. 2012. С. 209-215.
11. Ткалич М. О. Проблемні аспекти юридичної відповідальності в спорті. *Вісн. Запорізького нац. ун-ту. Сер. : Юридичні науки*. 2012. Вип. 4 (1). С. 77-81.
12. Чередник Р. В. Становлення спортивного права як комплексної галузі в правовій системі України. *Актуальні проблеми політики*. 2011. Вип. 42. С. 272-279.
13. Ярова Н. Г. Перспективи розвитку організаційно-правового регулювання в галузі спорту України. *Право і суспільство*. 2009. № 4. С. 48-53.

References

1. Borydyugova G. (2009). Acts of international sports law as a basis for the formation of the relevant branch of international law. *Chamber*, 3, 12-14.

2. Bordyugova G. Y. (2009). International sports law as a basis for the formation of the national branch of law "Sports Law of Ukraine": *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine.
3. Dzhafarova O. V., Ivanov V. O. (2011). Sports law as a sub-branch of a special part of administrative law. *Lawyer of Ukraine*, 3 (16), 44-49.
4. Zayarny O. (2010). Disqualification of athletes in the system of legal responsibility. *Legal newspaper*, 31-32, 2-3.
5. Zayarny O. A., Kuts A. V. (2011). Sports Law in Ukraine. Signs of an independent industry. *Legal Bulletin of Ukraine*, 50, December 17-23, 14.
6. Kostenko M. P. (2003). On the state strategy in the field of training of highly qualified athletes. *Current issues of physical culture and sports*, 1, 6-11.
7. Morgunov O. A. (2011). The concept and system of sources of sports law. *Law Forum*, 2, 624-629.
8. On physical culture and sports (1994): the Law of Ukraine. *Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine (VVR)*, 14, 80. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page> (accessed 15 December 2021).
9. Repkina Y. M. (2010). Administrative and legal bases of regulation of physical culture and sports: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine.
10. Tikhonova M. A. (2012). Review of sources of international sports law. *Foreign trade: economics, finance, law*, 209-215.
11. Tkalych M. O. (2012). Problematic aspects of legal responsibility in sports. *Visn. Zaporozhye National un-tu. Ser.: Jurisprudence*, 4 (1), 77-81.
12. Cherednyk R. V. (2011). Formation of sports law as a complex industry in the legal system of Ukraine. *Current policy issues*, 42, 272-279.
13. Yarova N. G. (2009). Prospects for the development of organizational and legal regulation in the field of sports of Ukraine. *Law and society*, 4, 48-53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).32

УДК 796.011.3: 79378.4:63

Захаріна Є.А.

доктор педагогічних наук, професор,
Інститут управління і права НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-0222-3385

Глуценко Н.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Інститут управління і права НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0003-0774-8102

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗА СИСТЕМОЮ ANIMAL FLOW В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТОК 18-19 РОКІВ

Організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти залишається актуальною вже багато десятиріч. Коло питань, котрі розглядаються науковцями, розширюється та позначається необхідністю не тільки підвищувати фізичний стан студентів, а й надійно змотивовувати молодь до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим науковцями продовжується пошук новітніх програм та видів фізичної активності, котрі були б здатні поєднати в собі ефективну корекцію функціонального стану організму та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти з їх безпосередньою зацікавленістю в заняттях. У світлі цього, цікавими та неординарними можна вважати заняття з використанням вправ за системою Animal Flow (у перекладі з англ. – «Вільний рух, подібно до тварини») - відносно молодий фітнес-напрямок, що поєднує в собі елементи декількох видів активностей: йоги, функціонального тренінгу, пілатесу, стрейтчингу, спортивної гімнастики, капоейри та брейк-дансу. Свою назву вона отримала через пози, що імітують рухи тварин: шимпанзе, скорпіонів, крабів та багатьох інших. У статті представлена програма занять за системою Animal Flow орієнтована на студенток 18-19 років. Заняття за системою Animal Flow впроваджені у процес фізичного виховання студенток 18-19 років. Впроваджена програма містить два блоки, а саме підготовчий та основний. У підготовчому періоді вивчаються елементи базових рухів системи Animal Flow, а прості за своєю структурою вправи, включені до підготовчої або заключної частини заняття з фізичного виховання. В основному блоці занять за системою Animal Flow використовуються комплекси вправ різної варіації та спрямованості. Доведено позитивний вплив занять за системою Animal Flow на функціональний стан та фізичну підготовленість дівчат 18-19 років.

Ключові слова: студентки, Animal Flow, вправи, фізичний стан, функціональний стан організму, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Zakharina E., Glushchenko N. The use of exercises on the Animal Flow system in the process of physical education of female students aged 18-19. The organization of the process of physical education in higher educational institutions has been relevant for many decades. The range of issues that are considered by scientists is expanding and is indicated by the need not only to improve the physical condition of students, but also to reliably motivate young people to engage in physical education. In this regard, scientists continue to search for the latest programs and types of physical activity that can combine effective correction of the physical condition of students with their direct interest in classes. In light of this, exercises according to the Animal Flow system (translated from English – “Free movement, like an animal”) can be considered interesting and extraordinary – a relatively young fitness direction that combines elements of several types of activities: yoga, functional training, Pilates, stretching, gymnastics, capoeira and breakdance. It got its name through postures that imitate the movements of animals: chimpanzees, scorpions, crabs and many others. The article presents a program of classes on the Animal Flow system aimed at students aged 18-19. Classes on the Animal Flow system are implemented in the process of physical education of students aged 18-19. The implemented program contains two blocks, namely preparatory and basic. In the preparatory period, the elements of the basic movements of the Animal Flow system are studied, and the simple exercises are included in the preparatory or final part of the physical education lesson. The main block of classes on the Animal Flow system uses sets of exercises of different variation and orientation. The positive effect of classes on the Animal Flow system on the functional state and physical fitness of girls aged 18-19 has been proved.

Key words: female students, Animal Flow, exercise, physical condition, functional state of the organism, physical fitness, physical education

Постановка проблеми. Питання якісної організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є першочерговими при розгляданні фізичного стану організму сучасної студентської молоді. Г.П. Грибан [4, с. 89] вважає, що підвищення фізичної підготовленості студентів є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають Г.Л. Бойко та Т.Г. Козлова [3, с. 25] важливо звертати увагу на такі системи фізичного розвитку, які цілеспрямовано розробляються з урахуванням потреб та особливостей організму людини. Автори вважають, що важливо розробляти спеціалізовані курси для студенток, так як молоді дівчата мають свої індивідуальні особливості та потреби. В свою чергу, значущість використання інноваційних та сучасних підходів до організації занять з різноманітністю форм, засобів, та методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді підкреслюють Н.С. Сергата [5, с. 120], О.В. Шиян [7, с. 210], Н.Г. Чекмарьова [6, с. 122] та ін. На значущості мотиваційного фактору в організації занять фізичним вихованням студентів цілком виправдано наполягають Г.Ш. Ашрафуліна [1], Т.О. Барсукова, Ж.І. Антіпова [2, с. 25] та багато інших авторів.

Мета статті. Підвищити фізичний стан організму студенток 18-19 років шляхом використання на заняттях фізичним вихованням вправ за системою Animal Flow

Виклад основного матеріалу. Система тренувань Animal Flow – є гібридом, котрий поєднав у собі елементи спортивної гімнастики, паркура, капоейри та навіть брейк-дансу. Іноді вправи, котрі виконуються, виглядають не тільки дивно, але й складні у виконанні. Автор фітнес системи Animal Flow Майк Фітч говорить, що використовуючи у русі відразу усі кінцівки та суглоби, тіло змушене працювати у різноманітній площині, як й було задумано природою. Такі заняття виключають випадки травматизму та органічно розвивають усі м'язові групи. Так, вправи із комплексу Animal Flow дозволяють зміцнити м'язи спини, тазу та плечового поясу.

На заняттях фізичного виховання зі студентками 1-2 курсів ми використовували базові вправи за системою Animal Flow. Увесь період (9 місяців) занять був поділений нами на дві частини, а саме підготовчу та основну. Так, у підготовчому періоді вивчались елементи базових вправ. Рухи та вправи, що опановувались, ми включали до підготовчої або заключної частини заняття. Тобто у залежності від режиму та спрямованості заняття ми використовували вправи за системою Animal Flow у якості динамічної розминки, заминки або методу активного відновлення між заняттями. В основному періоді занять за системою Animal Flow ми використовували комплекси вправ. Тривалість комплексу та його інтенсивність відповідали принципам побудови занять, а саме систематичності, доступності та поступового підвищення навантаження. Варто зазначити, що комплекси використовувались в основній частині заняття та їх зміст підлягав різним варіаціям. Нижче нами наведені приклади вправ системою Animal Flow.

Вправа «Шимпанзе». Виконується 10 повторів з паузою 3-5 с.

В.п. – Сісти на присідки, поставити руки на підлогу перед собою.

1-8 – Випрямити корпус, розвести руки у сторони та з'єднати лопатки зберігати рівновагу. Кількість повторень від 2 до 5 разів

Вправа «Краб»

В.п. – Прийняти позицію краба: ступни прижати до полу, ноги зігнуті у колінах, грудь піднята

- 1-2 – Підняти таз якумога вище та потягнутись правою рукою назад та вниз
3-4 – В.п.
Методичні вказівки: Виконується 10 повторів для кожної руки.
Вправа «Скорпіон»
В.п. – стійка в упорі лежачи
1-2 – Із упора лежачи зігнути одну ногу та наблизити її до плечей.
3-4 – Виконати мах прямою ногою до гори та назад,
Методичні вказівки: підняти таз зберігаючи рівновагу завдяки упору на прямі руки.
Повторити вправу. Після усіх повторів, змінити ногу. Виконується 5 повторів для кожної ноги.
Вправа «Боковий перехід з позиції краб»
В.п. – Прийняти позицію краба: ступни прижати до полу, ноги зігнуті у колінах, грудь піднята
1-2 – відірвати від підлоги праву долонь та ліву стопу.
3-4 – Обертаючи, встати на четверенькі.
5-6 – В.п.
Повторити в інший бік. Виконувати на протязі 10 с та поступово збільшувати час виконання
Вправа «Штовхання у бік»
В.п. – упор на локтях та колінах
1 – відірвати від підлоги праву ногу та ліву долонь.
2 – Провести праву ногу під собою та витягнути її у бік
3-4 – Повернутись у вихідне положення та повторити в інший бік.
виконувати на протязі 10 с та довести виконання вправи до 1 хв.
Вправа «Випад вперед»
В.п. – Сісти на коліна та витягнути руки вперед, положити їх на підлогу
1-2 – податися вперед, виконати випад ногою так, щоб ліва стопа опинилась далі лівої долоні
3-4 – В.п.
Методичні вказівки: Виконати 10-15 повторів для кожної ноги.
Вправа «Хода звіра»
В.п. – упор на локтях (колінами не торкатися підлоги)
1-2 – Виконати крок вперед правою ногою та лівою рукою
3-4 – В.п.
Методичні вказівки: Виконувати вправу на протязі 30 с та довести виконання до 1 хв.
Вправа «Крокуючий краб»
В.п. – Прийняти позицію краба: ступни прижати до полу, ноги зігнуті у колінах, грудь піднята
1-2 – виконуються кроки вперед,
3-4 – В.п.
Методичні вказівки: Вправа виконується 20 с з поступовим збільшенням часу виконання до 1 хв. Відривати від підлоги одночасно праву ногу та ліву долонь. Чередуючи руки и ноги, рухатися вперед, не переміщуючись у бік.
Вправа «Стрибок мавпи у бік»
В.п. – Сісти на присідки та поставити долоні на підлогу лівіше лівої стопи.
1-2 – Опиратись на руки, підстрибнути та зміститися ліворуч.
3-4 – В.п.
Методичні вказівки: Виконується 10 повторів у кожний бік тривалістю від 20 с до 1 хв.
Вправа «Потягування»
В.п. – упор на локтях та колінах, підвернути пальці ніг, нахилитись вперед, витягнути руки та відірвати коліна від підлоги.
1-2 – Перенести вагу на долоні та випрямити ноги, встати у планку на прямих руках.
3 – Підтягнути праве коліно до ліктя.
4 – В.п.
Методичні вказівки: Виконувати вправу плавно. Повернутись у вихідне положення та повторити вправу 10 разів.
Рухи Animal Flow зазвичай використовують у зв'язках, наприклад: «Хода звіра» 5 кроків кожною ногою; «Поштовх убік» 5 повторів у кожний бік; «Випад вперед» 5 кроків кожною ногою; «Стрибок мавпи убік» 5 повторів у кожний бік 5; «Крокуючий краб» 5 повторів у кожний бік; 6. «Боковий перехід» 4 повних переверота у кожний бік.
На початку та по завершенню періоду експерименту нами був перевірений фізичний стан студенток 18-19 років з метою визначення динаміки змін, що відбулись під впливом занять

за системою Animal Flow. Так, в таблиці 1. нами представлені результати перевірки функціонального стану організму досліджуваного контингенту.

Як видно з наведених у таблиці 1 результатів ми можемо констатувати, що частота серцевих скорочень зменшилась з $82,50 \pm 1,50$ уд/хв до $79,00 \pm 1,50$ уд/хв.; проба Штанге збільшилась з $49,15 \pm 3,10$ с до $66,00 \pm 2,10$ с; проба Генча також покращилась з $25,55 \pm 1,60$ с до $39,00 \pm 2,00$ с; ортостатична проба нормалізувалась з $2,00 \pm 0,45$ балів до $1,00 \pm 0,25$ балів; частота дихання за хвилину оптимізувалась з початкових $15,50 \pm 2,00$ разів/хв до $13,00 \pm 1,00$ разів/хв., а проба Руф'є покращилась з $10,00 \pm 2,00$ балів до $7,00 \pm 1,00$ балів, відповідно.

Таблиця 1

Порівняльні результати перевірки функціонального стану організму студенток 18-19 років протягом усього періоду експерименту, (n=25)

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
ЧСС, уд/хв	$82,50 \pm 1,50$	$79,00 \pm 1,50$	3,43	$p < 0,01$
Проба Штанге, с	$49,15 \pm 3,10$	$66,00 \pm 2,10$	7,90	$p < 0,001$
Проба Генча, с	$25,55 \pm 1,60$	$39,00 \pm 2,00$	7,45	$p < 0,001$
Ортост. проба, бали	$2,00 \pm 0,45$	$1,00 \pm 0,25$	1,00	$p < 0,05$
ЧД разів/хв	$15,50 \pm 2,00$	$13,00 \pm 1,00$	3,10	$p < 0,001$
Проба Руф'є, бали	$10,00 \pm 2,00$	$7,00 \pm 1,00$	5,25	$p < 0,001$

Надалі у таблиці 2 нами представлені порівняльні результати перевірки фізичної підготовленості студенток 18-19 років протягом усього періоду експерименту.

Згідно даних представлених у таблиці 2, ми можемо констатувати наступні зміни. Так, відстань з підлогою при виконанні шпагату на 9 см; сила кисті збільшилась 13 кг; час пози Ромберга на 11 с; відстань при стрибках на одній нозі подовжилась на 1,50м, а кількість підйомів ніг у висі покращилась на 8 разів, відповідно.

Таблиця 2

Порівняльні результати перевірки фізичної підготовленості студенток 18-19 років протягом усього періоду експерименту, (n=25)

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
Поздовжній шпагат, см	$12 \pm 2,00$	$3 \pm 1,00$	6,43	$p < 0,001$
Динамометрія кисті, кг	$16 \pm 2,00$	$29 \pm 1,00$	5,90	$p < 0,001$
Поза Ромберга, с	$3 \pm 1,00$	$14 \pm 1,00$	9,45	$p < 0,001$
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед, м	$3,80 \pm 0,45$	$5,30 \pm 0,25$	310	$p < 0,001$
Піднімання прямих ніг у висі, кількість разів	$3,90 \pm 0,50$	$12,00 \pm 2,00$	7,10	$p < 0,001$

Таким чином ми можемо констатувати, що на початку періоду дослідження результати фізичної підготовленості дівчат 18-19 років були незадовільними, а результати перевірки кардіо-респіраторної системи потребували значної корекції. В свою чергу, згідно отриманим наприкінці експерименту результатам фізичного стану студенток 18-19 років, ми можемо стверджувати про ефективність впроваджені нами програми з використанням вправ за системою Animal Flow.

Висновки. 1. Значущість пошуку новітніх технологій та систем з сучасних видів рухової активності є важливим фактором, що здатен зацікавити сучасну студентську молодь та привернути їх увагу до свідомого ставлення к заняттям фізичною культурою. Незважаючи на наявність великої кількості фітнес програм, ще існують такі, котрі є недостатньо дослідженими та привертають до себе увагу. Саме такою фітнес новинкою з впевненістю можна вважати вправи за системою Animal Flow. 2. Програма занять за системою Animal Flow містить два блоки. У підготовчому періоді вивчаються елементи базових вправ, а рухи та вправи, включені до підготовчої або заключної частини заняття. В основному періоді занять за системою Animal Flow використовуються комплекси вправ. 3. Аналіз фізичного стану організму студенток 18-19 років на початку та по завершенню періоду експерименту дозволив нам констатувати

безперечну позитивну динаміку у показниках. Достовірно підтверджений вплив занять за системою Animal Flow на функціональний стан та фізичну підготовленість дівчат.

Список використаних джерел

1. Ашрафулліна Г.Ш., Калина І.Г. Підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою на основі розширення застосовуваних в навчальному процесі засобів. *Педагогічні науки*. 2011. № 1. С. 106–109.
2. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 8 (139). С. 23–28.
3. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Стоцька О. Перспектива застосування шейпінгу для збереження здоров'я та фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. № 1(145), С. 24–27.
4. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. № 1 (118). С. 88–92.
5. Сергата Н.С., Сергатий М.О. Іноваційні та сучасні підходи до організації занять із фізичної культури студентів вищих закладів освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 65, Т. 2. С. 119–123.
6. Чекарьова Н.Г., Черкасов І.С. Використання інноваційних технологій фізичного виховання у ВНЗ. *Наково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Випуск 1. С. 121–124.
7. Шиян О.В. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 210–213.

References

1. Ashrafullina H.SH., Kalina I.H. (2011). Pidvyshchennya motyvatsiyi studentiv do zaynyaty fizychnoy kul'turoyu na osnovi rozshyrennya zastosovuvanykh u navchal'nomu protsesi zasobiv. *Pedahohichni nauky*, 1, 106–109.
2. Barsukova T.O., Antipova Zh.I. (2021). Ozdorovchyy fitnes yak zasib formuvannya u studentok usvidomlenoyi motyvatsiyi do fizychnoyi aktivnosti. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 8 (139), 23–28.
3. Boyko H.L., Kozlova T.H., Stots'ka O. (2022). Perspektyva zastosuvannya sheypinhu dlya zberezheniya zdorov'ya ta fizychnoho rozvytku zdobuvachiv vyshchoyi osvity. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura ta sport)*, 1(145), 24–27.
4. Hryban H. P. (2014). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv Ukrainy. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*, 1 (118), 88–92.
5. Serhata N.S., Serhatiy M.O. (2019). Inovatsiyni ta suchasni pidkhody do orhanizatsiyi zaynyaty iz fizychnoy kul'tury studentiv vyshchykh zakladiv osvity. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii ta zahal'noosvitniy shkolakh*, 65, T. 2, 119–123.
6. Chekmar'ova N.H., Cherkasov I.S. (2017). Vykorystannya innovatsiynykh tekhnolohiy fizychnoho vykhovannya u VNZ. *Nakovo-metodychni zasady vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy u haluzi fizychnoy kul'tury ta sportu*, 1, 121–124.
7. Shiyany O.V. (2017). Otsinka stanu fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchoho navchal'noho zakladu tekhnichnoho profilyu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 3, 210–213.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).33
УДК 796.011.159.923

Зеніна І.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” ім. І.І. Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5917-3203

Гаврилова Н.М.

старший викладач,
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” ім. І.І. Сікорського, м. Київ

Кузьменко Н.В.

старший викладач,
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” ім. І.І. Сікорського, м. Київ

РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у ЗВО залежить від стану здоров'я людини. Найголовніший шлях – це формування здорового способу життя, який передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності. Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини. Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Перевага формування відповідного ставлення до здоров'я у студентської молоді визначається тим, що це один із найважливіших факторів у створенні здорового майбутнього країни. У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті одним із найголовніших завдань визначено "навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності". Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту. Тому соціальне виховання стає затребуваним на різних рівнях суспільного життя. Саме соціальне виховання може ефективно впливати на формування у молодого покоління духовних цінностей та ідеалів, індивідуального і суспільного світогляду, поведінкових стереотипів і конкретних вчинків. **Мета дослідження.** Дослідження ролі, яку відіграє культурно-дозвільна діяльність у формуванні здорового способу життя студентської молоді з позиції соціального виховання. **Методологія.** Для досягнення поставленої мети були використані такі теоретичні методи, як порівняльний теоретичний аналіз психолого-педагогічної, філософської, культурологічної та соціологічної літератури; застосовані статистичні методи; математична та статистична обробка отриманих результатів, їх системний та якісний аналіз. **Наукова новизна.** Підтверджені дані про необхідність застосування культурно-дозвільної діяльності у формуванні здорового способу життя студентської молоді. **Висновки.** Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвільної діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним.

Ключові слова: студентська молодь, культурно-дозвільна діяльність, активне дозвілля, проблема здоров'я, фізичне виховання.

Zenina I., Gavrilova N., Kuz'menko N. The role cultural and leisure activities at forming health mode of life of student's youth. Supporting high level of workabilities as well as successful adaptation to the conditions of learning at higher educational establishment depend on a state of a person's health. The most important method is forming health mode of life which foresees following certain rules; these rules are directed to supporting and a development of high level of life activities. The main condition as well as the constituent element of a person interest of a modern human is the health because a part absence of health is a hindrance for realization of dreams of a person. A question of a person's health namely young person has the important meaning. The medical and biological or hygiene factors are important as well as we change our relation to our health. It is proved that a person's health is the whole systematic phenomenon; nature of this phenomenon is conditioned both natural external factors and internal factors which determine psychological relation of person to himself or to herself as well as to environment where this person realizes own life. The advantage of forming adequate relation to a student's health is determined that fact that it is the one of the most important factors at creating healthy generation. The National Directive of education development of Ukraine determines "...learning person of responsible relation to own health and health of other persons as the highest social and individual value". It is possible to change a relation of student to own health when understanding this student the values as well as priorities of saving physical and psychological health with the help of education. That's why the social bringing up is the important element on various levels of social life. The social bringing up can effectively form for young generation mental values and ideals as well as individual vision of a world together with behavioral stereotypes and certain actions. Supporting high level of workabilities as well as successful adaptation to the conditions of learning at higher educational establishment depend on a state of a person's health. The most important method is forming health mode of life which foresees following certain rules; these rules are directed to supporting and a development of high level of life activities. **Article's purpose.** The investigation of the role which cultural and leisure activities has at forming health mode of life of student's youth concerning to social education.

Methodology. For reaching the aim such theoretical methods are used: a comparative theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, philosophy one, cultural one, social one; the statistic methods are applied as well as mathematical and statistical processing of gained results and their needed analysis. **Scientific novelty.** The data about the necessity of using cultural and leisure activities at forming health mode of life of student's youth are confirmed. **Conclusions.** The effective application of educational potential of cultural and leisure activities is the one of the conditions of forming health mode of life of a youth. A young person has to understand that health mode of life is the such style of existing at which with the help using certain methods a level of health of an organism will have optimal value.

Key words: student young, cultural and leisure activities, active leisure, a question of a health, physical education.

Виклад основного матеріалу. В законі України “Про освіту” сформульовані принципи гуманістичного характеру освіти, де зокрема підкреслюється, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових та фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями.

Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом держави, загальним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я.

В Указі президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян” зазначається, що “діяльність органів виконавчої влади, громадських та релігійних організацій, навчальних, культурно-просвітницьких закладів повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості.” Одним із принципів політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести здоровий спосіб життя. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ЗВО [4].

Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Виховні можливості дозвілля молоді привертають до себе все більше уваги останнім часом. Дозвілля розглядається як специфічна сфера для виховання підростаючого покоління, формування світоглядної культури, потреб, смаків, почуттів та емоцій. Відтак дозвілля є сферою, де здійснюється просвітницько-виховний вплив на молоду людину [2, 3].

Проблеми молоді завжди цікавили і будуть цікавити фахівців вітчизняної філософії, соціології, психології, педагогіки. Соціально-філософські проблеми знайшли своє відображення в дослідженнях С. Іконнікова, І. Ільїнського, І. Бех, М. Ярмаченко, Г. Лактіонова, Ю. Жданович та ін. Аналіз їх праць дозволив дійти висновку, що дозвіллева діяльність здійснюється за різними напрямками: освітнім, соціальним, техніко-трудовим, спортивно-туристичним, санітарно-гігієнічним, природоохоронним, художньо-естетичним. Це дозволяє всебічно формувати духовність конкретної особи.

Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Аналіз праць фахівців свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Різні визначення, класифікація здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а навіть взаємодоповнюють, взаємопідсилюють і дозволяють розглядати їх з різних позицій.

Інтерес будь-якого суспільства, його процвітання, безпека в значній мірі в усі часи визначалися інтелектуальною могутністю та рівнем духовності населення. Світовий досвід свідчить, що багато країн досягли соціально-економічного прогресу за рахунок пріоритетного розвитку системи освіти та соціального виховання, яка забезпечила соціальний розвиток молодого покоління, постійне зростання духовного і матеріального багатства суспільства. На

сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді.

Статистичні данні свідчать, що в Україні намічається різке погіршення динаміки демографічних процесів, показників дитячої смерті, середньої тривалості життя. За даними статистичної звітності Міністерства охорони здоров'я України зростає враженість підлітків багатьма захворюваннями, набувають поширення хвороби, що мають соціальну обумовленість (туберкульоз, сифіліс, ВІЛ-інфекція); частішають стреси, неврози, прояви агресії.

Доведено, що приблизно 51% здоров'я людини визначається способом життя. Негативними чинниками є шкідливі звички, не збалансоване харчування, не сприятливі умови праці і життя, моральне і психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріальні побутові умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Тому в соціальній педагогіці спостерігається різке підвищення інтересу до проблем студентської молоді в процесі її соціалізації, до різних аспектів її навчання, суспільної активності, праці, дозвілля, взаємин із соціально-економічним середовищем. Соціальне самопочуття молоді є одним із головних показників розвитку суспільства. Для того, щоб формування молоді відбувалося адекватно суспільним процесам, необхідно визначити її роль і місце в суспільстві, з'ясувати її проблеми. Вирішення багатьох проблем залежить від факторів соціального життя [1, 5]. Сфера вільного часу й дозвілля завжди були об'єктом наукового інтересу, бо дозвілля робить величезний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, в якій відбувається її фізичне і духовне формування і становлення. Дозвілля – це не просто розваги заради розваг. Це діяльність у певній мірі пов'язана з процесом передачі інформації від суб'єкта до об'єкта виховного впливу. Рациональне використання вільного часу сприяє формуванню духовності, фізичної досконалості, задоволенню інтересів і потреб у спілкуванні, творчому саморозвитку молоді людини. Крім того, лише в культурно-дозвіллевій діяльності є елементи творчості, коли людина із суб'єкта споживання перетворюється на об'єкт творення. Тобто, чим більш самокоштовним стає життя особистості, що зводиться до утилітарних видів діяльності, тим більше підстав говорити про культурне дозвілля.

У молодості найбільш доступні найскладніші види професійної діяльності, найбільш повно й інтенсивно відбувається спілкування, найлегше встановлюються і розвиваються відношення дружби і любові. Молодість вважається оптимальним часом для самореалізації [1].

Важливо пам'ятати, що молода людина має специфічні соціальні і психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їхнє соціально-економічне і суспільно-політичне становище, їхній духовний світ перебувають у стані становлення та формування. Складність і суперечливість процесу вступу молоді в самостійне життя породжує різні форми молодіжного протесту, у тому числі й асоціальні (злочинність, наркоманія і т.п.).

Факт вступу до вищого навчального закладу змінює віру молоді людини у власні сили, здібності, народжує надію на нове, цікаве. Водночас досить часто виникає питання про правильність вибору професії, спеціальності, що супроводжується розчаруванням. А відірваність від сім'ї, зміна соціального статусу, навчальні навантаження, сучасна ситуація в Україні стимулює частину молодих людей до атрибутів модного і стильного життя, ознакою чого в уяві багатьох нерідко є вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, залучення до наркотичних та токсичних речовин. Але саме на цьому етапі життя людини формується індивідуальний стиль дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять, тобто реалізується одне з головних завдань людини – всебічно розвивати свої здібності.

Педагогічна сутність культурно-дозвіллевої діяльності студентів в процесі соціального виховання визначається тим, що дозвілля – це, перш за все, необхідний та невід'ємний елемент їхнього життя, який є простором для задоволення студентами потреб у творчому самовираженні, духовно-культурному зростанні, інтелектуальному і фізичному самовдосконаленні, виконанні широкого кола соціальних ролей, таким чином розглядається, як найбільш сприятливе виховне поле. Дозвіллева сфера містить в собі великі виховні можливості на основі використання культурних цінностей, набутих суспільством. Повноцінна реалізація виховного потенціалу дозвіллевої сфери обумовлена педагогічно доцільною організацією культурно-дозвіллевої діяльності, де робиться акцент на духовно-культурний, творчий, інтелектуально та фізично розвиваючий компонент.

З соціально-педагогічної точки зору дозвілля студентів розглядається як час духовного спілкування, де їм надається можливість вільного вибору суспільно та особистістю значущих соціальних ролей; сфера, в якій повноцінно розкриваються їхні природні потреби свободи та незалежності, активної діяльності та самовираженні; діяльність, що розвиває можливість студентів, їхні творчі здібності в найбільш доцільному застосуванні; соціальне середовище, в якому студенти відкриті для впливу різних суспільних інститутів та організацій.

Як частина вільного часу, дозвілля залучає молодь своєю нерегламентованістю і добровільністю вибору його різних форм, демократичністю, емоційною насиченістю, можливістю поєднати в ньому фізичну і інтелектуальну діяльність, творчу, виробничу і ігрову.

Державно-політичні та соціально-економічні перетворення на рубежі ХХ-ХХІ ст. зробили певний вплив на статус виховання у вищих навчальних закладах, оновлення його структури та суті, пропаганду та поширення передового досвіду виховної діяльності у вишній школі. Крім вищих навчальних закладів, різні аматорські об'єднання і клуби, кафе-клуби також сприяють повноцінному розвитку молоді.

Висновки. Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвілдової діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійного вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, при чому активність організму і його можливостей зберігаються до самої старості. **Перспектива нових досліджень.** Культурно-дозвілдова діяльність відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Для реалізації цього бачиться необхідність створення оптимальних умов для розвитку особистості, що навчається, надання їй допомоги в самовихованні, самовизначенні, моральному самовдосконаленні, освоєнні широкого кола соціального досвіду.

Список використаних джерел

1. Белецька І.В. Ціннісні орієнтації у сфері дозвілля сучасної молоді. *Вісник ЛНУ ім.Т.Шевченка*. 2009. № 17 (180), Ч. II. 58-68.
2. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство. Навч. посіб. К.: Центр навч. літр-ти, 2006. 208 с.
3. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07: Теорія і методика виховання. Умань, 2015. 268 с.
4. Кенсичка І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69-76.
5. Скотов В.Д., Матвиенко В.И., Айвазова Е.С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. *Символ науки*, 2016. 136-138 с.
6. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. К.: Таксон, 2002. 176 с.

References

1. Belez'ka I. V. (2009). Zinnisni orientazii v sferi dozvillya suchasnoi molodi. *Visnyk LNU im. T. Shevchenka*, 17 (180), II, 58–68.
2. Bocheluk V. J., Bocheluk V. V. (2006). *Dozvilleznavstvo. navch. posib*. Kyiv, Ukraine.
3. Bojko Ju.S. (2015). *Formuvannja aksiologichnykh ustanovok do zdorovoghe sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv: Candidate's thesis*. Uman, Ukraine. 268.
4. Kencyjka I. (2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannia. *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu*, 4, 69-76.
5. Skatov V.D., Matveenkov V.I., Ajvazova E.S. (2016). Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoj kul'ture. *Simvol nauki*, 3 (2), 136-138.
6. Finikov T. V. (2002). *Suchasna vyshha osvita svitovi tendenciji i Ukrajinu*. Kyiv: Takson. 176.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).34
УДК 378.091:796

Зубко В.В.

викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-7114-6707

Черевичко О.Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0003-3053-7100

Смірнов К.М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-0806-7176

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО

У статті розглянуто значення фізкультурно-спортивної діяльності для студентів, які мають поєднувати навчання, роботу та не погіршувати стан свого здоров'я, виходячи з умов сьогодення. Ставлення студентів до фізичної культури та спорту є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу. Педагогам та студентам належить провідна роль щодо реального включення фізичної культури та спорту у здоровий образ студентської молоді. Реалізація цього завдання кожним студентом має розглядатися з двоєдиної позиції – як особистісно значуща та як суспільно-необхідна. Фізична культура у закладах вищої освіти, як простір оздоровлення, виховання та розвитку студентів, має бути, насамперед, сучасною, тому навчальний процес і система додаткових занять фізичними вправами повинні бути наповнені тим змістом, який викликає інтерес до занять та прагнення освоїти нові фізкультурно-спортивні види, дозволяє реалізувати свої рухові можливості та досягти особистого успіху, задовольняє потреби у саморозвитку та самовдосконаленні. З кожним роком значення фізичної культури та спорту у студентському середовищі зростає – завдання полягає в тому, щоб залучити до цих занять усіх молодих людей, зробити стійким позитивне ставлення до фізичної культури та спорту та закріпити це ставлення у їхньому майбутньому житті. **Мета статті:** розглянути зміст та значення фізкультурно-спортивної діяльності та її вплив на студентів в освітньому середовищі закладів вищої освіти. **Методологія дослідження** полягає у вивченні сучасних наукових даних та педагогічного досвіду для обґрунтування поставленої проблеми визначення значення фізкультурно-спортивної діяльності та її впливу на студентів в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Підтверджено, що сучасна ситуація з усвідомлення суспільством нагальної необхідності розвитку фізичної культури особистості визначає можливості індивіда для досягнення мети власного благополуччя, тобто сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність кожному студенту потрібна не тільки як певний рівень його підготовленості, а й як фактор надійності у виконанні завдань, що щодня стоять перед ним.

Ключові слова: студенти, фізкультурно-спортивна діяльність, освітнє середовище, гармонійна особистість.

Zubko V., Cherevichko O., Smirnov K. Physical cultural and sports activities in the educational environment IHE. At the article, the significance of physical culture and sports activities for students is considered, as they may be trained, the work that does not improve the camp of their health, going out of their minds today. The placement of students in physical culture and sports is one of the actual social and pedagogical problems of the primary-vocational process. Teachers and students should play a role in ensuring the real inclusion of physical culture and sports in a healthy image of student youth. The implementation of this task by a skin student can be viewed from a dual position - as a particularly significant one, it is suspile-necessary. Physical culture is in the foundations of higher education, as an expanse of health improvement, development and development of students, may be, for us, ahead of time, so the initial process and the system of supplementary sports to take physical rights is due to this, but it is necessary to take this practice see, allowing you to realize your motor abilities and achieve special success, satisfying the needs of self-development and self-perfection. From the skin fate of the importance of physical culture and sports in student middle age - the goal is to get to tsikh to take advantage of young people, to develop a stable positive attitude to physical culture and sports and to set goals in their future life. **The purpose** of the article: look at the significance of the physical culture and sports activities and її influencing students in the illuminating middle of the foundation of high illuminance. **The methodology** of the study is based on modern scientific data and pedagogical evidence for the problem of raising the importance of physical culture and sports activity and the impact on students in the education of the middle ground in higher education. It is confirmed that the current situation of public awareness of the urgent need to develop physical culture determines the individual's ability to achieve their own well-being, ie today every student needs physical activity not only as a certain level of training, but also as a factor in reliability. stand before him every day.

Key words: students, physical culture and sports activity, core middle ground, harmonious personality.

Постановка проблеми. Фізична культура є одним з основних засобів формування особистості студента і може служити для формування у нього фізичного, психологічного та соціального здоров'я, допомагаючи зрозуміти себе, повірити у свої можливості та творчо підходити до вирішення будь-якої життєвої проблеми, особливо у студентському віці. В основі фізкультурно-спортивної діяльності молоді знаходиться рухова активність, яка є природною потребою гармонійного розвитку фізіологічних показників організму людини.

Головним завданням фізкультурно-спортивної діяльності має бути збереження та зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності особистості. Якщо людина у дитячому віці обмежена у природній потребі рухатися, то її природні розумові та фізичні задатки не отримають належного поступального розвитку (П.Р. Лесгафт, А.А. Ухтомський, Н.А. Фомін,

Ю.М. Вавілов, М.Р. Могендович, В.В. Пономарьов та ін.). Відомо, що обмеження рухової активності людини в будь-якому віці призводить до негативних функціональних та морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності індивіда.

Фізкультурно-спортивна діяльність особистості здійснюється безпосередньо у соціальній, психічній сферах. Функціонування їх у цих сферах здійснюється через громадське та особисте життя тих самих груп учасників фізкультурного руху. Саме від стану, статусу, рухливості та інших соціальних та психічних характеристик учасників діяльності залежить міра цієї взаємодії. Причому найінтенсивніший вплив середовища на фізкультурно-спортивну діяльність навпаки відбувається через такий суб'єкт діяльності, як суспільство в цілому.

Мета статті – розглянути зміст та значення фізкультурно-спортивної діяльності та її вплив на студентів в освітньому середовищі закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів неможливий без неупередженого осмислення й оцінки накопиченого у вітчизняній теорії та практиці досвіду. Зокрема, у нормативно-правових документах і наукових працях закріплено, що мета освіти полягає у розвитку людини як довершеної особистості та найвищої цінності суспільства, у розкритті її талантів, розумових і фізичних здібностей, у вихованні високих моральних якостей, у формуванні громадян, здатних до свідомого суспільного вибору [1, с. 42]

Велике значення питанням виховання дітей надавав П.Ф. Лесгафт. Виховання, на його думку, має соціальний характер і разом із громадським середовищем грає вирішальну роль у формуванні дітей. Він бачив у фізичному вихованні один з найважливіших засобів всебічного розвитку людини і вважав, що фізичне виховання перебуває у тісному зв'язку з розумовим. Фізичні вправи повинні бути послідовними, що формують характер і розвивають розумові здібності, а система фізичних вправ має бути природною та охоплювати всю групу м'язів. Тому потрібно чергувати розумові заняття з фізичними вправами та рухливими іграми [6, с. 88].

Цікаві думки викладав В.Г. Белінський [4, с.75], він вважав, що фізичне виховання молоді має своїм завданням охороняти їхнє здоров'я, розвивати їх фізичні сили, спритність та гнучкість шляхом встановлення правильного способу життя та організації ігор. Фізичне виховання, на думку В.Г. Белінського, має здійснюватися у тісному зв'язку з моральним вихованням. Велике значення у справі морального виховання надавалося ним розвитку волі та формуванню загартованого характеру, які необхідні для того, щоб вести наполегливу боротьбу зі злом, відстоювати свої погляди та інтереси, не боятись труднощів та перешкод. Розкриттям соціальних функцій фізичної культури займалися В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, В.М. Вєдін, Л.І. Лубишева, Л.П. Матвєєв, Ю.М. Миколаїв, В.І. Столяров, В.Д. Чепік та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. Залучення студентів до фундаментальних культурних цінностей, до яких належить і фізична культура, стає необхідним засобом досягнення мети освітньої системи [3, с. 39]. У сучасний період у зв'язку зі складністю феномену фізичної культури є різні підходи до виявлення її сутності компонентного складу. Особливість феномена фізичної культури, насамперед, у тому, що вона природним чином поєднує в єдине ціле соціальне і біологічне у людині. Процес тілесного розвитку будь-якої людини проявляється у вдосконаленні форм та функцій організму та реалізації його фізичних можливостей. Але було б невірним вважати, що біологічні процеси розвитку людини відбуваються ізольовано від її соціальних функцій, поза суттєвим впливом суспільних відносин.

Фізична культура є особливою формою, що історично змінюється, структурною одиницею людської життєдіяльності. Вона має свою специфічну особливість, тільки їй властиву оздоровчу функцію, що виділяє її серед інших соціальних феноменів, яка розглядається як специфічний вид культурної діяльності, результати якого затребувані особистістю і суспільством: у системі освіти і виховання; у трудовій діяльності та у побуті; у створенні здорового життя; у збереженні та зміцненні здоров'я. Разом з цим фізична культура впливає на життєвоважливі особливості організму, індивідуально отримані у вигляді задатків, що передаються генетично та розвиваються у процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі, розвазі та деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність [5].

За визначенням Л.П. Матвєєва, «фізична культура – органічна частина (галузь) культури нашого суспільства та самої людини; основу її специфічного змісту становить раціональне використання людиною рухової діяльності як фактору фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану та розвитку. До неї відносяться доцільно вироблені форми такого роду діяльності та її результати, що мають культурну цінність, а в широкому сенсі і вся сукупність досягнень суспільства у створенні спеціальних засобів, методів та умов спрямованого розвитку фізичної дієздатності підрастаючих та дорослих поколінь» [9, с. 145].

Ще один автор зазначає, що «головною метою функціонування системи фізичної культури є людина, особистість у її цілісності та багатовимірності як найвища цінність освіти та культури. Системоутворюючим чинником, що об'єднує всі компоненти фізичної культури, є діяльність людини, яка спрямована на її фізичну досконалість, де поняття «діяльність» і «фізична досконалість» є одними з ключових для розуміння суті фізичної культури, внутрішнього механізму її функціонування, впливу на сутнісні сили людини» [10, с. 62].

Фізична культура покликана виконувати ряд специфічних функцій:

- по-перше, освітню – отримання знань, які необхідні для розуміння природних та соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства та особистості, здатність їх творчого використання для особистого та професійного розвитку;
- по-друге, прикладну – підвищення специфічної фізичної підготовленості та працездатності для трудової діяльності та військової служби;
- по-третє, спортивну – досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту;
- по-четверте, рекреативну – організація змістовного дозвілля;
- по-п'яте, оздоровчо-реабілітаційну – попередження втоми та відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму [12, с. 58].

Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання інтелектуального, соціально-психологічного та рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Це визначає специфіку кожного компонента фізичної культури, де переважним моментом буде служити одухотвореність фізичного [11, с. 34].

За даними О.Ю. Малоземова [8, с. 60], більшість студентів надає важливого значення розвитку соціально-психологічних якостей. Це означає, що засоби фізичної культури мають бути спрямовані на розвиток домінуючих соціально-психологічних якостей: впевненості, успішності, самостійності, комунікабельності, незалежності тощо. У тому випадку, коли ці якості будуть цілеспрямовано розвиватися на заняттях з фізичної культури, виникає велика ймовірність того, що сама фізкультурно-оздоровча діяльність увійде в подальше життя студентів як:

- спосіб саморозвитку, реалізації себе, своїх творчих початків;
- внутрішня психологічна конструкція, якою переломлюється ціннісне сприйняття світу;
- найбільш адекватна, з позицій здоров'язбереження, своєрідна форма психологічного захисту в стресогенних соціальних умовах;
- нарешті, як оздоровчо-творчий чинник самовиховання та виховання у майбутньому своїх дітей [7, с. 2315].

Також фізична культура надає необмежені можливості для естетичного виховання особистості, тому особливого значення набуває формування психофізичної стійкості до різних умов зовнішнього середовища: здатність виявляти стійкість уваги, сприйняття, пам'яті тощо, зосередження та перемикання в умовах дефіциту часу, розумової втоми, нервово-емоційної напруги, стресу; використання фізичної культури для оптимізації працездатності [2, с. 7].

Однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах закладу вищої освіти є позааудиторні заняття з фізичного виховання, організаційні можливості яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу.

Висновки. Для того, щоб оцінити значення фізичної культури, студенти повинні усвідомити важливість її ролі у своєму житті. І чим раніше вони це зрозуміють, тим більше зможуть досягти у своєму особистому житті і на професійній ниві. Залучення студентів до фізичної культури є важливим доданком у формуванні здорового способу життя. Поряд із широким розвитком та подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальні значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Таким чином, критеріями ефективності фізичного виховання студентської молоді є рівень фізичної підготовленості та показників здоров'я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, відсутність негативних звичок. Наукові дослідження з проблеми формування фізичної культури студентів дозволяють говорити про багатоаспектність цього поняття та поглянути на це питання з різних точок зору. Загальновідомим є той факт, що культура особистості – це найважливіша якісна характеристика рівня розвитку людини, спосіб та міра реалізації сутнісних сил, можливостей та обдарувань людини. Але про фізичну культуру особистості неможливо судити лише на основі її фізичного розвитку та рухової підготовленості. Необхідний враховувати такі компоненти, що належать до потреб особистості, мотиваційно-ціннісної та духовної сфер особистості. Сучасна ситуація з усвідомлення суспільством нагальної необхідності розвитку фізичної культури особистості визначає можливості індивіда для досягнення мети власного благополуччя (фізичного, психічного, матеріального тощо), тобто сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність кожному студенту потрібна не тільки як певний рівень його підготовленості, а й як фактор надійності у

виконанні завдань, що щодня стоять перед ним. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження плануються у напрямку визначення навчальних та позанавчальних форм фізкультурно-спортивної діяльності, які сприяють кращій адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти та підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія]. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
2. Евсеев Ю.И. Педагогическое проектирование целенаправленного физического воспитания в высшем профессиональном образовании студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Майкоп. 2005. 50 с.
3. Євтушевська Н. Виховання особистості в спорті. *Рідна школа*. 2005. № 4. С. 38-40.
4. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. М.: Физкультура и спорт, 1961. 368 с.
5. Жарнасек Г.И., Апарина М.В. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности. *Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. 2019. URL: href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140".
6. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. М.: «Физкультура и спорт». Т.5., 1951-1956. 388 с.
7. Кушнерова О.Ф., Кушнерова Ю.Ю. Специфика социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 10. С. 2314–2317.
8. Малоземов О.Ю. Соотносимость категорий физическая культура и качество жизни учащихся (аспекты здоровьесбережения при социализации). *Адаптивная физическая культура*. 2006. № 6. С. 55–67.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт: СпортАкадем Пресс, 2008. 544 с.
10. Николаев Ю.М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 10. С. 59–64.
11. Шивринская С.Е., Берцева Т.С. Интересы студентов ВУЗа в сфере физкультурно-спортивной деятельности. *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 8-1. С. 33-36. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5786>
12. Cava G.L. The role of sport in therapy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2006. Vol.7. № 2. P. 57–60.

References

1. Dovhan N.Yu. (2020). Fizychnе vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoї sportyvno-masovoi roboty : [monohrafiia]. Irpin, Ukraine. 328.
2. Evseev Yu.I. (2005). Pedagogicheskoe proektirovanie celenapravlennoгo fizicheskogo vospitaniya v vysshem professionalnom obrazovanii studentov: *Abstracts of Candidate thesis*. Majkop, Russia. 50.
3. Ievtushevskа N. (2005). Vykhovannia osobystosti v sporti. *Ridna shkola*, 4, 38-40.
4. Jenciklopedicheskij slovar po fizicheskoi kulture i sportu. (1961). Tom 1. Moscow, USSR, 368.
5. Zharnasek G.I., Aparina M.V. (2019). Otnoshenie studentov k fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti. *Materialy XI Mezhdunarodnoy studencheskoj nauchnoy konferencii «Studencheskij nauchnyj forum»*. URL: href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140">https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140
6. Lesgaft P.F. (1951-1956). Sbranie pedagogicheskikh sochinenij. T.5. Moscow, USSR, 388.
7. Kushnerova O.F., Kushnerova Yu. (2013). Specifika socialno-psihologicheskoi adaptacii studentov pervogo kursа k obucheniyu v vuze. *Fundamentalnye issledovaniya*, 10, 2314–2317.
8. Malozemov O.U. (2006). Sootnosimost kategorij fizicheskaya kultura i kachestvo zhizni uchashhihsya (aspekty zdorovesberezheniya pri socializacii). *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*, 6, 55–67.
9. Matveev L.P. (2008). Teoriya i metodika fizicheskoi kultury: uchebnik. Moscow, Russia. 544.
10. Nikolaev Yu.M. (2007). O smene paradigim teoreticheskogo znaniya v sfere fizicheskoi kultury. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury*, 10, 59–64.
11. Shyvrynskaia S.E., Bertseva T.S. (2014). Ynteresy studentov vuza v sfere fyzkulturno-sportyvnoi deiatelnosti. *Mezhdunarodnyi zhurnal jeksperimentalnogo obrazovaniya*, 8-1, 33-36. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5786>
12. Cava G.L. (2006). The role of sport in therapy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 7, 2, 57–60.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).35

УДК 378.147:[615/825+613.851]-051-027.561

Карпенко Ю. М.

старший викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми

ORCID: 0000-0003-3073-8973

Сущенко Л. П.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-2461-3739

Кукса Н. В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми

ORCID: 0000-0001-5650-1873

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ

У статті охарактеризовано педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах. **Методи** дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, метод термінологічного аналізу, системно-структурний та системно-функціональний аналіз. Автори акцентують увагу на тому, що у сучасних соціокультурних умовах оновлюється усвідомлення того, що сталий розвиток суспільства, нові стратегічні напрями в економіці, політиці, медицині, потреба в засвоєнні людьми нових соціальних ролей з урахуванням відкритості суспільства, швидкої комп'ютеризації та його динамізму – кардинально змінили вимоги до вищої освіти. У статті педагогічні умови інтерпретуються як невід'ємний компонент педагогічної системи, як сукупність обставин педагогічного процесу, що забезпечують його оптимізацію та досягнення освітніх цілей. Для виявлення педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах було проведено анкетування студентів, науково-педагогічних працівників та фахівців реабілітаційних центрів. За результатами анкетування визначалися найбільш суттєві прогалини/дефіцити в готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах та формулювалися педагогічні умови, які б дозволили максимально нівелювати виявлені прогалини та забезпечували ефективну реалізацію розробленої моделі. До педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах віднесено: оновлення змісту професійно-орієнтовних дисциплін з урахуванням специфіки професійної діяльності в реабілітаційних центрах; використання інноваційних технологій в освітньому процесі професійної підготовки; інтеграція теоретичної та практичної підготовки у процесі проведення практик в реабілітаційних центрах.

Ключові слова: педагогічні умови, формування, готовність, майбутні фахівці з фізичної терапії, ерготерапії, професійна діяльність, реабілітаційні центри.

Karpenko Yu., Sushchenko L., Kuksa N. Pedagogical conditions of readiness's formation of future specialists in physical therapy, occupational therapy for professional activity in rehabilitation centers. The article describes the pedagogical conditions for the formation of readiness of future specialists in physical therapy, occupational therapy for professional activities in rehabilitation centers. **Research methods:** theoretical analysis of scientific literature, method of terminological analysis, system-structural and system-functional analysis. The authors emphasize that in modern socio-cultural conditions there is a renewed awareness that sustainable development of society, new strategic directions in economics, politics, medicine, the need for people to learn new social roles given the openness of society, rapid computerization and its dynamism – radically changed the requirements for higher education. The article interprets pedagogical conditions as an integral component of the pedagogical system, as a set of circumstances of the pedagogical process that ensure its optimization and achievement of educational goals. To identify pedagogical conditions for the formation of readiness of future specialists in physical therapy, occupational therapy for professional activities in rehabilitation centers, a survey of students, research and teaching staff and specialists of rehabilitation centers was conducted. The results of the questionnaire identified the most significant gaps / deficits in the readiness of future specialists in physical therapy, occupational therapy for professional activities in rehabilitation centers and formulated pedagogical conditions that would minimize the identified gaps and ensure effective implementation of the developed model. The pedagogical conditions for the formation of readiness of future specialists in physical therapy, occupational therapy for professional activities in rehabilitation centers include: updating the content of professional-oriented disciplines taking into account the specifics of professional activities in rehabilitation centers; use of innovative technologies in the educational process of professional training; integration of theoretical and practical training in the process of conducting internships in rehabilitation centers.

Key words: pedagogical conditions, formation, readiness, future specialists in physical therapy, occupational therapy, professional activity, rehabilitation centers.

Постановка проблеми. Виникнення інтелектуальної, культурної, інформаційної цивілізації XXI століття, передбачає нові підходи до формування професійно-педагогічної культури викладача у вищій школі. Дедалі зрозумілішим стає, що будь-яка модернізація системи освіти стосується в першу чергу науково-педагогічних працівників як носіїв культури, наукових знань, культурно-педагогічної спадщини суспільства. В умовах модернізації освіти перед педагогами постає проблема вирішення проблем соціально-педагогічних питань, враховуючи світові тенденції та закономірності розвитку освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спираючись на аналіз численних науково-педагогічних досліджень, виявлено, що дослідники виділяють різні види педагогічних умов, що забезпечують функціонування і ефективний розвиток педагогічної системи, серед яких найбільш часто зустрічаються організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, дидактичні умови.

Вчені (О. Базильчук, Н. Белікова, О. Беспалова, Л. Демченко, Ю. Карпенко, Ю. Копочинська, Н. Кукса, Ю. Лянной, Л. Середа, Л. Сущенко, А. Фастівець та ін.) приділяють особливу увагу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у ЗВО.

Мета статті – охарактеризувати педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах.

Методи дослідження: у процесі підготовки публікації використовувалися методи теоретичного аналізу наукової літератури пов'язані з питаннями професійної підготовки фахівців у вищій школі, метод термінологічного аналізу, системно-структурний та системно-функціональний аналіз, що дали змогу виявити, уточнити та систематизувати основні поняття дослідження.

Результати дослідження. Проведений аналіз наукових праць дослідників засвідчив важливість пошуку педагогічних умов формування готовності студентів до професійної діяльності. Н. Белікова у своєму науковому дослідженні щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності виокремлює наступні педагогічні умови: стійку мотивацію і стимулювання навчально-пізнавальної діяльності студентів для активного включення у здоров'язбережувальну діяльність; інтеграцію теоретичної, наукової та практичної підготовки студентів для набуття професійної компетентності щодо відновлення, зміцнення та збереження здоров'я людини засобами фізичної реабілітації; реалізацію науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності; активне включення студентів у волонтерську здоров'язбережувальну діяльність; організацію самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів з використанням інформаційнокомунікаційних технологій [1].

Ю. Лянной, під час обґрунтування педагогічних умов у системі професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах, узагальнив наступні: трансформація змісту вищої освіти майбутніх магістрів з фізичної реабілітації з урахуванням особливостей наукової і професійної діяльності на ринку реабілітаційних послуг; формування ціннісного ставлення магістрантів до наукової і професійної діяльності у процесі впровадження інноваційних освітніх технологій; застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховному процесі; розвиток досвіду роботи у мультидисциплінарній команді у процесі проведення виробничих практик і науково-дослідної роботи магістрантів [2].

Для виявлення педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах було проведено анкетування студентів, науково-педагогічних працівників та фахівців реабілітаційних центрів.

Кількісний аналіз одержаних результатів анкетування майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії дозволив констатувати наступне: планують працювати за фахом лише 37,66% студентів; повністю володіють професійною термінологією 41,70% респондентів; 26,50%, вважають, що готові до проведення реабілітаційної діяльності; самостійно здійснювати оперативний, поточний та етапний контроль за станом пацієнта/клієнта та документувати їх результати вважають себе повністю здатними лише 32,96% опитаних; самостійно оцінювати проблеми/потреби та реабілітаційний потенціал пацієнта/клієнта на рівні різних складових структури МКФ вважають себе повністю здатними лише 19,01% респондентів; самостійно сформулювати SMART цілі фізичної терапії/ерготерапії відповідно до проблем/ потреб пацієнта/клієнта вважають себе повністю здатними лише 20,28% опитаних; самостійно складати індивідуальну програму фізичної терапії/ерготерапії та реалізовувати її в умовах реабілітаційного центру засвідчили, що повністю здатними вважають себе лише 28,18% опитаних; повністю володіють знаннями про критерії оцінювання ефективності самостійної діяльності пацієнтів/клієнтів лише 28,84% студентів.

Запитання анкети спрямовані на визначення здатності студентів взаємодіяти з пацієнтом

/ клієнтом в клініко-реабілітаційних умовах. Результати відповідей дозволили констатувати, що більшість респондентів лише частково здатні взаємодіяти з пацієнтом/клієнтом в умовах реабілітаційного закладу (рис. 1).

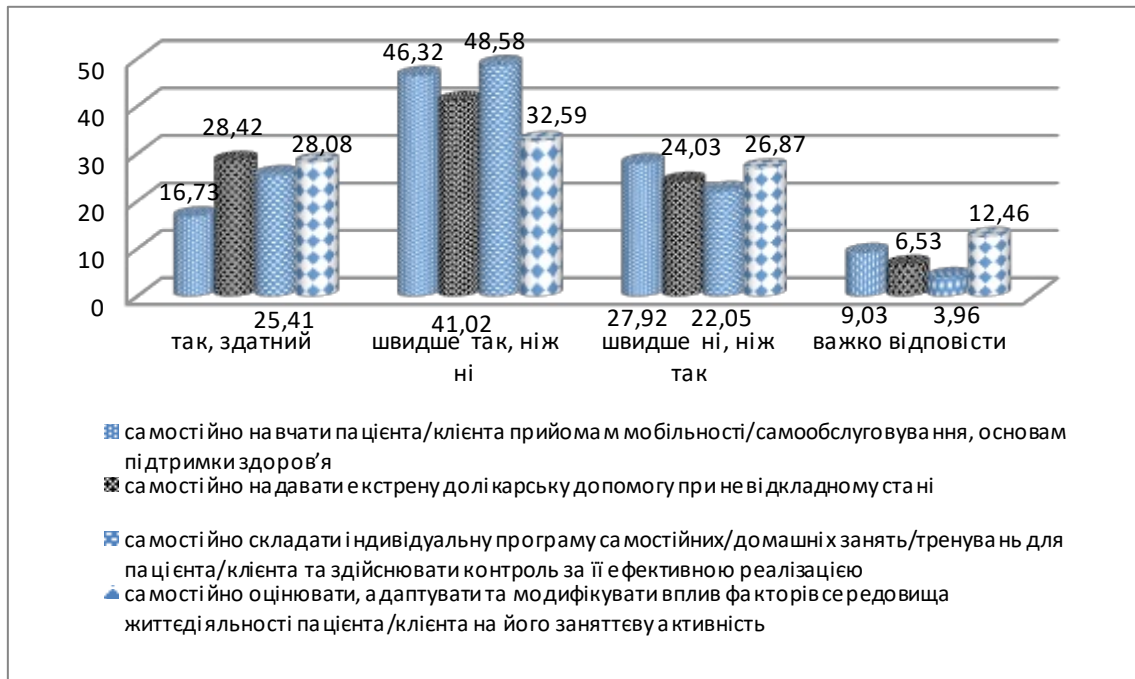


Рис. 1. Результати самооцінювання студентів щодо здатності взаємодіяти з пацієнтом / клієнтом в клініко-реабілітаційних умовах (%)

Узагальнені результати анкетування майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії дозволили констатувати потребу в оновленні/удосконаленні змісту професійно-орієнтовних дисциплін з урахуванням специфіки провадження професійної діяльності в реабілітаційних центрах. Аналіз результатів опитування науково-педагогічних працівників показав, що постійно використовують новітні комп'ютеризовані системи у професійній підготовці студентів лише 28% респондентів; 40% респондентів спрямовують свої зусилля на оволодіння студентами досвіду щодо складання й реалізації індивідуальних реабілітаційних програм; 31% респондентів використовують в організації освітнього процесу дистанційну форму навчання; 40,67% респондентів систематично використовують модульне об'єктно-орієнтоване навчальне середовище Moodle в організації освітнього процесу; інноваційні форми навчання (проблемні та інтерактивні лекції, дискусії, диспути, технології симуляційного навчання, ігрові технології, кейси, тренінги) регулярно використовують – 29,34% опитаних; комп'ютерне тестування в аудиторії регулярно застосовують – 19,67% респондентів (рис. 2).

Результати анкетування фахівців реабілітаційних центрів засвідчили потребу в інтеграції теоретичної та практичної складових готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності під час проведення практик у реабілітаційних центрах. Такий висновок було зроблено у зв'язку з низькими показниками задоволеності фахівців теоретично та практичною підготовкою студентів (рівнем теоретичної підготовки повністю задоволені 8,48% фахівців реабілітаційних центрів; рівнем практичної підготовки повністю задоволені – 40,69% респондентів). Також фахівці відзначали недостатній рівень мотивації та готовності до професійної діяльності (рівень мотивації студентів до професійної діяльності у реабілітаційних центрах вважають достатнім – 50,37% фахівців; вважають повністю сформованою готовність студентів-практикантів до професійної діяльності у реабілітаційних центрах – 4,32% опитаних фахівців).

Першу педагогічну умову – оновлення змісту професійно-орієнтовних дисциплін з урахуванням специфіки професійної діяльності в реабілітаційних центрах – розкрито на прикладі дисциплін: «Основи практичної діяльності у фізичній терапії, ерготерапії», «Технічні засоби реабілітації», «Клінічно-реабілітаційний менеджмент при дисфункціях внутрішніх органів та кардіореспіраторної системи», «Фізична терапія та ерготерапія при порушенні діяльності нервової системи».

Друга педагогічна умова – використання інноваційних технологій в освітньому процесі професійної підготовки – передбачала впровадження в освітній процес таких інтерактивних

освітніх технологій, як технології проблемно-орієнтовного навчання, інтерактивні лекції, дискусії, диспути, технології симуляційного навчання, ігрові технології, кейси, тренінги. Розкрито особливості застосування таких сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, як мультимедійні презентації, навчальне середовище Moodle, система «Електронний журнал online», Online платформа Zoom та Googl Meet.

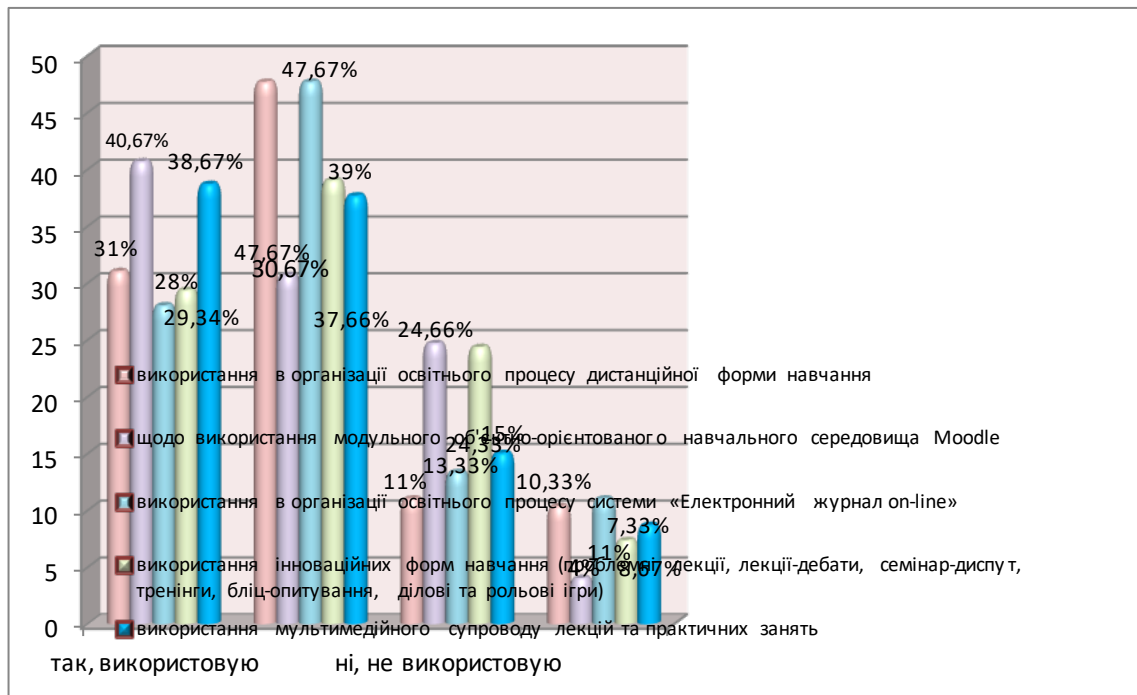


Рис. 2. Розподіл відповідей науково-педагогічних працівників щодо застосування в організації освітнього процесу новітніх інноваційних та інформаційно-комунікаційних технологій (%)

Реалізація третьої педагогічної умови – інтеграція теоретичної та практичної підготовки у процесі проведення практик в реабілітаційних центрах – полягала у виконанні студентами динамічної комбінації завдань теоретичного і практичного характеру під час проходження клінічних практик у реабілітаційних центрах.

Висновок. Для виявлення педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах було проведено анкетування студентів, науково-педагогічних працівників і фахівців реабілітаційних центрів та визначено найбільш дієві: оновлення змісту професійно-орієнтовних дисциплін з урахуванням специфіки професійної діяльності в реабілітаційних центрах; використання інноваційних технологій в освітньому процесі професійної підготовки; інтеграція теоретичної та практичної підготовки у процесі проведення практик в реабілітаційних центрах. **Перспективи подальших розвідок** вбачаємо в аналізі вимог стейк'олдерів до результатів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : дис ... д-ра пед. наук : 13.00.04. К., 2012. 573 с.
2. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : теоретико-методичний аспект : [монографія]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

References

1. Bielikova N. O. (2012). Teoretychni i metodychni zasady pidhotovky maibutnix fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii do zdorov'azberezhuvalnoi diialnosti [Theoretical and methodical bases of preparation of future experts in physical rehabilitation to health-preserving activity] : *Doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine. 573.
2. Liannoi Yu. O. (2016). Profesiina pidhotovka maibutnix mahistriv z fizychnoi reabilitatsii u vyshchykh navchalnykh zakladakh : teoretyko-metodychnyi aspekt [Professional training of future masters in physical rehabilitation in higher educational institutions: theoretical and methodological aspects] : monograph. Sumy: Publishing House of Sumy Makarenko State Pedagogical University. 566.

Ковальова Ю.А.

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнський державний педагогічний університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-002-4649-294X

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Аналіз психолого-педагогічної літератури і практичної діяльності дали змогу стверджувати, що на сучасному етапі модернізації освітньої сфери проблема професійної підготовки майбутнього вчителя до різних видів діяльності є залишається досить актуальною. У статті проведений аналіз наукової літератури, що розкриває різні підходи до змістовного наповнення поняття "педагогічні умови". **Мета дослідження** – обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови ефективної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей в учнів старшого шкільного віку. **Наукова новизна** уперше обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників, що виокремлюють нове особистісно орієнтоване та соціально значуще спрямування професійної підготовки. Виокремлено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутнього учителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників у відповідності із закономірностями та специфікою функціонування навчального процесу студентів факультету фізичного виховання: спрямування професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на посилення позитивної мотивації до формування морально-вольових якостей в учнів старшої школи; реалізація міжпредметних зв'язків у процесі викладання дисциплін циклу фундаментальної, професійної та практичної підготовки; забезпечення постійного самоаналізу, самоконтролю та самокорекції у процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів старшої школи під час проходження педагогічної практики. Наведено конкретні шляхи реалізації запропонованих педагогічних умов через певні форми, методи та підходи в організації навчальних занять, позааудиторної діяльності, самостійної роботи та педагогічної практики студентів. Виявлено, що основними завданнями підготовки майбутніх учителів фізичної культури є інтерес, практична спрямованість на вирішення проблем формування морально-вольових якостей учнів старшої школи, озброєння майбутніх учителів фізичної культури системою знань про морально-вольові якості; методи та засоби, за допомогою яких розвиваються ці якості; формування системи умінь і навичок практичної діяльності.

Ключові слова: педагогічні умови, професійна підготовка, майбутній вчитель фізичної культури, учні старшої школи, морально-вольові якості.

Kovalova Yu. The pedagogical conditions of preparation of the future teacher of physical education for the formation of moral and volitional qualities at senior pupils. The analysis psychological-pedagogical literature and practice has allowed to say that at the present stage of modernization of the educational sphere the problem of professional training of future teachers to the various activities is very important. In the article the conducted analysis of scientific literature which exposes the different going near the rich in content filling of concept pedagogical conditions. **The purpose** of the research is to substantiate and experimentally test the pedagogical conditions of effective preparation of the future teacher of physical education for the formation of moral and volitional qualities of senior pupils. **The scientific novelty** of the research is the following: pedagogical conditions of the preparation of the future physical education teacher for the formation of moral and volitional qualities of senior pupils are substantiated and experimentally tested for the first time, distinguishing a new personality-oriented and socially significant direction of professional training. The pedagogical conditions of preparation of the future teacher of physical education for the specified activity according to the specifics of functioning in the educational process of students of physical education department are allocated and theoretically substantiated. It included the direction of professional training of the future teacher of physical education on strengthening some positive motivation for the formation of moral and volitional qualities of senior pupils; implementation of interdisciplinary links in the process of teaching disciplines of the cycle of fundamental, professional and practical training; providing constant self-analysis, self-control and self-correction in the process of preparing the future physical education teacher for the formation of moral and volitional qualities of senior pupils during the teaching practice. It is discovered that the basic tasks of preparation of future teachers of physical culture is interest, practical orientation on the decision of forming problems moral and volitional qualities of students

of senior school, armament of future teachers of physical culture, by the system of knowledges about morally volitional qualities; methods and facilities which these qualities develop by; forming of the system of abilities and skills of practical activity.

Key words: pedagogical conditions, professional training, future teacher of physical training, senior pupils, moral and volitional qualities.

Постановка проблеми. Зміни у соціально-економічному житті України, модернізація діяльності державних педагогічних університетів, вдосконалення системи освіти зумовлюють нові вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури. Перед закладами вищої освіти постає завдання підготовки вчителя нової генерації, здатного втілювати гуманістичні принципи добра та справедливості у процес формування підростаючого покоління, здійснювати навчання та виховання учнів на високому професійному рівні. Тому на етапі реформування сучасної вищої школи в педагогічних дослідженнях, пов'язаних з проблемами вдосконалення функціонування педагогічних систем та підвищення ефективності освітнього процесу, одним з аспектів, що викликають найбільшу зацікавленість, є виявлення, обґрунтування та перевірка педагогічних умов, що забезпечують успішність підготовки до майбутньої діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями вивчення педагогічних умов в різних аспектах педагогічної науки займалися дослідники: В. Андреев, О. Белкін, О. Бражнич, С. Гончаренко, Л. Журинська, Н. Іпполітова, Н. Кузьміна, В. Нестеров, О. Пехота, А. Семенова, В. Стасюк, Н. Стеріхова тощо. Незважаючи на те, що предметом великої кількості педагогічних досліджень виступають педагогічні умови реалізації певних процесів, в сучасній науці існують певні розбіжності в тлумаченні самого поняття "педагогічна умова". Аналізуючи філософську, педагогічну та психологічну літературу знаходимо багатогранне трактування дефініції "педагогічні умови": як категорія, як обставини, як компоненти, як сукупність яких-небудь заходів (об'єктивних можливостей) педагогічних дій, як чинники [1, 3, 5, 8, 9, 10].

Так як категорія умова розглядається у "Філософському енциклопедичному словнику": "умова – філософська категорія, в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять з можливості в дійсність" [11, с. 482]. Також О. Пехота вважає, що педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети [8].

Деякі науковці (С. Ожегов, А. Семенова, В. Стасюк та інші) визначають термін "педагогічна умова" як певну обставину. Вони розглядають педагогічні умови професійної підготовки як обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей [9, 10].

Такі дослідники, як В. Андреев, О. Бражнич, Е. Ганин, О. Назарова, А. Найн, Р. Стрьожнікова, О. Федорова, Н. Яковлева розглядають педагогічні умови як сукупність яких-небудь об'єктивних можливостей. Так на думку О. Бражнич, О. Назарової, А. Найна педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети [3, 6].

Педагогічні умови як сукупність заходів розглядають такі науковці: С. Гончаренко, К. Дубич, С. Погребняк та інші. С. Гончаренко визначає педагогічні умови як сукупність заходів (об'єктивних можливостей) педагогічного процесу [5, с.46]. На думку К. Дубич "педагогічні умови" – сукупність взаємозалежних і взаємообумовлених заходів педагогічного процесу, які забезпечують досягнення конкретної мети [4, с. 79].

Деякі вчені (А. Алексюк, А. Аюрзанайн, Ю. Бабанський, І. Ленер, В. Максимов, П. Підкасистий та інші) під педагогічними умовами розуміють чинники, від яких залежить ефективність функціонування педагогічної системи [2, 7]. Дослідники А. Алексюк, А. Аюрзанайн, П. Підкасистий під педагогічними умовами розуміють чинники, що впливають на процес досягнення мети, при цьому поділяють їх на [7]: а) зовнішні: позитивні відносини викладача і студента; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості студентів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація тощо).

На думку В. Андреева педагогічні умови – це результат «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення цілей» [1, с. 124].

За твердженням Н. Іпполітової, Н. Стерхової, педагогічні умови є одним із компонентів педагогічної системи, що відображають сукупність можливостей освітнього та матеріально-

просторового середовища, впливають на особистісний і процесуальний аспекти системи та забезпечують її ефективне функціонування й розвиток.

Аналіз проблеми формування морально-вольових якостей, дослідження практики професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей, специфіки та можливостей педагогічного процесу у вищій школі та протиріч, що існують у підготовці фахівців в системі вищої освіти, слугували підґрунтям для визначення й обґрунтування педагогічних умов.

Мета написання статті. Обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Для ефективності побудови процесу підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників нами визначені наступні педагогічні умови:

1. Спрямування професійної підготовки вчителя фізичної культури на розвиток позитивної мотивації до формування морально-вольових якостей учнів старшої школи.

2. Реалізація міжпредметних зв'язків у процесі викладання дисциплін циклу фундаментальної, професійної та практичної підготовки.

3. Забезпечення постійного самоаналізу, самоконтролю та самокорекції у процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів старшої школи під час проходження педагогічної практики.

Реалізація першої педагогічної умови – спрямування професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на створення і посилення позитивної мотивації до формування морально-вольових якостей в учнів старшої школи на уроках та позакласній спортивно-масовій роботі здійснена шляхом розвитку пізнавального інтересу як одного з провідних мотивів навчальної діяльності. Для цього в контент спеціально визначених дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія та методика викладання рухливих ігор і забав», «Підвищення спортивної майстерності» запроваджувались розробки ігрових завдань, пропонувалося відтворення певних ігрових ситуацій.

Таким чином, на перспективу, моделювалась відповідна робота з учнями в період майбутньої педагогічної практики. Отже реалізація цієї педагогічної умови проходила у різних формах, з використанням різноманітних методів та методичних прийомів, але завжди за таким алгоритмом: пізнавальний інтерес → мотив → емоційний стан → успіх.

Наведений алгоритм є універсальним як для студентів, так і їх майбутніх учнів, оскільки формування вчителями фізичної культури пізнавального інтересу та позитивної мотивації у старшокласників до навчально-виховної діяльності є необхідними умовами для розвитку їх морально-вольових якостей.

Друга педагогічна умова – реалізація міжпредметних зв'язків у процесі викладання дисциплін циклу фундаментальної, професійної та практичної підготовки відбувалась через комплексний підхід, що синтезував у собі екстенсивний та інтенсивний шляхи.

Екстенсивний полягав у вивченні проблеми формування морально-вольових якостей з позицій дисциплін фундаментального циклу «Фізіологія»; гуманітарного циклу «Філософія», «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Загальна педагогіка», «Педагогіка фізичного виховання», «Психологія фізичного виховання»; професійно-орієнтованого циклу «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія та методика викладання рухливих ігор і забав». Всі вони окремо, через призму кожної науки прямо чи опосередковано формували знання про феномен морально-вольової сфери людини. «Філософія» знайомила студентів з категоріями «мораль» та «воля», «Фізіологія» розкривала механізм вищої нервової діяльності, що продукує довільну активність людини, «Психологія» – диференціювала морально-вольові прояви та діагностувала їх, педагогічна наука навчала закономірностям морально-вольового виховання, «Теорія та методика фізичного виховання» вчила використовувати для морально-вольової підготовки засоби, методи та фізичні навантаження уроку фізичної культури, позакласної спортивно-масової та оздоровчої роботи.

Інтенсивний шлях був пов'язаний з системною інтеграцією знань в процесі професійної підготовки через запровадження перед проходженням педагогічної практики спецкурсу «Організація та методика підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників».

Головні завдання спецкурсу – систематизація та оновлення теоретичних знань з проблеми формування морально-вольових якостей у старшокласників, а також набуття таких практичних умінь та навичок:

- робити діагностику рівня морально-вольових якостей старшокласників;
- обґрунтовувати вплив засобів фізичної культури на формування морально-вольової сфери учнів старшої школи;

– складати перспективний план формування морально-вольових якостей учнів на певний період;

– проводити уроки фізичної культури та позаурочні форми спортивно-масової й оздоровчої роботи з акцентом на формування морально-вольових якостей.

Розв'язання зазначеного теоретичного та практичного пакету завдань спецкурсу та спецсемінару забезпечувало необхідний рівень професійної готовності до активно-діяльній позиції студентів під час педагогічної практики.

Таким чином поєднання екстенсивного та інтенсивного шляхів реалізації міжпредметних зв'язків забезпечувало «включеність» студента у практичне розв'язання проблеми формування морально-вольової сфери старшокласників.

Третя педагогічна умова – забезпечення постійного самоаналізу, самоконтролю та самокорекції у процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів старшої школи під час проходження педагогічної практики та вирішувала наступні стратегічно важливі завдання:

– закріпити та реалізувати теоретичні знання спецкурсу й набуті практичні уміння спецсемінару в галузі формування морально-вольових якостей учнів старшої школи;

– розвинути здатність до самоаналізу початку професійної діяльності студента-практиканта на основі формування аналітичних та асоціативних здібностей, самостійності та логіки.

Для розв'язання першого завдання був розроблений наступний «практичний пакет – 1», який передбачав:

1) здійснити початкову вибірку діагностику рівня морально-вольових якостей старшокласників у закріпленому класі;

2) обґрунтувати потенційно можливий вплив засобів фізичної культури на формування певних морально-вольових якостей;

3) визначити найбільш перспективні форми та методи формування морально-вольових якостей учнів старшої школи;

4) скласти спільно з вчителем фізичної культури та класним керівником перспективний план формування морально-вольової сфери старшокласників;

5) провести цикл спеціалізованих уроків фізичної культури та позакласних спортивно-масових заходів з акцентом на формування морально-вольових якостей;

6) зробити підсумкову діагностику можливих трендів процесу формування окремих, найбільш сензитивних до виховного впливу морально-вольових якостей старшокласників досліджуваної мікрогрупи;

7) за матеріалами виконаних завдань підготувати повідомлення на звітну підсумкову конференцію та тези для участі у студентській науковій конференції «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку».

Такий конкретизований робочий пакет створював своєрідний цілісний, логічно побудований алгоритм дій студента-практиканта за даним напрямом діяльності.

Для розв'язання другого завдання педагогічної практики був створений «практичний пакет – 2», котрий містить діагностику здатності вчителя-практиканта до критичного самоаналізу та його компонентів: самоконтролю, самодіагностики, усвідомлення власних недоліків. Змістовне наповнення давало можливість використовуючи відповідні інструкції та рекомендації працювати з оціночними листами, картками самоаналізу після проведення уроків фізичної культури та спортивно-масових заходів, що спрямовувались на формування морально-вольових якостей у старшокласників. У цілому реалізація таких прописаних програмованих завдань, настанов, інформаційно-інструктивних матеріалів забезпечувала функцію самоконтролю та корекцію власної діяльності у разі необхідності.

Висновки. Розроблений та обґрунтований механізм реалізації педагогічних умов підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників втілює структурованість і логіку взаємозв'язків основних елементів проведеного дослідження, що має забезпечити їх функціональність та ефективність в освітньому процесі. Доведено, що педагогічний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей старшокласників у закладах вищої освіти є цілісною, динамічною, самостійною системою, в основу якої покладені принципи науковості, системності та неперервності, гуманізації, інтеграції, міжпредметного зв'язку, взаємозв'язку теоретичних знань і практичної діяльності, наочності навчання, міцності знань, умінь і навичок, поєднання педагогічного керівництва з ініціативою і самостійністю майбутніх фахівців. Виявлено, що основними завданнями підготовки майбутніх учителів фізичної культури є інтерес, практична спрямованість на вирішення проблем формування морально-вольових якостей учнів старшої школи, озброєння майбутніх учителів фізичної культури системою знань про морально-вольові якості; методи та засоби, за допомогою яких розвиваються ці якості; формування системи умінь

і навичок практичної діяльності. Організація діяльності майбутнього вчителя фізичної культури з формування морально-вольових якостей у старшокласників ґрунтується на основних принципах особистісно орієнтованого підходу, єдності теоретичної й практичної, психологічної, педагогічної, дидактичної та методичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Андреев В.И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. Казань : Центр инновационных технологий. 2000. 600 с.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М. : Просвещение, 1982. 192 с.
3. Бражнич О.Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
4. Дубич К.В. Особистісно орієнтоване виховання студентів в умовах соціокультурного середовища вищого навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Рівне, 2007. 267 с.
5. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
6. Найд А.Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований. *Педагогика*. 1995. № 5. С. 44-50.
7. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. / А.М. Алексюк, А.А. Аюризанайн, П.І. Підкасистий та ін. К. : ІСДО, 1993. 336 с.
8. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. / О.М. Пехота та ін. Київ : В-во А.С.К., 2003. 240 с.
9. Словник-довідник з професійної педагогіки / ред.-упоряд. А.В. Семенова. Одеса : Пальміра, 2006. 272 с.
10. Стасюк В.Д. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх економістів у комплексі "школа – вищий заклад освіти" : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2003. 280 с.
11. Философский энциклопедический словарь / гл. редакция : Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. М. : Сов. энцикл., 1983. 840 с.

References

1. Andryeiev V.Y. (2000). Pedahohika : uchebnyi kurs dlia tvorcheskoho camorazvitiia [Pedagogy : a training course for creative self-development]. 2-e izd. Kazan. 600.
2. Babanskii Y.K. (1982). Optimizatsiia uchebno-vospitatel'nogo protsessa [Optimization of the Educational process]. M. : 192.
3. Brazhnych O.H. (2001). Pedagogichni umovy dyferentsiirovanooho navchannia uchniv zahalnoosvitnoi shkoly [The pedagogical conditions of the differentiated studies of students of general school] : *Candidate's thesis*. Kryvyi Rih. 238.
4. Dubych K.V. (2007). Osobystisno opiientovane vykhovannia studentiv v umovakh sotsiokulturnoho seredovyscha vyshchoho navchalnoho zakladu [The personality oriented education of students in the conditions of sociokul'turnogo environment of higher educational establishment] : *Candidate's thesis*. Rivne, 267.
5. Honcharenko S.U. (1997). Ukrainyskyi pedahohichnyi slovnyk [Ukrainian Pedagogical Dscionary]. Kyiv : Lybid. 376.
6. Nain A.Y. (1995). O metodolohichskom apparate dissertatscionnykh issledovanii [About the methodological apparatus of dissertation research]. *Pedahohika*, 5, 44-50.
7. Aleksyuk A.M. (1993). Orhanizatsiia samostiinoi roboty studentiv v umovakh intensyfikatsii navchannia [Organization of independent work of students is in the conditions of intensification of study] : navch. posib. K. : ISDO, 336.
8. Pykhota O.M. (2003). Pidhotovka maibutnoho vchytelia do vprovadzhennia pedahohichnykh tekhnolohii [Preparation of future teacher is to introduction of pedagogical technologies] : navch. posib. Kyiv : V-vo A.S.K., 240.
9. Semenova A.V. (2006). Slovnyk-dovidnyk z profesiinoi pedahohiky [A reference dictionary-book is from professional pedagogics]. Odessa : Palmira. 272.
10. Stasiuk V.D. (2003). Pedahohichni umovy profesiinoi pidhotovky maibutnykh ekonomistiv u kompleksi "shkola – vyshchyi zaklad osvity" [The Pedagogical terms of professional preparation of future economists in a complex "school is higher establishment of education"] : *Candidate's thesis*. Odessa, 280.
11. Il'ichev L.F. (1983). Fylosofskii entsiklopedichkii slovar [Philosophical encyclopedic dictionaru]. M.: Sov. Entsikl. 840.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).37

УДК 796.012.6:37.014.3(477)

Ковальчук Н.М.

доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ORCID: 0000-0002-7230-2521

Гнітецька Т.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

АНАЛІЗ ЗМІСТУ СТРОЙОВИХ ВПРАВ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (1992–2021 рр.)

На сьогодні актуальним залишається питання рухової активності сучасних учнів та пропозицій щодо її підвищення, що дасть змогу поліпшити фізичний стан юних громадян нашої країни. Велике значення має правильна організація різних форм занять фізичною культурою. Жоден з уроків фізичної культури не проводиться без використання засобів основної гімнастики, серед яких значну роль в організації навчального процесу відіграють стройові вправи. Проте вони займають неналежне місце у навчальних програмах закладів загальної середньої освіти. **Мета дослідження** полягає в аналізі змісту стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури та доведенні доцільності повноцінного їх використання у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. **Методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та відеоматеріалів, порівняльний аналіз шкільних програм із фізичного виховання, анкетування, бесіда. **Результати дослідження**: проаналізовано вміст стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури за період 1993-2021 рр. Виявлено, що фактично всі стройові вправи учні вивчають у початкових класах. Лише програма з фізичної культури 1993 року передбачала достатню кількість стройових навичок, які сприяли чіткій організації не лише уроків фізичної культури, а й інших масових заходів. В інших програмах, які майже дублюють попередню, кількість стройових вправ зменшується. Особливо це помітно в програмі Нової української школи. **Висновки**. Отже, стає зрозумілим, що стройові вправи – не зайвий засіб фізичного виховання. За їх допомогою вирішується низка освітніх, оздоровчих та виховних завдань. У розглянутих навчальних програмах із фізичної культури у розділі стройових вправ допущено низку помилок як термінологічних, так і дидактичних. Вилучення значної кількості стройових вправ із програми Нової української школи не покращить навчальний процес із фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. При затвердженні нових програм слід враховувати недоліки програм попередніх років та думку вчителів-практиків, які працюють з учнями різних вікових ланок.

Ключові слова: заклади загальної середньої освіти, Нова українська школа, програми з фізичної культури, стройові вправи, учні.

Kovalchuk N., Hnitska T., Saniuk V. *Analysis of the content of drill exercises in physical culture programs of general secondary education institutions (1993-2021)*. Today the issue of physical activity of modern schoolchildren and proposals to increase it remains relevant, which will improve the physical condition of young citizens of our country. Of great importance is the proper organization of various forms of physical education. None of the physical education lessons is conducted without the use of basic gymnastics, including drill exercises. It is they, who occupy an inappropriate place in the programs of general secondary education institutions. **The purpose** of the study is to analyze the content of drill exercises in some physical culture programs and to prove the feasibility of their full use in physical education of students of general secondary education institutions. To achieve this goal, the following **research methods** were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature and videos, comparative analysis of school physical education programs, questionnaires, interviews. The content of drill exercises in some physical education programs for the period from 1993 to 2021 was analyzed. It was found, that in fact all drill exercises pupils study in elementary school. Only the physical culture program of 1993 provided for the study of a sufficient number of drill skills, which contributed to the clear organization of not only physical education lessons, but also other mass events. In subsequent programs, which almost duplicate the previous ones, the number of drill exercises decreases. This is especially noticeable in the program of the New Ukrainian School. **Conclusions**. Drill exercises are not an unnecessary means of physical education. With their help a number of educational, health improving and upbringing tasks are solved. In the considered physical culture programs in the section of drill exercises a number of mistakes, both terminological and didactic, are made. Removing a significant number of drill exercises from the New Ukrainian School program will not improve the physical education process. When approving new programs, one should take into account the shortcomings of previous years' curricula and the opinion of practicing teachers, who work with schoolchildren of different ages.

Key words: general secondary education institutions, New Ukrainian School, physical culture programs, drill exercises, schoolchildren.

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблема зміцнення психічного, соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів у ХХІ столітті залишається такою ж актуальною, як і в ХХ столітті. М. О. Носко, О. А. Архипов, О. В. Омельчук [9, с. 299], розглядаючи чинники, які негативно впливають на здоров'я, виділяють окрему «внутрішню» групу факторів, до яких належать інтенсифікація і нераціональна організація навчального процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям школярів тощо. У фахових наукових джерелах опубліковано чимало результатів досліджень про низьку рухову активність сучасних учнів, подано пропозиції її підвищення, що дасть змогу поліпшити фізичний стан нащадків країни. Пропонується модернізувати шкільну фізичну культуру шляхом введення інноваційних технологій навчання, зміни навчальних програм, зниження нормативних вимог тощо. Але скільки б разів не змінювали програмний матеріал це, на жаль, не сприяє зміцненню здоров'я учнів різних вікових ланок, воно з кожним роком погіршується. Кількість учнів, які на уроці фізичної культури сидять на лаві і граються у телефоні, все збільшується. Можливо слід звернутися до тих традицій, коли діти з нетерпінням чекали уроків фізичної культури, дослухались до порад своїх наставників, вміли працювати й досягати поставленої мети, що приносило задоволення і самому виконавцю, і його вчителю.

Жоден з уроків фізичної культури не проводиться без використання засобів основної гімнастики, серед яких: стройові, загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, вправи на стандартних та нестандартних гімнастичних приладах, стрибки, танцювальні вправи тощо. Одним із засобів фізичного виховання, які, на нашу думку, займають неналежне місце у навчальних програмах закладів загальної середньої освіти, є стройові вправи. Документом, що регламентує ці вправи фізичного виховання у навчальному закладі, є програма.

Мета дослідження полягає в аналізі змісту стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури та доведенні доцільності повноцінного їх використання у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та відео-матеріалів, порівняльний аналіз шкільних програм із фізичного виховання, анкетування, бесіда.

Виклад основних матеріалів дослідження. Стройові вправи – це найбільш раціональні способи шикунів і перешикувань, пересувань та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил України, та створених у процесі роботи з гімнастики. Дослідниками на основі аналізу змісту й структури шкільних програм з 1992 по 2001 роки виявлено, що вони майже дублюють одна одну, однак спостерігаються незначні відмінності [1, с. 4]. Проаналізуємо вміст стройових вправ в окремих навчальних програмах із фізичної культури за період 1993-2021 років.

Згідно комплексної програми з фізичної культури для середньої загальноосвітньої школи 1993 року [5] у розділі «Гімнастика» учні 1-го класу починають вивчати: основну стійку, шикунів в колону по одному, в шеренгу, коло; перешикування в ланки, в заздалегідь установлені місця; розмикання на підняті в сторони руки; повороти переступанням; команди «Направо!», «Наліво!», «На місці – кроком руш!», «Кроком – руш!». «Стой!». У 2-му класі учні вивчають розмикання і змикання приставними кроками, перешикування з колони по одному в колону по двоє та перешикування з однієї шеренги у дві; пересування в колоні по одному на зазначені орієнтири. Третокласники навчаються змінювати за командами ширину й темп (частіше, рідше) кроків. Дивує те, що в 3-му класі учнів вчать розподілу на перший-другий. Чому? Тому, що в попередньому класі вивчали перешикування з колони по одному в колону по двоє та перешикування з однієї шеренги у дві. Ці перешикування слід виконувати після розподілу учнів на перший-другий. Тобто, даний розподіл та перешикування повинні вивчатися одночасно. У цьому ж класі учні повинні вміти пересуватися по діагоналі, протиходом та «змійкою» [5, с. 15]. У 4-му класі учнів знайомлять із командами «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». Очевидно, у попередніх класах для перешикувань не користувалися командами, а перевагу надавали розпорядженням, враховуючи вік учнів. У цьому класі учні вже повинні були опанувати розрахунок за порядком номерів, повороти кругом на місці на здачу рапорту вчителю. Передбачалося також вивчення перешикування з однієї шеренги у три уступами та з колони по одному в колону по 3 (4) у русі поворотом наліво [5, с. 17]. Згідно термінології необхідно було б вказати який уступ має бути (наприклад 6-3, на місці), а в другому випадку слід додати «послідовними поворотами під час руху».

У класах середньої ланки учні вивчали, відповідно: 5-й клас – перешикування з колони по одному в колону по 4 дробленням і зведенням та зворотне – розведенням і злиттям; 6-й клас – стройовий крок; 7-й клас – півповороти, команди «Коротше крок!», «Півкроку!», «Повний крок!»; 8-й та 9-й класи – рух уперед з кроку на місці за командою «Прямо!» [5, с. 19; с. 21; с. 24; с. 27; с. 30]. Завершується вивчення стройових вправ у 10-му класі – поворот кругом під час руху [5, с. 33]; в 11-му класі – перешикування з колони по одному в колону по два (по чотири, по

вісім) під час руху [5, с. 37]. Отже, за період навчання у загальноосвітній школі, учні, які навчалися за програмою 1993 року, змогли набутися достатню кількість стройових навичок, які сприяли чіткій організації не лише уроків фізичної культури, а й інших масових заходів.

У програмі «Фізична культура. 5–12 класи», яка затверджена МОН України 23.12.2004 року [11], увага зверталась на окремі стройові вправи та прийоми, зокрема: повороти в русі, перешикування в русі та на місці. Тобто стройові вправи не входили в пріоритетний матеріал, але окремі з них вимагали обов'язкового повторення.

Наступна навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів (2009 р.) побудована за модульною системою [12]. В ній, зокрема в розділі «Спеціальна фізична підготовка», зафіксовано, що учень виконує стройові вправи та прийоми. Тобто ті вправи, які вивчено в початкових класах. У програмі для старших класів (2010 р.) суть стройових вправ прописана також досить лаконічно: 10-й клас – стройові вправи і прийоми; 11-й клас – стройові вправи і прийоми на місці та в русі [13].

За програмою 2011 року учні 1-4-их класів вивчали: 1-й клас – стійки, шиккування, розмикання і змикання; ходьбу «змійкою» [2, с. 150]; 2-й клас – перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і, навпаки, за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами, «протихід», «змійка», рух по діагоналі [2, с. 160]; 3 клас – перешикування з колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці [2, с. 171]; 4 клас – ходьба по діагоналі, ходьба зі зміною частоти кроку; перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали; ходьба по спіралі, шеренговим кроком, зі зміною напрямку руху за зоровим сигналом [2, с. 183]. У програмі 2016 року для учнів 1-4 класів стройові вправи залишилися без змін.

На нашу думку, у навчальну програму з фізичної культури для учнів 1-4 класів 2011 року входила достатня кількість різних стройових прийомів, команд, шиквань та перешикувань, вивчення й використання яких забезпечувало якісну організацію навчального процесу. У середніх та старших класах вміння учнів виконувати ці вправи давало змогу вчителю зекономити час на допоміжні дії і, тим самим збільшити моторну щільність уроку. Але викликає сумнів такий елемент фігурного марширування як ходьба по спіралі. Це досить складний вид пересування, в якому потрібно закрутити спіраль так, щоб інтервал між її витками був однаковим, а учні не втрачали своє місце в строю. Ще одна складність цього елемента – вихід із спіралі. Ми вважаємо, що цей елемент не варто включати у програму навіть учнів середньої вікової ланки, а ось для старшої виконання спіралі доступне. Вивчення перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням, зведенням та зворотне перешикування розведенням і злиттям доречно перенести у програму 5-6 класів. Некоректним є також термін «шеренговий крок», адже не існує в гімнастичній термінології «колового кроку», «колонного кроку». Краще використовувати терміни: ходьба по колу, ходьба у шерензі, або шеренгою, ходьба в колоні або колоною, тобто вказується форма строю.

У програмах Нової української школи стройові вправи – один з основних засобів гімнастики, – запропоновані в незначній кількості. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко (2019 р.), містить такі стройові вправи: 1-й клас команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; ходьбу «змійкою» [10, с. 58]; 2-й клас – команди на розмикання і змикання приставними кроками, перешикування з колони по одному в колону по три (чотири) [10, с. 60]; 3 клас – команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці; 4-й клас – перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням та, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини й точки розмітки гімнастичної зали; ходьба по спіралі, шеренговим кроком [7]. Отже, автори нової програми використали окремі вправи попередньої програми та запозичили недоречну для цього віку ходьбу по спіралі, а також невірний термін «шеренговий крок».

В аналогічній програмі під керівництвом Р.Б. Шияна для учнів 1-2 класів взагалі не передбачено вивчення стройових вправ, а в 3-4 класах рекомендуються різноманітні способи перешикувань на місці та в русі для проведення комплексів загальнорозвивальних вправ [8]. Очевидно автор пропонує проявити ініціативу у виборі перешикувань самому вчителю фізичної культури.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (2021 р.) [7] пропонує для учнів 5-го класу перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням (це перешикування у програмі 4 класу); рух уперед з кроку на місці; ходьбу «змійкою». А в 6 класі крім цих вправ учні виконують ще ходьбу по

діагоналі та «протиходом». У даному випадку постає питання: «Чому ходьба «протиходом» вивчається на рік пізніше «змійки»? Адже «змійка» складається з двох «протиходів».

Серед інших питань виникають, насамперед, такі: за яким принципом у програму фізичної культури Нової української школи добирали стройові вправи? Чому в 2-му класі учням пропонують доволі складне розмикання приставними кроками? Чому вилучили команди «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»? Чому з першого класу не вивчають основну стійку, як це було в програмі 1993 року [5]? Адже основна стійка – це вправа, яка сприяє формуванню постави. Вже з перших уроків учень розуміє, яке положення тіла повинно бути: струнке, плечі злегка відведені назад, голова піднята, дивитися вперед, п'яти разом, ноги прямі, м'язи живота напружені. І таке положення слід утримувати декілька секунд, сконцентрувавши увагу на вчителі. У такий спосіб учень навчається зосереджуватись і ця навичка не буде зайвою не лише на уроках фізичної культури.

Стройові вправи – це цілий розділ гімнастики і володіння ними – доказ професійної майстерності вчителя. Вони забезпечують дисципліну на уроці, а там, де немає дисципліни, починається травматизм. Завдяки цим вправам вирішуються чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, формуванням правильної постави. Крім цього, чітке виконання стройових вправ, яке допомагає досягти високої організованості й узгодженості дій учнів, дає змогу підвищити емоційність уроку. В школі вчителі обмежено використовують стройові вправи. На жаль, майже забуте фігурне марширування, яке могло б значно прикрасити програму будь-яких шкільних свят. Фігурне марширування сприяє розвитку почуття ритму, покращує орієнтацію в просторі та часі, розвиває рухову пам'ять, формує культуру рухів, навчає погоджувати дії в колективі. Воно є засобом підвищення рухової активності і посилення для учнів спеціальної медичної групи [4].

Анкетування (118 респондентів) учителів фізичної культури Волинської області показало, що для них стройові вправи на уроках фізичної культури не є самоціллю, тобто вчитель не присвячує цьому розділу гімнастики великої кількості часу. Їх вивчають як засіб організації роботи учнів на уроці, тому ці вправи часто називають «організуючі» [7], «організаційні» [8], а для вчителя вони «службові» тому, що слугують засобом для полегшення керування колективом. У підготовчій частині уроку стройові вправи використовують для організованого початку занять, розташування учнів для виконання загальнорозвивальних вправ. В основній – для організованого переходу від одного виду вправ до іншого, а в кінці уроку ці вправи є хорошим засобом для зниження навантаження, підготовки учнів до наступної навчальної роботи й організованого закінчення заняття.

Навичку правильного виконання стройових вправ потрібно прищеплювати учням з перших років навчання [3, с. 32-33]. Це значно полегшить роботу вчителя в майбутньому. Тому вже в першому класі слід на конкретних прикладах переконати дітей в необхідності знати та вміти виконувати стройові вправи. За допомогою команд учитель керує класом так само, як водій за допомогою керма веде автомобіль. Якщо діти не будуть добре знати і вміти виконувати команди, вчитель не зможе ними керувати, їм не вдасться з користю ані позайматися, ані погратись. Адже спочатку першокласники можуть не замислюватись про наслідки, різко зупинитись під час бігу і, не звертаючи уваги на тих, хто біжить позаду, присісти, зав'язуючи шнурівки. Перший такий випадок слугує темою для розмови про те, як важливо діяти на уроках за командами вчителя. Шукаючи шляхи для попередження подібних ситуацій, вчитель пояснює учням, що його слова для них як світло світлофора для автомобіля, який дозволяє або забороняє їм рух. Помилково вважають, що на уроках фізичної культури діти повинні бути в постійному русі. Тому вчителі намагаються діяти якомога швидше: перешиковуючи дітей, вони просто переставляють їх руками. Дійсно, спочатку це легше, ніж пояснювати кожному його дії за тією чи іншою командою. У результаті діти звикають не думати на уроках фізичної культури, і пізніше, як наслідок, заклики педагога займатися самостійно – не завжди досягають мети.

Опитані вчителі засвідчили, що всі вони погоджуються з необхідністю використання стройових вправ із першого року навчання учнів і вважають це запорукою якості вирішення завдань уроку. 85,6 % респондентів під час навчання учнів використовують не всі запропоновані програмою стройові прийоми, але всі 100 % користуються командами «Рівняйсь!», «Струнко!». 83,1 % вчителів найчастіше використовують перешикування послідовними поворотами під час руху і ніхто з опитаних не застосовує на уроках ходьбу по спіралі.

Висновки. Отже стає зрозумілим, що стройові вправи – не зайвий засіб фізичного виховання. За їх допомогою вирішується низка освітніх, оздоровчих та виховних завдань. У розглянутих навчальних програмах із фізичної культури в розділі стройових вправ допущено чимало помилок як термінологічних, так і дидактичних. Вилучення значної кількості стройових вправ із програми Нової української школи не покращить навчальний процес із фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. При затвердженні нових програм слід

враховувати недоліки програм попередніх років та думку вчителів-практиків, які працюють з учнями різних вікових ланок.

Список використаних джерел

1. Аналітичний огляд програм з фізичної культури. URL: <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=15720&chapter=1>
2. Ермолова В. М., Іванова Л. І., Дерев'янко В. В. Навчаємось граючись : метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвіт. закладів. Київ : Літера ЛТД, 2012. С. 141-205.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання : методичні рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 68 с.
4. Ковальчук Н. Фігурне марширування – естетичний вид колективної рухової активності. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 2 (121). С.44-48.
5. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура. 1–11 класи. Київ : Освіта, 1993. 52 с.
6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
7. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас), під керівництвом О. Я. Савченко. URL: <https://mon.gov.ua/app/tipovaosvitnyaprograma+http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>
8. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас), під керівництвом Р. Б. Шияна. URL: <https://mon.gov.ua/app/tipovaosvitnyaprograma+http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
9. Носко М. О., Архипов О. А., Омельчук О. В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 297-302.
10. Типові освітні програми для 1-2 класів НУШ. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
11. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи. Київ-Ірпін : ВТФ «Перун», 2005. 272 с.
12. Фізична культура в школі : метод. посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2009. С. 51-65.
13. Фізична культура в школі : 10-11 класи : метод. посібник / За заг. ред. С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2010. С. 33-46.

References

1. Analitichnyy oghljad proghram z fizychnoji kul'tury. URL: <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=15720&chapter=1>
2. Jermolova V.M., Ivanova L.I., Derevjanko V.V. (2012). Navchajemosj ghrajuchysj: metod. posib. dlja vchyteliv fizychnoji kul'tury zaghaljnoosvit. zakladiv. Kyiv, Ukraine.
3. Kovalchuk N.M., Sanjuk V.I. (2016). Strojovi vpravy jak zasib fizychnogho vykhovannja: metodychni rekomendaciji. Lucjk, Ukraine.
4. Kovalchuk N. (2019). Fighurne marshyruvannja – estetychnyj vyd kolektyvnoji rukhovoji aktyvnosti. *Fizychne vykhovannja v ridnij shkoli*, 2 (121). 44-48.
5. Kompleksni proghramy serednjoj zaghaljnoosvitnjoj shkoly (1993). Fizychna kul'tura. 1–11 klasy. Kyiv, Ukraine.
6. Modeljna navchaljna proghrama «Fizychna kul'tura. 5-6 klasy» dlja zakladiv zaghalnjoj serednjoj osvity (avtory: Pedan O.S., Kolomojecj Gh. A., Boljak A. A., Rebryna A. A., Derevjanko V. V., Stecenko V. Gh., Ostapenko O. I., Lakiza O. M., Kosyk V. M. ta inshi). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
7. Nova ukrajinsjka shkola. Typova osvitnja proghrama dlja zakladivzaghalnjoj serednjoj osvity. Fizkul'turna osvitnja ghaluzj (1-4 klas), pid kerivnyctvom O.Ja. Savchenko. URL: <https://mon.gov.ua/app/tipovaosvitnyaprograma+http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>
8. Nova ukrajinsjka shkola. Typova osvitnja proghrama dlja zakladiv zaghalnjoj serednjoj osvity. Fizkul'turna osvitnja ghaluzj (1-4 klas), pid kerivnyctvom R.B. Shyjana. URL: <https://mon.gov.ua/app/tipovaosvitnyaprograma+http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
9. Nosko M.O., Arkhypov O.A., Omeljchuk O.V. Systematyzacija zaghaljnopatoghennykh ta vnutrishnjoshkilnykh faktoriv, shho zdijsnjujutj nesprjatlyvyj vplyv na zdorov'ja uchniv. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3 K (131) 21, 297-302.
10. Typovi osvitni proghramy dlja 1-2 klasiv NUSh. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
11. Fizychna kul'tura. Proghrama dlja zaghaljnoosvitnikh navchaljnykh zakladiv (2005). 5–12 klasy. Kyiv-Irpin, Ukraine.

12. Djatlenko S.M. (Ed.). (2009). Fizychna kuljtura v shkoli: metodychnyj posibnyk. Kyiv, Ukraine.
13. Djatlenko S.M. (Ed.). (2010). Fizychna kuljtura v shkoli: 10-11 klasy metodychnyj posibnyk. Kyiv, Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).38

УДК 796.012.62:614.46

Козицька А.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6167-643X

Пшенична Л.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

Булейченко О.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ЧИРЛІДІНГ ЯК СУЧАСНА ФОРМА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті подано обґрунтування процесу розкриття дієвих форм і напрямів підвищення рухової активності студентської молоді у період навчання у ЗВО. Розглянуто оздоровчі, розвивальні, виховні можливості чирлїдингу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ із урахуванням статті. Досліджено організацію занять чирлїдингом у ВНЗ яка охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Підкреслено новизну що до використання чирлїдингу як засобу фізичного виховання що дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи. Доведено, що цьому сприяє запровадження в межах академічних занять з фізичного виховання у ЗВО із урахуванням статті, індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, чирлїдингу. Розкрито основні завдання запровадження занять чирлїдингом у вищій школі та окреслено найбільш дієві напрями їх реалізації. Сформульовано рекомендації щодо запровадження різних видів чирлїдингу в межах виконання навчальної програми з фізичного виховання у ЗВО та позааудиторній роботі. Доведено здатність в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаційських здібностей, а також стійкого інтересу до здорового способу життя.

Ключові слова: чирлїдинг, рухова активність, студенти, завдання, форми, напрями.

Kozytska A., Pshenychna L., Buleichenko O. Cheerleading as a modern form of improvement of motor activity of students in higher educational institution. The article substantiates the process of revealing effective forms and directions of increasing motor activity of student youth during their studies at the university. Health-improving, developmental, educational opportunities of cheerleading for increase of efficiency of the organization of physical education of students in high school considering article are considered. The organization of cheerleading classes at the university was studied, which covered both theoretical and practical components and included elements of choreography, acrobatics, gymnastics and dance. The novelty of the use of cheerleading as a means of physical education is emphasized, which allows to form not only the basics of acrobatic, gymnastic, dance training and team movements. It is proved that this is facilitated by the introduction of academic physical education in universities, considering gender, individual characteristics and material and technical capabilities of fitness technologies popular among young people. The main tasks of the introduction of cheerleading classes in higher education are revealed and the most effective directions of their implementation are outlined. Recommendations for the introduction of various types of cheerleading in the implementation of the curriculum for physical education in higher education and extracurricular activities. The ability to solve a few tasks has been proved: to increase motivation to exercise, optimize physical activity, education of organization, tolerance, sociability, as well as a lasting interest in a healthy lifestyle.

Key words: cheerleading, motor activity, students, objectives, forms, ways.

Постановка проблеми. В останні роки Чирлїдинг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення чирлїдингу як фітнес-технології в роботу зі студентами надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності. Заняття чирлїдингом

створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять чирлідінгом у студентів розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Утім, дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом, а відтак компенсується регулярними фізичними вправами й оздоровчими тренуваннями. Це ставить на порядок денний питання удосконалення чинної системи фізичного виховання у вищій школі, підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, трансформації змісту й структури традиційних академічних занять з фізичного виховання, запровадження таких форм фізичної активності студентів, які б не тільки забезпечували розвиток витривалості та інших фізичних показників, але й сприяли удосконаленню рухових навичок, координації, сенсорної сфери, позитивного самосприйняття, творчої активності, почуття ритму, пам'яті, уваги тощо.

Підкреслимо, що особливу значущість розвиток означених якостей має для студентів жіночої статі як для реалізації професійних обов'язків, так і в період підготовки до виконання репродуктивної функції і виховання дітей. Розв'язанню окреслених завдань сприяє запровадження в межах академічних занять з фізичного виховання у ВНЗ із урахуванням статі, індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, чирлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення ступеня наукової розробки проблеми дозволяє констатувати, що впродовж останніх років інтерес дослідників до розробки проблеми активізації рухової активності студентів і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у вищій школі значно зріс. Запропоновано підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, що орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (І. Павлова, 1999; В. Садовникова, 2005; Т. Антонова, 2005); розроблено моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вишах (А. Драчук, 2001; С. Канішевський, 2007); обґрунтовано структурно-функціональну модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В. Є. Білогур, 2002); розроблено методичку нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С. Добровольська, 2005); запропоновано новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичними вправами на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л. Долженко, 2007). Водночас фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ (Т. Антонова, 2005; Л. Закурін, 2005; Л. Лубишева, 2005; С. Королінська, 2007 та ін.).

Формування мети та завдань роботи. Розглянути оздоровчі, розвивальні, виховні можливості чирлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ із урахуванням статі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як естетична фізкультурна традиція чирлідінг сягає корінням Древньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки атлетів. Першими чирлідерами були чоловіки, завданням яких було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів [7, с. 197]. Як вид спорту чирлідінг запровадили американці. Термін «чирлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» – «бути першим, керувати». Головною ідеєю виступів чирлідерів є те, що вони забезпечують видовищність спортивних засобів для вболівальників, підіймають бойовий дух команд, поліпшуючи настрій спортсменів та глядачів. Чирлідінг пропагує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми, доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [3]. Чирлідінг відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-чирлідерів формується багатий арсенал рухових навичок, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною особливістю цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх 78 найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидко-силова витривалість [2]. Історія розвитку чирлідінгу в Україні займає поки що короткий проміжок часу, але це не перешкода для досягнення значних успіхів у світових змаганнях. Чому ж цей вид спорту є популярним та яке майбутнє чекає на нього? В Україні розвиток чирлідінгу почався

пізно, тому ще не встиг охопити такі масштаби. Лише у 2005 році чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію чирлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з чирлідінгу [3]. При належній підтримці чирлідінг в Україні стає з кожним роком популярним, оскільки він один з недорогих і доступних видів спорту, відрізняється емоційністю та яскравістю і є досить розвинутим серед молоді [2].

В останні роки чирлідінг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення чирлідінгу як фітнес-технології в роботу зі студентами надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності. Заняття чирлідінгом створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять чирлідінгом у студентів розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості надає можливість кожному учаснику групи продемонструвати свої можливості, зробити акцент на своїх перевагах. Чим різноманітнішою є фізична підготовка окремих учасників, тим цікавіше виглядає команда як єдиний колектив. Підкреслимо, що використання чирлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи. Така спільність інтересів і цілей учасників групи сприяє міжособистісному об'єднанню й згуртуванню колективу. Кожен учасник групи виконує в ній певну роль, яка являє собою індивідуально окреслене коло функцій, що реалізуються в певному спортивному контексті. У межах функцій, що виконуються в команді, кожен учасник несе відповідальність за досягнення спільних цілей. Як результат – створюється середовище, що забезпечує формування особистісно і соціально значущих якостей студентів, які можуть бути перенесені за межі групових стосунків у сферу виробничих і побутових відносин [5]. Водночас, тренувальні заняття чирлідінгом сприяють цілеспрямованому вихованню позитивних почуттів, емоцій, творчої активності під час складання змагальних вправ, слугують засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровлюють одночасно фізично і духовно [2, с. 64]. Вище зазначене дозволяє аргументовано стверджувати, що заняття чирлідінгом розвивають не тільки фізичні можливості студентів, але й забезпечують психологічний розвиток завдяки формуванню упевненості в собі, адекватної самооцінки та досягненню професійної зрілості, а також забезпечують соціальний розвиток через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки, закладені у кодексі черлідерів. Надзвичайно потужний освітній, розвивальний, виховний потенціал чирлідінгу, а також зростання його популярності в студентському середовищі активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у вищій школі, як-от: створення відділення чирлідінгу на базі відділення фітнес-аеробіки; включення до навчальної програми з фізичного виховання вивчення елементів чирлідінгу; створення на базі навчальних відділень збірних команд факультетів; формування збірної команди університету на базі збірних команд факультетів; підготовка програми навчального відділення й спортивної секції з чирлідінгу. Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студентів.

Отже, організація занять студентів, зокрема жіночої статі, чирлідінгом у рамках предметної галузі «Фізичне виховання» у ВНЗ здатна в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, покращити фізичну підготовку, забезпечити розвиток витривалості, гнучкості, швидкості; виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаторських здібностей, стійкого інтересу до здорового способу життя.

На базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова була створена збірна команда з чирлідінгу, яка є яскравим прикладом того, що все зазначене раніше в матеріалі дійсно працює. Тренувальні заняття чирлідінгом сприяють цілеспрямованому вихованню позитивних почуттів, емоцій, творчої активності під час складання змагальних вправ, слугують засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровлюють одночасно фізично і духовно.

В умовах сьогодення все більше дівчат України входять до складу різних чирлідінг-команд. І якщо раннє захоплення кричалками та активною підтримкою спортивних команд вважалося простим проведенням часу, зараз черлідінг став самостійним міжнародним видом спорту.

Результати наукового пошуку засвідчили, що в Україні чирлідінг існує не так давно. Всеукраїнська федерація чирлідінгу була офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 р. Наказом Держспорту України від 22 лютого 2015 р. чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З цього часу щороку проводиться чемпіонат і Кубок України з чирлідінгу за такими напрямками: чир, чир-мікс, чир-данс фрістайл, групові станти, групові станти мікс, партнерські станти [7, с. 198]. У якості елементів оформлення програми виступають кричалки, піраміди і станти, акробатика, стандартні аксесуари (помпони, плакати, прапорці).

Основними завданнями запровадження занять чирлідінгом у вищій школі є:

- розвиток просторових, ритмічних, координаційних, орієнтаційних здібностей студентів;
- формування базових навиків і уявлень у галузі фізичної і естетичної культури особистості, їх значення в житті кожної людини, фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- формування і розвиток життєвих умінь і навичок, рухового досвіду, вправ загального танцювального і технічного спрямування;
- формування навичок спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування психічних якостей і рис особистості: волі, моральності, стійкості тощо;
- виховання свідомого ставлення до ведення здорового способу життя, усвідомлення важливості регулярної фізичної активності в праці, активному відпочинку, тренуваннях;
- забезпечення релаксації, відпочинку і розслаблення після монотонної розумової праці, зміцнення м'язового корсету, розвиток творчої діяльності, навичок командної роботи, ін.

Наголосимо, що в межах реалізації навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ засвоєння різних видів чирлідінгу має здійснюватися поетапно. Для кожного етапу мають бути визначені завдання, розроблені комплекси вправ. Зокрема, в першому семестрі доцільне використання вправ на витривалість з одночасним розвитком сили основних м'язових груп і координаційних здібностей. У другому семестрі спрямованість занять має змінюватися в напрямі розвитку швидко-силової витривалості [5].

Упродовж першого курсу перевага має надаватися вивченню техніки базових рухів, танцювальних елементів, простих комбінацій у чирлідінгу. Перелік елементів, що підлягають розучуванню, може бути таким: а) базові рухи чирлідінгу, рівноваги (передні, бокові); б) піруети на двох ногах, малі піруети на одній нозі; в) елементи на активну і пасивну гнучкість; г) акробатичні елементи (стійки, перекиди); д) розучування кричалок. Упродовж другого курсу студентам доцільно пропонувати більш ускладнені комбінації чирлідінгу, розучування більш складних варіантів акробатичних елементів, стантив і пірамід.

Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студентів. Зазначимо, що заняття чирлідінгом можуть бути запропоновані й студентам спеціальної медичної групи. Вони мають включати базові елементи чирлідінгу, але проводитись з меншою інтенсивністю (з контролем частоти пульсу). Перевагу слід надавати підготовчим дихальним вправам і кричалкам, деякі, за оцінкою дослідників [1; 4; 5], мають надзвичайно потужний лікувальний ефект.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, організація занять студентів, зокрема жіночої статі (на прикладі створення збірної команд НПУ імені М.П. Драгоманова) чирлідінгом у рамках предметної галузі «Фізичне виховання» у ВНЗ здатна в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, покращити фізичну підготовку, забезпечити розвиток витривалості, гнучкості, швидкості; виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаторських здібностей, а також стійкого інтересу до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Айвазова Е.С. Чирлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС. Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». Ростов н/Д, 2005.
2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
3. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 1–1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

4. Коротаева О.В. Черлидинг: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
5. Тимофеева О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 11. С. 36–38.
6. Черлідинг: правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Ауштикальніс, Н. Л. Боляк. К.: Всеукр. федерація черлідигу, 2005. 76 с.
7. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідигу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.

References

1. Ajvazova E.S. (2005). Chirliding – innovacionnyj vid sporta v prepodavanii fizicheskoy kul'tury v SKAGS [Cheerleading – an innovative sport in teaching physical culture at SKAGS]. *Proceedings of the VIII Intern. scientific-practical. conf. "Physical culture, sport and tourism: today and tomorrow"*.
2. Boljak A., Boljak N. (2016). Vplyv zanjat' čyrlidynhom na formuvannja liders'kych jakostej studentiv vyščych navčal'nych zakladiv [The influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions]. *Sports Science of Ukraine*, vol. 2, no. 72, P. 61–67.
3. Kondakov V.L., Kopejkina E.N., Balyшева N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. (2015). Otnoshenie studentov k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza [The attitude of students to physical culture and sports in the educational space of a modern university]. *Modern problems of science and education*. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.
4. Korotaeva O.V. (2019). Chirliding: metodicheskie ukazaniya k prakticheskim zanjatijam dlja studentov vseh special'nostej. [Cheerleading: guidelines for practical exercises for students of all specialties].
5. Timofeeva O.V. (2008). Chirliding v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok [Cheerleading in the system of physical education of female students]. *Theory and practice of physical culture*, 11, 36–38.
6. Boljak A.A., Krykun Ju.Ju., Auštykaľ'nis E.I., Boljak N.L. (2005) Čyrlidynh: pravyla zmahan' [Cheerleading: competition rules]. p. 76.
7. Shyyan O. (2013). Istoryčhni aspekty stanovlennya ta rozvytku cherylidyngu u sviti ta Ukrayini [Historical aspects of the formation and development of cheerleading in the world and Ukraine]. *Sports Bulletin of the Dnieper*, 2, pp.196–199.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).39
УДК 378.147

Колосовська В.В.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач Білоцерківського національного аграрного університету, м. Біла Церква

ORCID: 0000-0002-2349-0941

Трофіменко В.О.

асистент Білоцерківського національного аграрного університету, м. Біла Церква

ORCID: 0000-0002-2809-9060

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Мета. Проаналізувати дані науково-педагогічної літератури з питання формування еколого-валеологічної компетентності в процесі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти. **Методологія.** Аналіз і узагальнення наукових досліджень з проблеми формування еколого-валеологічної компетентності; аналіз стандартів вищої освіти України галузі знань аграрні науки та продовольство, спеціальностей агрономія, ветеринарна медицина, технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. Застосування методів спостереження і бесіди зі студентами, педагогічним колективом кафедри здоров'я та фізичної рекреації для виявлення складових, що забезпечують організацію аудиторної та позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти. **Наукова новизна** полягає в тому, що уточнено складові еколого-валеологічної компетентності, конкретизовано її цільову спрямованість, розглянуто завдання щодо дбайливого ставлення до навколишнього середовища у поєднанні із дотриманням принципів здоров'я-збереження; обґрунтовано важливість використання засобів фізичного виховання з метою оволодіння еколого-валеологічними знаннями, вміннями, відповідним культурним мисленням та поведінкою; згідно стандартів вищої освіти України визначено результати навчання дисципліни фізичне виховання, які мають забезпечити належний рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності. **Висновки.** Проведений аналіз науково-педагогічної літератури показав, що формування еколого-валеологічної компетентності є важливою

психолого-педагогічною проблемою, яка має вирішуватися з урахуванням усіх складових підготовки до майбутньої професійної діяльності. Тому потрібно приділити увагу визначенню компонентів готовності сформованості вищезазначеної компетентності, створенню відповідних умов для організації навчально-виховного процесу. У процесі викладання навчальної дисципліни фізичне виховання маємо враховувати специфіку аграрної галузі й зосередити зусилля на освоєнні студентами методів та засобів на еколого-валеологічних засадах.

Ключові слова: екологія, валеологія, компетентність, студенти, фізичне виховання.

Kolosovska V., Trofimenko V. Formation of ecological and valeological competence in the process of physical education of students of agricultural higher education institutions as a pedagogical problem. Purpose. To analyze the data of scientific and pedagogical literature on formation of ecological and valeological competence in the process of physical education of students of agricultural higher education institutions. **Methodology.** Analyses and generalization of scientific researches of the issues of formation of ecological and valeological competence; analyses of standards of the higher education of Ukraine of the field of knowledge which is agricultural sciences and food, "Agronomy", "Veterinary Medicine", "Technology of production and processing of livestock products" specialties. Application of methods of supervision and conversation with students, pedagogical staff of Health and Physical Recreation Department to identify the components ensuring the organization of classroom and extra classroom work on physical education of students of agricultural higher education institutions. The academic **novelty** consists in the fact that the components of ecological and valeological competence are specified, its target is specified, the tasks of environmental friendliness in combination with observance of the principles of health protection are considered; presented arguments for the importance of using the means of physical education in order to master the ecological and valeological knowledge, skills, relevant cultural thinking and behavior; the results of teaching the discipline of physical education in accordance with the standards of higher education of Ukraine are determined, which should ensure the appropriate level of formation of ecological and valeological competence. **Conclusions.** The conducted analysis of scientific and pedagogical literature showed that the formation of ecological and valeological competence is an important psychological and pedagogical problem, which must be resolved taking into account all the components of preparation for future professional activity. That's why it is necessary to pay attention to the definition of the components of readiness for the formation of the above competence, for the creation of appropriate conditions for the organization of the teaching and educational process. In the process of teaching the academic discipline named "Physical education", we must take into account the specifics of the agricultural sector and focus on the development of students' methods and means on the ecological and valeological basis.

Key words: ecological, valeological, competence, students, physical education.

Постановка проблеми і аналіз публікацій. Глобалізація освітнього процесу в сучасних умовах висуває ряд вимог, серед яких ключовим питанням є реалізація компетентнісного підходу. Це пояснюється загальнолюдськими потребами, запитами виробництва до оволодіння належним рівнем професійної діяльності. Саме компетентнісний підхід є основою для закладання міцного підґрунтя, на якому має відбуватися підготовка майбутніх фахівців та їх подальше становлення. Зацікавленість у використанні даного підходу не випадкова, оскільки, відповідно до наукових тлумачень, він передбачає різнобічне інтелектуальне та культурне формування особистості. Також слід зазначити, що у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників акцент робиться на те, що продуктивність будь-якої діяльності залежить як від рівня сформованості компетентностей, так і від стану здоров'я особи, яка її здійснює.

За словами Т.С. Абідової «здоров'я сучасних студентів – це показник суспільного здоров'я через 10-30 років. Оскільки здоров'я нації розглядається як головний критерій цивілізованості держави, проблема формування валеологічної компетентності студентів в умовах становлення України як правової європейської держави, є особливо актуальною» [1, с. 12-14].

Тож професійна підготовка студентів різних спеціальностей має ґрунтуватися на валеологічних засадах, де головною метою є дотримання принципів здоров'язбереження. Важливим моментом у даному випадку постає створення сприятливого середовища як для навчальної, так і позанавчальної діяльності. Відповідно, Н. Приходько та Л. Буц наголошують: «суспільство на сучасному етапі вимагає від закладів освіти забезпечення максимального розвитку інтелектуальних здібностей і формування загальнолюдських якостей особистості. Насамперед духовного розвитку особистості, якій притаманний екологічний спосіб мислення, екологічна культура, мораль, етика» [4, с. 48].

Велика кількість наукових досліджень є підтвердженням того, що питання екології та валеології мають тісний взаємозв'язок. Різні аспекти формування еколого-валеологічної освіти висвітлювали Ю.Д. Бойчук, І.Л. Бузенко, Л.В. Дрожик, Н.М. Опара, Т.Г. Шаповалова, І.М. Щербак та інші науковці. Проте проблема формування еколого-валеологічної компетентності в процесі фізичного виховання потребує подальшого вивчення.

Мета роботи – проаналізувати дані науково-педагогічної літератури з питання форму-

вання еколого-валеологічної компетентності в процесі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти.

Підкреслюючи важливість вищезазначеної проблеми, ми звернулися до праць провідних науковців. У своєму дослідженні Л.О. Чистякова звертає увагу на те, що «до сьогодні триває дослідження різних аспектів екологічної освіти, продовжується утілення її головної мети і завдань у практику. Вища освіта націлена на екологізацію мислення молоді, формування позитивного та екоцентричного ставлення до навколишнього середовища, гармонізації стосунків з природою та формування високого рівня екологічної культури» [10, с. 55].

Ю.Д. Бойчук вказує, що «екологічні проблеми становлять частину наших проблем здоров'я, а екологічна освіта – важлива частина навчання здоров'ю. Здоров'я людини і навколишнє середовище невіддільні у своїх виявленнях, оскільки благополуччя людини обумовлене біологічною, соціальною та духовною адаптацією до тих умов, у яких вона живе. Інтеграція екологічних перспектив і здоров'я – важливий аспект розвитку людини та її стосунків з навколишнім середовищем» [3, с. 17].

У свою чергу Н. Приходько та Л. Буц, розкриваючи проблему компетентнісної парадигми безпекової підготовки фахівців аграрної галузі, зазначають, що «результати навчання повинні робити внесок у формування такої ключової компетентності здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста як екологічна грамотність і здорове життя» [4, с. 17]. Отже, виявилось, що науковці зосереджують свою увагу навколо питань екологічної освіти та культури як важливого підґрунтя для ведення здорового способу життя.

Аналіз публікацій, проведений І. Авдеєнко, показав, що «вища школа є важливим елементом системи неперервної валеологічної освіти (сім'я – дошкільний навчальний заклад – школа – вищий навчальний заклад – післядипломна освіта – суспільство). Кожна ланка виконує свою роль і функції у процесі валеологічного виховання особистості. Вища школа має базуватися на принципах валеологічної освіти і на концептуальних засадах відповідно до навчального плану з урахуванням усіх особливостей і характерних рис професії» [2, с. 106].

У такому разі, серед навчальних дисциплін, відповідно до плану освітнього процесу аграрних ЗВО, фізичного виховання представляє великий інтерес. Засоби даної дисципліни, які використовуються в аудиторній роботі, а також у повсякденному житті, вказують на важливість поєднання знань екології і валеології. Усім відомі такі оздоровчі сили природи, як сонце, повітря та вода. І цілком зрозуміло, що отримати корисний вплив від даних природних складових, можливо лише при достатній обізнаності із нормами їх використання. На думку Н. Приходько та Л. Буц, «студенти повинні усвідомлювати взаємозв'язок окремого предмета та екології на основі різних даних; ощадно та бережливо відноситися до природних ресурсів, забезпечувати чистоту довкілля» [4, с. 46].

Для подальшого з'ясування необхідності формування еколого-валеологічної компетентності в процесі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти, нами було проведено аналіз стандартів вищої освіти України галузі знань – 20 Аграрні науки та продовольство, спеціальностей – 201 Агрономія, 211 Ветеринарна медицина, 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. У результаті виявлено, що серед загальних компетентностей представлені такі, як: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здійснення безпечної діяльності [5, 6, 7].

До програмних результатів навчання відповідно до Стандарту вищої освіти зазначених спеціальностей, визначено результати навчання з дисципліни фізичне виховання. Так, до програмного результату, спрямованого на збереження та примноження досягнень і цінностей суспільства, ведення здорового способу життя, визначено такі результати навчання, як: уміти самостійно використовувати методичну літературу із валеології, теорії і методики фізичного виховання з метою самоосвіти для реалізації принципів здоров'язбереження у професійній діяльності та повсякденному житті; уміти самостійно визначати методи та засоби фізичного виховання необхідні для оздоровлення та самовдосконалення; уміти використовувати згідно методичних вимог фізичні вправи при організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

С. Толочко та А. Шкодин наголошують, що «відповідно до розуміння потенційних небезпек усяка людська діяльність є небезпечною, що означає неможливість забезпечити дотримання абсолютної безпечності для організації та здійснення професійних обов'язків» [8, с. 175-176]. За словами науковців, «просте знання правил поведінки та/або здійснення праці, що визначають дії людини в заздалегідь сформованих ситуаціях, не здатне забезпечити збереження здоров'я та життя. Компетентнісна парадигма безпекової підготовки фахівців

аграрної галузі пов'язана з формуванням загальних компетентностей, до яких у ролі основної належить здоров'язберігаюча» [8, с. 175-176].

Відповідно до Стандарту вищої освіти вважаємо за потрібне звернути увагу на такий програмовий результат, як: організувати результативні та безпечні умови праці [5]. При викладанні фізичного виховання було визначено такі результати навчання, як: уміти визначати етапи роботи для забезпечення безпечної та результативної праці (підготовка до роботи, основний зміст, завершення); уміти організувати безпечні умови праці (визначення небезпечних об'єктів; оптимальних рухів; раціональних дій).

Як бачимо, між екологічною та валеологічною компетентностями простежується тісний взаємозв'язок. У такому разі маємо підстави стверджувати, що формування вищезазначених компетентностей у студентів аграрних закладів вищої освіти повинно вирішуватися у комплексному поєднанні.

Т.Г. Шаповалова вказує, що «від розвитку системи еколого-валеологічної освіти, створення нового стилю ноосферного мислення значною мірою залежить формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я. Результатом еколого-валеологічної освіти та виховання повинна стати еколого-валеологічна культура, що припускає компетентнісний підхід студента до своїх генетичних, фізіологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку власного здоров'я як невід'ємної частки природи, уміння поширювати свої знання та передавати їх оточуючим. Чітко прослідковується взаємозв'язок між еколого-валеологічним вихованням, еколого-валеологічною культурою та ноосферним світоглядом» [9, с. 32].

Тобто закладання підґрунтя для формування еколого-валеологічної компетентності передбачає поступовий перехід від освіченості до синтезу думок і трансформацію в особливий спосіб мислення, що виявляється у поведінкових проявах, а згодом стає стилем життя.

Висновки. Проведений аналіз науково-педагогічної літератури показав, що формування еколого-валеологічної компетентності є важливою психолого-педагогічною проблемою, яка має вирішуватися з урахуванням усіх складових підготовки до майбутньої професійної діяльності. Тому потрібно приділити увагу визначенню компонентів готовності сформованості вищезазначеної компетентності, створенню відповідних умов для організації навчально-виховного процесу. Також, враховуючи специфіку аграрної галузі, маємо зосередити зусилля в процесі викладання навчальної дисципліни фізичне виховання на освоєнні студентами методів та засобів на еколого-валеологічних засадах.

Список використаних джерел

1. Абідова Т.С. Формування валеологічної компетентності у студентів фармацевтичного коледжу. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.). Чернігів, 2017. С. 12-14.
2. Авдеєнко І. Вплив освітнього середовища вищого навчального закладу на розвиток культури здоров'я студентів. *Молодь і ранок*. 2017. № 5. С. 105-110.
3. Бойчук Ю.Д. Сутність еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя та науково-методична модель її формування. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Валеологія: сучасність і майбутнє «Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я»*. 2009. Вип. 6. С. 16-21.
4. Приходько Б., Буц Л. Екологічна освіта як базова складова сталого розвитку природи і суспільства. *Формування в закладі освіти компетентності екологічної грамотності та здорового життя*: матеріали III Всеукр. наук.-пед. інтер.-конф. (м. Суми, 20 листопада 2019 р.). Суми, 2019. С. 40-48.
5. Стандарт вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня освіти ступеня вищої освіти – бакалавр галузі знань – 20 Аграрні науки та продовольствоспеціальності – 201 Агрономія. [Чинний від 2018-12-05]. Вид. офіц. Київ: Міністерства освіти і науки України, 2018. 16 с.
6. Стандарт вищої освіти, ступеня вищої освіти – бакалавр, галузі знань – 20 Аграрні науки та продовольство, спеціальності – 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. [Чинний від 2018-12-21]. Вид. офіц. Київ: Міністерства освіти і науки України, 2018. 33 с.
7. Стандарт вищої освіти України другого (магістерського) рівня освіти, ступеня вищої освіти – магістр, галузі знань 21 Ветеринарна медицина спеціальності 211 Ветеринарна медицина. [Чинний від 2019-04-24]. Вид. офіц. Київ: Міністерства освіти і науки України, 2019. 18 с.
8. Толочко С., Шкодин А. Компетентнісна парадигма без пекової підготовки фахівців аграрної галузі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 28, 2002. С. 173-180. URL: http://www.apnh-journal.in.ua/archive/28_2020/part_4/27.pdf
9. Шаповалова Т.Г. Еколого-валеологічний підхід до формування здоров'язберезувальної компетентності студентів – майбутніх вчителів початкової школи. *Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 12 жовт. Полтава, 2017. С. 29-36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/9612>

10. Чистякова Л.О. Теорія і практика розвитку екологічної культури майбутніх учителів трудового навчання : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2021. 525 с.

References

1. Abidova T.S. (2017). Formuvannya valeolohichnoi kompetentnosti u studentiv farmatsevtichnoho koledzhu [Formation of valeological competence in students of the College of Pharmacy]. *Health education: VII Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia (7-8 kvitnia 2017 roku) – VII Ukrainian Scientific and Practical Conference*. (pp. 12-14). Chernihiv: FOP V.V. Petrov [in Ukrainian].
2. Avdeienko I. (2017). Vplyv osvithnoho seredovyshcha vyshchoho navchalnoho zakladu na rozvytok kultury zdorov'ia studentiv [The influence of educational environment of the higher educational institution on the development of health culture of students]. *Molod i ranok*, 5, 105-110 [in Ukrainian].
3. Boichuk Yu.D. (2009). Sutnist ekoloho-valeolohichnoi kultury maibutnoho vchytelia ta naukovo-metodychna model yii formuvannya [The essence of ecological and valeological culture of the future teacher and scientific and methodological model of its formation]. *Teoriia ta metodyka navchannia fizychnii kulturi ta osnovam zdorovia*, 6, 16-21 [in Ukrainian].
4. Prykhodko B., Buts L. (2019). Ekolohichna osvita yak bazova skladova staloho rozvytku pryrody i suspilstva [Environmental education as a basic component of sustainable development of nature and society]. *Formation of competences of ecological literacy and healthy living in an educational institution: III Vseukrainska naukovo-pedahohichna Internet-konferentsiia (20 lystopada 2019 roku) – 3-rd Ukrainian Scientific and Pedagogical Internet Conference*. (pp. 40-48). Sumy: FOP Tsoma [in Ukrainian].
5. Standart vyshchoi osvity Ukrainy pershoho (bakalavrskoho) rivnia osvity stupenia vyshchoi osvity – bakalavr haluzi znan – 20 Aharni nauky ta prodovolstvo spetsialnosti – 201 Ahronomiia [Standard of higher education of Ukraine of the first (bachelor's) level of education of the degree of higher education – bachelor of knowledge – 20 Agricultural sciences and food specialties – 201 Agronomy]. (2018). December 2018. Kyiv : Ministerstva osvity i nauky Ukrainy [in Ukrainian].
6. Standart vyshchoi osvity Ukrainy pershoho (bakalavrskoho) rivnia osvity stupenia vyshchoi osvity – bakalavr haluzi znan – 20 Aharni nauky ta prodovolstvo spetsialnosti – 204 Technology of production and processing of livestock products [Standard of higher education of Ukraine of the first (bachelor's) level of education of the degree of higher education – bachelor of knowledge – 20 Agricultural sciences and food specialties – 204 Technology of production and processing of livestock products]. (2018). December 2018. Kyiv : Ministerstva osvity i nauky Ukrainy [in Ukrainian].
7. Standart vyshchoi osvity Ukrainy druhoho (mahisterskoho) rivnia osvity stupenia vyshchoi osvity – mahistr, haluzi znan 21 Veterynarna medytsyna spetsialnosti 211 Veterynarna medytsyna [Standard of higher education of Ukraine of the second (master's) level of education, degree of higher education – master, field of knowledge 21 Veterinary medicine specialty 211 Veterinary medicine]. (2019). April 2019. Kyiv : Ministerstva osvity i nauky Ukrainy [in Ukrainian].
8. Tolochko S., Shkodyn A. (2002). Kompetentnisna paradyhma bez pekovoï pidhotovky fakhivtsiv aharnoï haluzi [Competence paradigm of safety training students of agricultural sphere occupational]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 28, 173-180 Retrieved from ftp: http://www.afhn-journal.in.ua/archive/28_2020/part_4/27.pdf [in Ukrainian].
9. Shapovalova T.H. (2017). Ekoloho-valeolohichni pidkhid do formuvannya zdorov'iazbezrehuvalnoi kompetentnosti studentiv – maibutnikh vchyteliv pochatkovoi shkoly [Ecological and valeological approach to the formation of health-preserving competence of students – future primary school teachers]. *Problems of reproduction and protection of biodiversity of Ukraine: Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia (12 zhovtnia 2017 roku) – Ukrainian Scientific and Practical Conference*. (pp. 29-36). Poltava [in Ukrainian]. Retrieved from ftp: dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/9612
10. Chystiakova L.O. (2007). Teoriia i praktyka rozvytku ekolohichnoi kultury maibutnikh uchyteliv trudovoho navchannia [Theory and practice of development of the ecological culture of future teachers of labor education and technologies in the process of level training]. *Doctor's thesis*. Kropyvnytskyi [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).40

УДК 378.147:37.026.9: 615

Копочинська Ю.В.

доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії,
ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Ю. Бугая», м. Київ
ORCID: 000-0001-5018-3747

Сущенко Л.П.

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2461-3739

Котенко О.Ю.

викладач кафедри фізичної терапії,
ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Ю. Бугая», м. Київ
ORCID: 0000-0002-9696-0983

**ПРАКСЕОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»**

У статті акцентовано увагу на тому, що праксеологічна спрямованість освітнього процесу професійної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» збагачує його новими методами й педагогічними технологіями, які спрямовують зусилля студентів на якісне та продуктивне виконання майбутньої діяльності завдяки оволодінню прийомами раціоналізації: оптимальної організації часу; раціональної роботи з навчальним матеріалом; використання ефективних прийомів запам'ятовування матеріалу тощо. У системі вищої професійної освіти праксеологію визначається як важлива методологічна основа для обґрунтування специфіки виконання правильних та ефективних дій майбутнього фахівця з фізичної терапії, ерготерапії. Реалізація праксеологічного підходу базується на поєднанні основних категорій праксеології та наукових положень для уточнення сутності професійної діяльності. Студенти матимуть змогу самостійно спроектувати власну модель ефективної професійної діяльності, виявити причини виникнення можливих проблем і труднощів у роботі фахівця з фізичної терапії, ерготерапії, розробити стратегію успішної практичної діяльності з урахуванням її раціональності, ефективності та досягнення високих результатів. Автори статті наголошують на тому, що реалізація праксеологічного підходу у закладах вищої освіти надає змогу зіставляти результати професійної підготовки студентів зі змодельованим зразком, вести моніторинг якості вищої освіти, виявляти й вивчати причини відхилення від норми, коригувати дії для підвищення показників навченості, запроваджувати нові технології, обґрунтовано приймати рішення про інноваційні зміни у власній вищій освіті, розробляти індивідуальні траєкторії навчання. Включення праксеологічного підходу сприятиме поглибленому аналізу процесуального аспекту реабілітаційної діяльності, що дасть змогу вдосконалити практичні вміння студентів та визначити умови й засоби підвищення результативності їх навчально-виховної діяльності.

Ключові слова: праксеологічна спрямованість, освітній процес, професійна підготовка, здобувачі вищої освіти, спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Kopochynska Yu., Sushchenko L., Kotenko O. Praxeological orientation of the educational process of professional training of higher education students from the specialty 227 «Physical therapy, ergotherapy». The article focuses on the fact that the praxeological orientation of the educational process of professional training of students of higher education specialty 227 "Physical therapy, ergotherapy" enriches it with new methods and teaching technologies that guide the efforts of students to qualitative and productive performance of future activities by mastering the methods of rationalization; optimal organization of time; rational work with training material; the use of effective methods of memorizing the material and the like. In the system of higher professional education praxeology is considered as an important methodological basis for reasoning the specifics of performing correct and effective actions of a future specialist in physical therapy, ergotherapy. The implementation of the praxeological approach is based on a combination of the main categories of praxeology and scientific provisions to clarify the essence of professional activity. Students will have the opportunity to independently design their own model of effective professional activity, identify the causes of possible problems and difficulties in the work of a specialist in physical therapy and ergotherapy, develop a strategy for successful practical activity, in view of its rationality, effectiveness and achievement of high results. The authors point out that the implementation of praxeological approach in higher education institutions provides an opportunity to compare the results of students' professional training with the simulated sample, monitor the quality of higher education, detect and examine the causes of deviation from the norm, adjust actions to improve learning outcomes, introduce new technologies, reasonably decide on innovative changes in their own higher education, develop individual learning trajectories. Inclusion of praxeological approach will contribute to an in-depth analysis of the procedural aspect of rehabilitation activity, which will provide an opportunity to improve the practical skills of students and determine the conditions and means of improving the effectiveness of their educational activities.

Key words: praxeological orientation, educational process, professional training, students of higher education, specialty 227 "Physical therapy, ergotherapy".

Постановка проблеми. Освіта належить до найважливіших напрямків державної політики України. Відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, освіта є стратегічним ресурсом духовного, культурного і соціально-економічного розвитку суспільства, підвищення рівня добробуту людей, забезпечення національних інтересів, формування позитивної репутації держави і зміцнення міжнародного авторитету, створення умов для самореалізації кожної особистості.

Нова освітня парадигма, якої нині дотримуються в закладах вищої освіти, спрямована на розвиток професійної компетентності та особистісне становлення майбутніх фахівців. Так, В. Кравець зазначає, що «зміни, які відбуваються у світі на початку XXI ст., інтеграція України у європейський і світовий освітній простір зумовлюють перебудову системи національної освіти на засадах інноваційності та демократизму, модернізацію змісту й організації навчально-виховного процесу у вищій школі» [1].

Система вищої освіти в Україні, на думку Н. Максимовської, з позицій сьогодення «перебуває у стані реформування та визначення способів трансформації й удосконалення всіх етапів підготовки фахівців високого професійного рівня» [2].

Особливістю освітньо-професійної програми «Фізична терапія» є зорієнтованість на опанування дисциплін циклу професійної підготовки, набуття студентами сучасних знань основ фізичної терапії, умінь раціонально використовувати ефективні реабілітаційні програми для осіб із різними нозологіями у подальшій професійній діяльності.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми «Фізична терапія» студенти повинні вміти: вирішувати професійні завдання; застосовувати реабілітаційні технічні системи та пристосування; узагальнювати передовий науковий і технічний досвід; розробляти індивідуальну програму реабілітації та використовувати різні методи досліджень при захворюваннях органів та систем, різних травмах та пошкодженнях; аналізувати одержані результати та оцінювати ефективність розробленої програми реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у розвиток теорії та методики професійної освіти здійснили вітчизняні вчені В. Бобрицька, О. Васюк, Н. Дем'яненко, М. Корець, О. Матвієнко, В. Петрук, Н. Рідей, Н. Титова, С. Сисоєва, Л. Сущенко та ін.

Питання, пов'язані з професійною підготовкою майбутніх фахівців для сфери фізичної культури і спорту, ґрунтовно вивчали вітчизняні науковці О. Ажиппо, М. Василенко, М. Данилевич, Н. Денисенко, Л. Денисова, П. Джуринський, Ю. Дутчак, Л. Іванова, Є. Захаріна, Р. Карпюк, Р. Клопов, А. Конох, С. Криштанович, С. Мединський, Є. Павлюк, А. Сват'єв, Н. Степанченко, О. Тимошенко та ін.

Особливу увагу професійній підготовці майбутніх фізичних терапевтів у закладах вищої освіти приділили вітчизняні вчені О. Базильчук, Н. Белікова, В. Клапчук, Ю. Лянной та ін.

Зарубіжні дослідники (M. Becker, H. Korpi, A. Piirainen, L. Peltokallio, K. Harman, S. Lee, C. Denniston, V. Edouard, C. Palermo, K. Pope, K. Sutton, S. Waller, B. Ward, C. Rees, C. Paskaleva) розглядали різні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у вищій школі.

Мета статті: охарактеризувати праксеологічну спрямованість освітнього процесу професійної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Методи дослідження: компаративний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій та інформаційних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Практиологічну спрямованість освітнього процесу професійної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» визначається за такими ознаками:

1. Наявність ідеального зразка професійних дій майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, що стане акме-орієнтиром для практичного втілення. Якщо студент усвідомить, якою має бути якісна, успішна, продуктивна, результативна, ефективна професійна діяльність, то намагатиметься цілеспрямовано її виконувати, щоб відповідати окресленим зразковим характеристикам.

2. Використання контролю, оцінювання й самооцінювання для визначення рівня сформованості у студентів характерних ознак зразкової професійної діяльності.

3. Усвідомлення й урахування студентами праксеологічних характеристик правильно організованої професійної діяльності фахівця з фізичної терапії, ерготерапії, що сприяють її успішності:

– відповідності дій визначеній меті професійного зростання та послідовності в її досягненні;

– спрямованості на проектування досконалої майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії;

– технологічності, впорядкованості, корисності, змістовності діяльності з фізичної терапії, ерготерапії;

– визначення проміжних і кінцевих результатів дій;

– регламентованості будь-яких професійних дій.

Названі характеристики й ознаки уможливають використання праксеологічного підходу у процесі навчання студентів в закладах вищої освіти.

Особливої значущості в контексті організації праксеологічної спрямованості освітнього процесу набувають практичні дії науково-педагогічного працівника, спрямовані на досягнення таких результатів:

– створення проблемних навчально-пізнавальних професійно зорієнтованих практичних ситуацій, щоб мотивувати студентів продукувати власне бачення способів їх вирішення, спонукати до визначення загального акме у професійному зростанні та проміжних цілей, що поетапно відображають практичне формування професійної ідентичності;

– забезпечення активної участі всіх студентів у діалогічно-полілогічній взаємодії в навчально-пізнавальній діяльності (наприклад, в умовах інтерактивного навчання), щоб залучити кожного до вибору, обґрунтування та демонстрації оптимальних практичних дій, спрямованих на досягнення очікуваного результату у професійному становленні;

– сприяння спільному практичному пошуку оптимальних способів вирішення професійних завдань завдяки виконанню студентами імітованих дій, що допомагає професійній ідентифікації майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії та ефективному застосуванню моделей професійної діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта;

– підтримку самостійності й ініціативності студентів у розробленні та апробації ними ефективних практичних дій через оцінювання процесу і результатів діяльності;

– спрямування студентів на систематичне самооцінювання власної діяльності для визначення рівня професійної ідентичності – відповідності або невідповідності очікуваним результатам, а також спонукання їх до визначення нових вершин у професійному становленні та продукування нових способів виконання професійних дій;

– підтримку самоорганізації студентів у створенні праксеологічного середовища через апробацію нових моделей педагогічної взаємодії на рівні суб'єкт-суб'єктних взаємин.

Професійне становлення майбутнього фахівця відбувається за такими етапами: перший – первинний вибір, коли студенти знайомляться із професійною спільнотою, у них формується ціннісне ставлення до обраної професії;

другий – підтвердження чи спростування первинного вибору, що передбачає можливість значних змін у професійних уподобаннях і намірах студентів, приводячи до розчарування у своєму професійному виборі або, навпаки, до виникнення впевненості в його правильності;

третій – студенти починають ототожнювати себе зі своєю професійною діяльністю, входять у професійну спільноту, усвідомлювати свою професійну ефективність та самостійність.

Можна зазначити, що у студентів етапи підвищення професійної підготовки не існують ізольовано, а тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Важливим є первинний вибір (перший – початок другого курсу) – період осмислення професійної ідентичності, коли завдяки входженню в нове соціальне та професійне середовище у студентів змінюються погляди, цінності, професійні уподобання. Студент адаптується до нової соціальної ролі, сутність його полягає у становленні студентської ідентифікації (Я-студент) та неусвідомленому захопленні майбутньою професією.

Підтвердження первинного вибору чи відмова від нього (другий – третій курс) – період, коли на основі усвідомлення вимог нової соціально-професійної ролі та власних здібностей і можливостей відбувається усвідомлення досягнень, здобутих завдяки власним зусиллям. У цей період конструктивні схеми саморозвитку є достатньо стабільними, оскільки студент починає отримувати задоволення від сприйняття себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності (Я-майбутній фахівець). Цей етап можна назвати стабілізаційним.

Реалізація первинного вибору в діяльності (четвертий курс) – період, коли на основі усвідомлення діапазону професійних позицій, визначених у процесі професіоналізації, відбувається формування нових цілей і перспектив. Це нестабільний період, сутність якого полягає в переосмисленні й уточненні різноманітних варіантів професійно-творчого саморозвитку, працевлаштування.

Нині навчання, на жаль, часто зводиться до простої трансляції знань, а отже, становлення особистості професіонала відбувається здебільшого стихійно. Щоб цей процес став цілеспрямованим, необхідно виявити сучасні тенденції розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців у процесі їх навчання, оскільки в суспільстві з високим соціальним статусом професії професійна ідентичність є провідним фактором психологічного здоров'я людини, що дає їй відчуття стабільності та впевненості у своїх силах.

Вважаємо, що у майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у процесі професійної підготовки необхідно сформувати систему знань про людину, її здоров'я, способи його збереження і зміцнення, систему спеціальних умінь у діяльності в галузі охорони здоров'я.

Принцип неперервності і наступності відображає послідовність процесу підготовки в часі, його структурованість та етапність. Також у цьому принципі виражається тимчасова і просторова пов'язаність етапів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії.

Неперервність означає побудову системи підготовки від початку професійного навчання. Освітній процес професійної підготовки реалізовується як поступальний рух, спрямований на освоєння нових знань в межах окремих дисциплін і на основі міждисциплінарних зв'язків, на вибудовування системи практичної підготовки, що дає змогу освоювати професійні уміння, технології і формувати професійно значущі якості особистості студентів..

Висновки. Практиологічна спрямованість освітнього процесу професійної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» передбачає:

підготовку студентів до об'єктивного самооцінювання власних професійних надбань; усвідомлення майбутніми фахівцями з фізичної терапії, ерготерапії наявності або відсутності в них певних професійно значущих якостей; переживання почуття професійної ідентичності відповідно до своєї майбутньої реабілітаційної діяльності фахівця з фізичної терапії, ерготерапії; задоволення від виконання оптимальних, ефективних та успішних практичних дій. **Перспективи подальших розвідок** полягають у дослідженні шляхів підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Кравець В. Проблеми модернізації вищої освіти України в умовах глобалізації. *Україна – Європа – Світ*: зб. наук. пр. Серія: Історія, міжнародні відносини. 2012. Вип. 10. С. 15–23.
2. Максимовська Н. О. Анімаційна стратегія вдосконалення соціально-виховного середовища закладу вищої освіти культурно-мистецького профілю в контексті Болонської системи. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2013. Вип. 40. С. 189–198.

References

1. Kravets V. (2012). Problemi modernizatsii vishchoi osviti Ukraini v umovakh globalizatsii. *Ukraina – Evropa – Svit*: zb. nauk. pr. Seriya: Istoriya, mizhnarodni vidnosini, 10, 15–23.
2. Maksimovska N.O. (2013). Animatsiyna strategiya vdoskonalennya sotsialno-vikhovnoho seredovishcha zakladu vishchoi osviti kulturno-mistetskogo profilyu v konteksti Bolonskoї sistemi. *Visnik Kharkivskoi derzhavnoi akademii kulturi*, 40, 189–198.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).41

УДК 37.0

Кострікова К.С.

кандидат педагогічних наук, викладач,
Херсонський державний університет, м. Херсон

ORCID: 0000-0002-1388-3311

Кольцова О.С.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Херсонський державний університет, м. Херсон

ORCID: 0000-0002-4817-7812

ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

У статті здійснено теоретичний аналіз формування творчої самореалізації вчителів в умовах впровадження олімпійських цінностей в освітній процес школярів закладів загальної середньої освіти. Особистісні якості та духовний світ учителя сьогодні стають найважливішими факторами та фундаментальним принципом успішної організації освітнього процесу. Багатогранність та чисельність форм впровадження олімпійської освіти в освітній процес складає значний пласт для реалізації творчих здібностей педагога та досягнення освітньої мети. Однак, аналіз наукових джерел свідчить, що дана проблема залишається недостатньо дослідженою, і тому потребує більш детального обґрунтування. **Мета роботи:** проаналізувати реалізацію творчих здібностей педагога в освітньому просторі закладів загальної середньої освіти. Автори здійснили аналіз щодо самоактуалізації у професійній педагогічній діяльності впроваджуючи гуманістичні принципи до сучасного освітнього простору. Для вивчення організації педагогічного процесу в закладах загальної середньої освіти було проаналізовано курикулум навчального закладу. Отримані дані використовувались для розробки моделі творчої самореалізації вчителів в інноваційному освітньому середовищі під час впровадження олімпійських цінностей в освітній процес та таблиці-матриці моделювання уроку із застосуванням олімпійських цінностей в освітньому процесі закладів освіти.

Розроблена модель творчої самореалізації вчителів та матриця моделювання уроку враховує предметно-суб'єктні стосунки учасників освітнього процесу, сприяє їх ефективній взаємодії, прояву внутрішньої вільної освітньої діяльності, саморегуляції та саморозвитку, що є науковою новизною сьогодення. Перспективу подальших досліджень автори вбачають у впровадженні та перевірці ефективності розробленої моделі творчої самореалізації вчителів та матриці моделювання уроку із застосуванням олімпійських цінностей в закладах освіти.

Ключові слова: освіта, компетентність, освітні компоненти, олімпійська освіта, олімпійські принципи, самореалізація.

Kostrikova K., Kolcova O. Creative self-realization of teachers in conditions of implementation of olympic values in the educational process. The article provides a theoretical analysis of the formation of creative self-realization of teachers in the implementation of Olympic values in the educational process of students of general secondary education. The versatility and number of forms of implementation of Olympic education in the educational process is a significant layer for the realization of the creative abilities of teachers and the achievement of educational goals. However, the analysis of scientific sources shows that this problem remains insufficiently studied and therefore needs more detailed justification. Today, the personal qualities and spiritual world of a teacher become the most important factors and a fundamental principle of successful organization of the educational process. **Purpose:** to analyze the implementation of creative abilities of the teacher in the educational space of general secondary education. The authors analyzed the self-actualization in professional-pedagogical activity by introducing humanistic principles into the modern educational space. To study the organization of the pedagogical process in general secondary education institutions, the curriculum of the educational institution was analyzed. The obtained data were used to develop a model of creative self-realization of teachers in an innovative educational environment during the introduction of Olympic values in the educational process and a table-matrix of lesson modeling using Olympic values in the educational process of educational institutions. The developed model of creative self-realization of teachers and the matrix of lesson modeling takes into account the subject-subject relations of participants in the educational process, promotes their effective interaction, a manifestation of internally free educational activities, self-regulation, and self-development, which is a scientific novelty today. The authors see the prospect of further research in the implementation and testing of the effectiveness of the developed model of creative self-realization of teachers and the matrix of modeling the lesson with the use of Olympic values in educational institutions.

Keywords: education, competence, educational components, Olympic education, Olympic principles, self-realization.

Постановка проблеми. В сучасному вимірі відбувається активне обговорення нагальної потреби у високопрофесійному, компетентному вчителі нового покоління, який би прагнув до самоактуалізації у професійній педагогічній діяльності, втілюючи гуманістичні принципи сучасного освітнього простору. Особистісні якості та духовний світ учителя сьогодні стають найважливішими факторами та фундаментальним принципом успішної організації освітнього процесу. Як зазначено у Законі України «Про освіту» та концепції нової української школи, вчителю необхідно бути готовим до саморозвитку та самовдосконалення, щоб реалізувати основні цінності педагогічної діяльності [3].

Багатогранна діяльність майбутнього вчителя вимагає, перш за все, його самореалізації у професії, оскільки не можна навчити учнів тому, чого сам не знаєш. Наукові досягнення професійної педагогіки визначають нові концептуальні підходи до освіти, вказують шляхи подолання консерватизму в професійно-педагогічній освіті, висвітлюють проблему самореалізації суб'єктів освітнього процесу у закладах освіти як самостійний фактор першочергового значення [1]. Власні інтереси, самопізнання, рефлексія, самовизначення, самопроєктування, самовдосконалення, саморозвиток, самоствердження – це ланцюг «самопроцесів», що відкривають шлях до самореалізації.

Дослідниками доведено, що виховання в дусі олімпізму, одна з найефективніших форм освіти, тому саме цю форму слід включити до сучасної педагогіки, через впровадження олімпійських цінностей, які включають рівність, співпрацю, дружбу, повагу, солідарність та прагнення до досконалості, та є загальновизнаними [8]. Багатогранність та чисельність форм впровадження олімпійської освіти в освітній процес складає значний пласт для реалізації творчих здібностей педагога та досягнення освітньої мети. Однак, аналіз наукових джерел свідчить, що дана проблема залишається недостатньо дослідженою, і тому потребує більш детального обґрунтування.

Аналіз джерел. У контексті дослідження особливе значення мають роботи які присвячені проблемі професійного зростання майбутніх вчителів, це роботи І.Д. Беха, Н.В. Кузьміної, В.А. Семиченка та інших вчених; І.А. Небітова здійснювала дослідження, які стосуються психологічних засад особистісно-професійного зростання; наукові праці І.Ф. Харламова та Г.М. Мешко присвячені педагогічним умовам та етапам професійного зростання педагогів [6]. Застосування принципів олімпізму та впровадження олімпійської освіти у освітній процес учнів закладів середньої освіти досліджували Р. Ноул, Р. Телама, О.М. Вацеба, В.М. Єрмолова, Н.В. Москаленко, С.Ф. Матвєєва, О.А. Томенко та інші [6].

Обговорення результатів дослідження. Світ змінюється із безпрецедентною швидкістю. В даний час питання, пов'язані з освітою, фізичним та психічним здоров'ям, економікою, мультикультуралізмом, толерантністю повагою, правами людини, навколишнім середовищем, подоланням та стійкістю до нових викликів, з якими ми стикаємось щодня, є частиною більшості світового населення. Ці зміни, що відбуваються внаслідок глобалізації, неминуче вплинули й на освітній процес. Це обумовлює пошук нових підходів до змін освіти, оцінюючи важливість цінностей як складової успішного освітнього процесу.

В контексті виховного процесу спорт через переживання формує безліч особистісних якостей таких як впевненість у собі, повага, стійкість та самостійність. Таким чином, спорт було визнано потужним освітнім інструментом, що забезпечує універсальну мову для передачі ключових повідомлень з питань здорового способу життя, соціальної інтеграції, гендерної рівності та відбудови місцевих громад [5].

Проаналізувавши освітні курикули закладів загальної освіти м. Херсона та м. Кропивницький, які займаються за програмами олімпійської освіти, ми визначили характерну рису, яка виділяється під час реалізації зазначеної програми. Це, перш за все, ініціативна методологія з тематичною свободою, що суперечить однобічному підходу, загалом характерному для традиційної освіти. Даний факт свідчить про те, що програми з олімпійської освіти покликані стимулювати та сприяти творчості, ініціативі, експериментуванню вчителів, використовуючи методологічну базу, яка дозволяє вивчати кілька дисциплін, починаючи з фізичної культури.

Отже, впровадження олімпійських цінностей в освітній процес закладів освіти формує інноваційне освітнє середовище, яке забезпечуватиме, з одного боку, поглиблене включення учнів до освіти через ціннісне відношення до навчання, активізацію ціннісних емоцій, а з іншого - сприяє формуванню професійної компетентності вчителя.

Засновуючись на Законі України «Про освіту» та концепції Нової української школи нами визначено, що основним психологічним змістом діяльності вчителя є ефективне формування та чуттєве сприйняття освітнього середовища, зосередженого на людині, а теоретичний аналіз науково-методичних джерел дозволив з'ясувати, що:

- здатність до творчої самореалізації майбутнього вчителя може проявлятися через його соціальну компетентність;
- професійна компетентність є рушійною силою самореалізації;
- мотивація професійно-педагогічної самореалізації – це сукупність умов, що керують цим процесом;
- у майбутнього вчителя високий рівень творчої самореалізації, якщо він має проєктну культуру [3, 7].

Це послужило передумовами для розробки моделі творчої самореалізації вчителя (табл. 1), що включає аксіологічний, інформаційно-гносеологічний та діяльнісний блоки й сприяє творчій самореалізації вчителя в інноваційному освітньому середовищі під час впровадження олімпійських цінностей в освітній процес [4].

Слід зазначити, що при розробці концептуальної моделі творчої самореалізації вчителів в інноваційному освітньому середовищі під час впровадження олімпійських цінностей в освітній процес ми орієнтувались на онтологічні та гносеологічні основи самореалізації особистості, а саме на реорганізацію та самоорганізацію, де реорганізація представлена невизначеністю зовнішнього та внутрішнього світу особистості, а самоорганізація – це впорядкування внутрішнього світу особистості, упорядкування всіх рівнів соціального та фізичного середовища відповідно до власної картини світу [2].

Нами також були враховані наступні аспекти:

- у відкритому, нелінійному освітньому середовищі відбуваються випадкові або заплановані коливання, вони допомагають створювати нові структури (атрактори);
- структура виникає як форма порядку (отже, стабільність), і в своєму розвитку, завдяки процесам обміну з навколишнім середовищем, структура еволюціонує до нових форм і набуває нових якостей;
- у процесі самоорганізації вчителя важливу роль відіграє «фактор, що створює неоднорідність в освітньо-педагогічному середовищі» [6].

В контексті цих роздумів, професійна реалізація зазначена як система з трьох полів:

- інноваційне креативно-рефлексивне освітнє середовище,
- творча самоактуалізація,
- суб'єктивна самореалізація.

Водночас, інноваційне креативно-рефлексивне середовище зумовлене відносно самостійними, але взаємодоповнюючими фазами: когнітивно-емоційною, критично-регулятивною, ціннісно-естетичною. Кожна з цих фаз має своє особистісно-значуще наповнення [2, 6].

В даному випадку, інноваційне освітнє середовище можна представити у трьох аспектах:

1. Індивідуально-творчий аспект, націлений на творчий розвиток особистості учня.
2. Мотиваційно-ціннісний аспект, спрямований на ставлення майбутнього вчителя до професійної діяльності.
3. Рефлексивний або суб'єктивний аспект.

Серед семантичних елементів інноваційного освітнього середовища було виокремлено:

- спеціально організована діяльність, що забезпечує ініціацію інтеграційних процесів та становить основу професійно-особистісної самореалізації;

- моніторинг, надання інформації для відображення власної професійної діяльності, корекція та побудова перспектив її розвитку.

Таблиця 1

Модель творчої самореалізації вчителів в інноваційному освітньому середовищі під час впровадження олімпійських цінностей в освітній процес

		Зміст компетентнісно-діяльнісної освіти				
		Знання	Здатність	Діяльність	Цінності	
Типи компетентності		Загальні типи професійної компетентності	Типи професійної компетентності	Загальні типи компетентності	Загальні типи компетентності	
Зміст розвитку взаємодії	Психолого-педагогічні	Особисті знання: Теоретико-гуманітарна грамотність	Індивідуальні навички: Грамотність, орієнтована на практику	Особисті норми: Соціально-психологічна грамотність	Моральні цінності: Морально-духовна грамотність	грамотність
	Навчально-дисциплінарні	Наукові знання: Теоретична підготовка	Навчальні навички: Предметне навчання	Соціальні норми: Навчання проектуванню	Ціннісне пізнання: Ідеологічна позиція	готовність
	Методологічно-екологічні	Знання як інтерпретація професійної діяльності: Інтелектуальна компетентність	Навички проекту як засіб професійної діяльності: Діяльнісна компетентність	Соціальні норми як акт: Соціокультурні компетентності	Моральні цінності: Морально-етична компетентність	компетентності
	Синергетичний	Знання як усвідомлення професійної діяльності: Рефлексивна діяльність	Навички як основа моделей поведінки: Проективна діяльність	Соціальні норми як професійна взаємодія: Суб'єктивна позиція	Духовно-естетичні (екзистенційні): Творча самореальність	діяльність
		Самопізнання	Самоприйняття	Самоорганізація	Самореалізація	
		Параметри соціокультурного розвитку та механізми саморозвитку особистості				

З метою впровадження моделі творчої самореалізації вчителів в інноваційному освітньому середовищі (табл. 1) нами було складено макет таблиці-матриці моделювання уроку із застосуванням олімпійських цінностей в освітньому процесі закладів освіти (табл. 2).

Метою застосування таблиці-матриці була реалізація пошукового методу викладу освітнього матеріалу, а також засвоєння учнями досвіду послідовного виконання дій як складової діяльності, поетапного виконання завдання, формування загального висновку.

Таблиця 2

Таблиця-матриця моделювання уроку із застосуванням олімпійських цінностей в освітньому процесі закладів освіти

Діяльність вчителя	Діяльність учня	Досягнення мети за участю запрошеного гостя/вчителя
1. Формулювання проблеми, яку потрібно вирішити.	Сприймання зазначеної проблеми як особистої.	Вмотивування учнів до розв'язання проблеми розкриттям значущості для них нових знань і способів дій.
2. Підготовка до виконання урочної роботи: - ознайомлення із змістом вправи, задачі, практичної роботи, спостереження); - виявлення змісту попередньо сформульованої проблеми; - формулювання мети діяльності.	Самостійне опрацювання змісту задачі, вправи, практичної роботи та виявлення проблеми. Формулювання мети власної діяльності з урахуванням виявленої проблеми.	З метою зорового сприймання проблеми бажано унаочнити зміст запровадженої вправи, практичної роботи, відповідним зображенням. Цілеспрямованому виконанню діями дій з формулювання мети діяльності сприятиме приклад із досягнення успіху у спортивній діяльності.

3. Застосування у своїй практиці вправ і дій, які відомі дітям і послідовне їх виконання. Спроба застосувати дії та вправи з метою подолання поставленої проблеми, для досягнення відповідного результату.	Розташування переліку дій та вправ, які надані вчителем, у порядку, який можна застосувати, щоб досягти результату.	Робити акцент, щодо встановлення послідовного ряду дій.
4. Обрання способу об'єднання у групи.	Обрання форми взаємодії з однокласниками, яка сприятиме ефективному виконанню завдання.	Вмотивування учнів щодо вибору форми взаємодії: , спільно-індивідуальна, спільно-взаємодіюча (колективне обговорення поставленої задачі та вирішення проблеми) або спільно-послідовна (розподіл учнів на групи, кожна група обмінюється рішенням задачі або проблеми)
5. Дискус щодо вибору способу здійснення контролю під час виконання роботи, використання карток «сорбонок».	Обрання того, що саме підлягатиме контролю та самоконтролю (наприклад відсутність відволікання).	Обговорення факторів, які можуть впливати на результат роботи: дотримання часового проміжку, організованість, докладання зусиль до виконання вправ та завдань без відволікання та інше.
6. Виконання роботи. Формулювання висновку щодо отриманих результатів та способів їх досягнення.	Виконання запропонованої роботи.	Узагальнення сформульованих учнями висновків.

Запропонована модель та таблиця-матриця розкривають особливості інноваційного професійного освітнього середовища, що активізує прагнення вчителя до самореалізації у трьох взаємопов'язаних підходах:

- аксіологічний підхід (як особистісна потреба у визначенні цінностей, цілей, мотивації, Я-реалізації, позитивної Я-концепції);
- інформаційно-гносеологічний підхід (як розуміння потреби в нових знаннях і способах діяльності, об'єктивних та суб'єктивних передумов професійно-педагогічної діяльності);
- діяльнісна площина (самореалізація в предметній, науковій, методичній, дослідницькій, освітній, соціальній та інших видах діяльності) [7].

Висновки. Матриця розробленої моделі сприятиме активній взаємодії викладача з учнями протягом усього заняття, а також їх активній взаємодії під час обговорення проблем та діалогів. У той же час взаємозалежні рольові позиції не створюють бар'єрів у спілкуванні, що дозволить учасникам дискусії висловити свою точку зору, врахувати думку співрозмовника, зрозуміти мовця та, порівнюючи різні версії, сформулювати обґрунтовані висновки. Розроблена модель творчої самореалізації вчителів та матриця моделювання уроку враховує предметно-суб'єктні стосунки учасників освітнього процесу, сприяє їх ефективній взаємодії, прояву внутрішньої вільної освітньої діяльності, саморегуляції та саморозвитку. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у впровадженні та перевірці ефективності розробленої моделі творчої самореалізації вчителів та матриці моделювання уроку із застосуванням олімпійських цінностей в закладах освіти.

Список використаних джерел

1. Горбенко М.І. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконалюванні школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 41-44.
2. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya. Metodika fizichnogo vihovannya riznih grup naselennya* / Za red. T. Y. Krucovich. K. : Olimpijs'ka literatura, 2017. T.2. 367 s.
3. Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ : ДАФКС, 2015. 21 с.
4. Вербицький В.В. Формування ключових компетентностей учнів – основне завдання навчального закладу. *Теоретичні основи компетентісно орієнтованої освіти*. 2013. С.32-36.

5. Воскобойнікова Г. Л. Інноваційно орієнтовані технології і методики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. *Педагогічні науки*. 2011. № 3. С. 67–72.

6. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКИПРО, 2002. 121 с.

References

1. Gorbenko M.I. (2005). Retrospektivnij analiz problemi individualizaciyi u fizichnomu vdoskonalyuvanni shkolyariv. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*, 2-3, 41-44.

2. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya. Metodika fizichnogo vihovannya riznih grup naselennya / Za red. T. Y. Krucevic. K. : Olimpiis'ka literatura, 2017. T.2. 367.

3. Tsibulska V.V. (2015). Formation of motivation to professionally-applied physical training of students of pedagogical specialties on various forms of training: *Abstract of the Candidate thesis*: Dnepropetrovsk: DAFKS. 21.

4. Verbytskyj V.V. (2013). Formuvannya kluchovykh kompetentnostej uchniv – osnovne zavdannia navchalnoho zakladu [Forming of key kompetentnostey students is a basic task of educational establishment]. *Teoretychni osnovy kompetentisno oriientovanoi osvity – Theoretical bases of kompetentisno of the oriented education*, pp. 32–36. [in Ukraine].

5. Voskoboinikova H. L. (2011). Innovatsiino oriientovani tekhnologii i metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Techniques for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences*, 3, 67–72.

6. Kremen V.H. (Ed.) (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of Education] Kyiv, Ukraine. 1040.

7. Smirnov N.K. (2002). *Zdorovesberegayushchie obrazovatelnye tekhnologii v sovremennoy shkole* [Health saving educational technologies to the temporal school]. Moscow, Russia.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).42

УДК 378.147:796]:159.964.21

Кравченко Т.П.

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університете Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-6041-3101

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВМІННЯ ДІЯТИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

На сучасному етапі розвитку суспільства, досить яскраво проявляється негативний вплив конфліктів на педагогічний колектив, та колектив дітей в якому працює педагог. Молоді вчителі, тренери та викладачі – що щойно стали випускниками закладів вищої освіти не завжди можуть ефективно, об'єктивно та конструктивно підійти до вирішення конфліктних ситуацій. Тому визначального значення набуває процес формування в майбутніх вчителів фізичної культури вміння швидко та безпомилково орієнтуватися, справлятися з конфліктними ситуаціями. **Мета дослідження:** теоретичний аналіз, синтез і конкретизація структурних компонентів процесу формування в майбутніх вчителів фізичної культури вміння вирішувати конфліктні ситуації. Для вирішення мети нами використовувалися такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної та науково-методичної літератури. **Результати дослідження.** Конфлікт – це надзвичайно складне й суперечливе соціально-психологічне явище, до глибинних причин виникнення й розвитку якого вчені ще тільки приступають. При всіх плюсах і мінусах конфліктів вони є неминучими і, більше того, – найчастіше необхідними. Іноді конфлікт є єдино вірним способом розв'язання складної проблеми. Таким чином, конфлікт можна розглядати як процес крайнього загострення протиріч двох і більше сторін соціальної взаємодії, що супроводжується негативними емоціями. Це відкрите чи приховане протистояння між цими сторонами в результаті відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси. Конфлікти виникають через конфлікт інтересів і соціальних установок людей, їх потрібно вирішувати, тому що без цього неможливе нормальне функціонування соціальної групи, колективу. **Висновки.** Визначено та систематизовано компоненти конфліктологічної компетентності у два блоки: професійні характеристики та особистісні якості. Визначено, що позитивний вплив конфлікту на соціальне середовище полягає в тому, що він: інтенсифікує

суспільне життя, висвітлює невирішені проблеми, актуалізує гуманістичні цінності, може сприяти створенню дружнього колективу.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, конфлікт, конфліктні ситуації, конфліктологія.

Kravchenko T. Formation of future physical education teachers' ability to act in conflict situations. At the present stage of development of society, the negative impact of conflicts on the teaching staff and the children's team in which the teacher works is quite evident. Young teachers, trainers and teachers who have just graduated from higher education institutions are not always able to effectively, objectively and constructively approach conflict resolution. Therefore, the process of forming in future teachers of physical culture the ability to quickly and accurately navigate, cope with conflict situations becomes crucial. **The purpose** of the study is theoretical analysis, synthesis and specification of structural components of the process of formation in future physical education teachers of the ability to resolve conflict situations. **Materials and methods of research.** To solve the goal we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of psychological and pedagogical and scientific and methodological literature. **Research results.** Conflict is an extremely complex and controversial socio-psychological phenomenon, the root causes of which arise and develop scientists are just beginning. For all the pros and cons of conflict, they are inevitable and, moreover, often necessary. Sometimes conflict is the only sure way to solve a difficult problem. Thus, the conflict can be seen as a process of extreme aggravation of contradictions between two or more parties of social interaction, accompanied by negative emotions. It is an open or hidden confrontation between these parties as a result of their defense of mutually exclusive interests, goals, positions, judgments or views. At the same time, each of the conflicting parties considers itself right and resolutely enters into the struggle for their interests. Conflicts arise because of the conflict of interests and social attitudes of people, they need to be resolved, because without this the normal functioning of the social group, the team is impossible. **Conclusions and prospects for further research.** The components of conflictological competence are defined and systematized into two blocks: professional characteristics and personal qualities. It is determined that the positive impact of the conflict on the social environment is that it: intensifies public life, highlights unresolved issues, actualizes humanistic values, can contribute to the creation of a friendly team.

Key words: physical education teacher, conflict, conflict situations, conflictology.

Постановка проблеми. Сучасність висуває досить жорсткі умови до формування сприятливого психологічного клімату в колективі фізичної культури. Досить яскраво виділяється негативний вплив конфліктів на педагогічний колектив, та колектив дітей в якому працює педагог. Молоді вчителі, тренери та викладачі – що щойно стали випускниками закладів вищої освіти не завжди можуть ефективно, об'єктивно та конструктивно підійти до вирішення конфліктних ситуацій.

За останні роки визначального значення набув процес формування в майбутніх вчителів фізичної культури вміння швидко та безпомилково справлятися з конфліктними ситуаціями. Незважаючи на те, що в окремих вищих навчальних закладах відбувається вивчення освітнього компоненту «Психологія фізичного виховання та конфліктологія», зі студентами факультетів, інститутів та структурних підрозділів фізичної культури і спорту, практичні навички поведінки у конфліктних ситуаціях залишаються недостатньо сформованими. Тому низький рівень застосування набутих теоретичних знань з конфліктології на практиці обумовлює неналежний рівень сформованості вміння залагоджувати конфлікти у майбутніх вчителів фізичної культури. Оскільки це є досить важливим вмінням для вчителів даної галузі, оскільки умови проведення уроків фізичної культури самі по собі можуть сприяти виникненню конфліктних ситуацій. Саме тому підготовка педагогів галузі фізичного виховання до вирішення конфліктів та вивчення конфліктології є досить актуальною та активно досліджуваною проблемою серед сучасних науковців.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Проблематика конфліктів є основою численних досліджень І.В. Ващенко (2013), О.М. Конопатьська (2014), Ю.І. Рогучький (2020), В.Н. Рябцев (2001) [1, 4, 8, 9]. Проте конфлікти вченими розглядається як багатогранний феномен: як структурний компонент комунікативної компетентності Т.І. Сергієнко, як сукупність якостей особистості, що забезпечують успішне виконання професійних функцій Т.Г. Сухоруков, як складова соціально-психологічної компетентності особистості Г.В. Назаров, А.Д. Романов, як складова професійної компетентності І.В. Козич, як умова успішної адаптації на робочому місці Т.Л. Мостенська [3, 6, 7, 10, 11].

Незважаючи на це у сучасній психолого-педагогічній науці не існує єдиного підходу до визначення структурних компонентів конфліктів. Як і не існує єдино правильного шляху формування у майбутніх вчителів фізичної культури вміння безпомилково та швидко вирішувати конфліктні ситуації.

Мета дослідження теоретичний аналіз, синтез та конкретизація структурних компонентів процесу формування в майбутніх вчителів фізичної культури вміння вирішувати конфліктні ситуації.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення мети нами використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної та науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Сучасні умови навчання майбутніх вчителів фізичної культури, шляхом вивчення таких освітніх компонентів як: «Психологія фізичного виховання», «Психологія спорту», «Психологія фізичного виховання та конфліктологія», формують у них скоріше грамотність, обізнаність та культуру в питаннях конфліктології, а не вміння на практиці вирішувати конфліктні ситуації, що склалися. Для цього спочатку необхідно сформувати конфліктологічну компетентність педагога та визначити структурні компоненти цього поняття.

Оскільки процес навчання і виховання, як і будь-який процес, зумовлений розвитком особистості і міжособистісних взаємин, неможливий без суперечностей і конфліктів. Конфронтація із учнями, умови життя яких сьогодні не можна назвати сприятливими, є звичайною складовою реально го життя майбутнього вчителя. Ефективність навчального процесу у школі багато в чому визначається характером взаємодії вчителя та учнів, яка охоплює комплекс різноманітних зв'язків, відносин, емоційних проявів і т.п. Природно, що в процесі цієї взаємодії постійно виникають труднощі, проблеми і суперечності. Наприклад, як відомо, в традиційній середній школі вчитель і учень часто протистоять один одному, хоча б тому, що вчитель постійно висуває свої вимоги, а учень повинен їх виконувати. Отже, однією з найважливіших проблем є злам у свідомості учнів стереотипу «вчитель – ворог і джерело неприємностей».

Однак конфлікти, окремі конфліктні ситуації, інциденти виникають у навчально-виховному процесі щоденно. Однією з їх причин є, наприклад, розбіжності у розумінні соціально-психологічної ролі вчителя і учнів в даному процесі, тобто уявленнях про їх суб'єкт-суб'єктні чи суб'єкт-об'єктні відносини. Педагогічний конфлікт, як феномен реальної педагогічної дійсності, на думку деяких вітчизняних дослідників, повинен вивчатися, оцінюватися, сприйматися на практиці у взаємозв'язку з дослідницькими зусиллями педагогів, психологів, медиків, соціологів, правознавців, фахівців у галузі управління [5].

Іноді вчителі намагаються розв'язати конфлікт на свою користь авторитарним стилем керівництва і навіть деколи досягає успіху. Проте цей успіх – лише видимість, оскільки конфлікт з неусуненою причиною переходить в приховану форму, а вчитель втрачає авторитет в очах учнів. При розв'язанні конфліктів і вирішенні проблемних ситуацій вчитель може зробити такі дії:

- 1) репресивні (публічна негативна оцінка дій або рівня вмінь учня, скарги в дирекцію та інші адміністративні дії);
- 2) неконструктивні (відкладання розв'язання проблеми, що виникла, загроза негативних для учня наслідків в майбутньому і т. п.);
- 3) конструктивні дії щодо зміни негативної ситуації (переключення уваги учнів на щось позитивне, самоіронія, бесіда без негативу і всі інші, описані вище прийоми) [5].

Очевидно, що лише третій варіант дій дозволяє переломити конфліктну ситуацію і сприяти її нормалізації. Ці три форми дій – і особливо остання – розкривають нашу позицію з питання подолання конфліктів в процесі навчання. Ми також вважаємо, що учень порушуватиме дисципліну, якщо єдиним, що він повинен робити, є пасивне сприйняття інформації. І навпаки, учню не прийде на думку порушувати дисципліну, і провокувати конфлікт, якщо на кожному етапі заняття він бере активну участь в роботі.

Однак від початку вивчення конфлікту як психологічного явища не вщухають суперечки про те, що він несе з собою для людини – позитив чи негатив. Ряд психологів стверджує, що конфлікт несе позитивні результати, тому що він:

- допомагає виявити проблему й різні точки зору на неї, знайти різні підходи до усунення проблем;

- сприяє підвищенню ефективності діяльності;
- іноді може згуртувати колектив проти зовнішнього тиску.

Прихильники іншої точки зору стверджують, що конфлікт є негативом, тому що він:

- веде до погіршення соціально-психологічного клімату в колективі;
- підвищує нервовість людей, призводить до стресів;
- відволікає увагу багатьох людей від виконання безпосередніх службових обов'язків.

Мають рацію прихильники обох сторін, оскільки конфлікт – це надзвичайно складне й суперечливе соціально-психологічне явище, до глибинних причин виникнення й розвитку якого вчені тільки приступають. При всіх плюсах і мінусах конфліктів вони є неминучими і, більше того, часто необхідними. Іноді конфлікт є єдино вірним способом розв'язання складної проблеми.

Таким чином, конфлікт можна розглядати як процес крайнього загострення протиріч двох і більше сторін соціальної взаємодії, що супроводжується негативними емоціями. Це відкрите чи приховане протистояння між цими сторонами в результаті відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає

себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси. Конфлікти виникають через конфлікт інтересів і соціальних установок людей, їх потрібно вирішувати, тому що без цього неможливе нормальне функціонування соціальної групи, колективу.

Ю.І. Рогуцький розглядає здатність педагога розв'язувати конфлікти як ціль процесу підготовки майбутніх вчителів до вирішення конфлікту. Вказуючи на те, що конфліктологічна компетентність є інтегративним поняттям: складовою професійної компетентності майбутнього вчителя та різновидом спеціальної компетентності.

На думку вченого, конфліктологічна компетентність майбутнього вчителя має включати три складові:

- інформаційна складова;
- операційна складова;
- аксіологічна складова.

Інформаційний компонент формує знання щодо з'ясування причин конфліктів, специфіки поведінки людей у конфліктних ситуаціях, типології конфліктів, етапів їх перебігу, поведінки, способів протистояння та вирішення конфліктів [9].

Операційний компонент характеризується вмінням педагога впливати на конфліктну ситуацію, конструктивно її розв'язувати, формуванням уміння брати відповідальність за наслідки прийнятого рішення та розв'язувати конфліктну ситуацію.

Аксіологічний компонент виконує: мотиваційну, вольову, емоційну, рефлексивну та екзистенційну функції ефективного управління конфліктами.

Характеристиками особистості конфліктуючого суб'єкта є його індивідуальні психологічні особливості особистості, такі як темперамент, характер і тип нервової системи.

Нормативно-етичні межі вирішення конфлікту включають здатність конфліктуючих сторін взаємодіяти, не виходячи за рамки розумного, чесного та відкритого викладу протиріч [2, 7].

Під конфліктологічною компетентністю, за Г.В. Назаровим, розуміється соціальна компетентність, яка формується на основі соціального, індивідуального та особистісного рівнів професійної діяльності. Конфліктологічна компетентність сприймається як інтегральна якість особистості, яка складається з конфліктогенних властивостей: інтелектуальна сфера, емоційна сфера, мотиваційна сфера, сфера саморегуляції та предметно-практична сфера [7].

Т.І. Сергієнко пропонує схему конфліктологічної компетентності всіх суб'єктів освітньої діяльності, яка базується на світогляді суб'єктів інноваційного розвитку та структурно-функціональній моделі стратегічних суб'єктів. На думку вченого, конфліктологічна компетентність – це здатність суб'єкта навчальної діяльності в ситуації реального конфлікту здійснювати діяльність, спрямовану на мінімізацію деструктивних наслідків. Він виділяє п'ять груп компонентів цієї здібності: цілеспрямованість, рефлексивність, комунікабельність, соціальність та здатність до розвитку [10].

І.В. Ващенко розглядає конфліктологічну компетентність як готовність: - здійснювати попередження конфліктів; - мінімізувати деструктивні форми реального конфлікту та перевести їх у конструктивне русло; - виступати посередником у вирішенні конфлікту [1].

Т.Г. Сухорукова пропонує розглядати структуру конфліктологічної компетентності через призму характеристик конфліктного спілкування. З цієї точки зору основними компонентами, що формують дану компетентність, є:

- «Я-компетентність» – адекватна орієнтація у власному психологічному потенціалі, а також у потенціалі іншого учасника;
- ситуаційна компетентність - здатність учасників діяти відповідно до ситуації [11].

Т.Л. Мостенська визначаючи структурні компоненти конфліктологічної компетенції, підкреслюють трикомпонентну структуру компетенції: змістовну сферу, сферу діяльності та особистісну сферу [6].

О.М. Конопатська пропонує структурно-динамічну модель конфліктологічної компетентності. На думку автора, структурними компонентами цієї моделі є соціально-психологічні, операційні та поведінкові характеристики лідера, керівника [4]. Г.В. Ложжун розглядає конфліктологічну компетентність як структурний компонент конфліктної культури фахівця, визначає її як систему конфліктних навичок вирішення конфліктних проблем [5].

І.В. Козич розглядаючи конфліктологічну компетентність вчителя, виділяє такі взаємопов'язані компоненти:

- когнітивний компонент – система науково-теоретичних знань про різні сторони конфлікту;
- емоційно-вольовий компонент – здатність особистості свідомо керувати своїм емоційно-вольовим станом у конфліктних і передконфліктних ситуаціях;
- мотиваційний компонент – орієнтація особистості на конструктивне вирішення конфліктної ситуації, відсутність конфліктофобії;

- рефлексивний компонент – здатність особистості досліджувати власний потенціал та здатність реконструювати компоненти психологічного образу партнерів та конфліктних ситуацій;
- поведінковий компонент – оволодіння стратегіями поведінки в конфлікті та їх адекватне використання [3].

Вивчення існуючих підходів до структурних компонентів конфліктологічної компетентності дозволяє представити власне уявлення про структуру конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя, систематизоване на два блоки: професійні характеристики та особистісні якості.

До особистісних якостей педагога, на нашу думку, належать: рефлексія власної поведінки (аналіз ситуації до конфлікту, під час його перебігу та аналіз поведінки в постконфліктній ситуації), емпатія (розуміння та співчуття до опонента), емоційна гнучкість (здатність швидко відновлювати емоційний стан у постконфліктній ситуації та контроль за проявом емоцій у конфліктній ситуації), педагогічний такт (дотримання норм поведінки вчителя), креативність (пошук нових варіантів вирішення конфліктних ситуацій, творчість у конфлікті), саморозвиток (здатність вчитися, самовдосконалюватись, пізнавати нове), відкритість (щире вираження почуттів та думок), етика (відповідність етичним і моральним нормам суспільства), духовність (прояв високого рівня самоорганізації).

Блок професійних характеристик складається з:

- теоретичні знання конфлікту, знання корпоративних правил, регламенту закладів середньої освіти, знання інноваційних методів організації навчальної діяльності;
- практичні навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, вміння організувати роботу групи; навички конструктивної розмови та навички запобігання конфліктам.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Конфліктна компетентність – явище багатогранне. Його сутність та характеристики структурних компонентів залежать від теоретико-методологічно положення дослідження. Визначено та систематизовано компоненти конфліктологічної компетентності у два блоки: професійні характеристики та особистісні якості. Визначено, що позитивний вплив конфлікту на соціальне середовище полягає в тому, що він: інтенсифікує суспільне життя, висвітлює невирішені проблеми, актуалізує гуманістичні цінності, може сприяти створенню дружнього колективу. Але негативним впливом конфлікту є порушення системи відносин, погіршення соціально-психологічного клімату, якості спільної діяльності, зниження почуття колективізму.

Список використаних джерел

1. Ващенко І.В., Кляп М.І. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. К. : Знання, 2013. 407 с.
2. Гарматюк О. Механізми попередження і розв'язання конфліктів в антикризовому управлінні. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2010. Вип. 1 (3). С. 50-55.
3. Козич І.В. Формування конфліктологічної компетентності соціального педагога в умовах магістратури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Запоріжжя, 2008. 254 с.
4. Конопацька О.М. Конфлікти в трудових колективах і шляхи їх подолання. *Юридична психологія та педагогіка*. 2014. № 1. С. 100-105.
5. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД "Професіонал", 2006. 416 с.
6. Мостенська Т.Л. Основні причини виникнення конфліктів в організаціях та шляхи їх подолання. *Теоретичні та прикладні питання економіки*. 2010. № 21. С. 188-192.
7. Назарова Г.В., Романов А.Д. Дослідження домінантів соціально психологічного клімату. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Випуск 14. Частина 1. С. 79-84.
8. Рогуцький Ю.І. Конфліктологічна компетентність вчителя як умова профілактики у педагогічному колективі. *Матеріали конференції Всеукраїнська науково-практична конференція "Реалії та перспективи розвитку сучасної освіти: із досвіду роботи українських вчителів"* (08 липня 2020 р. м. Житомир).
9. Рябцев В.Н., Шитив М.А. Конфликтология: хрестоматия. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 488 с.
10. Сергієнко Т.І. Конфлікти в колективі і роль керівника у їх вирішенні. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2012. № 48. С. 236-242.
11. Сухорукова Т. Г. Характеристика внутрішніх факторів, що визначають рівень стресовості та конфліктності колективу. *Вісник економіки, транспорту і промисловості*. 2013. № 42. С. 440-443.

References

1. Vashchenko I.V., Kliap M.I. (2013). *Konfliktologhiia ta teoriia perehovoriv: navch. posib*. K. : Znannia. 407.
2. Harmatiuk O. (2010). *Mekhanizmy poperedzhennia i rozv'iazannia konfliktiv v antykrizovomu upravlinni. Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava*, 1 (3), 50-55.
3. Kozych I.V. (2008). *Formuvannia konfliktologichnoi kompetentnosti sotsialnoho pedahoha v umovakh mahistratury : Candidate's thesis*. Zaporizhzhia. 254.

4. Konopatska O.M. (2014). Konflikty v trudovykh kolektyvakh i shliakhy yikh podolannia. *Yurydychna psykholohiia ta pedahohika*, 1, 100-105.
5. Lozhkin H.V., Poviakel N.I. (2006). *Psykholohiia konfliktu: teoriia i suchasna praktyka: Navchalnyi posibnyk*. K.: VD Profesional. 416.
6. Mostenska T.L. (2010). Osnovni prychyny vynykennia konfliktiv v orhanizatsiiakh ta shliakhy yikh podolannia. *Teoretychni ta prykladni pytannia ekonomiky*, 21, 188-192.
7. Nazarova H.V., Romanov A.D. (2015). Doslidzhennia dominantiv sotsialno psykholohichnoho klimatu. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 14, 1, 79-84.
8. Rohutskyi Yu.I. (2020). Konfliktolohichna kompetentnist vchytelia yak umova profilaktyky u pedahohichnomu kolektyvi. *Materialy konferentsii Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia "Realii ta perspektyvy rozvytku suchasnoi osvity: iz dosvidu roboty ukrainskykh vchyteliv"* (08 lypnia, Zhytomyr).
9. Riabtsev V.N., Shytiv M.A. (2001). *Konfliktolohiia: khrestomatiia*. Rostov na Donu: Fenyks. 488.
10. Serhiienko T.I. (2012). Konflikty v kolektyvi i rol kerivnyka u yikh vyrishenni. *Humanitarnyi visnyk ZDIA*, 48, 236-242.
11. Sukhorukova T.H. (2013). Kharakterystyka vnutrishnikh faktoriv, shcho vyznachaiut riven stresovosti ta konfliktnosti kolektyvu. *Visnyk ekonomiky, transportu i promyslovosti*, 42, 440-443.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).43

УДК 165.194:37.011:796.071.4

Криштанович С.В.доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ORCID: 0000-0002-2147-9028

Соловйов В.Ф.кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки та психології

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ORCID: 0000-0003-3936-0559

Матвійчук Т.Ф.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ORCID: 0000-0003-1680-1964

КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті досліджено сутнісну складову когнітивного компонента управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, який формується в закладах вищої освіти, його критеріїв та показників. **Методи дослідження:** компаративний аналіз та порівняння педагогічно-психологічної, методичної та спеціальної літератури; усне, письмове опитування, тестування; метод вимірювання та математичної обробки даних. З'ясовано складники когнітивного компоненту, що необхідні майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту в міжособистісних взаєминах у їхній майбутній діяльності, зокрема знання: нормативних актів у сфері фізичної культури і спорту; фундаментальних наук, в обсязі, необхідному для освоєння загальнопрофесійних дисциплін; підходів до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності; моделювання об'єктів і процесів у сфері менеджменту; концепцій, методів та інструментів менеджменту; планування діяльності організації фізкультурно-спортивного спрямування; змісту організації та здійснення комунікації з представниками різних професійних груп; сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; взаємодії з людьми та впливу на їхню поведінку; методів менеджменту фізкультурно-спортивної організації, прийняття ефективних управлінських рішень; сучасних технологій адаптації та дії в нестандартній ситуації, уміння генерувати нові ідеї у сфері наук про менеджмент фізичної культури і спорту; педагогічних технологій для реалізації розроблених програм навчальних дисциплін за спеціалізацією у навчальних закладах. Результати досліджень свідчать, що основою когнітивного компоненту управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, яка формується в закладах вищої освіти, є знання, обізнаність щодо міжособистісної комунікації, яка є ключовою у їхній професійній діяльності.

Ключові слова: управлінська компетентність, фахівець, фізична культура, спорт, когнітивний компонент.

Kryshchanovych S., Solovyov V., Matviichuk T. Cognitive component as the basis of formation of management competence of specialists in physical culture and sport. The article examines the essential component of the cognitive component of managerial competence of future specialists in physical culture and sports, which is formed in higher education institutions, its criteria and indicators. **Research methods:** comparative analysis and comparison of pedagogical-psychological, methodical and special literature; oral, written questioning, testing; method of measurement and mathematical data processing. The components of the cognitive component that are necessary for future specialists in physical culture and sports in interpersonal relationships in their future activities, including knowledge of: regulations in the field of physical culture and sports; basic sciences, to the extent necessary for the development of general professional disciplines, approaches to ensuring the quality of professional tasks; modeling of objects and processes in the field of management, concepts, methods and tools of management; planning the activities of the organization of physical culture and sports; the content of the organization and implementation of communication with representatives of various professional groups; modern information and communication technologies; interaction with people and influence on their behavior; methods of management of physical culture and sports organization, making effective management decisions; modern technologies of adaptation and action in an unusual situation, the ability to generate new ideas in the field of science of management of physical culture and sports; pedagogical technologies for the implementation of the developed programs of educational disciplines by specialization in educational institutions. The results of research show that the basis of the cognitive component of managerial competence of future specialists in physical culture and sports, which is formed in higher education institutions, is knowledge, awareness of interpersonal communication, which is key in their professional activities.

Key words: managerial competence, specialist, physical culture, sports, cognitive component.

Постановка проблеми. Фізкультурно-спортивний рух на сьогодні є важливою складовою в соціально-культурному житті країни. Саме стан цієї сфери та її подальший розвиток залежить від управлінської діяльності організації фізкультурно-спортивного спрямування. Варто зазначити, що структуру й зміст управлінської компетентності фахівця, багато в чому визначає специфіка їхньої професійної діяльності, яку вони виконують та її основні завдання. Проблема формування структури управлінської компетентності фахівця фізичної культури і спорту залишається до кінця не вивченою та привертає все більше уваги дослідників.

Аналіз джерел. Переважно науковці виокремлюють різну кількість компонентів, що характеризують зміст структури професійної компетентності управлінця сфери фізичної культури і спорту, зокрема за визначенням А. Хуторського, структура професійної компетентності складається з трьох ланок. Основою є знання, вміння і навички; друга ланка – це особистісні та професійні якості, а третя ланка охоплює технологію діяльності та досвід [7]. А. Маркова виділяє у структурі професійної компетентності фахівців чотири складові: спеціальну, соціальну, особистісну та індивідуальну [3, с. 213]. Учена С. Хазова, у структурі вирізняє три групи компетентностей (загальнопрофесійна, загальногалузева та спеціальна) [6, с. 55–56]. У структурі професійної компетентності, як наголошує В. Чорнобай, є три загальні компоненти: зміст, мотивація та виконання [8, с. 412]. Структура професійної компетентності, на думку О. Ковтун, становить сукупність професійних знань, умінь, а також способів виконання професійної діяльності. Її основні компоненти: соціально-правова компетентність; спеціальна компетентність; персональна компетентність; аутокомпетентність; екстремальна професійна компетентність [2, с. 21]. На різних стадіях становлення структури управлінської компетентності ці компоненти мають різний психологічний зміст, зумовлений характером провідної діяльності та рівнем професійного розвитку особистості.

Мета: дослідити сутнісну складову когнітивного компонента управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, який формується в закладах вищої освіти, його критеріїв та показників.

Методи дослідження: компаративний аналіз та порівняння педагогічно-психологічної, методичної та спеціальної літератури; усне, письмове опитування, тестування; метод вимірювання та математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі когнітивного компонента лежить система знань та розвиток пізнавальних процесів, що разом гарантують пізнання. У словнику української мови когнітивний (лат. *cognitio* – пізнання) – це пізнавальний, пізнаваний, який відповідає пізнанню (когнації) [5].

Як зазначено у дослідженні С. Ситнік, «когнітивна компетентність передбачає наявність знань, досвіду, разом з умінням скористатися ними у взаємодії» [4, с. 197]. Науковець наголошує, що «когнітивний аспект міжособистісних відношень пов'язаний також зі сприйняттям і розумінням людьми одне одного» [4, с. 197].

Також О. Вовк акцентував, що «когнітивний компонент моральної свідомості є фундаментальним, оскільки на його основі, базується моральна поведінка і розвиваються переконання, ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси тощо» [1, с. 131]. Науковець наголошує, що «центральним актом когнітивного (пізнавального) процесу (переробки інформації та психічної

регуляції) є ухвалення рішення, вирішення оригінальних завдань, у тому числі й тих, що стосуються гуманістичного вирішення проблемних ситуацій» [1, с. 131]. Рнання є джерелом формування власного бачення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у комунікативному аспекті, що сприяють вирішенню проблем щодо потреб особистості та його інтересів.

Не можемо не погодитися з науковцем Н. Яремчук, яка стверджує, що «когнітивний компонент охоплює повідомлення про себе, другому учаснику довірливих стосунків та умову взаємодії, а також очікування, пов'язані з поведінкою партнера» [9, с. 22]. Тому в ефективному комунікативному процесі майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має бути наявна міжособистісна довіра комунікантів один до одного, яка вибудовується на їхніх уявленнях, знаннях і досвіді.

Важливим компонентом управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, яка формується в закладах вищої освіти, є когнітивний компонент, який охоплює знання. Аналіз наукових досліджень та досвід викладацької діяльності допоміг нам виокремити ці складники, що необхідні майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту в міжособистісних взаєминах у їхній майбутній управлінській діяльності, зокрема знання:

- нормативних актів у сфері фізичної культури і спорту;
- фундаментальних наук, в обсязі, необхідному для освоєння загальнопрофесійних дисциплін;
- підходів до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов, ін.;
- моделювання об'єктів і процесів у сфері менеджменту, застосовуючи математичні методи та інформаційні технології;
- концепцій, методів та інструментів менеджменту для результативного й ефективного управління спортивною організацією;
- планування діяльності організації фізкультурно-спортивного спрямування в стратегічному, тактичному та оперативному розрізах;
- змісту організації та здійснення комунікації з представниками різних професійних груп (у тому числі в міжнародному контексті);
- сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в управлінні фізкультурно-спортивними організаціями;
- взаємодії з людьми та впливу на їхню поведінку;
- методів менеджменту фізкультурно-спортивної організації, прийняття ефективних управлінських рішень, здійснюючи їх інформаційне, методичне, матеріальне, фінансове та кадрове забезпечення, відповідно до міжнародних стандартів;
- сучасних технологій адаптації та дії в нестандартній ситуації, що пов'язана з роботою за фахом, уміння генерувати нові ідеї у сфері наук про менеджмент фізичної культури і спорту;
- педагогічних технологій для реалізації розроблених програм навчальних дисциплін за спеціалізацією у навчальних закладах.

Варто зазначити, що теорія та практика процесу формування управлінської компетентності фахівців передбачає загальні вимоги до виділення й обґрунтування її критеріїв, показників та рівнів сформованості. Цим питанням у наукових дослідженнях присвячені праці таких відомих педагогів, як І. Баклицький, С. Гончаренко, І. Зимня, В. Ортинський, Н. Фоменко та ін. Зміст цих праць дає підстави стверджувати, що сьогодні у педагогічній науці існують різні погляди щодо визначення критеріїв, показників та їх рівнів сформованості управлінської компетентності фахівців.

Інформаційно-когнітивний критерій сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту відтворює рівень засвоєння професійно орієнтованих знань, необхідних для ефективного виконання професійних завдань; рівень володіння дослідницькими знаннями, які сприяють розумінню сутності, змісту, цілей та завдань управлінської діяльності.

Отже, показниками інформаційно-когнітивного критерію є система знань фахових дисциплін щодо професійної підготовки та здатність використання дослідницьких умінь.

Високий рівень сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту характеризується глибоким і системним рівнем засвоєння професійно орієнтованих знань (правових, документознавчих, управлінських, психолого-педагогічних, методичних, комунікативних, інформаційно-технологічних, аналітико-статистичних), необхідних для ефективного виконання професійних завдань; високим рівнем оволодіння дослідницькими знаннями, які розкривають розуміння сутності, змісту, цілей та завдань професійної діяльності.

Середній рівень сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту характеризується помірним рівнем засвоєння професійно

орієнтованих знань (правових, документознавчих, управлінських, психолого-педагогічних, методичних, комунікативних, інформаційно-технологічних, аналітико-статистичних), необхідних для ефективного виконання професійних завдань; поверхневим рівнем володіння дослідницькими знаннями, які розкривають розуміння сутності, змісту, цілей та завдань професійної діяльності.

Низький рівень сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту характеризується незацікавленістю щодо засвоєння професійно орієнтованих знань (правових, документознавчих, управлінських, психолого-педагогічних, методичних, комунікативних, інформаційно-технологічних, аналітико-статистичних), необхідних для ефективного виконання професійних завдань; відсутністю щодо дослідницьких знань, які розкривають розуміння сутності, змісту, цілей та завдань професійної діяльності.

Оцінювання рівнів сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту за когнітивним критерієм відбувалося завдяки використанню розроблених тестових завдань (Табл.1). Тестові завдання складаються з 50 запитань з фахових дисциплін щодо професійної підготовки у сфері менеджменту фізичної культури і спорту. Кожне тестове запитання передбачало 4 відповіді, з яких правильна лише одна. Дві або більше підкреслених відповідей вважаються неправильними.

Таблиця 1

Рівень сформованості управлінської компетентності фахівців фізичної культури і спорту

Компонент управлінської компетентності	Критерій сформованості управлінської компетентності	Рівень сформованості		
		високий	середній	низький
Когнітивний компонент	Інформаційно-когнітивний критерій	$P > 41$	$28 < P \leq 40$	$P \leq 28$

Відповідно до набраних балів за тестові запитання визначають рівень сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту за інформаційно-когнітивним критерієм: високий рівень становить 41 бал і більше; середній рівень становить менше 41, але більше, ніж 28; низький рівень становить 28 і менше балів.

Висновки. Отже, основою когнітивного компоненту управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, яка формується в закладах вищої освіти, є знання, обізнаність щодо міжособистісної комунікації, яка є ключовою у їхній професійній діяльності. **Перспективи подальших розвідок** полягають у дослідженні рівня сформованості управлінської компетентності фахівців фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Вовк О.Р. Основні характеристики когнітивного компонента готовності студентів до гуманістичного вирішення ситуацій морального вибору. *Молодий вчений*. 2015. № 10. С. 130–133.
2. Ковтун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Монографія. Київ: Інформ.-аналіт. Агенство, 2012. 200 с.
3. Маркова А.К. Психологія професіоналізму. Москва: Знание, 1996. 308 с.
4. Ситнік С.В. Когнітивний компонент в управлінській взаємодії. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 197–201.
5. Словник української мови: в 11 т. [Інтернет]. 2010. Київ: Наукова думка, 1970–1980. [цитовано 2021 Жовт. 27]. URL: <https://www.slovnkyk.ua/index.php>
6. Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности специалистов в процессе профессиональной подготовки. Монография. Майкоп: Адыгейский гос. ун-т, 2011. 371 с.
7. Хуторський А. Ключові компетенції. Технології конструювання. *Народна освіта*, 2003. № 5. С. 55–64.
8. Чорнобай В.Г. Професійна компетентність та її складові. *Науковий вісник Нац. ун-ту біо-ресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2014. Вип. 13. С. 410–418.
9. Яремчук Н. Формування міжособистісної довіри у студентів ВНЗ в умовах освітнього середовища. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2016. Вип. 31. С. 19–27.

References

1. Khutorsky A. (2003). Klyuchovi kompetentsiyi. Tekhnolohiyi konstruyuvannya. *Narodna osvita*, 5, 55–64.
2. Markova A.K. (1996). Psikhologiya professionalizma. Moskva: Znaniye, 308.
3. Khazova S.A. (2011). Razvitiye konkurentosposobnosti spetsialistov v protsesse professionalnoy podgotovki. Monografiya. Maykop: Adygeyskiy gos. un-t, 371.
4. Chornobay V.H. (2014). Profesiyna kompetentnist ta yiyi skladovi. *Naukovyy visnyk Nats. un-tu bioresursiv i pryrodokorystuvannya Ukrayiny. Seriya: Pedagogika, psykholohiya, filosofiya*, 13, 410–418.

5. Kovtun O.M. (2012). *Psykhohiia profesiynoho stanovlennya suchasnoho fakhivtsya*. Monohrafiya. Kyiv: Inform.-analit. Ahenstvo, 200.
6. Slovnnyk ukrayinskoyi movy: v 11 t. (1970–1980). Internet. 2010. Kyiv : Naukova dumka. Retrieved Zhovt. 27, 2021, URL: <https://www.slovnnyk.ua/index.php>
7. Sytnik S.V. (2012). Kohnityvnyy komponent v upravlinnyi vzayemodiyi. *Nauka i osvita*, 9, 197–201.
8. Vovk O.R. (2015). Osnovni kharakterystyky kohnityvnoho komponenta hotovnosti studentiv do humanistychnoho vyrishennya sytuatsiy moralnoho vyboru. *Molodyy vchenyy*, 10, 130–133.
9. Yaremchuk N. (2016). Formuvannya mizhosobystisnoyi doviry u studentiv vnz v umovakh osvithnoho seredovyscha. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya pedahohichna*, 31, 19–27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).44

УДК 373:796

Кротов Г.В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2158-1698

Питомець О.П.

доцент кафедри футболу
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0745-8634,

Марчук Д.В.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID: 0000-0003-4015-4998

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ

Стаття присвячена особливостям навчання руховим умінням учнів молодшої школи з різним типом тілобудови. **Метою** дослідження була розробка диференційованої методики, яка б сприяла підвищенню успішності оволодіння гімнастичних вправ учнів молодших класів - представників різних соматотипів. Використано такі **методи** дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, що дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет дослідження; емпіричні: визначення соматотипологічного стану учнів молодших класів, аналіз фізичної та рухової підготовленості досліджуваних; педагогічний експеримент: констатувальний етап для вивчення мотивації, фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, формувальний етап з метою апробації диференційованої методики навчання гімнастичним вправам учнів початкової школи; методи статистичної обробки даних: зокрема вибірковий метод для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, перевірки їх достовірності. Експериментально показано різницю в успішності оволодіння руховими уміннями учнів молодших класів – представників різних соматотипів. Доведено, що диференційований підхід до навчання рухових умінь учнів молодших класів різної тілобудови позитивно впливає на рівень успішності у процесі фізичного виховання, що сприяє підвищенню рівня здоров'я і зацікавленості молодших школярів до занять фізичною культурою і спортом. Запропоновано враховувати тип тілобудови учнів при розробці диференційованих програм фізичного виховання. **Результати** педагогічного експерименту засвідчують позитивний вплив диференційованої методики розвитку рухових здібностей на рівень технічної підготовленості учнів молодших класів, що позначається на зростанні мотивації школярів до відвідування уроків фізичної культури.

Ключові слова: гімнастичні вправи, соматотип, молодші школярі, диференційована методика.

Krotov H., Pitomec O., Marchuk D. A differentiated approach to teaching gymnastics exercises of junior schoolchildren with different types of body structure. The article focuses on specific features of motor skill teaching for primary school students with different build type. **The aim** of the study was to develop a differentiated technique that could improve mastering of gymnastic exercises among junior schoolchildren with different somatotypes. The following **research methods** were used: theoretical: analysis and consolidation of scientific, educational and methodical literature and best practice experience. These methods allowed to find out the current state of the issue, systematize and consolidate

information about the object and subject of the research; empirical: determination of somatotypological type of young students and analysis of their physical and motor fitness; pedagogical experiment: ascertaining stage for studying motivation, physical development and motor skills of students; forming stage for approving differentiated technique of gymnastic exercises training among primary school students; methods of statistical data processing: in particular sampling method for the correction of experimental data, qualitative and quantitative analysis and validation of research results. Experiments revealed a difference in the success of mastering motor skills of junior students of different somatotypes. It has been proved that the differentiated approach to teaching motor skills of young students of different physiques has a positive effect on the achievement level in the process of physical education, which improves health condition and interest of young students in physical culture and sports. It was proposed to take into account the body type of students in the development of differentiated programs of physical education. **The results** of the pedagogical experiment testify to the positive influence of differentiated methods of motor skills development on the level of technical readiness of junior students, which affects the growing motivation of students to attend physical education classes.

Keywords: gymnastic exercises, somatotype, junior schoolchildren, differentiated methods.

Постановка проблеми. Питання підвищення ефективності процесу навчання рухових дій є одними з найактуальніших у фізичному вихованні школярів. Як зазначають науковці, процес навчання фізичних вправ включає в себе поетапне оволодіння технікою рухової дії, яка дає можливість управління рухами у просторі, часі, керувати ступенем зусиль, узгоджувати їх і тісно пов'язана з можливостями різних систем організму [3].

Питаннями оптимізації процесу фізичного виховання учнів займається багато провідних вчених галузі. Вагомою перспективою в цьому напрямку, як зазначають (В.Г. Ареф'єв, М.В. Зубаль, Я.І. Кравчук, Г.В. Кротов, В.Д. Рябченко та ін.) має диференційований підхід, що дає змогу кожному ефективно займатися у зручному руховому режимі.

Предметом навчання в гімнастиці є своєрідні різноманітні дії та рухи, які отримали назву – гімнастичні вправи. На освоєння гімнастичних вправ витрачається найбільша частина навчально-виховного часу. Учень повинен оволодіти раціональними способами рухових дій, а викладач повинен організовувати і проводити навчання рухам. У цьому полягає основна спрямованість діяльності викладача і учня при розучуванні гімнастичних вправ.

Навчання гімнастичним вправам – це перш за все педагогічний процес. Він вимагає планомірної і методично правильно організації дій викладача і учня. В процесі засвоєння гімнастичних вправ розв'язуються наступні основні завдання: формування рухових навичок і умінь для загального рухового розвитку тих, що займаються; виховання комплексу фізичних якостей, що забезпечують основу для всебічного розвитку і спортивного вдосконалення тих, що займаються; виховання особових, етичних та моральних якостей людини, що вчиться (працьовитості, наполегливості, активності, цілеспрямованості тощо), сприяючих формуванню особистості [5].

Диференційований підхід до навчання гімнастичних вправ на уроках фізичної культури учнів початкової є предметом наших досліджень.

Метою дослідження була розробка диференційованої методики, яка б сприяла підвищенню успішності оволодіння гімнастичних вправ учнів молодших класів – представників різних соматотипів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, що дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет дослідження;
- емпіричні: визначення соматотипологічного стану учнів молодших класів, аналіз фізичної та рухової підготовленості досліджуваних;
- педагогічний експеримент: *констатувальний* етап для вивчення мотивації, фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, *формувальний* етап з метою апробації диференційованої методики навчання гімнастичним вправам учнів початкової школи;
- *методи статистичної обробки даних.*

Виклад основних результатів дослідження. Вважається, що розбіжності у прояві рухових якостей молодших школярів – представників різних типів тілобудови є підставою для розробки диференційованого підходу їх розвитку. Оскільки важливою передумовою успішного засвоєння гімнастичних вправ є фізична підготовленість учнів, ми скористалися дослідженнями В.Г. Ареф'єва, М.В. Зубаль, Г.В. Кротова, Р.М. Чопика та ін., стосовно розробки і впровадження диференційованої методики розвитку рухових здібностей досліджуваних учнів.

Аналіз досліджень підтверджує, що різні соматотипи мають різні спортивні здібності, більшість ознак, що належать до соматичних класифікацій в своїй основі мають генетичну обумовленість. Тому, оцінка соматотипу може бути критерієм визначення успішності дітей та підлітків у оволодінні фізичними вправами.

Дослідження даних про взаємозв'язок тілобудови та рухової підготовленості дітей та підлітків свідчить, що у більшості брали до уваги лише показники м'язової сили. Не меншу зацікавленість викликає прояв таких фізичних якостей, як витривалість, гнучкість, спритність, швидкість та швидко-силові якості, функція рівноваги.

Отже, можна відзначити, що в наукових роботах багатьох дослідників доведено існування певного зв'язку між тілобудовою та руховою підготовленістю дітей та підлітків, з'ясовано більш тісний взаємозв'язок між типом тілобудови та моторикою у дітей пубертатного віку, ніж у передпубертатного. Про дітей молодшого шкільного віку подібні відомості майже відсутні. Тому ми використовували дані отримані Г.В. Кротовим, з дівчатками молодшого шкільного віку, а також М.В. Зубаль отриманими учнями чоловічої статі того ж віку.

Проаналізувавши факторну структуру фізичної підготовленості дівчаток (за Г.В. Кротовим), та відсоткові прирости змін у фізичній підготовленості хлопчиків (за М.В. Зубаль), досліджуваного віку ми розробили диференційований варіант розвитку рухових здібностей досліджуваних.

Так, наприклад, порівняльний аналіз факторної структури рухових здібностей учнів молодших класів одного віку, але різної соматотипологічної належності має суттєві відмінності. Вони полягають у різній кількості факторів, які її визначають; у різній кількості характерних та однозначних факторів і різного рівня їх відсоткових відношень. Ці відмінності є статистичним обґрунтуванням для диференційованого розподілу часу на відповідні вправи для розвитку фізичних здібностей. Аналіз соматотипологічного стану досліджуваних проводився за соматометричною методикою, який визначив, що найбільш значним є представництво торакального та м'язового соматотипів,

Для визначення ефективності впровадження диференційованої методики розвитку рухових якостей та її впливу на засвоєння навчального матеріалу шкільної програми з фізичного виховання учнями молодших класів були сформовані контрольна (КГ) та експериментальна групи (ЕГ) учнів 4-го класу. До складу цих груп входили хлопчики та дівчатка одного віку, які: за рівнем фізичного здоров'я, рухової підготовленості, кількісним складом представників різних соматотипів, та інших показників не мали суттєвих статистично вагомих розбіжностей та протипоказань до занять фізичними вправами.

Зміст фізичної підготовки в учнів контрольної групи (КГ) передбачав розвиток рухових здібностей залежно від проходження програмного матеріалу. В експериментальній групі (ЕГ) розвиток рухових здібностей диференціювався залежно від виявлених нами соматотипологічно зумовлених особливостей. При цьому таке впровадження не перешкоджало засвоєнню основного навчального матеріалу. Час для розвитку рухових здібностей в К і Е групах коливався в межах 10-15 хв. на кожному уроці тричі на тиждень.

Таблиця 1

Критерії оцінювання навчальних досягнень			
Зміст навчального матеріалу			
підйом переворотом в упор	Стрибок в упор присівши та зіскок у прогинаючись	Стілка на голові і руках	Перекид вперед і назад
Рівні навчальних досягнень			
початковий	середній	достатній	високий
2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Вправу виконано з незначними помилками і з допомогою вчителя	Вправу виконано без помилок з допомогою вчителя	Вправу виконано з незначними помилками самостійно	Вправу виконано без помилок самостійно

Для діагностики рівня сформованості рухових навичок учнів, що вивчалися з використанням експериментальної методики на серії занять з гімнастики, нами спеціально розроблені за аналогом представлених у навчальній програмі та запропоновані відповідні критерії оцінювання навчальних досягнень.

Так, результати, показані учнями за контрольну вправу оцінюються за 5-бальною системою. Таким чином, можна встановлювати рівень технічної майстерності від початкового до високого. Згідно з таблицею показників, учень може набрати від 2 до 5 балів, кожен з яких дає інформацію про рівень сформованості рухового уміння: 5 балів – високий рівень; 4 бали – достатній рівень, 3 бали – середній рівень, 2 бали – нижче за середній рівень, 1 бал – низький рівень, нижчий результат не оцінюється.

Аналіз ефективності впровадження експериментальної методики у навчально-виховний процес здійснювався у два етапи. На першому етапі, за результатами зрізу здійснювався

контроль та оцінювання рівня сформованості рухових умінь вправ у висах і упорах, опорних стрибків, акробатичних вправ. Контрольні зрізи технічної підготовленості проводилися на другому етапі за результатами виконання нормативних вимог запропонованих нами тестових завдань учнями ЕГ, що займалися з використанням експериментальної методики, та учнів КГ, що вивчали фізичні вправи за традиційною методикою.

Оцінювання результатів виконання контрольних вправ здійснювалося кваліфікованими вчителями із занесенням до протоколу реєстрації. Аналіз результатів (табл. 2) впровадження у навчальний процес з фізичного виховання експериментальної методики показав, що навчальні досягнення учнів ЕГ достовірно вищі, ніж учнів КГ.

Таблиця 2

Результати впровадження диференційованого підходу до навчання гімнастичних вправ молодших школярів

Види випробувань	До/після експерименту	ЕГ	КГ	p
Підйом переворотом на низький перекладні	до	3,52±0,04	3,48±0,04	≥0,05
	після	4,44±0,04	3,79±0,06	≤0,05
Стрибок в упор присівши на гімнастичного козла (коня) та зіскок	до	3,50±0,05	3,42±0,08	≥0,05
	після	4,53±0,05	3,88±0,08	≤0,05
Стійка на голові і руках	до	2,85±0,02	2,72±0,06	≥0,05
	після	3,53±0,02	3,62±0,06	≥0,05
Перекид вперед та назад	до	3,28±0,02	3,25±0,06	≥0,05
	після	4,28±0,02	3,52±0,03	≤0,05

Висновки. Так, в результаті використання диференційованої методики розвитку рухових здібностей при навчанні вправ у висах та упорах (підйом переворотом махом однієї та поштовхом другої на низький поперечині) приріст якісного показника у навчанні в ЕГ склав 26% тоді, як у КГ він становить близько 9%. Середній бал при виконанні цієї вправи після впровадження експериментальної методики в ЕГ становить 4,44±0,04, тоді, як в КГ він дорівнює 3,79±0,06 бали. Якість виконання опорних стрибків в ЕГ зросла до 29% і становить 4,53±0,05 бали тоді, як в КГ він зупинився на показнику у 3,88±0,08 бали, що на 13% відсотків краще ніж до початку експерименту і різниця у прирості становить близько 16%. При дослідженні впливу експериментальної методики на якість виконання акробатичної вправи «стійка на голові і руках» суттєвої різниці в середніх показниках між ЕГ та КГ ми не виявили, мабуть це можна пояснити складністю вправи та коротким терміном дослідження, а також фізичною підготовленістю учнів. При дослідженні впливу на якість виконання більш простих акробатичних вправ таких, як перекиди вперед та назад, ми знову спостерігаємо суттєву різницю в зростанні балів. В ЕГ бали зросли на 30%, тоді як в КГ вони зросли на 8%, різниця складає близько – 22%. Таким чином, результати педагогічного експерименту засвідчують позитивний вплив диференційованої методики розвитку рухових здібностей на рівень технічної підготовленості учнів молодших класів, що не може не позначитися на зростанні мотивації школярів до відвідування уроків фізичної культури. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо більш детальний розгляд аспектів впровадження диференційованих методик навчання рухових умінь в процесі фізичного виховання учнів основної школи.

Список використаних джерел

1. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 110-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013
2. Зубаль М.В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років різних соматотипів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Л., 2009. 19 с.
3. Бублей Т.А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 19 с.
4. Рябченко В.Г. Досвід диференційованого програмування занять з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. 2016. Випуск 9 (79)16. С. 85-87.
5. Рихлюк С.П. Особливості функціонального стану юних гімнастів під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності. *Матеріали семінару "Перші міжнародні читання, присвячені 80-й річниці з дня народження проф. Б.М. Шияна"*. Тернопіль. 2014. С. 56–58.
6. Ареф'єв В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. К.: Видавництво НПУ імені МП Драгоманова, 2015.

7. Кротов Г.В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.

References

1. Kravchuk Ya. (2013). Methodology of differentiated approach to teaching physical culture at primary school. *Physical education, sport and culture of health in modern society*, 1, 110-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013
2. Zubal M. (2009). Development and improvement of physical qualities among boys aged 7-17 of different somatotypes: *Abstracts of Candidate thesis*. Lviv, Ukraine. 19.
3. Bubley T. (2018). Methods of differentiated physical education for primary school students with health disorders: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine. 19.
4. Ryabchenko V. (2016). Experience of differentiated programming of physical education classes. *Scientific Journal of The National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sports"*, 9 (79) 16, 85-87.
5. Rykhlyuk S. (2014). Features of the functional state of young gymnasts under the influence of physical activity of different intensity. *Proceedings of the seminar "The first international readings dedicated to the 80th anniversary birth of the professor Shiyan"*. Ternopil. Pp. 56-58.
6. Arefiev V. (2015). Theoretical and methodological principles of differentiation of developmental and health-improving classes on physical culture at primary school. Kyiv,
7. Krotov H. (2010). Differentiated programming for development of motor abilities based on somatotype among primary school girls: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine. 21.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).45

УДК 796.082

Крупеня С.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Державного податкового університету, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0001-7888-1133

Лакей М.М.

Президент Ірпінської Федерації Хортингу, м. Ірпінь

Петрова М.В.

магістрантка 2 курсу факультету соціально-гуманітарних технологій
та менеджменту Державного податкового університету, м. Ірпінь

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КІОКУШИН КАРАТЕ ЗАСОБАМИ HASHSTEP

У галузі фізичного виховання і спорту сформувалися декілька відносно самостійних методологічних підходів до вивчення координаційних здібностей, а саме: нервова координація є сукупним результатом узгодження нервових процесів та взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів в конкретних умовах спортивної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових дій. Розрізняють внутрішньом'язову та міжм'язову координацію. Рухова координація передбачає узгодження рухів окремих сегментів тіла у просторі і часі. **Мета роботи:** направлена на вдосконалення навчально-тренувального процесу, зокрема розвиток координаційних здібностей в кіокушин карате засобами Hashstep. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз власного професійного тренерського досвіду, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Проходило педагогічне спостереження за процесом тренування та підготовки в кіокушин карате, обговорення програми з тренерами, аналіз та узагальнення власного досвіду та досвіду інших тренерів, що дало змогу сформувати основні рекомендації з методики розвитку координаційних здібностей в кіокушин карате. **Наукова новизна.** Вироблена та апробована методика дослідження розвитку координаційних здібностей юних каратистів за допомогою сучасного обладнання, зокрема Hashstep. **Висновки.** Одержані результати можуть бути використані для планування спортивної підготовки, пов'язаної із розвитком координаційних здібностей дітей в Кіокушин карате (та інших єдиноборствах) засобами Hashstep. Що допоможе визначити залежність швидкого опанування нових рухів дітьми-каратистами, які пройшли курс тренування з використанням тренажеру Hashstep.

Ключові слова: каратисти, Hashstep, кіокушин карате, координаційні здібності, дослідження, методика.

Krupenya S., Lakei M., Petrova M. Formation of a training program for the development of coordination skills in Kyokushin karate by Hashstep. In the field of physical education and sports, several relatively independent methodological approaches to the study of coordination skills have been formed, namely: nervous coordination is a cumulative result of coordination of nervous processes and interaction of sensory systems, programming and control of movements in specific sports conditions. Muscle coordination ensures coordinated work of motor actions. There are intramuscular and intermuscular coordination. Motor coordination involves the coordination of movements of individual body segments in space and time. **Purpose:** aimed at improving the educational and training process, in particular the development of coordination skills in Kyokushin Karate by Hashstep. **Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature, analysis of own professional coaching experience, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. There was a pedagogical observation of the process of training and preparation in Kyokushin Karate, discussion of the program with trainers, analysis and generalization of own experience and experience of other trainers, which allowed to form basic recommendations on methods of developing coordination skills in Kyokushin Karate. **Scientific novelty.** Developed and tested methods for studying the development of coordination abilities of young karatekas with the help of modern equipment, in particular Hashstep. **Conclusions.** The results can be used to plan sports training related to the development of children's coordination skills in Kyokushin Karate (and other martial arts) using Hashstep. Which will help determine the dependence of rapid mastery of new movements by karate children who have undergone a training course using the Hashstep simulator.

Key words: karatekas, Hashstep, Kyokushin karate, coordination skills, research, methods.

Результати. Оглядаючи вправи, що можуть використовуватися за допомогою Hashstep, ми сформували нову програму тренувань для всебічного фізичного розвитку каратиста, а особливою мірою розвитку його координаційних здібностей. Експериментальна та контрольна групи тренувались тричі на тиждень по 1 годині. За таким таймингом підготовча частина триває 10-15 хв, основна 30-40 хв., заключна 10-15 хв. Загальна суглобна розминка не перебільшує 3-5 хв, умовно на рухову розминку залишається 7-12 хв. Під час експерименту ми користувалися усіма з перерахованих вправ, тому рухова розминка проходила наступним чином.

Перелік вправ на рухову розминку налічує 8 пунктів ($420\text{с}/8=50\text{с}/\text{вправа}$; $720\text{с}/8=90\text{с}/\text{вправа}$), враховуючи відпочинок приблизно одна чверть від виконання вправ, виходить одна вправа з рухової розминки займе 38-68 с. Можна використати менше вправ, але з більшим часом виконання кожної. Розбираючи окрему вправу складно сказати на розвиток якої якості вона чітко направлена. Одна вправа за різних умов може покращувати більше силові показники чи показники витривалості, швидкості, швидко-силові тощо.

При розробці програми ми акцентувалися на координаційних здібностях. Як ми вже дослідили, для розвитку координаційних здібностей має бути фактор ускладнення та новизни. Саме тому, на початку експерименту ми включали у програму тренувань легші вправи та поступово додавали більш складні. Паралельно ускладнюючи завдання учням (наприклад, акцентуючи увагу на підвищення швидкості виконання вправи, додаючи до вправ удари у різній послідовності, та різноманітних комбінаціях).

У ході розробки програми тренувань з Hashstep ми зробили акцент на розвиток рухових здібностей саме у пересуванні у бойовій стійці. Досвід багатьох спортсменів у різних видах одноборств показує важливість рухливості під час поєдинку (зазвичай перемагає спритніший). Саме тому головну роль у експерименті займають вправи з Hashstep у бойовій стійці. Як наслідок, тестування (розподілене на рівні) проводилось вправам у куміте дачі (з ударами та бойовими комбінаціями – ренраку). Тренування проходили тричі на тиждень по 1 годині в обох групах.

Порівняння отриманих результатів тестування (високий рівень складності). Провели друге тестування вправами у бойовій стійці з Hashstep високого рівня складності. Після попереднього тестування минуло 9 тренувань (усього 24 тренування від початку експерименту).

Вправи починаються з вихідного положення правосторонньої (мігі куміте дачі) та лівосторонньої бойової стійки (хідарі куміте дачі) протягом однієї хвилини кожна. Результатом вважається кількість правильно виконаних повторень за одну хвилину, повторення, що не були виконані правильно до результату не зараховуються. Повторення не зараховується, якщо учень при виконанні вправи, наступив на одну з перегородок Hashstep, переплутав секції місцями, вийшов за межі Hashstep, виконав невірно удар чи комбінацію або виконав вправу технічно неправильно [1].

Вправи, що використовувалися у третьому тестуванні високого рівня складності:

1. Тай сабаки з додаванням удару чи блоку, або комбінації ударів.
2. Крок вперед з додаванням комбінації ударів.
3. Підкрок вперед з додаванням комбінації ударів.
4. Зміна стійки стрибком з додаванням комбінації ударів.

Порівняємо експериментальну та контрольну групи за результатами другого тестування середнього рівня складності. Загальна сума повторень всієї експериментальної групи становить

2278 повторення, а контрольної – 1644. Різниця 634 повторення. Можна зробити, висновок, що порівнюючи різницю результатів другого тестування, експериментальна група значно випереджує контрольну групу. Розрахуємо у відсотках: 1894 (100%), 1357 виходить (71,65%), різниця 537 (28,35%). Тобто експериментальна група за результатами тестування випереджує контрольну на 28,35%, що на 0,52% вище від результату першого експерименту (28,35%-27,83%=0,52%).

Таблиця 1

Результати тестування учнів експериментальної групи засобами Hashstep, високий рівень складності

№	Впр.1, права	Впр.1, ліва	Впр.2, права	Впр.2, ліва	Впр.3, права	Впр.3, ліва	Впр.4	Сума
1	20	20	22	23	22	21	28	156
2	21	21	23	23	22	22	28	160
3	19	20	20	22	21	20	26	148
4	18	18	20	21	21	20	27	145
5	16	15	18	20	19	19	24	131
6	17	17	19	20	19	20	25	137
7	16	15	18	19	18	19	24	129
8	15	14	17	18	16	17	23	120
9	17	15	18	18	17	18	25	128
10	15	13	16	17	15	16	22	114
11	14	12	16	16	14	15	21	108
12	12	11	14	14	13	14	18	96
13	15	15	17	18	16	17	23	121
14	15	16	17	19	17	17	24	115
15	10	9	13	13	12	12	17	86

Таблиця 2

Результати тестування учнів контрольної групи засобами Hashstep, високий рівень складності

№	Впр.1, права	Впр.1, ліва	Впр.2, права	Впр.2, ліва	Впр.3, права	Впр.3, ліва	Впр.4	Сума
1	18	18	19	19	19	18	25	136
2	11	11	13	13	14	14	18	94
3	11	11	13	12	13	14	17	91
4	18	18	17	17	19	19	24	132
5	12	12	12	11	12	13	20	92
6	11	12	12	12	12	12	19	90
7	18	19	18	18	19	19	24	135
8	8	8	10	9	9	10	15	69
9	9	9	11	10	10	11	16	76
10	9	9	10	11	11	11	17	78
11	10	9	12	11	12	13	18	85
12	7	7	9	8	8	8	13	60
13	8	8	10	10	9	10	16	71
14	8	8	10	9	9	9	15	68
15	9	9	12	12	10	11	17	80

Проаналізувавши отримані результати тестувань, можемо підсумувати наступне. Оскільки склад експериментальної та контрольної груп визначався вибіркоким способом, обидві групи були рівні між собою за обраними показниками (вік, стать, термін тренувань, рівень кю), перед початком експерименту можемо поставити знак «=» між цими групами.

За початковий період тренувань (7 тренувань), за допомогою вправ легкого рівня складності було виявлено невеликий відсоток випередження експериментальної групи над контрольною (на 4,66%). Це може означати: 1. Надто короткий термін проходження експерименту, недостатній для більш високих результатів. 2. Завдання легкого рівня складності легко даються підготовленим раніше каратистам, що тренувалися за звичайною методикою.

Порівнюючи результати другого та третього тестувань бачимо, що випередження експериментальної групи над контрольною майже рівне, хоча і так достатньо значне (друге тестування – 27,83%, третє тестування – 28,35%). Згадаємо, що до третього тестування минуло 24 тренування від початку експерименту, між другим та третім тестуванням різниця у 9 тренувань.

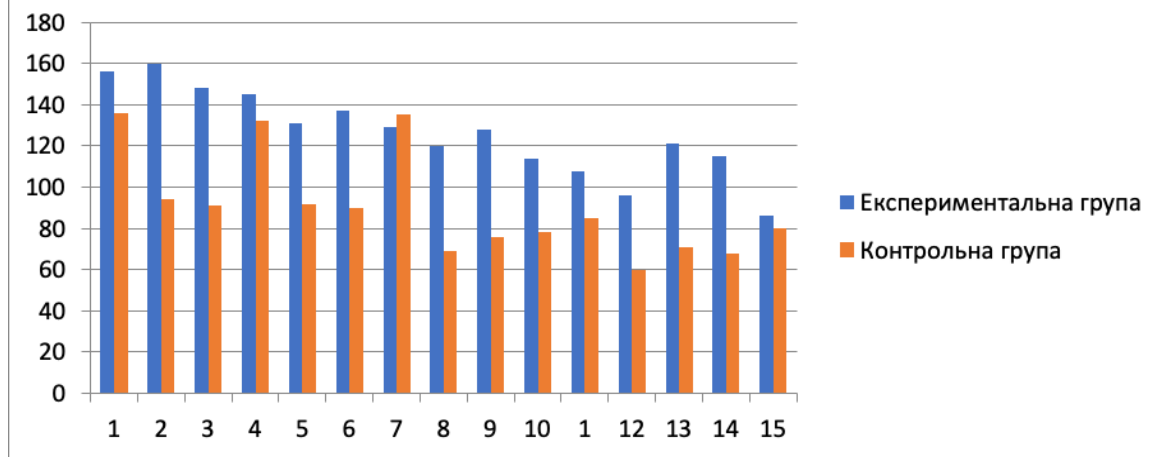


Рис. 1. Порівняння результатів експериментальної та контрольної групи після третього тестування

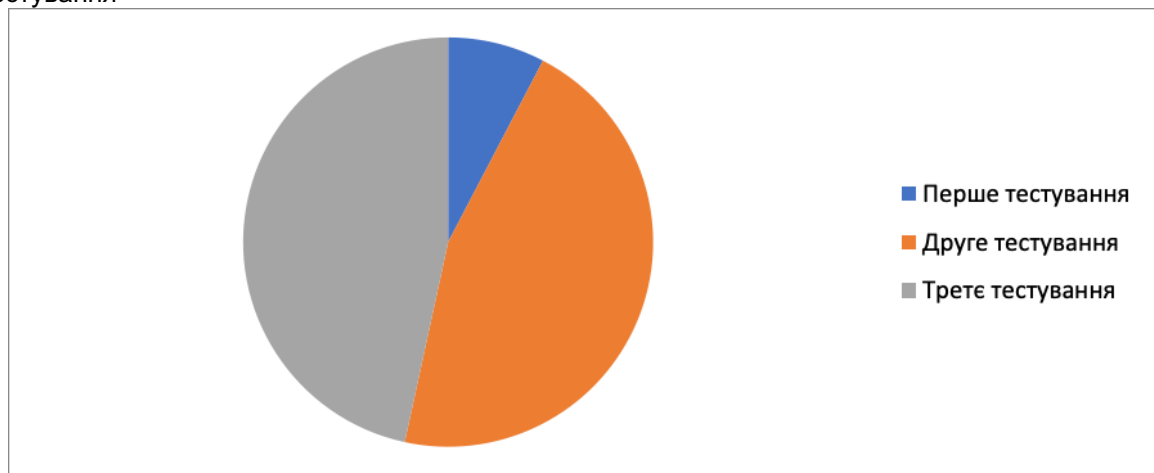


Рис. 2. Відсоток випередження експериментальної групи від контрольної

За власним спостереженням, можемо виділити такі тези щодо цього:

1. Оскільки для контрольної групи це вже третє тестування, вони почували себе спокійніше та більш впевнено. Не поспішали виконувати вправи та більше думали над кожним повторенням (високий рівень складності передбачав додавання комбінацій ударів), боючись допустити багато помилок як на другому тестуванні.

2. А ось експериментальній групі швидкість та впевненість у собі трохи завадила. Намагаючись виконати якомога більше повторень, учні цієї групи допускали достатньо помилок, хоча і виконували значно більше повторень, ніж учні контрольної групи.

Спостереження також дало змогу побачити, що учні експериментальної групи завзято виконували поставлені завдання та із зацікавленістю виконували кожну вправу, у них був покращений настрій та бажання спробувати щось нове. На мою думку, це дало поштовх до більш сумлінного виконання вправ без нудьги. Додаткове завдання у вигляді «не зачепити перегородку» дало сигнал до більш уважного ставлення щодо виконання своїх рухів.

Важливо відмітити, що за нашим спостереженням за виконанням вправ, за якими тестування не проводилось, супутні фізичні якості учнів також покращилися. Це виявлялося у таких аспектах:

1. Учні експериментальної групи поступово збільшували швидкість виконання вправ.
2. Учні виявляли точність у своїх рухах, запобігаючи допусканню помилок.
3. Виконання вправ з невеликими перервами та достатньо висока їх інтенсивність показала розвиток у них витривалості.
4. Вправи пов'язані зі стрибками, особливо на одній нозі розвинули в учнів відчуття балансу.
5. Силкові вправи з координаційним ускладненням позитивно вплинули на розвиток силових якостей (можливо через психологічне розвантаження та «перемикання» задач мозку дітям легше було виконувати більшу кількість повторень).
6. Учні експериментальної групи значно покращили свою техніку в оволодінні пересуванням у бойовій стійці та ударної техніки.

На основі кількісних та відсоткових порівнянь, а також власних спостережень, ми можемо покращити методику тренувань з Hashstep. Спочатку виявимо основні помилки:

1. Акцент на швидкість виконання. Третє тестування показало, що надмірна швидкість збільшує ймовірність допущення помилок.

2. Виконуючи вправи з Hashstep учні весь час дивляться під ноги, що є протилежним до умов проведення поєдинків (дивитися на суперника і вчасно ідентифікувати його рухи та удари).

3. Знижена контактна робота з іншими учнями.

4. Надмірне зосередження уваги на межі тренажеру.

5. Зменшення кількості часу на відпрацювання інших основних розділів Кіокушин Карате.

Для мінімізації недоліків методики тренування каратистів з Hashstep ми пропонуємо наступні рішення:

1. Адекватний розподіл часу тренування між основними розділами Кіокушин Карате.

2. Проводити більшу частину тренувань у звичайному контактному між учнями режимі для розвитку умовних рефлексів до дій суперника.

3. Робити акцент на якість виконання вправ з поступовим збільшенням швидкості.

4. Ускладнити (через деякий час) умови виконання вправ на Hashstep, поставивши завдання дивитися вперед.

5. Виконувати схожі вправи без Hashstep, щоб не бути надмірно зосередженим на його межах.

Якщо об'єднати вищесказане, для цілісного розвитку каратиста в усіх аспектах Кіокушин Карате, нам слід міксувати звичайну та досліджувану методику тренувань.

Щодо вдосконалення фізичних якостей за допомогою Hashstep, ми бачимо позитивні результати розвитку більшості з відомих нам якостей. Оскільки при розробці вправ з Hashstep ми робили акцент на координаційні здібності, методика найбільше проявила результативність покращення саме цієї фізичної якості. Це виявилось почуття учнів у просторі, балансі, швидкості виконання, адаптації до нових умов виконання звичних рухів та іншому.

Також, спостерігаючи за поєдинками учнів в обох групах, ми виявили, що більш рухливими та різкими у пересуванні та нанесенні ударів були учні експериментальної групи, що ускладнювало нанесенню точних ударів суперників та ставило учнів експериментальної групи у більш вигірне положення. Рухливість у поєднанні з витривалістю, виснажують суперника. У цьому випадку, якщо у суперника не набагато краще розвинена сила (сильні удари, що досить точно потрапляють у ціль швидко наближують перемогу та надають перевагу у поєдинку) та точність (якщо супротивник жваво рухається, це значним чином знижує шанси на точне потраплення ударів у ціль) ударів, то за рівних сил, бій триває без дострокової перемоги, суперник виснажується, що відображається на силі, швидкості, точності ударів, рухової активності, уваги, ЧСС. Перераховане вище, може надати значну перевагу у веденні бою із суперником та високу ймовірність перемоги.

Оскільки експериментальна група тренувалася із Hashstep близько 60% тренувального часу (розминка-розігрів, ЗФП, СФП, технічна підготовка), для більшої ефективності та всебічного розвитку каратиста у подальшому виникає необхідність збільшення часу на розвиток інших розділів Кіокушин Карате. Тому, за результатами дослідження та експертною оцінкою, у методиці тренування з Hashstep ми маємо затратити не більше 20-30% на його використання. Адже, як ми обговорили вище, карате це контактний вид бойового мистецтва та потребує багато уваги до відпрацювання технік саме з партнером. Безумовно, Hashstep дуже якісний та корисний тренажер для розвитку координаційних здібностей та має місце бути використаним на тренуваннях у єдиноборствах.

Висновки. Одержані результати можуть бути використані для планування спортивної підготовки, пов'язаної із розвитком координаційних здібностей дітей в Кіокушин карате (та інших єдиноборствах) засобами Hashstep. Що допоможе визначити залежність швидкого опанування нових рухів дітьми-каратистами, які пройшли курс тренування з використанням тренажеру Hashstep.

Список використаних джерел

1. Петрова М.В. Вдосконалення координаційних здібностей в Кіокушин Карате засобами «Hashstep». II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання] : збірник матеріалів, 26 листопада 2021 р. Ірпін : Університет ДФС України, 2021. С.1601-1607. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

References

1. Petrova M.V. (2021). Improving coordination skills in Kyokushin Karate by means of "Hashstep". II Youth Tax Congress [Electronic edition]: collection of materials, November 26, 2021 Irpin: University of the SFS of Ukraine. P.1601-1607. PDF format; online publication; institutional repository.

Кубатко А.І.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-8542-8804

Атаманюк С.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-4800-5965

Кириченко О.В.

старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7136-0984

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЮЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглядаються основні можливості використання сучасних оздоровчих технологій в процесі занять зі студентами, підготовчої медичної групи. Основна увага приділяється напрямкам та формам роботи зі студентами щодо їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти одного із пріоритетних напрямків фізичної культури і спорту яке потребує впровадження новітніх технологій та індивідуалізації навчання на засадах урахування рівня здоров'я кожного студента. Проведена робота з індивідуалізації оздоровчих програм у закладах вищої освіти, та правила роботи з ними. Основна увага приділяється проблемі та аналізу формування здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Досліджуються тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості у студентів закладів вищої освіти. Визначено забезпечення найбільш ефективного процесу з фізичного виховання студентів. Приділяється особлива увага проблемі підвищення ефективності фізичного виховання за допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальний процес та пошуку сучасних шляхів оздоровлення, визначення особливостей структури та змісту занять, вивчення їхнього впливу на організм та поліпшення фізичного стану студентів. Розглядалися питання змісту програми фізичного виховання студентів шляхом введення сучасних оздоровчих технологій, що відповідають їхнім інтересам. **Висновки.** Впровадження оздоровчо-розвиваючих занять, заснованих на пріоритетному використанні сучасних видів гімнастики в комплексному застосуванні з традиційними засобами фізичної культури, в умовах навчального процесу зі студентами підготовчої медичної групи, дозволяє забезпечити більш високу динаміку функціональної та рухової підготовленості, коригує окремі антропометричні параметри, сприяє поліпшенню стану здоров'я студенток. Підвищення інтересу до навчальних занять з фізичного виховання, що в свою чергу відбивається на відвідуваності, а також формує позитивну мотивацію до самостійних занять у поза навчальний час.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, підготовча медична група, фізичне виховання, професійна підготовка.

Kubatko A., Atamanyuk S., Kirichenko E. The influence of health and developmental physical education classes on the physical condition of students of the preparatory medical group. This article discusses the main possibilities of using modern health-improving technologies in the process of training students, the preparatory medical group. The main emphasis is placed on the areas and forms of work with students on their motivation to preserve and enhance health. Theoretical and applied aspects of one of the priority areas of physical culture and sports, which requires the implementation of new technologies and individuated training on the basis of the health level of each student. Work has been carried out on the individualization of health programs in higher educational institutions, and the rules for working with them. The main attention is given to the problem and analysis of the formation of a healthy way of life of students in the conditions of higher educational institution, as an important component of youth and social state policy. The tendencies of health deterioration, physical fitness and manual activity of health and wellness conjugation among students of higher educational institutions are investigated. The most effective process of physical education of students is determined. Particular attention is paid to the problem of increasing the efficiency of physical education through the introduction of

modern non-traditional types of physical and health activities in the educational process and the search for modern ways of health promotion, Identification of features of the structure and content of occupations, study their impact on the body and improve the physical state of the students. Examined the content of the program of physical education of students by introducing modern health technology, which corresponds to their interests.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, medical training group, physical education, professional training.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в системі освітнього процесу студентської молоді займає одне з важливих місць в становленні і вдосконаленні професійної компетентності майбутнього фахівця, визначаючи його діяльнісний потенціал (В.Н. Кряж, 1998; В.Г. Шилько, 2003; Н.В. Белкіна, 2006). При цьому пріоритетними є напрямки, пов'язані з застосуванням таких форм і методів навчання, використання яких з більшою ефективністю здатні формувати ціннісне ставлення молоді до засобів фізичної культури, перетворювати особистість, її руховий потенціал і зберігати і примножувати здоров'я людини (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 1995).

В сьогоденні час відбувається істотне зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді та, як наслідок, її здоров'я. Подібна негативна тенденція пов'язана з несприятливими екологічними і соціально-економічними умовами країни, недостатньою ефективністю навчального процесу з фізичного виховання, низькою ціннісною значимістю у значної частини студентської молоді навичок здорового способу життя.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що питання, пов'язані з встановленням величини навантаження на заняттях у закладах вищої освіти зі студентками підготовчої медичної групи залишаються остаточно не вирішеними і майже не вивченими (Очаров, 1998; В.М. Колос, 2001; Г.М. Перова, 2004). Крім того, традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання в структурі типових програм на заняттях зі студентками, мають незначні відхилення в стані здоров'я, не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму, ефективного розвитку основних рухових якостей і оздоровлення студентів, які мають підготовчу медичну групу.

До підготовчої медичної групи відносять осіб, які мають незначні порушення фізичного розвитку, задовільну фізичну підготовленість та дещо знижені функціональні здібності організму, а також відхилення в стані здоров'я, які не заважають заняттям фізичними вправами в обсязі загальних навчальних програм фізичного виховання в закладах освіти. Заняття осіб, що займаються в підготовчій групі, здійснюються спільно з тими, хто займається в основній групі, за такими ж навчальними програмами, зі здачею встановлених контрольних нормативів. Особи, які займаються в підготовчій групі, потребують певного обмеження тренувальних навантажень, забезпечення більш поступового засвоєння комплексу рухових навичок та вмінь, особливо пов'язаних з підвищеними вимогами до організму, а також здачі контрольних нормативів в межах своїх здібностей.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студенток підготовчої медичної групи вищого навчального закладу. **Предмет дослідження:** структура і зміст занять фізичного виховання оздоровчо-розвиваючої спрямованості студенток вузу, віднесених за станом здоров'я до підготовчої медичної групи.

Мета дослідження: підвищення ефективності процесу фізичного виховання студенток підготовчої медичної групи засобами сучасних видів гімнастики та аеробіки.

Завдання дослідження: 1. Вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональну та рухову підготовленість студентів підготовчої медичної групи. 2. Виявити ефективні засоби фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи, які забезпечують більш високий оздоровчий ефект.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та навчально-нормативної документації, анкетування, педагогічні спостереження, тестування фізичного розвитку, функціонального стану і рухової підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного університету «Запорізька політехніка» протягом учбового року, у якому брали участь 24 студентки підготовчої медичної групи 2 курсу різних спеціальностей. З метою з'ясування рівня інформованості молоді про здоров'я, їх відношення до формування свого здоров'я і навичкам здорового способу життя, вивчення мотивації до занять, а також визначення місця фізичного виховання в майбутній професійній діяльності проводилося анкетування.

Аналіз отриманих даних опитування показав, що стан свого здоров'я на даний момент респонденти оцінили: в інтервалі від 0 до 25 балів – 10%, від 26 до 50 балів – 43%, від 51 до 75 балів – 40%, від 76 до 100 балів – 7%.

На питання про зміну в стані здоров'я за останні 1-2 роки 43% опитаних віддали перевагу варіант відповіді «стан здоров'я помітно погіршився», при цьому найпоширенішими

симптомами погіршення є вегето-судинна дистонія, погіршення зору, захворювання серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, гастрит, швидке стомлення; 41% віддали перевагу варіант «значних змін в стані здоров'я не відбулося», і тільки 6% вибрали відповідь «стан здоров'я помітно покращився».

При виявленні причин, що знижують інтерес і активність на заняттях з фізичного виховання, 17% опитаних виділили невідповідність пропонованих навантажень своїм фізичним можливостям; 41% вказали на низький рівень їх фізичної підготовленості, а 42% – на відсутність інтересу до занять.

На питання про мотиви до занять фізичним вихованням студенти відповіли наступним чином: для корекції фігури – 54%, для оздоровлення – 23%, щоб не виникло проблем з навчанням – 21%, щось інше – 2%.

На підставі проведеного анкетування можна зробити висновок про те, що існує необхідність у пропаганді фізичного виховання як одного з найбільш ефективних заходів щодо зміцнення та збереження здоров'я. Необхідно розширити теоретичні знання у студентів в питанні взаємозв'язку занять фізичним вихованням зі станом здоров'я молоді, що дозволить сформулювати потребу в заняттях фізичними вправами протягом усього подальшого життя, усвідомити необхідність їх застосування в подальшій професійній діяльності майбутніх фахівців.

Вивчення показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів при зіставленні з нормативними значеннями (Ю.М. Вавілов, 1997), дозволив визначити відхилення від норми для даного віку. Показники динамометрії тільки на 49% відповідають нормативним значенням; життєва ємність легенів – на 45%; проби Штанге і Генчі мають збіги на 57 і 55%, відповідно; показник працездатності – на 68%. Ці дані свідчать про низький рівень фізичного розвитку та функціонального стану студенток підготовчої медичної групи. Щорічне державне тестування рівня фізичної підготовленості абітурієнтів показали, що більшість студентів справляються з контрольними нормативами на оцінку «задовільно» і «незадовільно», на оцінку «добре» і «відмінно» не більше 15% і 5% відповідно.

З цього можна зробити висновок, що більшість показників фізичного розвитку, функціонального стану і рухової підготовленості у студентів підготовчої медичної групи знаходяться на досить низькому рівні. Внаслідок цього виникла необхідність розробки нових підходів до організації та проведення занять з фізичного виховання, реалізація яких здатна підвищити функціональні можливості організму, рухову підготовленість і поліпшити стан здоров'я молоді, що займається.

У педагогічному експерименті проводилося впровадження пріоритетних напрямків для покращення навчальних занять фізичного виховання зі студентками підготовчої медичної групи. Поряд з програмою з традиційними засобами фізичної культури використовувалися нетрадиційні види гімнастики і дихальних вправ під час заняття. Залежно від спрямованості заняття випробовували умовно були розділені на дві групи: "експериментальну" (ЕГ) і контрольну (КГ).

Педагогічний експеримент виявив позитивну динаміку показників фізичного розвитку, функціонального стану і рухової підготовленості у обох групах, що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень на студентів, проте вони були неоднакові і мали ряд відмінностей – у експериментальній групі більш значимі.

У групі «ЕГ» спостерігаються достовірні відмінності з групою «КГ» в показнику об'єму талії ($t = 3,98$; $p < 0,01$), в пробі Ромберга ($T = 2,61$; $p < 0,05$), в тестах рухової підготовленості «піднімання тулуба з положення лежачи на спині» ($t = 2,58$; $p < 0,05$), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки» ($t = 2,74$; $p < 0,05$), «нахил вперед з положення стоячи» ($t = 2,61$; $p < 0,05$). Позитивна динаміка, на наш погляд, пояснюється поєднанням традиційної загальної фізичної підготовки і статодинамічних вправ з гімнастики каланетики і пілатес, завдяки яким збільшується м'язова сила, зміцнюються м'язи преса, спини, покращується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Крім того, вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на традиційних заняттях.

Таблиця 1

Засоби фізичного виховання в ЕГ та КГ

% відношення часу занять	Експериментальна група	Контрольна група
90	Ритмічна гімнастика, базова (класична) аеробіка, степ-аеробіка і танцювальна аеробіка, каланетика, шейпінг, стретчинг, Пілатес	Традиційні засоби фізичної культури: легка атлетика (переважно біг на короткі і середні дистанції, а також бігові вправи), рухливі ігри та загальна фізична підготовка
10	Дихальні вправи за методикою О.М. Стрельнікової та Поля Брега	Відновлювальні вправи

У групі «ЕГ» в порівнянні з групою «КГ» достовірні відмінності спостерігаються показниках: ОГК на вдиху ($t = 2,44$; $p < 0,05$), ЖЕЛ ($t = 3,80$; $p < 0,01$), проби Штанге і Генчі ($t = 2,91$; $p < 0,05$, $t = 2,20$; $p < 0,05$). Пояснення цього нам бачиться у регулярному застосуванні в цій групі дихальних вправ, які підвищують функціональні можливості дихальної системи, збільшують об'єм легенів, розвивають силу і витривалість дихальних м'язів, підвищують здатність підтримувати значні рівні легеневої вентиляції. На підставі результатів експерименту можна зробити висновок, що найбільш перспективним напрямком в перетворенні існуючого фізичного виховання студенток підготовчої медичної групи є об'єднання в заняттях традиційних засобів фізичної культури і сучасних видів гімнастики, а також включення в варіативну частину занять дихальних вправ, що дозволяє комплексно підвищити ефективність педагогічних впливів.

Слід зазначити, що за вихідними даними (вересень) між групами достовірних відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$). Порівняння проміжних даних досліджень в грудні виявило велику позитивну динаміку в ЕГ, в порівнянні з КГ, хоча в більшості випадків вона була недостовірною ($p > 0,05$). Порівняння вихідних і кінцевих даних тестування показало, що за показниками фізичного розвитку студентки ЕГ, крім «довжини тіла» і «ОГК на видиху», достовірно значимо ($p < 0,05$) перевершили студенток КГ (табл. 2).

Поліпшення антропометричних параметрів, на наш погляд, пояснюється включенням в програму гімнастик – каланетики і пілатесу, яка сприяє зміцненню м'язів, знижує зайву вагу, розвиває гнучкість, коригує викривлення хребта і покращує поставу. Підсумкові дані динаміки показників функціонального стану виявили значні переваги студенток ЕГ. У порівнянні зі студентками КГ достовірно значущими (при $p < 0,01$) виявилися показники проби Штанге і індексу Кетле і по 9 показниками $p < 0,05$ (табл. 3).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку випробовуваних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп

Показники	Підсумкові дані			
	КГ	ЕГ	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Маса тіла (кг)	56,59 $\pm$ 1,37	52,45 $\pm$ 1,10	2,15	<0,05
Довжина тіла (см)	165,31 $\pm$ 1,22	167,13 $\pm$ 1,47	1,26	> 0,05
Окружність тіла (см)	73,23 $\pm$ 0,47	70,45 $\pm$ 0,76	2,59	<0,05
Окружність стегон (см)	92,64 $\pm$ 0,53	90,44 $\pm$ 0,65	2,48	<0,05
ОГК на вдиху (см)	89,61 $\pm$ 1,19	92,86 $\pm$ 0,87	2,15	<0,05
ОГК на видиху (см)	85,27 $\pm$ 1,09	83,75 $\pm$ 1,04	0,37	> 0,05

Таблиця 3

Показники функціонального стану піддослідних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп

Показники	Травень			
	КГ	ЕГ	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
ЧСС (уд/хв)	85,04 $\pm$ 2,93	78,32 $\pm$ 1,13	2,15	<0,05
ЖЕЛ (мл)	2200,0 $\pm$ 122,7	2572,3 $\pm$ 121,4	2,16	<0,05
Динамометрія права (кг)	20,73 $\pm$ 0,67	23,05 $\pm$ 0,56	2,56	<0,05
Динамометрія ліва (кг)	19,34 $\pm$ 0,73	21,24 $\pm$ 0,75	1,80	>0,05
% вміст жиру	26,31 $\pm$ 2,06	20,86 $\pm$ 1,38	2,16	<0,05
Проба Штанге (сек)	52,45 $\pm$ 2,58	63,25 $\pm$ 2,43	3,00	<0,01
Проба Генче (сек)	15,14 $\pm$ 1,62	19,49 $\pm$ 1,15	2,20	<0,05
Проба Ромберга (сек)	12,83 $\pm$ 0,78	15,24 $\pm$ 0,76	2,30	<0,05
Проба Руф'є	11,12 $\pm$ 1,26	7,85 $\pm$ 0,77	2,30	<0,05
Індекс Кетле (г/см)	336,58 $\pm$ 8,66	309,53 $\pm$ 4,87	3,08	<0,01
Індекс ЖЕЛ (мл/кг)	39,72 $\pm$ 2,26	49,63 $\pm$ 2,37	2,97	<0,05
Індекс відносної сили (%)	37,27 $\pm$ 1,28	44,38 $\pm$ 2,15	2,72	<0,05

Пояснення цього нам бачиться в регулярному застосуванні в ЕГ аеробного тренування і дихальних вправ. Показники динамометрії свідчать про збільшення м'язової сили, що, на наш погляд, пояснюється раціональним поєднанням традиційних силових засобів фізичної підготовки і статичних вправ гімнастики каланетики і системи Пілатес.

На приріст результату проби Ромберга в ЕГ вплинули вправи системи Пілатес і каланетики, які вимагають постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, повного

зосередження на кожному русі. Регулярне застосування класичної аеробіки сприяло розвитку координаційних здібностей, формування гарної постави, краси і виразності рухів.

Відзначимо, що при порівнянні підсумкового тестування рівня рухової підготовленості встановлено значну перевагу в тестах студенток ЕГ над КГ від $p < 0,05$ до $p < 0,001$ (табл. 4).

Таблиця 4

Показники рухової підготовленості випробовуваних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп

Показники	Підсумкові дані (травень)			
	КГ	ЕГ	t	p
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Стрибок в довжину з місця (см)	161,72 $\pm$ 2,27	170,35 $\pm$ 2,10	2,13	<0,01
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-ть разів)	42,31 $\pm$ 1,96	56,73 $\pm$ 1,97	5,23	> ,0001
Нахил вперед з положення стоячи (см)	7,53 $\pm$ 0,47	11,45 $\pm$ 0,65	4,90	<0,001
Біг 1000м (с)	300,64 $\pm$ 5,33	290,44 $\pm$ 5,95	2,47	<0,05
Біг 100м (с)	19,11 $\pm$ 0,19	17,86 $\pm$ 0,17	2,37	<0,05
Згинання та розгинання рук від гімнастичної лавки (к-ть разів)	8,07 $\pm$ 0,75	13,15 $\pm$ 0,04	3,79	<0,01

Збільшення показника витривалості пов'язано з використанням дихальних вправ, які підвищують функціональні можливості дихальної системи, збільшують об'єм легенів (ЖЕЛ), розвивають силу і витривалість дихальних м'язів, підвищують здатність підтримувати значні рівні легеневої вентиляції.

Висновок. Таким чином, проведені нами дослідження, показали, що впровадження оздоровчо-розвиваючих занять, заснованих на пріоритетному використанні сучасних видів гімнастики в комплексному застосуванні з традиційними засобами фізичної культури, в умовах навчального процесу зі студентками підготовчої медичної групи, дозволяє забезпечити більш високу динаміку функціональної та рухової підготовленості, коригує окремі антропометричні параметри, сприяє поліпшенню стану здоров'я студенток. Підвищення інтересу до навчальних занять з фізичного виховання відбивається на відвідуваності, а також формує позитивну мотивацію до самостійних занять у поза навчальний час.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 3. С. 2–4.
2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук: спец. 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.
3. Білоус Т.Л. Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів у процесі занять з фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2008. № 2. С. 15–17.
4. Валериус К.П., Франк А., Колстер Б.К. и др. Мышцы: Анатомия, движения, тестирование; Пер. с англ. М.: Практическая медицина, 2016. 432 с.
5. Кряж В. Н., Кряж З.С. Гуманизация физического воспитания. Минск: Нац. ин-т образования (НИО), 2001. 179 с.
6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1998. 256 с.
7. Носко М.О., Гришко Ю.Ю., Носко Ю.М., Дейкун М.П. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 142.
8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высших учеб. зав-ий. физ. восп-ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 1 т.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высших учеб. зав. физ. восп. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 2 т.
10. Тестові технології оцінювання компетентностей учнів: навч. посіб. / за ред. О.І. Ляшенка, Ю.О. Жука. Київ: Педагогічна думка, 2015. 181 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений; под общ. ред. Ж.К. Холодова. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Refereces

1. Balsevich V.K. (2002). Basic provisions of the concept of intensive innovative transformation of the national system of

physical culture and sports education of children, adolescents and youth in Russia. *Theory and practice of physical culture*, 3, 2-4.

2. Bazilchuk V.B. (2004). Organizational bases of activization of sports and improving activity of students in the conditions of higher educational institution: *Abstracts of Candidate's thesis*. Lviv, Ukraine. 22.

3. Belous T.L. (2008). Optimal development of physical fitness of students in the process of physical education classes. *Theory and methods of physical education*, 2, 15-17.

4. Valerius K.P., Frank A., Colester B.K. and others. (2016). *Muscles: Anatomy, movement, testing*. M.: Practical Medicine. 432.

5. Kryazh V.N. Kryazh Z.S. (2001). Humanization of physical education. Minsk, Belarus. 179.

6. Murza V.P. (1998). Exercise and health. Kyiv, Ukraine: Zdorovya. 256.

7. Nosko M.O., Grishko Yu. Yu., Nosko Yu. M., Deikun M.P. (2017). Motor development and state of health of schoolchildren and students of educational institutions. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Vip. 142.

8. Krutsevich T.Yu. (Ed.). (2003). Theory and methodology of physical education: textbook. for higher studies. manager. physical recreation and sports in 2 t. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature. T.1.

9. Krutsevich T.Yu. (Ed.). (2003). Theory and methodology of physical education: textbook. for higher studies. head - s. physical recreation. and sports in 2 t. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature, 2003. T. 2.

10. Lyashenko O.I., Zhuk Yu.O. (2015). Test technologies for assessing the competencies of scientists: navch. posib. Kyiv, Ukraine: Pedagogic Dumka, 181.

11. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. (2000). Theory and methodology of physical education and sport: textbook. manual for stud. higher. study. institutions. M.: Publishing Center "Academy".

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).47

УДК 796.355.071.2:159.98-047.58

Кулик Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7319-3753

Лапицький В.О.

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0003-2917-4998

Косар Т.І.

викладач кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0002-2276-2431

МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

У статті розглядається моделювання психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, та необхідністю модернізації змагальної діяльності шляхом використання моделі психологічної діяльності кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві протягом ігрового сезону. Надана **мета** роботи – науково обґрунтувати та розробити моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. **Методологія** статті складається з здійснений виклад результатів теоретичного дослідження щодо вивчення моделювання. Доведено, що моделювання є основою прогнозування спортивних результатів та розробок програм підготовки, контролю за реалізацією потенційних резервів організму. Моделювання визначається як діяльність з побудови і реального застосування в спортивній підготовці моделей різного складу, це дасть змогу прогнозувати рівень розвитку тренувального процесу для досягнення мети в змаганнях. Наведені **результати** дослідження психологічної підготовленості спортсменок до змагання за допомогою використання психологічних методик опитування (методика вивчення мотивації до схвалення; оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В.Є. Мільмана). За результатами проведеного дослідження були розроблені моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві та впровадженні в тренувальний процес. Зроблені **висновки**, що однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості

спортсменів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання спортсменів. Отже, розроблена модель різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві буде сприяти покращенню тренувального процесу і підвищенню результатів на змаганнях.

Ключові слова: хокей на траві, психологічна підготовка, спортсмен, модель, змагальна діяльність.

Kulyk N., Lapytsky V., Kosar T. Psychological training modeling of field hockey athletes. The article considers psychological training modeling of field hockey highly qualified athletes, and the need to modernize competitive activities by using the psychological activity model of field hockey qualified athletes during the game season. The work **purpose** is scientifically substantiating and developing psychological preparedness models of field hockey qualified athletes. The article **methodology** consists of the results presentation of study theoretical research of modeling. It is proved that modeling is the basis for forecasting sports results and development of training programs, control over the implementation of the body potential reserves. Modeling is defined as the activity of building and actual application in sports training of different composition models, it will predict the development level of the training process achieving the goal in competitions. assessment of the athlete's mental reliability by means of the questionnaire V.E. Milman). Based on the study **results**, psychological training modeling of field hockey qualified athletes and implementation in the training process were developed. **It is concluded** that one of the important conditions for the athletes' psychological preparedness effectiveness is the study of ways and means of ensuring mental readiness to compete in the athletes' training and educational process. Thus, the developed model of versatile training of field hockey qualified athletes will help to improve the training process and improve results in competitions.

Key words: field hockey, psychological training, athlete, model, competitive activity.

Постановка проблеми. В умовах збільшення конкуренції серед жіночих команд з хокею на траві, як на національному так і міжнародному рівнях, необхідним є пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності. Це вимагає від спортсменів різноманітної підготовки.

Сучасний хокей на траві – командна спортивна гра, яка відноситься до ситуативних складно-координаційних видів спорту, яка має олімпійський статус з 1908 року. За складністю технічних та тактичних дій й різноманітності тактики, величини фізичних навантажень та рівня емоційності він не поступається іншим знаним у світі командним ігровим видам спорту [1, с. 213].

Останні дослідження вказують, що подальше зростання спортивних результатів у хокеї на траві тісно пов'язано з пошуком резервів підвищення рівня спеціальної фізичної та психологічної підготовленості спортсменок на етапі вищих спортивних досягнень. Тому одним із напрямів удосконалення психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменок є розробка моделей впливу на психоемоційний стан, це сприятиме покращення спортивних результатів у найважливіших змаганнях сезону 2022 року.

Аналіз останніх досліджень та публікацій Аналіз сучасної змагальної діяльності в хокеї на траві дозволяє зробити висновок про значне зростання показників активності гри, щільності техніко-тактичних дій гравців, що є свідомством підвищення функціональних можливостей і, відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості, та психологічного напруження хокеїсток, яка приділяється великої уваги цій стороні спортивної підготовки у провідних командах світу [1, с. 214]. Сучасні вимоги в змагальній діяльності, які висуваються суспільством до спортсменів та команди, обумовлюють необхідність модернізації змагальної діяльності шляхом використання моделі психологічної діяльності кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що й зумовило вибір теми.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві.

Методи дослідження: аналіз джерел та узагальнення досвіду передової педагогічної практики, психологічне тестування, метод моделювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі муніципального спортивного клубу «Сумчанка» м. Суми з групою 20 висококваліфікованих спортсменок – учасниць чемпіонату України з хокею на траві.

Аналіз літературних джерел показав, що у підготовці спортсменів використовуються різноманітні моделі, які відображають всі сторони сторони підготовки та управління спортсмена, а саме модель тренування розглядає характеристики стану здоров'я спортсмена поєднанні з загальними модельними характеристиками [3; 4; 5; 6]. Ряд авторів [3; 4; 7] визначили елементи моделі, які визначають оцінку рівня підготовленості, змагальної діяльності, техніко-тактичні показники, морфофункціональний стан спортсмена.

Доведено, що моделювання є основою прогнозування спортивних результатів та розробок програм підготовки, контролю за реалізацією потенційних резервів організму.

Моделювання визначається як діяльність з побудови і реального застосування в спортивній підготовці моделей різного складу, це дасть змогу прогнозувати рівень розвитку тренувального процесу для досягнення мети в змаганнях [3; 7].

Таким чином, нами було проведено дослідження протягом всього хокейного сезону 2020–2021 р. в процесі спільної тренувальної і ігрової діяльності у всіх представників команди формується уявлення про кожного члена команди з точки зору людських і професійних якостей. Напруження протягом хокейного сезону в процесі сучасної тренувальної і групової діяльності у кожного з команди формується подання про кожного спортсмена, як представника команди з точки зору людських і професійних якостей. Нами були використанні такі методики: а) методика вивчення мотивації до схвалення Д. Крауна і Д. Марлоу (адапована Ю. Л. Ханіним) [2]; б) оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В. Є. Мільмана [2].

Результати проведеної методики вивчення мотивації до схвалення Д. Крауна і Д. Марлоу у 20 спортсменок команди «Сумчанка» показали, що 20 % дівчат-хокеїстів мають високу мотивацію до схвалення. Це може свідчити, що вони не щиро відповіли на питання, що вони проте психологічного тестування, або не щирі самі собою, питаються бути ким-то видуманим. Достатньо низький рівень мають 30 % досліджуваних дівчат в схваленні зі сторони інших людей. Вони незалежності від оточуючих можуть ігнорувати їх думки про себе, не стараються виглядати в їх очах кращими чим вони є і цим можуть ставити себе поза соціального зв'язку і соціального схвалення на рис. 1.



Рис. 1. Результати методики «До схвалення» дівчат хокеїстів.

Аналіз дослідження психічної надійності спортсменів аналізували за анкетой В.Е. Мільмана [2], яка включала в себе 22 питання і відображала 4 компонента надійності, засвідчила, що змагальна емоційна стійкість у 100 % досліджуваних має великі перепади в емоційному фоні виступу на змаганнях.

Зовнішні події на змаганнях визивають сильні емоційні реакції. Можна стверджувати, емоції керують спортивними діями і це веде до нервової втоми «перегорання». Так, характер емоційної реакції у дівчат-хокеїстів показав, що стеничні емоційні реакції мають 9 дівчат (45 %); хокеїстів (30%) мають стеничні+астеничні емоційні реакції; нейтральні – 20 (20%) і 1 спортсмен (5%) має астенічні емоційні реакції (рис. 2).

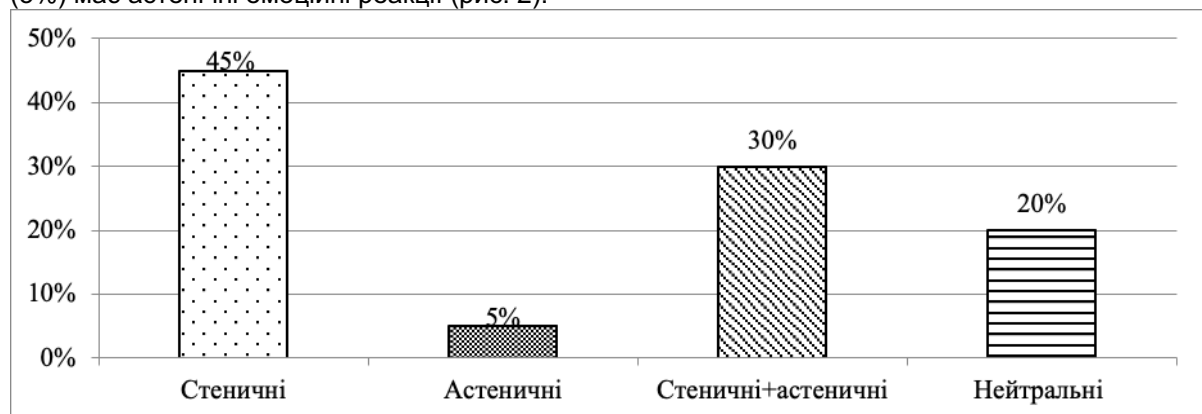


Рис. 2. Аналіз результатів дослідження психічної надійності спортсменів-хокеїстів

Аналіз спортивної саморегуляції засвідчив, що 35 % (7 спортсменок) мають позитивний плюс – це вміння доволно настроїти себе перед грою і в ході гри, чітко контролювати свої дії, володіють зовнішньою ситуацією та в певний час можуть зосередитися і взяти себе в руки. Нажаль 65 % (13 спортсменок) мають негативний плюс це свідчить про невпевненість, невміння настроїти себе на гру, невміння точно дотримувати поставлених цілей і планів, відволікаються

від зовнішньої ситуації та невміння зосередитися.

Результати змагальної мотивації у досліджуваного контингенту такий: 50 % (10 спортсменок) мають точну можливість поставити цілі і задачі перед грою. Їх виступ на повній віддачі, бажанні, емоційним зарядом на перемогу, в складній ситуації активізуються. Отже, 50 % (10 спортсменок) занижене усвідомлення власних цілей і задач, млявий виступ на змаганнях, неповна віддача та зниження уваги в простих ситуаціях, що негативно впливає на їх виступ.

Дослідження стабільності, яка характеризує відсутність спонтанних коливань спортивної форми, техніки, впевненості в собі, несподівані роздратування не впливають на процес гри показав 1 гравець (5%), а 19 гравців (95%) мають недостатню впевненість в собі, наявність різних коливань спортивної форми, техніки гри, які негативно впливають на гру.

Після проведення дослідження нами розроблено моделі різноманітних сторін підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. Моделювання тренувальних занять спортсменів передбачає таку побудову занять, за якої кожна вправа виконується, з одного боку, з регламентації всіх її компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності тощо), а з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх завдань, які входять в певне тренувальне заняття.

Тренування містить в собі різноманітні сторони підготовленості. Психологічна підготовленість спортсменів хокеїстів – система психолого-педагогічних впливів, яка застосовується для формування і вдосконалення у гравців властивостей особистості та психологічних якостей, необхідних для виконання певних завдань та покращення результату на змаганнях.

За результатами проведеного дослідження нами були розроблені моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві та впровадженні в тренувальний процес, які наведені на рисунку 3, 4, 5.

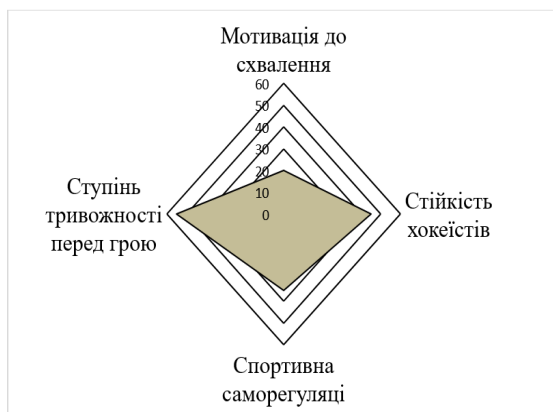


Рис. 3. Схема моделі «Мотивації до схвалення» за високими показниками жінок-хокеїстів на траві.

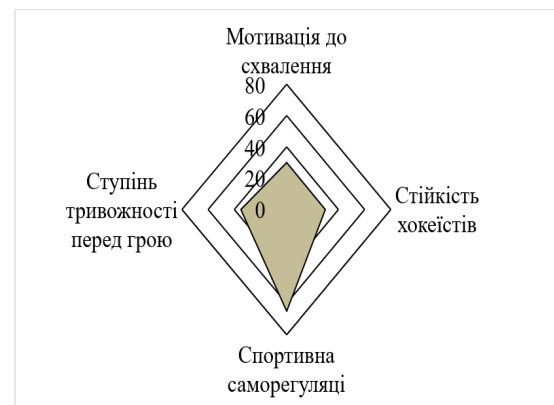


Рис. 4. Схема моделі «Мотивації до схвалення» за низькими показниками жінок-хокеїстів на траві

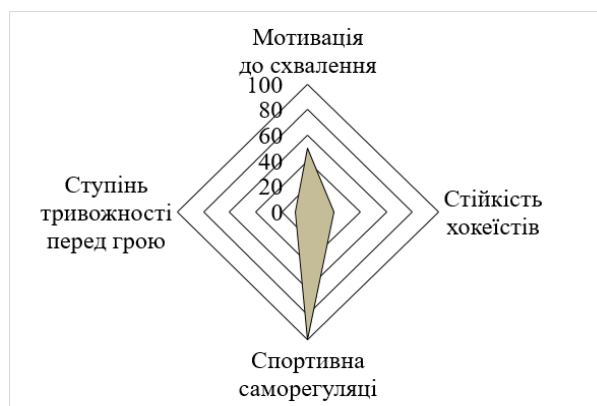


Рис. 5. Схема моделі «Мотивації до схвалення» за середніми показниками жінок-хокеїстів на траві.

На підставі проведеного дослідження – є перспективний напрямок у розробці моделі різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. Розроблена нами модель різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві буде сприяти

покращенню тренувального процесу і підвищенню результатів на змаганнях. Вона сприяла поліпшенню інтегрального показника усіх сторонах підготовленості в процесі дослідження.

Висновки. Проаналізувавши наукові джерела можемо стверджувати: що одним з найбільш оптимальних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів в хокеї на траві є використання методу моделювання. Як і на сучасному етапі використовуються за різними напрямками. Науковою основою моделювання є системний підхід, що дозволяє всебічно вивчити об'єкт дослідження враховуючи різноманітні чинники, які визначають спортивний успіх. Один з варіантів систематичності щодо тренувального процесу є модельно-цільовий, який припускає поетапну побудову моделі підготовки спортсменів на основі початкових показників їх підготовленості та змагальної діяльності з подальшою зміною мети й завдань таким чином, щоб прогнозовані компоненти майбутньої змагальної діяльності перевершували попередні та були адекватні новому, більш високому спортивному результату.

Опрацювавши літературні джерела треба відмітити важливість передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-хокеїстів. Між запланованими змаганнями можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на завершальному етапі підготовки. Необхідність в цих заходах виникає за відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням цієї підготовленості. Однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості спортсменів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання спортсменів. Для ефективності різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві нами було рекомендовано проводити співпрацю з психологами команди.

Список використаних джерел

1. Гончаренко В.І., Лапицький В.О., Гончаренко О.М. Удосконалення фізичної підготовки воротарів у хокеї на траві. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 1 (85). С. 213–233.
2. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирования. Москва : Спорт, 2016. 456 с.
3. Костюкевич В.М. Модельні характеристики змагальної діяльності гравців у індорхокеї. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. виховання і спорту*. у 4-х т. 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 435–440.
4. Костюкевич В.М. Модельні показники підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді річного тренувального циклу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2/3. С. 144–148.
5. Лапицький В.О., Шаповал М.С. Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 251–254.
6. Лапицький В.А., Гончаренко В.І. Отбор и прогнозирование модельных характеристик в хоккее на траве. *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту* : материалы Международ. науч.-практ. конф. В 4 т. Минск, 8–10 апреля 2009. Т. 3. С.197–200.
7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 3. С. 28–37.

References

1. Goncharenko, V.I., Lapytsky, V.O., Goncharenko, O.M (2019). Improving the physical training of field hockey goalkeepers. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies: science*, 1 (85), 213–233.
2. Zankovets, V.E. (2016). Encyclopedia of testing. Moscow: Sport. 456.
3. Kostyukevych, V.M. (2004). Model characteristics of competitive activity of indoor hockey players. *Young sports science of Ukraine: coll. science*, 8. T. 1, 435–440.
4. Kostyukevych, V.M. (2009). Model preparedness indicators of the grass hockey highly skilled players in the competitive period of the annual training cycle. *Sports Bulletin of the Pridniprovya*, 2/3, 144–148.
5. Lapytsky, V.O., Shapoval, M.S. (2008). System of model characteristics of field hockey young athletes. *Physical education, sports and health culture in modern society*, T. 3, 251–254.
6. Lapytsky, V.A., Goncharenko, V.I. (2009, April, 8-10). Selection and forecasting of model characteristics in field hockey. *Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports*, Vol. 3, 197–200.
7. Matveev, L.P. (2000). Model-target approach to the construction of sports training. *Theory and practice of physical culture*, 3, 28–37.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).48
УДК 796.082

Лаврентьев О.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Державного податкового університету, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0002-6960-0237

Лакей М.М.

Президент Ірпінської Федерації Хортингу, м. Ірпінь
Петрова М.В.

магістр 2 курсу факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Державного податкового університету, м. Ірпінь

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КІОКУШИН КАРАТЕ ЗАСОБАМИ HASHSTEP

У системі фізичного виховання юних каратистів шкільного віку важливе місце посідає фізична підготовка. Важливою ланкою управління процесом тренування каратистів є система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є фундаментом для успіхів у різних сферах спортивної діяльності каратиста. **Мета** роботи: дослідити динаміку розвитку координаційних здібностей у каратистів, виділивши переваги та недоліки використання тренажеру Hashstep. **Методологія.** Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз власного професійного тренерського досвіду, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Проходило педагогічне спостереження за процесом тренування та підготовки в кіокушин карате, обговорення програми з тренерами, аналіз та узагальнення власного досвіду та досвіду інших тренерів, що дало змогу сформулювати основні рекомендації з методики розвитку координаційних здібностей в кіокушин карате. **Наукова новизна.** Направлена на розвиток та удосконалення координаційних здібностей каратистів засобами тренажеру Hashstep. **Висновки.** Результати проведеного дослідження показали високий рівень розвитку координаційних здібностей у каратистів. Виділивши переваги та недоліки використання Hashstep, дійшли до **висновку**, що слід раціонально підходити до часу, затраченого на роботу з Hashstep, адже з тренажером каратисти здатні розвинути багато необхідних якостей та навичок, проте далеко не всіх. Експериментальна група затрачала багато тренувального часу для роботи з Hashstep у рамках інтенсивного експерименту. Але у реальному житті для цілісного гармонійного розвитку каратиста потрібно вдвічі-тричі менше затраченого часу.

Ключові слова: каратисти, Hashstep, кіокушин карате, координаційні здібності, дослідження, методика.

Lavrentiev O., Lakei M., Petrova M. Comparative analysis of the results of the study of the dynamics of the development of coordination abilities in Kyokushin karate by means of Nashstep. Physical training occupies an important place in the system of physical education of young school-age karatekas. An important part of managing the process of training karate is the system of pedagogical control over the development of motor skills. The high level of development of coordination abilities is the foundation for success in various spheres of karate. **Purpose:** to study the dynamics of the development of coordination skills in karate, highlighting the advantages and disadvantages of using the Hashstep simulator. **Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature, analysis of own professional coaching experience, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. There was a pedagogical observation of the process of training and preparation in Kyokushin Karate, discussion of the program with trainers, analysis and generalization of own experience and experience of other trainers, which allowed to form basic recommendations on methods of developing coordination skills in Kyokushin Karate. **Scientific novelty.** Aimed at developing and improving the coordination skills of karatekas using the Hashstep simulator. **Conclusions.** The results of the study showed a high level of development of coordination skills in karate. Highlighting the advantages and disadvantages of using Hashstep, we came to the conclusion that we should rationally approach the time spent working with Hashstep, because with the simulator karate can develop many necessary qualities and skills, but not all. The experimental group spent a lot of training time working with Hashstep as part of an intensive experiment. But in real life for the holistic harmonious development of karate requires two to three times less time spent.

Key words: karatekas, Hashstep, Kyokushin karate, coordination skills, research, methods.

Результати. Як відомо, тренування має чітку структуру, що складається з таких частин: підготовча, основна та заключна. Підготовча частина направлена на підготовку організму до основної частини, тобто загальну розминку та спеціальну, розігрів (підняття пульсу та температури тіла). Основна частина направлена на вирішення основних цілей та напрямків тренування. За допомогою Hashstep у експериментальній групі ми проводили рухливу розминку (розігрів), загальну та спеціальну фізичну підготовку. Раціональним є підхід від легкого до складного, тому послідовність виконання вправ визначена саме за таким принципом.

Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний фізичний розвиток організму, включаючи усі фізичні якості. Вона є невід'ємною частиною тренувального процесу у будь-якому виді спорту. Спеціальна фізична підготовка є фундаментом для розвитку спортсмена у обраному виді

спорту, ідучи поруч із технічною підготовкою. Для наглядного порівняння результатів, ми вирішили провести три тестування та розділити їх за рівнями складності (легкий, середній та високий).

1. Порівняння отриманих результатів першого тестування (легкий рівень складності).

Виконали вправи легкого рівня складності у вихідному положенні правосторонньої (мігі куміте дачі) та лівосторонньої бойової стійки (хідарі куміте дачі) протягом однієї хвилини кожну. Результатом вважатимемо кількість правильно виконаних повторень за одну хвилину, повторення, що не були виконані правильно до результату не зараховуються. Для кожного з учнів вправи знайомі, проте вони ніколи не виконували їх з використанням Hashstep. Повторення не зараховується, якщо учень при виконанні вправи, наступив на одну з перегородок Hashstep, переплутав секції місцями, вийшов за межі Hashstep або виконав вправу технічно неправильно.

Експериментальна група тренувалася з Hashstep 7 тренувань, контрольна – за звичайною програмою.

Перелік вправ легкого рівня складності для проведення першого тестування:

1. Крок вперед та назад у бойовій стійці.
2. Підкрок вперед та назад у бойовій стійці.
3. Стрибок вперед та назад у у бойовій стійці.
4. Зміна бойової стійки.

Порівняємо експериментальну та контрольну групи за результатами першого тестування (рис. 1). Загальна сума повторень всієї експериментальної групи становить 3582 повторення, а контрольної – 3415. Різниця 167 повторень. Враховуючи кількість осіб в групах, обчислена різниця є відносно невеликою. Тож, можна зробити висновок, що за 7 тренувань з Hashstep експериментальна група все ж випереджує контрольну, але з невеликим відривом.

Таблиця 1

Результати тестування учнів експериментальної групи засобами Hashstep, легкий рівень складності

№	Впр.1, права	Впр.1, ліва	Впр.2, права	Впр.2, ліва	Впр.3, права	Впр.3, ліва	Впр.4	Сума
1	45	48	35	33	40	40	53	294
2	48	50	34	30	41	42	50	295
3	45	48	32	32	34	35	52	258
4	44	49	32	30	34	32	48	269
5	40	41	29	27	35	32	39	243
6	38	41	27	26	31	30	45	238
7	36	38	25	25	32	31	41	228
8	35	35	25	24	30	29	40	218
9	39	42	25	26	31	32	45	240
10	37	37	26	24	29	27	44	224
11	31	32	23	21	32	29	41	209
12	36	34	22	20	27	25	38	202
13	41	43	25	25	29	26	47	236
14	40	41	25	24	25	30	48	233
15	32	33	21	20	26	24	39	195

Таблиця 2

Результати тестування учнів контрольної групи засобами Hashstep, легкий рівень складності

№	Впр.1, права	Впр.1, ліва	Впр.2, права	Впр.2, ліва	Впр.3, права	Впр.3, ліва	Впр.4	Сума
1	48	50	36	34	40	42	55	305
2	40	42	28	29	37	36	45	257
3	38	39	27	25	28	29	45	228
4	44	49	36	38	38	40	53	298
5	39	41	25	27	34	32	39	237
6	40	41	27	26	32	30	40	236
7	46	46	36	32	37	39	51	287
8	34	35	21	23	28	26	38	205
9	36	37	23	26	30	29	38	219
10	38	40	24	24	27	25	40	218
11	39	42	26	27	29	29	40	232
12	34	35	20	18	26	24	36	193
13	37	35	20	21	28	26	36	184
14	38	38	22	23	25	26	38	210
15	32	35	23	24	26	27	34	201

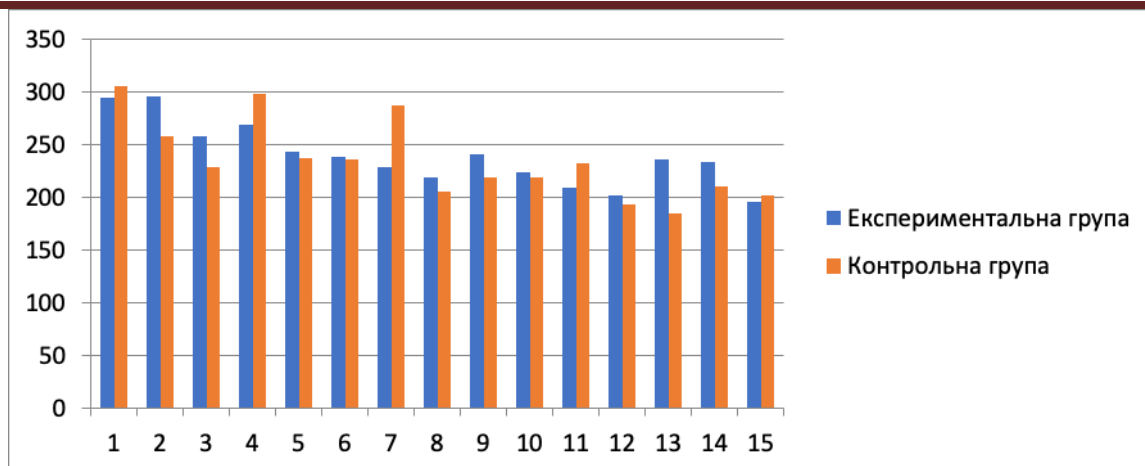


Рис. 1. Порівняння результатів експериментальної та контрольної групи після першого тестування

Розрахуємо у відсотках: 3582 – 100%, 3415 – 95,34%, різниця 167 – 4,66%. Тобто за результатами першого тестування експериментальна група випереджує контрольну на 4,66%.

2. Порівняння отриманих результатів другого тестування (середній рівень складності).

Провели друге тестування вправами у бойовій стійці з Hashstep середнього рівня складності. Після попереднього тестування минуло 8 тренувань (усього 15 тренувань від початку експерименту).

Вправи починаються з вихідного положення правосторонньої (мігі куміте дачі) та лівосторонньої бойової стійки (хідарі куміте дачі) протягом однієї хвилини кожна. Результатом вважається кількість правильно виконаних повторень за одну хвилину, повторення, що не були виконані правильно до результату не зараховуються. Повторення не зараховується, якщо учень при виконанні вправи, наступив на одну з перегородок Hashstep, переплутав секції місцями, вийшов за межі Hashstep, виконав невірний удар чи комбінацію або виконав вправу технічно неправильно [1].

Перелік вправ середнього рівня складності для проведення першого тестування:

1. Крок вперед з додаванням удару рукою (ой чудан сейкен цукі) у бойовій стійці.
2. Підкрок вперед у бойовій стійці (куміте дачі) з додаванням удару рукою (ой чудан сейкен цукі).
3. Переміщення по діагоналі та вбік (тай сабаки) у бойовій стійці.
4. Зміна стійки стрибком з додаванням ноги (гьяку чудан мае гері чусоку).

Таблиця 3

Результати тестування учнів експериментальної групи засобами Hashstep, середній рівень складності

№	Впр.1, права	Впр.1, ліва	Впр.2, права	Впр.2, ліва	Впр.3, права	Впр.3, ліва	Впр.4	Сума
1	27	28	29	28	20	19	38	189
2	27	27	30	29	21	20	40	194
3	26	27	28	28	19	18	36	182
4	24	25	26	25	18	18	36	172
5	23	23	25	25	16	15	32	159
6	22	23	23	23	15	14	34	154
7	20	22	23	24	15	13	33	150
8	20	21	22	21	15	13	31	143
9	22	23	25	23	16	14	34	157
10	18	20	22	21	14	12	30	137
11	16	17	20	18	13	11	30	125
12	15	16	18	16	12	10	26	113
13	20	21	22	20	14	14	31	142
14	21	22	24	23	15	13	32	150
15	16	18	17	15	11	10	24	111

Порівняємо експериментальну та контрольну групи за результатами другого тестування середнього рівня складності (табл. 3, 4). Загальна сума повторень всієї експериментальної групи становить 2278 повторення, а контрольної – 1644. Різниця 634 повторення. Можна зробити висновок, що порівнюючи різницю результатів другого тестування, експериментальна група значно випереджує контрольну групу.

Таблиця 4

Результати тестування учнів контрольної групи засобами Hashstep, середній рівень складності

№	Впр.1, права	Впр.1, ліва	Впр.2, права	Впр.2, ліва	Впр.3, права	Впр.3, ліва	Впр.4	Сума
1	25	25	22	21	15	15	31	154
2	18	20	16	15	10	10	26	115
3	18	19	15	15	10	10	25	112
5	20	21	15	13	10	9	23	111
6	29	20	14	14	9	9	22	117
7	23	22	21	21	15	14	30	146
8	13	13	12	11	8	8	20	85
9	17	19	14	13	9	9	22	103
10	17	18	13	13	10	9	22	102
11	16	16	15	14	10	11	23	105
12	13	14	11	10	8	7	19	82
13	14	13	12	11	9	8	20	87
14	12	11	12	12	8	9	21	85
15	12	13	13	14	10	9	23	94

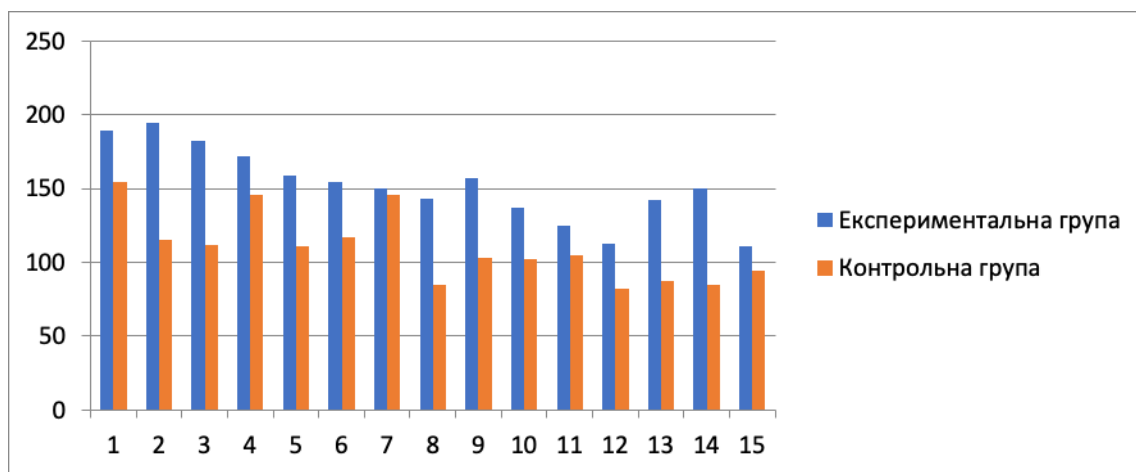


Рис. 2. Порівняння результатів експериментальної та контрольної групи після другого тестування

Розрахуємо у відсотках: 2278 (100%), 1644 виходить (72,17%), різниця 634 (27,83%). Тобто експериментальна група за результатами тестування випереджує контрольну на 27,83%, що на 23,17% вище від результату першого експерименту (27,83%-4,66%=23,17%).

Схематично результати другого експерименту зображені на рис 2. Як ми бачимо, візуально яскраво видно наскільки результати експериментальної групи вищі за результати контрольної.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали високий рівень розвитку координаційних здібностей у каратистів. Виділивши переваги та недоліки використання Hashstep, дійшли до висновку, що слід раціонально підходити до часу, затраченого на роботу з Hashstep, адже з тренажером каратисти здатні розвинути багато необхідних якостей та навичок, проте далеко не всіх. Експериментальна група затрачала багато тренувального часу для роботи з Hashstep у рамках інтенсивного експерименту. Але у реальному житті для цілісного гармонійного розвитку каратиста потрібно вдвічі-тричі менше затраченого часу.

Список використаних джерел

1. Петрова М.В. Вдосконалення координаційних здібностей в Кіокушин Карате засобами «Hashstep». // Молодіжний податковий конгрес: збірник матеріалів, 26 листопада 2021 р. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. С.1601-1607. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

References

1. Petrova M.V. (2021). Improving coordination skills in Kyokushin Karate by means of "Hashstep". // Youth Tax Congress: collection of materials, November 26, 2021 Irpin: University of the SFS of Ukraine. P.1601-1607. PDF format; online publication; institutional repository.

Латенко С.Б.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-6825-9153

Хіміч І.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-2620-7400

МЕТОДОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ

В статті окреслені та обґрунтовані методологічні підходи до періодизації процесу відновлення спортсменів із постковідним синдромом та повернення їх до професійної діяльності.

Мета роботи: систематизувати методологічні підходи до безпечного та ефективного повернення спортсменів з постковідним синдромом до тренувань і змагань. **Наукова новизна:** розробка методологічних принципів процесу повернення до тренувальної діяльності спортсменів після COVID 19 середнього та важкого ступеня перебігу хвороби. Складність стратегії відновлення обумовлена тим, що кожен випадок захворювання перетікає по-різному і немає єдиних універсальних рекомендацій. Після стратифікації спортсменів за ступенем ризику за умови відсутності симптомів, можна використовувати поетапний підхід для підвищення рівня фізичної активності до вихідного або навіть і вищого (рекомендовано чотири фази відновлення).

Висновки: 1. Розробка принципів повернення до активних тренувань спортсменів із важким та середнім ступенем перебігу COVID 19 є важливим напрямком теоретичних та практичних наукових досліджень в галузі спортивної медицини. 2. Відновлення фізичної працездатності спортсменів після перенесено COVID 19 має бути поступовим, індивідуальним, заснованим на суб'єктивній толерантності до фізичних навантажень, на це потрібно 1-1,5 місяці при середньому та до півроку при тяжкому перебігу хвороби. 3. Для прискореного відновлення організму спортсменів та мінімізації ризиків віддалених наслідків хвороби потрібна реабілітація, яка включає терапію рухом, використання природних та преформованих фізичних факторів, масаж, збалансоване харчування, здоровий спосіб життя, позитивний настрій і застосовування поступового фазового підвищення рухової активності протягом, як мінімум, 4-тижневого періоду.

Ключові слова: постковідний синдром, принципи та фази відновлення спортивної працездатності

Latenko S., Khimich I. Methodology for restoring sports performance of athletes with postcocious syndrome.

The article outlines and substantiates the methodological approaches to the periodization of the process of recovery of athletes with post-traumatic stress disorder and their return to professional activity. **Objective:** to systematize methodological approaches to the safe and effective return of athletes with postcocious syndrome to training and competition. **Scientific novelty:** development of methodological principles of the process of return to the training activities of athletes after COVID 19 moderate and severe disease. The complexity of the recovery strategy is due to the fact that each case proceeds differently and there are no single universal recommendations. After stratification of athletes according to the degree of risk in the absence of symptoms, you can use a step-by-step approach to increase physical activity to baseline or even higher (four recovery phases recommended). **Conclusions:** 1. Development of principles for returning to active training 19 is an important area of theoretical and practical research in the field of sports medicine. 2. Restoration of physical fitness of athletes after COVID 19 should be gradual, individual, based on subjective tolerance to physical activity, it takes 1-1.5 months for moderate and up to six months for severe disease. 3. To accelerate the recovery of athletes and minimize the risk of long-term consequences of the disease requires rehabilitation, which includes movement therapy, use of natural and preformed physical factors, massage, balanced diet, healthy lifestyle, positive mood and the use of gradual phase increase in physical activity for at least , 4-week period.

Key words: postcovid syndrome, principles and phases of recovery of sports performance

Постановка проблеми. На актуальності проблеми реабілітації спортсменів із тривалим COVID-19 (Long COVID-19) зацентровано увагу в останніх рекомендаціях NICE (2020). Більшість спортсменів одужують після захворювання на COVID-19 без особливих негативних наслідків, однак розробка методологічних принципів стосовно того, як і коли повертатися до активної діяльності тим, у кого захворювання перетікало важче або тривало довше і для тих, у кого діагностували Long COVID-19, в результаті чого спортсмен одужує повільніше, стає важливим напрямом для теоретичних та практичних наукових досліджень спеціалістів зі спортивної медицини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість випадків захворювань спортсменів на COVID-19 вкладається в перебіг легкого до середнього ступеня тяжкості, що призводить до

зникнення всіх проявів захворювання протягом 6 тижнів після появи симптомів [1, с. 14]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), середній час від появи симптомів до клінічного одужання становить приблизно 2 тижні, а у пацієнтів з тяжким чи критичним перебігом захворювання – від 3 до 6 тижнів [2, с. 56].

Головними мішенями при захворюванні на COVID-19 є дихальна та серцево-судинна системи. Майже в усіх інфікованих, незалежно від тяжкості перебігу, знижується вміст кисню в тканинах. Як наслідок, зменшується витривалість та працездатність, будь-яке фізичне навантаження тягне за собою відчуття нестачі повітря. І навіть у професійних спортсменів, які звикли до екстремальних рухових режимів, суттєво підвищується ризик серцево-судинної катастрофи та раптової смерті. Крім того, при підвищеній температурі, тахікардії, болю у м'язах, кашлі або дихальних розладах, спортивні навантаження можуть спровокувати розвиток міокардиту. Деякі пацієнти з COVID-19 зазнають підвищеного ризику гіперкоагуляції та подальшого тромбозу. Ризик виникнення гіперкоагуляції підвищується у спортсменів, який повертається до занять спортом після COVID-19. Тромбоз глибоких вен нижніх кінцівок (ТГВ) може клінічно проявляється болем в литкових м'язах з еритемою та набряком або без них. Хоча існує кілька гострих та хронічних м'язових захворювань, що викликають біль у в цих м'язах під час тренувань, але після COVID-19 слід враховувати вірогідність виникнення ТГВ, як ускладнення після захворювання [5, с. 23].

Основними запобіжниками негативних проявів для спортсменів, які мали шлунково-кишкові прояви в рамках COVID-19, є достатня гідратація та певна кількість енергії після повернення до тренувань. При цьому адекватне споживання рідини та раціон харчування має контролюватись протягом усієї симптоматичної фази хвороби, а також під час усунення симптомів після повернення до активних занять спортом [2, с. 26].

Типовою емоційною відповіддю на факт виявлення COVID-19, що простежується в 48% хворих, є психологічний стрес, проявами якого є обурення, роздратування, ознаки тривоги з можливими нападами паніки, фобіями та безсонням, депресії з відчуттям самотності та безпорадності безпорадності. Враховуючи це, психотерапія повинна бути обов'язковою частиною процесу реабілітації [3, с. 35].

Засновані на фактичних даних рекомендації щодо відновлення занять спортом та фізичних вправ після COVID-19 в даний час обмежені та продовжують доповнюватись. Посібник, опублікований у журналі *Lancet Respiratory Medicine*, рекомендує тривалий відпочинок після перенесеної інфекції – 10 або більше днів з моменту появи симптомів плюс 7 днів з моменту повного їх зникнення [7, с. 557]. Однак ці рекомендації не стосуються осіб із тяжкими проявами захворювання.

У рекомендаціях до безпечного повернення спортсменів до тренувань особливо виділяють контактні види спорту: бокс, боротьба, футбол, баскетбол та інші. Для них рекомендовані більш тривалі терміни відпочинку – понад 7-10 днів після початку зникнення симптомів. Для всіх спортсменів при поверненні до регулярних занять спортом рекомендовано обов'язкове тестування [4, с. 31]. Перед початком тренувань незалежно від ступеня тяжкості захворювання, потрібно зробити наступні дослідження:

- контроль ЕКГ;
- моніторинг серцевого ритму;
- аналіз крові на тропоніни;
- фактори згортання крові;
- С-реактивний білок та інші маркери;

Одним із перших, хто розробив регламент безпечного повернення до тренувань, були спортивні лікарі футбольної бундеслиги. Їхні підопічні відновили тренування вже у травні 2020 року. Спортивні лікарі розділили всіх перехворілих за ступенем тяжкості перенесеного захворювання, наявності прямого ураження легень та пошкодження інших органів та систем, ускладненнями серця COVID-19 та наявністю супутніх захворювань: артеріальної гіпертонії, ішемічної хвороби серця, цукрового діабету та інших. Для кожної групи лікарями було запропоновано докладний перелік необхідних анкет та досліджень. При цьому спортсмен повинен був обов'язково письмово підтвердити, що на момент відновлення тренувань він не має жодних скарг [4, с. 27].

Для прискореного відновлення організму спортсменів після перенесеної коронавірусної хвороби та мінімізації ризиків віддалених наслідків потрібна повноцінна реабілітація. Вона включає терапію рухом, спрямовану на розробку легень, використання притродних та преформованих фізичних факторів, масаж, збалансоване харчування, здоровий активний спосіб життя та позитивний настрій. За спортсменами, які перехворіли на COVID-19 слід уважно стежити, в перші 3-6 місяців після повернення до активних тренувань та змагань [8, с. 19].

Мета і завдання роботи. Обґрунтувати і систематизувати основні методологічні підходи до безпечного та ефективного повернення спортсменів з постковидним синдромом до активних тренувань та змагань.

Результати дослідження. Складність вибору стратегії відновлення спортсменів після SARS-CoV2 обумовлена тим, що кожен випадок захворювання перетікає по-різному і тому немає

загальної картини та єдиних універсальних рекомендацій. Саме тому необхідно враховувати, в якій формі перехворів спортсмен, які органи та системи пошкодив вірус SARS-CoV2, чи є у нього хронічні захворювання. Інтенсивність тренувань слід збільшувати, орієнтуючись на попередні рекомендації під час захворювання та власні відчуття спортсмена [4, с. 6].

На даний час не розроблений алгоритм доказового безпечного шляху повернення спортсмена до звичної фізичної активності, але раціональний підхід полягає в тому, що цей шлях має бути поступовим, індивідуальним та заснованим на рівні суб'єктивної толерантності людини до фізичного навантаження. Після стратифікації спортсменів за ступенем ризику за умови відсутності симптомів протягом як мінімум семи днів, можна використовувати поетапний підхід для підвищення рівня фізичної активності до вихідного або рекомендованого рівня або навіть вище [1, с. 21].

Для повноцінного уявлення про стан здоров'я спортсмена, який бажає відновити тренування, слід провести діагностичне обстеження (ЕКГ, УЗД серця, навантажувальні тести тощо). До правил відновлення спортсменів після COVID-19 можна виділити наступні [6, с. 14]:

1. *Зв'язок з медичними закладами, які вели хворого.* При цьому необхідно дізнатися, чи були пошкоджені легені, ступінь тяжкості захворювання, відсоток ураження легень, наявність або відсутність ускладнень, чи є супутні захворювання.

2. *Мультидисциплінарність та комплексність в процесі реабілітації.* При цьому мається на увазі те, що окремо тренер, масажист чи фізичний терапевт не зможуть ефективно, безпечно та швидко відновити рівень вихідної фізичної працездатності спортсмена. Тому що повноцінна реабілітація після захворювання на COVID-19 є спільною роботою команди фахівців, при якій потрібно відновити не лише фізичні та якісні характеристики організму спортсмена. Також треба професійно відновити психологічний та емоційний стан спортсмена, підвищити рівень імунітету та інших показників для попередження можливих негативних ускладнень вірусної інфекції.

3. *Обов'язкове дієтологічне супроводження.*

4. *Поступовість відновлення* – в процесі реабілітації спортсмен не повинен бути перевантажений процедурами та засобами відновлення.

5. *Зниження ризиків та всебічне тестування спортсмена.* При цьому враховують і визначають його готовність до збільшення рівня фізичного навантаження, можливі фактори ризику під час виконання фізичних вправ. Для оцінки поточного стану спортсмена використовують госпітальну шкалу тривоги та депресії, індекс задишки, індивідуальну переносимість навантаження тощо.

6. *Ведення щоденника самоконтролю.* Спортсмен повинен фіксувати всі відчуття та зміни в організмі, які відбуваються під впливом засобів відновлення. Це дозволить обрати найефективніші засоби та вчасно змінити тактику реабілітації, якщо засоби малоефективні.

7. *Повсякденна фізична активність та тривалі прогулянки.*

До відновлення фізичної працездатності спортсменів після COVID-19 можна приступати:

- не раніше ніж через два тижні після отримання позитивного тесту *при безсимптомному перебігу*;

- *при легкому ступені перебігу захворювання та амбулаторному лікуванні* до тренувань можна приступати не раніше ніж через чотири тижні після повного одужання;

- *при тяжкому перебігу захворювання з пневмонією та ШВЛ або такими ускладненнями як міокардит* будь-якого ступеня тяжкості до тренувань можна приступати не раніше ніж через шість місяців.

На початкових етапах повернення до активних тренувань після легкого перебігу SARS-CoV2 рекомендується план поступової зміни активності протягом як мінімум 4–тижневого періоду [4, с. 32].

Фази 1-2. Цю фазу починають з фізичного навантаження слабкої інтенсивності протягом принаймні двох тижнів. При визначенні рівня фізичного навантаження використовують *Шкалу індивідуального сприйняття навантаження Борга (RPE)* – це суб'єктивна оцінка навантаження, яка може допомогти спортсменам обрати вид активності по мірі того, як вони послідовно проходять фази збільшення інтенсивності фізичних вправ. При цьому вони самостійно оцінюють свої суб'єктивні відчуття навантаження, у тому числі утруднення дихання та втому, за шкалою від 6 (відсутність відчуття навантаження) до 20 (максимальне навантаження).

Легке фізичне навантаження відповідає показникам шкали RPE до 11 (Рис. 1), у цьому випадку людина відчуває напруження від мінімального до легкого. На цьому рівні спортсмени протягом всього часу фізичної активності можуть легко підтримувати розмову. Така активність включає роботу по дому, легку роботу в на відкритому повітрі, спокійну ходьбу, вправи на підтримку рівноваги та йогу. Також сюди включаються дихальні вправи, стретчинг та легкі вправи на розтягнення. Приклади таких вправ можна знайти на сайті NHS (Національної служби здоров'я Великобританії).

На фазі 1 рекомендується затриматися протягом не менше 7 днів (на вправах з дуже легкою інтенсивністю з RPE 6-8, включаючи вправи на гнучкість та дихальні вправи) до тих пір, поки спортсмен зможе легко їх виконувати, а потім ще 7 днів (фаза 2), яка включає легкі види

фізичної активності (RPE 6-11), такі як ходьба та йога, з поступовим збільшенням на 10-15 хвилин на день при тих же показниках RPE за умови нормальної переносимості навантажень.

Фази 3-4. Після успішного завершення фаз 1-2 варто перейти до складнішої рухової активності в залежності від функціонального стану основних систем організму спортсмена, враховуючи ступінь тяжкості перебігу у нього захворювання. Така активність може включати від 2 до 5 хв швидкої ходьби, підйом або спуску сходами, біг підтюпцем або їзда на велосипеді, які чергуються з періодами відновлення. При цьому спортсмен не повинен відчувати, що ці вправи для нього надто важкі. Рекомендований показник індивідуальної переносимості навантаження повинен бути на рівні 12-14 RPE (середня інтенсивність, що не порушує дихання або дозволяє спокійно розмовляти).

Фази 4-5 повинні включати більш складні рухи, які вимагають координації, сили та почуття рівноваги, наприклад, біг зі зміною напрямку, бічними кроками, переміщення та вправи з власною вагою, але без відчуття важкого навантаження. Після завершення четвертого етапу спортсмен повинен відчувати себе здатним повернутися до свого базового (доковідного) рівня активності або навіть перевищити його.

На кожну фазу відновлення відводиться як мінімум 7 днів щоб запобігти нерівномірному збільшенню тренувального навантаження. Схему фаз відновлення спортсменів представлено на рис. 1. При цьому треба враховувати, що спортсмени повинні залишатися на тій фазі, в якій вони почуваються комфортно, стільки, скільки їм буде потрібно [4, с. 22]. Фізичні навантаження після коронавірусу допустимі лише після повного відновлення функції газообміну в легенях. У звичайних умовах для цього може знадобитися 1-1,5 місяці, при тяжкому перебігу хвороби – до півроку.

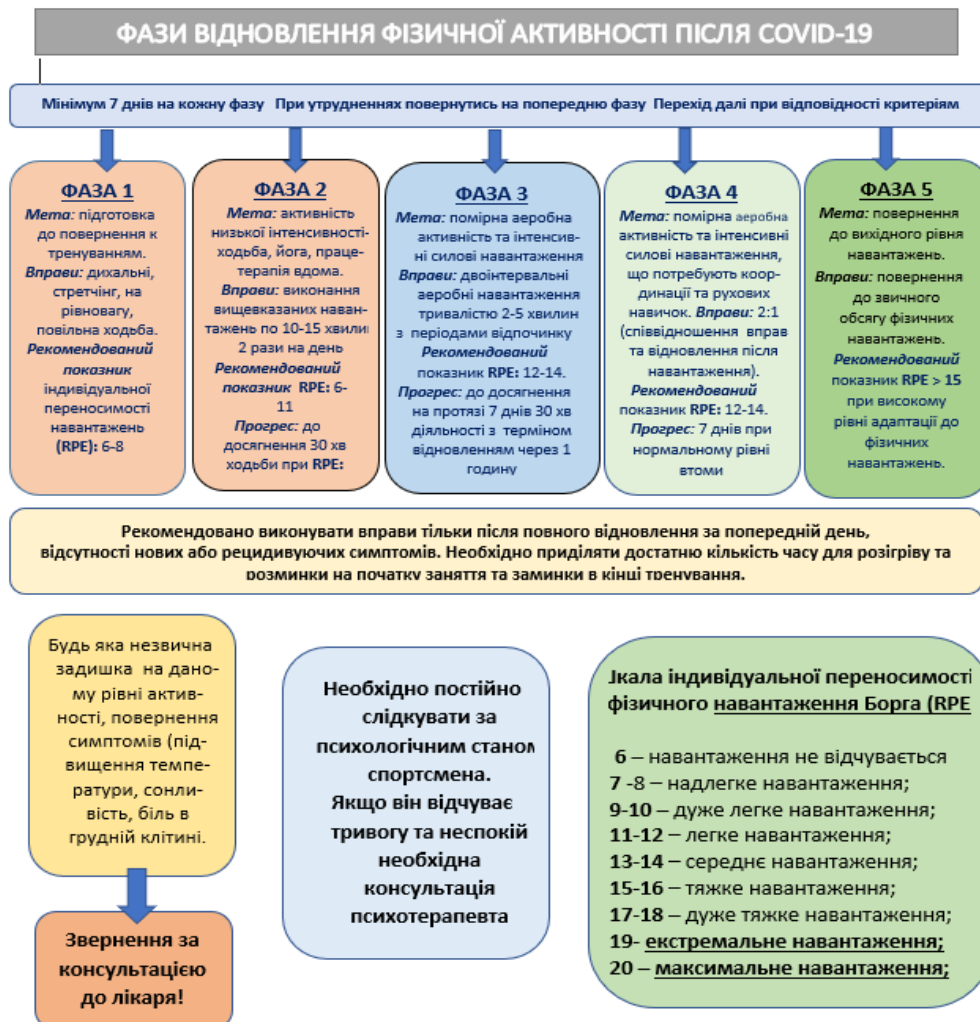


Рис.1. Фази відновлення працездатності спортсменів після COVID-19

Висновки та перспективи подальших досліджень: 1. Розробка методологічних принципів повернення до активних тренувань спортсменів із важким та середнім ступенем перебігу COVID-19 на даний час є важливим напрямком теоретичних та практичних наукових досліджень в галузі спортивної медицини. 2. Відновлення фізичної працездатності спортсменів після перенесеного COVID-19 має бути поступовим, індивідуальним, заснованим на суб'єктивній толерантності до фізичних навантажень (які припустимі лише після повного відновлення функції газообміну в легенях) і для цього потрібно 1-1,5 місяці при середньому і до півроку при тяжкому перебігу

хвороби. 3. Для прискореного відновлення організму спортсменів із середнім та важким перебігом COVID-19 потрібна повноцінна реабілітація, яка включає терапію рухом, використання природних та преформованих фізичних факторів, масаж, збалансоване харчування, здоровий активний спосіб життя, позитивний настрій і застосування поступового фазового підвищення рухової активності протягом, як мінімум, 4-тижневого періоду.

Список використаних джерел

1. Демченко Е.А., Красникова В.В., Янишевский С.Н. Практические рекомендации по физической реабилитации больных с тяжелым течением COVID-19 в отделения реанимации и интенсивной терапии. *Артериальная гипертензия. Практические рекомендации*, 2020. 26 (3).
2. Иванова Г.Е., Шмонин А.А., Мальцева М.Н. и др. Реабилитационная помощь в период эпидемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 на первом, втором и третьем этапах медицинской реабилитации. *Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация*, 2020. № 3.
3. Нестеровский Ю.Е., Заваденко Н.Н., Холин А.А. Головная боль и другие неврологические симптомы в структуре клинической картины новой коронавирусной инфекции (COVID-19). *Нервные болезни. Научный обзор*, 2020. № 2.
4. Пелличча А., Сольберг Е.Е., Пападакис М. и др. Рекомендации по участию в соревнованиях и занятиях спортом в свободное время у спортсменов с кардиомиопатиями, миокардитом и перикардитом: заявление о позиции Секции спортивной кардиологии Европейской ассоциации профилактической кардиологии (EAPC). *Eur Heart J*. 2019. № 40(1). С.19-33.
5. Симпсон Р.Дж., Кунц Х., Ага Н., Графф Р. Физические упражнения и регуляция иммунных функций. *Prog Mol Biol Transl Sci*. 2015. № 135:355-80.
6. Фелан Ди, Ким Дж. Х., Чанг Э. План игры для возобновления занятий спортом и физическими упражнениями после заражения коронавирусной болезнью 2019 года (COVID-19) [опубликован в Интернете перед печатью, 13 мая 2020 года].
7. Халл Дж.Х., Лусемор М., Швелнус М. Респираторное здоровье спортсменов: решение проблемы COVID-19. *Ланцет Респир Мед*. 2020. № 8 (6):557-558.
8. Эмери МС, Фелан Д. М., Мартинес М. В. Физические упражнения и легкая атлетика в эпоху пандемии COVID-19. *Я Колл Кардиол*. 14 мая 2020 года.

References

1. Demchenko Ye.A., Krasnikova V.V., Yanishevskiy S.N. (2020). Prakticheskiye (2020) rekomendatsii po fizicheskoy reabilitatsii bol'nykh s tyazhelym techeniyem COVID-19 v otdeleniya reanimatsii i intensivnoy terapii. *Arterial'naya gipertenziya. Prakticheskiye rekomendatsii*, 26 (3). (in Russian).
2. Ivanova G.Ye., Shmonin A.A., Mal'tseva M.N. i dr. (2020). Reabilitatsionnaya pomoshch' v period epidemii novoy koronavirusnoy infektsii COVID-19 na pervom, втором i tret'yem etapakh meditsinskoy reabilitatsii. *Fizicheskaya i reabilitatsionnaya meditsina, meditsinskaya reabilitatsiya*, 2. (in Russian).
3. Nesterovskiy Yu.Ye., Zavadenko N.N., Kholin A.A. (2020). Golovnaya bol' i drugiye nevrologicheskiye simptomy v strukture klinicheskoy kartiny novoy koronavirusnoy infektsii (COVID-19). *Nervnyye bolezni. Nauchnyy obzor*, 2. (in Russian).
4. Phelan Dee, Kim JH, Chang E. (2019). Game plan for resuming sports and exercise after contracting coronavirus disease 2019 (COVID-19) [published online ahead of print, May 13, 2020].
5. Recommendations for participation in competitive and leisure time sport in athletes with cardiomyopathies, myocarditis, and pericarditis: position statement of the Sport Cardiology Section of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). (2019). *European Heart Journal*, 40, Issue 1, 01 January, 19-33.
6. Hull J.H., Lusemore M., Schwelnus M. (2020). Athlete respiratory health: addressing COVID-19. *Lancet Respir Med.*, 8(6), 557-558.
7. Simpson R.J., Kunz H., Aga N., Graff R. (2015). Exercise and immune function regulation. *Prog Mol Biol Transl Sci*, 135:355-80.
8. Emery M.S, Phelan D.M., Martinez M.V. (2020). Exercise and athletics in the era of the COVID-19 pandemic. *I'm Call Cardiol*. May 14, 2020.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).50
УДК 373.2.015.3:796.012.6

Лебединець Н.В.

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-1339-3387

Омельчук О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти
та фізичного виховання,
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНЯТ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОЦЕСІ РОЗВИВАЮЧОГО НАВЧАННЯ

З молодшого дошкільного віку починається систематичне відвідування дошкільних закладів освіти. **Мета** дослідження полягала у вивченні особливостей становлення когнітивних функцій організму молодших дошкільнят під впливом фізичних навантажень в процесі розвиваючого навчання. Були використані бібліосемантичний, емпіричні **методи** досліджень. Під час проведених досліджень вперше вивчали психофізіологічний розвиток дошкільників при збільшенні фізичних навантажень і рухової активності. Впровадження складових розвиваючого навчання забезпечує інтенсифікацію когнітивного розвитку шляхом посилення зростання впливів на опорно-рухову, серцево-судинну та дихальну системи через збільшення тижневої рухової активності в основній групі (рухові ігри в групі та на прогулянках, фізкультурні хвилинки на заняттях, рухова активність на перервах) та фізичних навантажень при зростанні щільності занять (заняття фізичного виховання, подовження ранкової гімнастики, заняття танцями). Поєднання елементів розумового та фізичного розвитку сприяє позитивному ефекту за рахунок іррадіації збудження, удосконалення індукції між руховими центрами та асоціативними зонами кори, що підтверджено в дослідженнях показників когнітивного розвитку. У дітей основної групи виявлені кращі показники наочно-образного мислення, короточасної зорової пам'яті, концентрації уваги. Низький і дуже низький рівень розвитку короточасної пам'яті не виявлений; початковий рівень наочно-образного мислення та низький рівень концентрації уваги менший. Комплексні фізичні і психічні впливи складових освітніх компонентів розвиваючого навчання забезпечують інтенсифікацію розвитку просодичного мовлення, що виявлено в позитивній динаміці зростання частки дітей з високим і дуже високим рівнем та зниження числа вихованців з низьким і дуже низьким рівнем. Припускаємо, що збудження рухових центрів кори у дітей позитивно впливає на активність інших центрів мозку, які забезпечують когнітивний розвиток.

Ключові слова: молодший дошкільний вік, когнітивний розвиток, фізичний розвиток.

Lebedynets N., Omelchuk O., Hozak S. *Psychophysiological development of preschool children under the influence of physical activity in the process of developmental learning.* From the early preschool age, a systematic visit to preschool educational institutions begins. **The purpose** of the study was to study the features of the formation of the cognitive functions of the body of younger preschoolers under the influence of physical activity in the process of developmental education. Were used bibliosemantic, empirical **research methods**. In the course of the conducted research, the psychophysiological development of preschool children was studied for the first time with an increase in physical activity and physical activity. The introduction of the components of developmental education ensures the intensification of cognitive development by increasing the growth of impacts on the musculoskeletal, cardiovascular and respiratory systems due to the increase in weekly motor activity in the main group (motor games in the group and on walks, physical training minutes in the classroom, physical activity in breaks) and physical activity with an increase in the density of classes (physical education, lengthening morning exercises, dancing). The combination of elements of mental and physical development contributes to a positive effect due to the irradiation of excitation, the improvement of induction between the motor centers and the associative zones of the cortex, which is confirmed by studies of cognitive development indicators. The children of the main group showed the best indicators of visual-figurative thinking, short-term visual memory, concentration of attention. Low and very low levels of short-term memory development were not detected; the initial level of visual-figurative thinking and the low level of concentration are less. The complex physical and mental effects of the components of the educational components of developmental education ensure the intensification of the development of prosodic speech, which is revealed in the positive dynamics of the growth in the proportion of children with a high and very high level and a decrease in the number of pupils with a low and very low level. We assume that the excitation of the motor centers of the cortex in children has a positive effect on the activity of other centers of the brain that ensure cognitive development.

Key words: junior preschool age, cognitive development, physical development.

Постановка проблеми. Психофізіологічні зміни у молодшому дошкільному віці є підґрунтям для подальшого фізичного розвитку організму, а інтенсивний когнітивний розвиток є запорукою успішної навчальної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Морфофункціональні зміни визначають рівень здоров'я, розвитку та фізичні можливості дитячого організму. З молодшого дошкільного віку починається систематичне відвідування дошкільних закладів освіти, де передбачений фізичний та когнітивний розвиток дитини через навчання, як складну взаємодію між біологічними особливостями організму та чинниками навчального середовища. Фізичний та когнітивний розвиток дітей залежить від ефективності форм і методів

розвиваючого навчання, яке покликане забезпечувати максимально сприятливі умови щодо виявлення і розвитку здібностей у дошкільнят [2, с. 256; 3, с. 432; 4, с. 44].

Мета дослідження – вивчити особливості становлення когнітивних функцій організму молодших дошкільнят під впливом фізичних навантажень в процесі розвиваючого навчання.

Методи дослідження: бібліосемантичний, емпіричні (спостереження, анкетування, вимірювання).

Виклад основного матеріалу. З точки зору вікової фізіології розвиток дитячого організму є якісним процесом, що передбачає ускладнення морфофункціональної організації та підвищує адаптивність, невід'ємною рисою якого є синхронізація фізичної і психічної складової. Для виявлення впливу фізичних навантажень в процесі розвиваючого навчання на когнітивний розвиток молодших дошкільнят було проведено дослідження на базі закладу дошкільньої освіти № 812 м. Києва, що охоплювало 50 дітей віком 4-х років, яких поділено на основну групу (ОГ) і контрольну групу (КГ). На заняттях використовували різні види (умовно-рефлекторне, вікарне, оперантне, вербальне, соціальне) та різні форми (колективну, індивідуальну) розвиваючого навчання. Використані підходи розвиваючого навчання дошкільнят пов'язані з когнітивною, фізіологічною та афективною сферами. Підґрунтям фізіологічної сфери є показники фізичного розвитку. Діти ОГ і КГ мали показники фізичного розвитку, які включали антропометричні дані, відношення календарного до біологічного віку, гармонійність розвитку, конституційні типи, що відповідали віковій нормі. Упродовж року спостереження маса тіла дітей зросла в межах 1,7 кг, зросту близько 6 см, що становило показники маси 15,8–17,2 кг, зросту 100–106 см, окружність грудної клітки 52,9–54,5 см.

До групи чинників, які впливають на фізичний розвиток та формування здоров'я молодших дошкільнят, належать заняття фізичною культурою та достатня рухова активність. Фахівцями виявлений взаємозв'язок між розвитком фізичних та психічних функцій, позитивний вплив фізичних навантажень на психомоторний розвиток дітей молодшого дошкільнього віку [1, с. 23; 4, с. 44]. Здоров'язберігаючі підходи розвиваючого навчання в ОГ побудовані на збільшенні рухової активності та фізичних навантажень, які б не виходили за межі вікової норми, водночас забезпечували підвищення активності когнітивної, фізіологічної та афективної сфер організму молодших дошкільнят. З 3 до 4 років формуються основні рухові навички, які використовували як підґрунтя для цілеспрямованих педагогічних впливів на дітей ОГ засобами рухових ігор на свіжому повітрі та в групі, занять з фізичного виховання, фізкультурних хвилин на заняттях, ранкової гімнастики та після денного сну. Рухова активність молодших дошкільнят упродовж доби не перевищувала допустимих меж вікової норми сумарних локомоцій, що складало 9-13 тис. кроків, а тривалість рухового компоненту була до 5,5 годин. Підбір рухових вправ та ігор відбувався з врахуванням впливів на розвиток м'язів спини і ніг, що сприяють формуванню постави та склепіння стопи, підвищують витривалість до статичних навантажень; м'язів живота, що поліпшують діяльність органів травлення; грудних м'язів і діафрагми – для збільшення життєвої ємності легень та кращої оксигенації організму.

Проведені спостереження підтверджують дослідження науковців щодо фізичного розвитку дітей молодшого дошкільнього віку, який характеризується функціональними зрушеннями, вираженими змінами окремих фізичних якостей, підвищенням рівня фізичної витривалості [1; с. 23; 4, с. 44]. В цей віковий період дітям характерна деяка статична нестійкість тіла при порівняно значному розвитку верхньої частини тулуба та мускулатури поясу верхніх кінцівок і плечового відділу. При тривалому збереженні пози і здійсненні однотипних рухів спостерігається швидкий розвиток втоми. У представників ОГ та КГ на початку спостереження були помітні ознаки недостатньої координації та обмежені рухові можливості при виконанні завдань. Після систематичних занять упродовж трьох місяців більшість вихованців ОГ покращили координацію бігу, були здатні до виконання декількох рухових дій в певній послідовності, переминою здійснювали стрибки на обох та одній нозі, пересувалися по гімнастичній стінці, ловили та кидали м'яч, їздили на трьохколісному велосипеді. У дітей ОГ під кінець року спостереження виявлявся чітко сформований механізм рухової координації та підтримки рівноваги. Діти мали чітку ходу кроком без човгання, могли стояти на одній нозі упродовж 3-5 секунд, виконували вправи з використанням бігу різного темпу і прискорення, могли бігати на відстань до 20 метрів. В гімнастичній залі вільно долали незначні перешкоди, повзали під низькими предметами, могли стрибати з висоти 20 см, тримали рівновагу на низькій лаві. Покращення якості рухових дій відбувалось на фоні вікової потреби в частій зміні рухів та легкому випрацюванні умовних рефлексів, хоча ще при повільному їх закріпленні.

Ступінь дозрівання структур головного мозку молодших дошкільників визначають їхню успішність і працездатність. Як відомо, до 6-8 років активніше розвиваються центри правої півкулі мозку, діти більш емоційні, переважає образне мислення [2, с. 256; 3, с. 432]. Тому організація занять відбувалась з урахуванням асиметрії головного мозку, а завдання лівопівкульного характеру діяльності (аналіз, логіка, читання, письмо, лічба) вводилися дозовано і поетапно, інакше в недозрілих центрах лівої півкулі швидше розвивається втома та гальмування, з одночасним пригніченням центрів правої півкулі. Ефективність навчання вихованців залежить від своєчасного

розвитку міжпівкульної взаємодії з врахуванням типу модальності провідного каналу інформації (зоровий, слуховий, кінестетичний). Особливістю розвиваючого навчання є використання таких психотерапевтичних прийомів як арт-терапія, музикотерапія, казкотерапія, ігротерапія, що покращує розвиток вищої нервової діяльності дитини. Казкотерапія створює позитивне емоційне збудження. Малювання, співи, участь у грі розвивають увагу, сприяють розвитку провідних шляхів між центрами кори та підкірки, що поліпшує творчу інтелектуальну діяльність.

Основним видом діяльності молодших дошкільнят є ігрова, яка використовується на освітніх, музичних, спортивних заняттях. Уникнення швидкого розвитку втоми за розвиваючого навчання у молодших дошкільників відбувається при постійній зміні періодів інтенсивної діяльності і розслаблення, зміні довільної та спрямованої активності. Особлива увага приділяється уникненню розвитку статичної втоми, оскільки статичне навантаження чинить більш виснажливу дію на м'язову систему, діти чотирьох років ще не здатні до значного м'язового напруження та тривалих фізичних навантажень, проте систематичні нескладні фізичні вправи упродовж 8-15 хвилин підвищують витривалість, починаючи з ранкової гімнастики. На освітніх заняттях проводились оздоровчі фізкультурні паузи в межах 1-3 хвилин для профілактики розвитку втоми органів зору, м'язів спини та шиї, суглобів, поліпшення кровообігу, інтенсифікації дихання. Також відновлення потенціалу вихованців на заняттях відбувалось шляхом проведення мовленнєво-рухових, когнітивних, креативних та антистресових вправ. Наприклад, когнітивні хвилини «Рухові дії-загадки» сприяли переключенню збудження між центрами кори великого мозку з одночасним виконанням імітаційних рухів та розвитком пізнавальних процесів. Проведення креативних фізкультурних хвилин, таких як «Намалюй м'яч», передбачало розвиток творчих здібностей та здійснення рухових дій. Мовленнєво-рухові паузи проводилися шляхом виконання різноманітних вправ під римований або музичний супровід. Антистресові хвилини у вигляді виконання вібраційних вправ (віброгімнастика, вібротанок, звуковібрація), в основі яких лежать природні рухи організму та ритм, забезпечують прояв ефекту біомеханічного резонансу, що підвищує працездатність системи кровообігу та м'язів, активує міжпівкульну взаємодію та активує ендокринні механізми організму дитини.

Когнітивний розвиток дитини обумовлений віковими, індивідуальними особливостями організму, а також впливами розвиваючого середовища. Важливими складовими когнітивного розвитку дошкільників є процеси формування мислення, уваги, пам'яті, мовлення. До 4-х років переважає наочно-дійове мислення, яке до 5-ти років поступається наочно-образному. Основою мислення є тимчасові нервові зв'язки при формуванні умовних рефлексів під впливом слів. Формою та засобом мислення дитини виступає слово, хоча в цьому віці переважає активність першої сигнальної системи. Мисленнєві операції потребують участі обох сигнальних систем за провідної ролі другої, оскільки слово-сигнал пов'язане з процесами узагальнення і абстрагування, тому формування мисленнєвих операцій у дітей має пряму залежність від розвитку мови. Саме наочно-образний характер мислення у дітей створює підґрунтя для формування однієї з когнітивних систем мозку – системи образно-просторового мислення. Оскільки в молодшому дошкільному віці центри скронево-тім'яних областей кори розвинуті краще, ніж лобні ділянки, це є основою для розвитку образного мислення [2; с. 256; 3, с. 432; 4, с. 44]. Дослідження розвитку мислення проводили за стандартизованою методикою Р.С. Немова «Нісенітниця». Методика передбачала роздачу карток із зображенням на них за безглузких обставин тварин, людей, предметів і явищ. Завдання учасників – визначити логічні порушення і дати правильний коментар. Моніторинг здатності встановлювати логічні зв'язки дозволив розподілити учасників за рівнями розвитку мислення (табл. 1).

Діти з початковим рівнем розвитку наочно-образного мислення не можуть аналізувати минулий досвід і синтезувати на його основі нові образи, із труднощами пояснюють зображення на картках: в КГ таких учасників було на 8,0% більше, ніж в ОГ. Середній рівень наочно-образного мислення продемонстрували в ОГ 24,0%, в КГ 32,0% учасників. Такі діти здатні називати оригінальні і виразні образи тільки за сприяння вихователя, запитань-підказок, не можуть синтезувати минулий досвід у новий образ. Діти з достатнім рівнем розвитку мислення за відведений проміжок часу встигли пояснити більше нісенітниць, зображених на ілюстрації, була помічена динаміка при визначенні причинно-наслідкових зв'язків і сприйнятті цілісної ситуації. В ОГ таких дітей було 36,0%, а в КГ – 24,0%. Високий рівень наочно-образного мислення мали представники ОГ – 24,0%, а КГ – 20,0%. Ці діти не потребували допомоги наставника при створенні готового образу, вони самостійно актуалізують свій досвід, відбирають знайомі ознаки і синтезують з них новий образ.

Одним з важливим показником когнітивного розвитку є рівень розвитку пам'яті. У дітей молодшого дошкільного віку домінує мимовільна зорово-емоційна пам'ять. Слухова пам'ять дитини чутлива до римованої структури мови, вони легко і швидко запам'ятовують вірші. Для тренування пам'яті в ОГ використовували прийоми мнемотехніки, які передбачають у 4-ох річних дітей розвиток центрів мозку, що забезпечують мисленнєві операції і рухові дії (табл. 1).

Мнемотехніка дозволяє перетворювати інформацію у чіткі образи, які закарбовуються в

пам'яті завдяки асоціативному ряду. Діти, у яких був дуже високий і високий рівень короточасної зорової пам'яті складали 8,0% і 36,0% відповідно, здатні до сприйняття, засвоєння та утримання мнемічної інформації упродовж діяльності, використовуючи відкриту візуалізацію. Дітей з низьким і дуже низьким рівнем розвитку короточасної пам'яті в ОГ виявлено не було.

Таблиця 1

Показники когнітивного розвитку дітей молодшого дошкільного віку
під впливом фізичних навантажень

Показники наочно-образного мислення у дітей молодшого дошкільного віку					
Рівні розвитку мислення		ОГ (%), n=25		КГ (%), n=25	
Високий		24,0		20,0	
Достатній		36,0		24,0	
Середній		24,0		32,0	
Початковий		16,0		24,0	
Показники розвитку короточасної зорової пам'яті у дітей молодшого дошкільного віку					
Бал	Рівень пам'яті	ОГ (%), n=25		КГ (%), n=25	
10	Дуже високий	8,0		-	
8-9	Високий	36,0		32,0	
5-7	Середній	56,0		56,0	
3-4	Низький	-		12,0	
0-2	Дуже низький	-		-	
Показники концентрації уваги у дітей молодшого дошкільного віку					
Рівень концентрації уваги		ОГ (%), n=25		КГ (%), n=25	
Високий		28,0		24,0	
Середній		24,0		24,0	
Низький		48,0		52,0	
Моніторинг показників розвитку просодичного мовлення у дітей молодшого дошкільного віку					
Бал	Рівні розвитку мовлення	Групи дітей	Початковий етап	Контрольний етап	Різниця, %
10	Дуже високий	ОГ (%), n=25	8,0	16,0	+8,0
		КГ (%), n=25	8,0	12,0	+4,0
8-9	Високий	ОГ (%), n=25	28,0	32,0	+4,0
		КГ (%), n=25	28,0	28,0	-
4-7	Середній	ОГ (%), n=25	28,0	28,0	-
		КГ (%), n=25	36,0	40,0	+4,0
2-3	Низький	ОГ (%), n=25	28,0	20,0	-8,0
		КГ (%), n=25	20,0	16,0	-4,0
0-1	Дуже низький	ОГ (%), n=25	8,0	4,0	-4,0
		КГ (%), n=25	8,0	4,0	-4,0

Процес формування навичок і виконання цілеспрямованих дій дитиною потребує високого рівня уваги. Обсяг об'єктів сприйняття залежить від інтересу, індивідуальних можливостей дитини і визначається кількістю об'єктів, які є одноразово в зоні уваги за одиницю часу. На 4-му році життя – це 3-4 об'єкти. Збільшення обсягу уваги у дошкільнят досягали шляхом систематизації та класифікації інформації, представлення її великими групами. Властивістю уваги є концентрація, що дозволяє дитині утримувати інформацію про об'єкт в короточасній пам'яті. З метою вивчення концентрації уваги була використана методика «Коректурна проба» в модифікації Бурдона. Проведені дослідження показали, що високий рівень концентрації уваги мають лише 28% дітей ОГ та 24% КГ. Середній рівень концентрації уваги мали менше чверті учасників ОГ і КГ. Більшість учасників дослідження мали низький рівень концентрації уваги. Такі діти не можуть зосередитися на виконанні завдання, швидко відволікаються, не здатні успішно вирішити поставлену задачу. Отримані результати можна пояснити відсутністю стійкого збудження в домінуючих нервових осередках в силу незрілості центрів кори великих півкуль та відсутністю узгодженості збудження і гальмування між домінуючими і субдомінуючими центрами (табл. 1).

Просодична сторона мовлення відіграє велику роль у мовленнєвому розвитку дитини. За нормального темпу мовлення за одну секунду озвучується 9-14 фонем. Часто дошкільники швидко говорять, що пояснюється недостатнім гальмуванням мовних осередків Брока та контролем за власним мовленням. Порушення ритму є наслідком недостатньої сформованості слухо-зорових і зорово-моторних координацій, тобто рівномірне чергування наголошених і ненаголошених складів. Дослідження просодичної сторони мовлення за методикою Є.Ф. Архіпової дозволила виявити розвиток когнітивних мовних функцій. Зіставлення отриманих показників виявило позитивну динаміку розвитку просодичного мовлення в ОГ. Кількість молодших дошкільників ОГ з дуже

високим і високим рівнем зроста відповідно на 8,0% та 4,0%. Дітей з низьким рівнем стало менше на 8,0%, а з дуже низьким на 4,0%. У КГ одержано гірші результати: в ОГ на завершальному етапі дослідження дуже високого рівня розвитку просодичного мовлення досягли 16,0% вихованців, високого рівня – 32,0% дітей, а у КГ лише 12,0% і 28,0% відповідно. В ОГ кількість дітей з низьким рівнем розвитку просодичного мовлення знизилася з 28,0% до 20,0%, у КГ простежувалося незначне зниження в межах 4,0% (табл. 1).

Висновки. 1. Впровадження складових розвиваючого навчання з дітьми чотирьох років забезпечує інтенсифікацію когнітивного розвитку шляхом посилення зростання впливів на опорно-рухову, серцево-судинну та дихальну системи через збільшення тижневої рухової активності в ОГ на 45 хвилин (рухові ігри в групі та на прогулянках, фізкультурні хвилини на заняттях, рухова активність на перервах) та фізичних навантажень при зростанні щільності занять до 20% (заняття фізичного виховання, подовження ранкової гімнастики, заняття танцями) порівняно з КГ. 2. Поєднання елементів розумового та фізичного розвитку на заняттях з молодшими дошкільниками сприяє позитивному ефекту за рахунок іррадіації збудження, удосконалення індукції між руховими центрами та асоціативними зонами кори, що підтверджено в дослідженнях показників когнітивного розвитку. У дітей ОГ виявлені кращі показники наочно-образного мислення на 16,0%, короткочасної зорової пам'яті на 12,0%, концентрації уваги на 4,0%. Низький і дуже низький рівень розвитку короткочасної пам'яті в ОГ не виявлений; початковий рівень наочно-образного мислення менший на 8,0%, а низький рівень концентрації уваги на 4,0% порівняно з відповідними показниками в КГ. 3. Комплексні фізичні і психічні впливи складових освітніх компонентів розвиваючого навчання в ОГ забезпечують інтенсифікацію розвитку просодичного мовлення, що виявлено в позитивній динаміці зростання частки дітей з високим і дуже високим рівнем на +12,0% та зниження числа вихованців з низьким і дуже низьким рівнем на – 12,0%. Припускаємо, що збудження рухових центрів кори у дітей позитивно впливає на активність інших центрів мозку, які забезпечують когнітивний розвиток.

Список використаних джерел

1. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Київ, 2013. 20 с.
2. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль, 2011. 256 с.
3. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / под ред. Д.А. Фарбер, М. М. Безруких. М., 2009. 432 с.
4. Шкляр Н. А. Психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого дошкільного віку. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 3, 42-49.

References

1. Lakhno, O. G. (2013). Innovative technologies for the development of psychomotor abilities in the physical education of children 2–5 years of life. Physical culture, physical education of different segments of the population: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine.
2. Makarenko M.V., Lyzohub V.S. (2011). Ontohenez psykhologichnykh funktsii liudyny [Ontogenesis of psychological functions of people], Cherkasy, Ukraine, 256.
3. Farber D. A., Bezrukykh M. M. (2009). Razvitye mozgha y formirovaniye poznatelnoy deyatelnosti rebenka [The development of the brain and the formation of cognitive activity of the child.], M.: Voronezh, 432.
4. Shklyar, N. A. (2016). Psychophysiological features of the development of young preschool age. *Scientific Notes of Mykola Gogol Nizhyn State University. Psychological and Pedagogical Sciences*, 3, 42–49.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).51

УДК 373

Мавренко А.М.

студентка групи 2-С, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,
вчитель фізичної культури спеціалізованої середньої школи № 91, м. Київ

Лисак В.В.

студент групи 2-С, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

Матвієнко М.І.

доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2162-7967

**ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ
З УЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів наукових публікацій на організацію урочних, позаурочних та позашкільних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладах, особливостей впровадження в таку організацію атлетичної гімнастики. В роботі здійснено теоретичний аналіз історії розвитку атлетичної гімнастики, емпірично доведено мотиваційне значення щодо донесення таких аспектів до учнів. Освітлено погляди особливості використання засобів атлетичної гімнастики в різних інноваційних формах організації спортивних гуртків школи та позашкільній фізкультурно-спортивній роботі. **Новизною** дослідження слід вважати запропоновані авторами форми та методи впровадження атлетичної гімнастики в різні види організації гурткової роботи загальноосвітнього навчального закладу; приведені емпірично перевірені приклади застосування силових вправ в чергуванні з ігровими рухливими вправами, малорухливою шаховою грою, особливості використання в коловому тренуванні специфіки технічної підготовки в «Степ-бокс». **Висновки** вказують на осмислення означених темою змістів, підкреслюють погляди на атлетичну гімнастику в світлі використання її засобів і методів з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Авторами наголошено, що за умови передбачення особливостей вікової пріоритетності розвитку фізичних якостей, включення засобів атлетичних вправ в ігрові форми урочних та позаурочних занять, донесення інформації учням про історію виникнення розвитку гімнастики, досягнення видатних вітчизняних спортсменів робить цю форму рухової активності ефективним засобом фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовка, атлетична гімнастика, силова підготовка, фізичне виховання, фізична рекреація спортивний гурток, «Степ-бокс»

Mavrenko A., Lysak V., Matvienko M. Views on the peculiarities of the organization of athletic gymnastics classes with students of secondary schools. The purpose of the study was to highlight the views of the authors of scientific publications on the organization of classroom, extracurricular and extracurricular forms of physical education of students in general educational institutions, the features of the introduction of athletic gymnastics into such an organization. The paper carried out a theoretical analysis of the history of the development of athletic gymnastics, empirically proved the motivational value of conveying such aspects to students. The views on the features of the use of athletic gymnastics means in various innovative forms of organization of school sports clubs and extracurricular physical culture and sports work are highlighted. **The novelty** of the study should be considered the forms and methods proposed by the authors for the introduction of athletic gymnastics in various types of organization of circle work of a general educational institution; Empirically verified examples of the use of strength exercises in alternation with playing mobile exercises, a sedentary chess game, features of using the specifics of technical training in "Step-box" in a circular training are given. **The conclusions** indicate the comprehension of the contents indicated by the topic, emphasize the views on athletic gymnastics in the light of the use of means and methods with students of general educational institutions. The authors noted that, provided that the features of the age priority of the development of physical qualities are provided, the means of athletic exercises are included in the game forms of lesson and extracurricular activities, the communication of information to students about the history of the development of gymnastics, the achievement of outstanding domestic athletes makes this form of motor activity an effective means of physical education.

Key words: physical training, athletic gymnastics, strength training, physical education, physical recreation, sports club, "Step-boxing".

Постановка проблеми. Питання організації фізичного виховання і спорту дітей шкільного віку відзначались великою актуальністю у всі часи. Ще в Давній Греції дітей навчали фізичним вправам у гімнастичних школах-пелестах, а юнаки з незадовільною фізичною підготовкою не мали права займатись у гімназіях [1, с. 16]. Розв'язання проблем фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах – актуальне завдання, вирішення якого залежить від багатьох факторів: 1) матеріально-технічне забезпечення навчального процесу; 2) рівень кваліфікації фахівців; 3) підтримка адміністрації школи щодо організації спортивно-масової роботи та впровадженню новітніх інноваційних форм занять фізичними вправами.

Аспекти підготовки фахівців фізичної культури до організації спортивно-масової роботи в школі [5, с. 380-383], інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів [2, с. 181-184; 3, с. 392-395], розгляд методик поєднання рухової та розумової діяльності учнів засобами навчання гри в шахи в процесі організації рухливих ігор [4, с. 66-69] були освітлені в ряді публікацій.

В умовах недостатньої рухової активності, надмірного захоплення учнями комп'ютерними технологіями, імперативними обмеженнями медичного характеру, пошук нових (або забутих старих) форм залучення до рухової діяльності, створення педагогічних умов для підвищення мотивації школярів до занять фізичними вправами є актуальним процесом педагогічної діяльності. Розгляд організації занять атлетичною гімнастикою в загальноосвітніх навчальних закладах можна,

в нашому баченні, віднести до актуальних тем, а окремі особливості їх впровадження – як новизну досліджень навчально-виховного процесу.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів наукових публікацій на організацію фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, особливостей впровадження в таку організацію атлетичної гімнастики.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо використання інноваційних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки учнів засобами атлетичної гімнастики, можливостей використання її методів в різних аспектах виховного процесу.

Результати дослідження. Освітленні особливостей організації занять з атлетичної гімнастики здійснено багатьма авторами науково-педагогічної літератури.

В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, О.Ф. Твердохліб, Т.М. Крик, М.І. Матвієнко відзначають, що актуальність атлетичної підготовки протягом всіх історичних епох проявлялась як необхідність підготовки до життєвих умов, успішної участі в традиційних конкурсах та народних іграх, які формуються на основі народних звичаїв і традицій, трансформуються з умов трудової діяльності, військового або історичного досвіду людства [1; 2, с. 182].

Історія зародження та розвитку атлетизму, можливості його використання в різних сферах фізичної культури [1, с. 16], особливості передбачення методик в специфіці спортивної і професійно-прикладної підготовки, уточнення змісту силових тренувань [6, с. 116-120] освітлені у багатьох публікаціях.

Атлетичну гімнастику як впровадження ідеї атлетизму і розвитку гармонійно розвинутого тіла, впливу на динаміку зростання силових та інших фізичних якостей ефективно можна використовувати в процесі урочних, позаурочних та позашкільних форм фізичної культури з дітьми шкільного віку. Так в процесі організації роботи спортивних гуртків спеціалізованої середньої школи № 91 міста Києва «Степ-бокс», «Шах-бокс», «Футбол»; Дитячо-юнацької спортивної школи № 14 впроваджено завдання інтервального виконання атлетичних вправ в процесі ігрової рухової активності. Крім цього, впроваджено окремі періоди для занять атлетичною гімнастикою в комплекси загальної та спеціальної фізичної підготовки. Форми та методи виконання атлетичних комплексів передбачають вікові особливості пріоритетного розвитку фізичних якостей. Передбачено: діти молодшого та середнього шкільного віку виконують комплекси вправ з подоланням власної ваги тіла, вправи з подоланням опору партнера; учні старшого шкільного віку, в додаток до цих вправ виконують комплекси з обтяженням (гантельна гімнастика).

Ефективною формою позаурочних занять атлетичною гімнастикою можна вважати виходи учнів на перервах до гімнастичних комплексів у подвір'я навчального закладу, або в спортивний зал в зимовий період. Вправи з підтягування на перекладинах, віджимання та інші силові вправи розвантажують дітей від розумового навантаження, збуджують кровообіг, дисциплінують до систематичних занять фізичними вправами засобом відчуття власної сили. За спостереженнями, така активність проявляється після інформативних хвилин про історію атлетизму, розвиток силової гімнастики на різних етапах історичних епох, розповідей про досягнення видатних вітчизняних атлетів: заснування першого атлетичного гуртка 1895 році атлетами: В.І. Биченко, О.В. Оноприєнко, О.М. Оноприєнко; створення лікарем Є. Гарнич-Гарницьким (1834-1908) атлетичного гурта у м. Києві; спортивні досягнення Івана Піддубного, який вважався видатним атлетом, «чемпіоном чемпіонів» [1, с. 32].

Спостереження показали, що великий інтерес у дітей визиває впровадження використання атлетичних вправ в процесі організації тренувального процесу шахового гуртка. Для прикладу інтервальні паузи між шаховими партіями заповнюються виконанням комплексу вправ гантельної гімнастики. Іншим ефективним завданням для збільшення відчуття змагальності і відповідальності за цінність шахових фігур є виконання силових вправ в результаті втрати фігури (пішак – 1 віджимання, кінь – 3, тура – 5 і т.д.).

В тренувальному процесі гуртка «Степ-бокс» [2, с. 181-184], [3, с. 392-395], атлетичну гімнастику впроваджено у формі колового тренування. Станції з вправами силового характеру в розрахунку чергуються зі станціями де плануються ігрові вправи, вправи на розвиток спритності, гнучкості, швидкості, або спеціалізовані вправи на вдосконалення техніки боксу чи кікбоксингу.

При належній організації та оптимального розрахунку фізичного навантаження заняття атлетичною гімнастикою з достатнім рівнем інтересу сприймається учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Особливий інтерес до формування тіло будови та розвитку силових якостей проявляється у дітей підліткового віку. Такі мотиви обґрунтовуються появою уваги до протилежної статі, бажанням самовизначитись цими засобами у колективі.

Фахівці зазначають: «формування фігури, обхват розмірів частин тіла, регулювання маси тіла є важливою потребою осіб різного віку. Найчастіше такі заняття розпочинають, наслідуючи

ідеал, взірць та критично оцінюючи недоліки власної будови тіла. Чоловіки прагнуть мати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, прибрати живіт тощо. Жінки хочуть бути стрункими, гнучкими, витонченими, мати красиву фігуру, невимушену ходу та поставу. Цього можна досягти індивідуальними і груповими заняттями, які проводять удома, у спортивних тренажерних залах, використовуючи як підручні засоби (власну масу тіла, гантелі, еспандери тощо), так і тренажери» [1, с. 34].

Посилаючись на вищезначене, засоби атлетичної гімнастики можливі в баченні практичного використання в урочній, позаурочній і позашкільній формах фізичної культури та спортивній підготовці з учнями шкільного віку. Окремі особливості використання атлетичних вправ для учнів різних вікових груп, характеристики фізичних навантажень, оптимальний вибір методів та форм занять нами планується освітити в подальших публікаціях.

Висновки. Таким чином, в переосмисленні означених темою змістів, розкриваються погляди на атлетичну гімнастику в світлі використання її засобів і методів з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Передбачення особливостей вікової пріоритетності розвитку фізичних якостей, включення засобів атлетичних вправ в ігрові форми урочних та позаурочних занять, донесення інформації учням про історію виникнення розвитку гімнастики, досягнення видатних вітчизняних спортсменів робить цю форму рухової активності ефективним засобом фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Дідковський В.А., Кузенков О.В., Твердохліб О.Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2(146)22. С. 31-36.
2. Крик Т.М., Матвієнко М.І. Інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»*. 2015. Випуск 3К2 (57)15. С. 181–184.
3. Крик Т.М., Матвієнко М.І. «Степ-бокс» як система вправ фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»*. 2014. Вип. 3К (44). С. 392– 95.
4. Матвієнко М.І., Кузнецов О.В. Теоретичні аспекти обґрунтування досліджень методик поєднання рухової та розумової діяльності учнів засобом навчання гри в шахи в процесі організації рухливих ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»*. 2015. Випуск 2 (55)15. С. 66-69.
5. Матвієнко М.І., Шевнюк А. (2011) Іноваційний підхід до навчально-педагогічної практики студентів педагогічних університетів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. Том II. С. 380–383.
6. Ускова С.М., Прус Н.М., Кривенда В.С. Погляди на особливості розробки навчальних матеріалів для занять силовою гімнастикою для студентів технічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 1 (145) 22. С. 116-129.

References

1. Didkovskiy V., Kuzenkov O., & Tverdokhlib O. (2022) Athletics in the aspects of professional students' training, health improvement process, efficiency improvement, elimination of the physical condition shortcomings. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 2(146)22, 31-36. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).07 .
2. Kryk T.M. & Matvienko M.I. (2015) Innovative forms of organization of sports and mass work and physical recreation of students of secondary schools. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K2(57)15, 181-184.
3. Kryk T.M. & Matviyenko M.I. (2014) "Step-boxing" as a system of physical recreation exercises for students of secondary schools. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(44)14, 392–395.
4. Matvienko M.I. & Kuznetsov O.V. Theoretical aspects of substantiation of researches of methods of combination of motor and mental activity of pupils by means of training of game of chess in the course of the organization of mobile games. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 2(55)15, 66-69.
5. Matvienko M.I. & Shevnyuk A. (2011). Innovative approach to educational and pedagogical practice of students of pedagogical universities in the process of developing skills and abilities for independent physical exercises. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports: coll. Scientific works*, Vol. II. 380-383.
6. Uskova S.M., Prus N.M., & Kryvenda V.S. (2022). Views on the peculiarities of the development of the educational materials for strength gymnastics for the students of technical specialties. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 1(145)22, 116-129. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).28

Мазін В.М.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-5247-1507

Захарова О.М.

старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-7638-8203

АКТУАЛЬНІСТЬ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано наукові джерела з проблематики формування у фаховій підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту знань, умінь і навичок дистанційної організації рухової діяльності спортсменів та споживачів спортивно-оздоровчих послуг. Виявлено низку суперечностей у фаховій підготовці здобувачів фізкультурно-спортивної освіти, ключовою з яких є протиріччя між вимогами сучасного ринку праці та змістом фахової підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» у якій не приділено належної уваги формуванню компетентностей, необхідних для дистанційної організації рухової діяльності. Зазначене вказує на наявність у фаховій підготовці останніх проблеми, вирішення якої є актуальним і своєчасним. Констатовано, що на сьогодні увага науковців ще не була спрямована на вирішення цієї проблеми. Також виявлено, що поняття «дистанційна організація рухової діяльності» не є усталеним, хоча у практичній діяльності тренерів та інструкторів фізичної культури цей вид діяльності стає все більш звичним. Означене визначило своєчасність і практичну цінність дослідження, спрямованого на обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до дистанційної організації рухової діяльності. Обґрунтування цих умов визначено перспективним напрямком нашого наукового пошуку. **Методологічна основа** дослідження базується на ряді підходів (діяльнісний, акмеологічний, системний), опора на які дозволяє виконати мету наукової роботи – розробити теоретичні і практичні концепти підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дистанційної рухової діяльності у контексті вирішення широкого спектру професійних завдань.

Ключові слова: підготовка, фізична культура, спорт, бакалавр, дистанційна організація, рухова діяльність.

Mazin V., Zakharova O. Importance of future bachelors of physical education and sports preparation for distant organization of motor activity. The article analyses scientific sources devoted to formation of knowledge and skills of distant organization of motor activity among sportspeople and consumers of fitness and rehabilitation services in the framework of preparation of future bachelors of physical education and sport. The authors highlight a range of contradictions in the professional training of students of physical education, the key one is based on the dissension in the requirements of the modern labor market and the content of professional training of bachelors in specialty 017 "Physical Culture and Sports" as it doesn't pay due attention to the formation of competencies. This indicates the presence of this urgent problem in the professional training; its solution is relevant and timely. It is stated that modern scientists do not focus attention on solving the above mentioned problem. It is also found that the concept of "distant organization of physical activity" is not established, although in the practice of trainers and instructors of physical culture, this type of activity is becoming more common. The mentioned above determines the promptness and practical value of the study, aimed at substantiating the pedagogical conditions for the preparation of future bachelors of physical culture and sport for distant organization of motor activity. The justification of these conditions is determined by the promising direction of our scientific research. **Methodological** background for research is based on approaches (activity, acmeological, systemic), that allow to fulfil the aim of scientific work that is to create practical concepts for preparation of future bachelors of physical education and sport for organization distant motor activity in the framework of a wide range of professional tasks.

Key words: preparation, physical culture, sport, bachelor, distant, distant organisation, motor activity.

Постановка проблеми. Початок XXI століття відзначився факторами, які суттєво вплинуть на подальше життя всього людства. Серед них: економічна криза, екологічна повістка, процеси глобалізації, стрімкий розвиток науково-технічного прогресу і, як слідство – діджиталізація різних галузей людської діяльності.

Особливим трансформаційним фактором виступає загроза здоров'ю людства, викликана вірусом COVID-19 і пов'язаною з його розповсюдженням пандемією, у наслідок якої було введено локдауни по всьому світу. У зв'язку з цим, мільйони людей були позбавлені свого звичного образу життя, що не тільки вплинуло на різні сфери життєдіяльності суспільства, а й висвітлює ряд

гострих проблем, які потрібно швидко та ефективно вирішувати. Однією з таких проблем є підготовка здобувачів освіти галузі «Фізична культура і спорт» до дистанційної організації рухової діяльності спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою.

Вирішення означеної проблеми лежить в контексті вимог Закону України «Про вищу освіту», в якому основний акцент робиться на підготовці конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства, ринку праці та держави у кваліфікованих фахівцях [1].

Увага держави до підготовки кваліфікованого та конкурентоспроможного фахівця галузі фізичної культури і спорту убачається у прийнятті в 2019 році Державного стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, у якому акцент робиться на підготовці відповідального організатора з гнучким професійним мисленням, спроможного створювати нові ідеї, здатного швидко, адекватно та ефективно адаптуватися в складних умовах мінливого соціального простору [2].

Утім, увага держави до нормативного забезпечення фахової підготовки здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» не звільняє від необхідності перманентної модернізації навчального процесу у відповідності до змін в економічному, політичному та соціальному контекстах. Саме тому наша наукова увага й спрямована на проблематику підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до дистанційної організації рухової діяльності.

Методологічна основа дослідження базується на діяльнісному, акмеологічному, системному підходах, опора на які дозволяє розробити теоретичні і практичні концепти підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дистанційної рухової діяльності у контексті вирішення широкого спектру професійних завдань, а також науково перевірити дієвість авторських ідей.

Виклад основного матеріалу. Як зазначається в літературних джерелах, основною суперечністю сучасної освіти виступає протиріччя між положеннями традиційних освітніх концепцій та реальними потребами суспільства, обумовлене швидкими темпами оновлення знання, технологічною інтенсифікацією освіти та обмеженими можливостями освітньої системи адаптуватися до суспільних, економічних та технологічних змін [4, с. 74].

Також одним з першочергових завдань стає потреба максимального сприяння постійному вдосконаленню мобільності знань, що приведе до збільшення можливостей працевлаштування.

Як вказано в Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017: «цілі навчання – це підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання» [2].

Отже, перед професійною освітою за спеціальністю «Фізична культура і спорт» стоїть завдання щодо підготовки випускників, які будуть володіти ключовими професійними компетентностями, які в Законі України визначені як «динамічні комбінації знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, які визначають здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти» [1].

Також гостро в останні роки стає питання працевлаштування випускників. Це показує необхідність не тільки перегляду того багажу знань, умінь та навичок, з якими молодь закінчує заклад вищої освіти, але й допомоги у вигляді оновлених знань, затребуваних навичок, які дозволять нашим студентам бути конкурентоспроможними на ринку праці.

Зважаючи на сказане вище, особливий акцент у придбанні професійних компетентностей необхідно робити на практичних аспектах роботи майбутніх спортивних педагогів, тренерів та інструкторів [4].

Аналіз літературних джерел показує, що на сьогоднішній день, проблема формування готовності здобувачів освіти галузі «Фізична культура і спорт» до ефективної організації дистанційної рухової діяльності залишаються відкритими. При цьому звертає на себе увагу те, що сьогодні немає єдиної теоретичної бази для формування відповідних компетентностей.

Важливою складовою формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту готовності до професійної діяльності виступає формування знань, умінь та навичок використання інформаційних і комунікаційних технологій у професійній діяльності [2].

Положення стандарту підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту перетинаються з висновками науковців, які доводять, що для того, щоб адекватно орієнтуватися в сучасному інформаційному просторі, майбутній фахівець в галузі фізичної культури і спорту повинен володіти вміннями отримання, обробки та використання потрібної інформації, використовуючи засоби інформаційних технологій. Причому це актуально як у процесі здобуття освіти, так і в майбутній професійній діяльності [5; 6].

Однак, очевидно, що час «користувача» вже минув і прийшов час «творця», тобто бакалавру фізичної культури і спорту не достатньо лише вміти користуватися засобами

інформаційних технологій, необхідно створювати і дистанційно організовувати рухову діяльність з урахуванням обраного виду фізкультурно-спортивної спрямованості та особливостей контингенту тих, хто займається.

Тому зростає актуальність розробки шляхів щодо оволодіння гнучкими знаннями, професійними вміннями, практичними навичками та компетентностями в умовах наступності отримання освіти, які будуть дозволяти виконувати нові завдання, поставлені перед українським суспільством з урахуванням змін структури та змісту майбутньої професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту, особливо за умов сформованості у них *професійних* компетентностей.

Аналіз наукової літератури свідчить про різні підходи щодо покращення підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Вони включають питання щодо удосконалення спортивно-педагогічної підготовки спеціалістів, які вивчали Г. Глоба, О. Демінський, Л. Євсєєв, С. Єрмаков, Ю. Железняк, С. Кичук, Г. Максименко, В. Наумчук, С. Неверкович та ін.; теоретико-методичної основи професійної підготовки учителів фізичного виховання, які розглядали А. Конох, Т. Круцевич, В. Платонов, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.; використання нових освітніх технологій у процесі фізичної підготовки студентів, які знайшли відображення в працях В. Андросюка, А. Чорноштана та ін.; проблеми формування ступеневої системи підготовки фахівців фізичної культури, яким приділяли увагу Л. Волков, Ю. Шкрєбтій та ін.

В багатьох працях вітчизняних і зарубіжних дослідників висвітлено концептуальні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (В. Бальсевич, Е. Вільчковський, О. Демінський, В. Куриш, О. Петунін, В. Приходько, В. Сластьонін, Л. Сущенко, А. Цьось, Б. Шиян та ін.). Також в останній час широкого розгляду отримали питання формування інформаційно-комунікативної компетентності (О. Басенко, О. Булгаков, Ю. Дуднік, О. Снігур, Н. Худайбердієва, Н. Чухланцева), дистанційного навчання (Т. Пилаєва, Л. Філенко, О. Церковна), інформаційного забезпечення освітнього процесу (О. Клименко, А. Кухаренко, Я. Пилип).

В той же час соціально-економічні умови, які склалися зараз в Україні, вимагають від майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту наявності не тільки теоретичних знань, а й сформованості практичних умінь і навичок, серед яких вагоме місце займає потреба до дистанційної організації рухової діяльності з урахуванням обраного виду спорту або фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вивчення та аналіз наукових і спеціальних літературних джерел дозволило нам визначитися з поняттями, на які ми спираємось в межах дослідження.

Отже, як вказано в Вікіпедії рухова діяльність людини – це одна з необхідних умов підтримання нормального функціонального стану людини, природна біологічна потреба людини. Ця діяльність характеризує активність рухового апарату та являється основою індивідуального розвитку та життєзабезпечення організму. У Вікіпедії також дається визначення терміну «рухова дія», яке тлумачиться як цілеспрямований поведінковий руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення будь-якої рухової задачі.

У свою чергу науковці (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Сляр та ін.) визначають рухову діяльність як цілеспрямовану соціальну діяльність, що вирішує суперечність між актуальним і потенційним рівнем фізичної досконалості, через задоволення особистісно та суспільно значущих потреб людини в умовах різних форм соціальних відносин. Рухова діяльність являє собою специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому.

Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей суб'єкта, смислової структури та задачі дії [7, с. 95].

Відповідно стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти було визначено, що до теоретичного змісту предметної області входить педагогіка, тому апіорі виникла необхідність враховувати її положення та принципи. Отже, в межах дослідження нами були використані наступні теоретичні ствердження.

По-перше, форми організації педагогічної діяльності – це коли педагогічна діяльність здійснюється разом із учнем (учнями) – це форми спільної діяльності, тобто форми організації педагогічного процесу; коли ж педагог самотужки готується до занять, займається проектуванням педагогічних систем, займається рефлексивним аналізом тощо – це, переважно, індивідуальна форма діяльності [3].

По-друге, методи організації діяльності і формування позитивного досвіду поведінки – це способи, що передбачають формування необхідного типу поведінки на основі конкретних умінь та навичок у практичній діяльності. Дана група методів включає вправу, привчання, педагогічну вимогу, громадську думку, доручення, що включають ситуації, які виховують.

Також нами були вивчені думки науковців відносно тлумачення понять «організація діяльності», «дистанційна організація діяльності» та окремі поняття «організація» і «діяльність».

В світі отриманих даних було визначено, що організація – це свідомий процес, спрямований на об'єднання та впорядковану взаємодію елементів у ціле, у результаті чого утворюється життєздатна, продуктивна, стійка система, а організація розглядається як одна з основних функцій управління, тобто вид діяльності, необхідний для здійснення впливу. Також в спеціальній літературі поняття «організація» пояснюється як процес поділу, групування та координації робіт, видів діяльності і ресурсів для досягнення поставлених цілей. Реалізація функції організації здійснюється у процесі організаційної діяльності. В свою чергу організаційна діяльність – це процес усунення невизначеності між людьми щодо роботи або повноважень і створення середовища, придатного для їх спільної діяльності.

Гостра потреба в проведенні навчально-тренувальних занять дистанційно, в тому числі спортивно-оздоровчої спрямованості, пов'язана з об'єктивними причинами складної ситуації в світі – це по-перше. По-друге – можливість безмежного міжнародного спілкування за допомогою мережи Інтернет дає високі шанси отримати роботу як в різних містах нашої держави, так і в будь-якій країні світу, що призведе до підвищення рівня конкурентоспроможності майбутніх фахівців нашої країни. Тому вивчення та впровадження базових знань та навичок дистанційної організації рухової діяльності в підготовку майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту дійсно відповідає вимогам сьогодення.

У зв'язку з цим ми зробили спробу знайти чітке визначення поняття «дистанційна організація», що не призвело до бажаного результату. В доступних нам джерелах достатньо повно освітлено поняття «дистанційне навчання». Такий стан питання ще більше зміцнив нашу впевненість в актуальності обраної теми. Отже, вивчення та аналіз даного питання визначило напрямки нашого дослідження і дозволило виявити ряд протиріч між:

- існуючими стандартом, методиками формування професійних компетентностей та рівнем потреб у формуванні знань і навичок до дистанційної організації рухової діяльності;
- потребами суспільства в компетентних фахівцях, здібних швидко та ефективно вирішувати професійні завдання й існуючим рівнем фахової підготовки студентів в умовах сьогодення;
- зростаючою необхідністю і наявною потребою суспільства у фахівцях, які б володіли дистанційною організацією рухової діяльності та існуючим недостатнім рівнем розробленості теоретико-методологічного і методико-технологічного боків її формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту;
- рівнем розвитку у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту ряду особистісно-професійних якостей та вмінь, які потребують використання творчого підходу до дистанційної організації рухової діяльності і рівнем освіченості та володіння інформаційно-комунікаційними технологіями;
- орієнтацією професійної освіти, яка спрямована на формування професійних компетентностей студентів в процесі освіти і визначенням рівня засвоєння знань і прояву вмінь, як абсолютним показником якості підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту;
- різноманітністю підходів до організації та змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти та можливістю їх практичної реалізації, що не відповідає вимогам сучасного життя.

Висновки. Аналіз спеціальних джерел показує, що вища освіта визначається сукупністю систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у закладах вищої освіти у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти. В той же час, ми згодні з думками багатьох науковців, які впевнені, що необхідно доповнювати підготовку студентів додатковими компетентностями, які відповідають стрімкому розвитку та змінам у сучасному житті. У той же час, проаналізувавши доступні наукові джерела з визначеної проблематики нам не вдалося знайти чіткого визначення поняття «дистанційна організація» і, виходячи з цього, було зроблено висновок, що на зазначеному питанні ще не було зосереджено увагу науковців. Останнє визначило напрямки перспективного наукового пошуку. Також, у межах дослідження було проведено моніторинг існуючої ситуації на ринку освітніх послуг у результаті чого виявлено розбіжність між потребою ринку праці в Україні та наявністю у випускників спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» компетентностей, необхідних для повноцінної організації рухової діяльності на відстані, з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Для подальшого дослідження **перспективним** вбачаємо більш детальне вивчення проблеми підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до дистанційної організації рухової діяльності та визначення шляхів щодо її вирішення.

Список використаних джерел

1. Про вищу освіту: Закон України від 01 липня 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>.

2. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Введено в дію Наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 567. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
3. Новиков А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий. М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. 268 с.
4. Худайбердиева Н. А. Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту. *Вестник науки и образования*. 2019. 10 (64). №3. С. 73-75. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-podgotovki-pedagogicheskikh-kadrov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu>
5. Булгаков О. К., Дуднік Ю. М. Сучасні інформаційні технології як засадничий інструмент формування інформаційної компетентності спортсменів і тренерів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2021. Вип. 5. С. 41-45.
6. Денисова Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис. ... докт. пед. наук: сек. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ. 2020. 41 с.
7. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

References

1. Pro vyshchu osvitu : Zakon Ukrainy vid 01 lypnia 2014 r. № 1556-VII. [On higher education: Law of Ukraine of July 01, 2014. № 1556-VII.] URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>.
2. Standart vyshchoyi osvity za spetsial'nistyu 017 «Fizychna kul'tura i sport» dlya pershoho (bakalavrs'koho) rivnya vyshchoyi osvity. Vvedeno v diyu Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 24.04.2019 № 567 [Standard of higher education in specialty 017 "Physical Culture and Sports" for the first (bachelor's) level of higher education. On: the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 24.04.2019 № 567]. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
3. Novikov A. (2013). Pedagogika: slovar sistemyi osnovnyih ponyatiy [Pedagogy: a dictionary of the system of basic concepts]. Moscow: Izdatelskiy tsentr IET.
4. Khudayberdiyeva N. (2019). Aktualnyie problemyi podgotovki pedagogicheskikh kadrov po fizicheskoy kulture i sportu [Actual problems of training teachers in physical culture and sports]. *Vestnik nauki i obrazovaniya*. 10 (64). 73-75. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-podgotovki-pedagogicheskikh-kadrov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu>.
5. Bulgakov O., Dudnik Y. (2021). Suchasni informatsiini tekhnolohii yak zasadnychiy instrument formuvannia informatsiinoi kompetentnosti sportsmeniv i treneriv [Modern information technologies as a fundamental tool for the formation of information competence of athletes and coaches]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu*, 5, 41-45.
6. Denisova L.V. (2020) Theoretical and methodological principles of professional training of future masters of physical culture and sports with the use of information and communication technologies: *Abstract of Doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine.
7. Kokun O. M. (2006). Psykhofiziologiya. Navchalnyi posibnyk [Psychophysiology. Tutorial]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).53
УДК 159.9.072.532-796.262

Максименко Л.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-8481-6925

Солоненко Є.В.

старший викладач
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0003-4715-1028

Чхайло М.Б.

доцент кафедри ТМС
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-7368-5202

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

Узагальнено й систематизовано інформацію щодо особливостей психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань. Визначено недостатню кількість науково-обґрунтованих методичних рекомендацій стосовно використання психологічних засобів підготовки стрільців із лука. **Мета** роботи – доповнити програму психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань засобами

психорегуляції та визначити їх ефективність. Впровадження засобів психологічної підготовки (Су Джок терапії та ідеомоторного тренування) у період спортивних тренувань стрільців із лука було обґрунтовано проведенням «діагностичних заходів, спрямованих на діагностику і моніторинг» психічного стану учасників. Для кращої ефективності методу Су Джок терапії, стимулювали больові точки інтенсивним масажем діагностичною паличкою, роликівим чи другим іншим масажером до відчуття теплоти і почервоніння шкіри. При проведенні Су Джок терапії застосовували лазерне випромінювання синього кольору, яке направляли на область проекції легень по 15 с. на кожну. Синій асоціюється із повітрям, тому не випадково покращує легеневу вентиляцію, а також укріплює лімфатичну, ендокринну, імунну системи тіла, а головне – здійснює седативну дію на нервову систему. Проаналізувавши та узагальнивши науково-методичну літературу щодо особливостей психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань, було доповнено тренувальну програму методом Су Джок терапії та ідеомоторними фізичними вправами. Обґрунтовано та доведено позитивний вплив доповненої програми психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань із використанням методу Су Джок терапії та ідеомоторних фізичних вправ. Отже, отримані експериментальні результати дозволяють рекомендувати використовувати засоби психологічної підготовки стрільців із лука у тренувальному процесі.

Ключові слова: психологічна підготовка, стрільці із лука, підготовчий період, спортивні тренування.

Maksymenko L., Yevhen S., Chkhailo N. Psychological training of archers in the preparatory period of sports training. The information on the peculiarities of psychological training of archers in the preparatory period of sports training is generalized and systematized. Insufficient number of scientifically sound methodological recommendations for the use of psychological means of training archers has been identified. The purpose of the work is to supplement the program of psychological training of archers in the preparatory period of sports training by means of psychoregulation and to determine their effectiveness. The introduction of psychological training (Su Jok therapy and ideomotor training) during the sports training of archers was justified by conducting "diagnostic activities aimed at diagnosing and monitoring" the mental state of the participants. For the best effectiveness of the Su Jok therapy method, the painful points were stimulated by intensive massage with a diagnostic stick, roller or other massager to feel warmth and redness of the skin. During Su Jok therapy, blue laser radiation was used, which was directed to the area of lung projection for 15 s. for each. Blue is associated with air, so it is no coincidence that it improves lung ventilation, and also strengthens the lymphatic, endocrine, immune systems of the body, and most importantly - has a sedative effect on the nervous system. After analyzing and summarizing the scientific and methodological literature on the peculiarities of psychological training of archers in the preparatory period of sports training, the training program was supplemented by the method of Su Jok therapy and ideomotor physical exercises. The positive influence of the supplemented program of psychological training of archers in the preparatory period of sports training using the method of Su Jok therapy and ideomotor physical exercises is substantiated and proved. Thus, the obtained experimental results allow us to recommend the use of psychological training of archers in the training process.

Key words: psychological training, archers, preparatory period, sports training.

Постановка проблеми. Стрільба із лука є популярним видом спорту у багатьох країнах світу і в Україні в тому числі. Вітчизняні стрілки почали приймати участь в Олімпійських іграх із 1972 року. Однак, провідні спеціалісти зазначають (Н. Л. Височіна, 2014; І. П. Собко, 2012; Д. Х. Штофель, 2012 та інші), що, не дивлячись на масовість занять цим видом спорту і високими успіхами спортсменів на міжнародній арені, теорія і методика тренувань по стрільбі із лука в Україні науково обґрунтовані недостатньо.

Незначна кількість наукових досліджень і методичної літератури стосовно підготовки у цьому виді спорту гальмує розвиток стрільби із лука і зменшує спортивну результативність. Стрілецький спорт у силу своїх особливостей (відносно незначна фізичне і високе психічне навантаження) різко відрізняється від багатьох циклічних і складно-координаційних видів спорту (А. А. Юрьев, 1973; Л. М. Вайнштейн, 1981; І. С. Володіна, 1995; В. Pullum, F. Hanenkrat, 1991).

Процес підготовки спортсменів повинен передбачати постійне оновлення засобів і методів тренування, а особливо форми та засобів контролю підготовленості. Це пов'язано з метою контролю – оптимізувати процес спортивної підготовки на основі об'єктивного оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів [1, 2, 3, 8].

На нашу думку, пошук нових засобів психорегуляції та наукове обґрунтування їх обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Аналіз джерел. М. В. Грицаєнко (2000, 2002), С. А. Московкі (2000), А. В. Родіонов (2008) розглядали питання щодо оптимізації змагальної емоційної стійкості юних спортсменів та психологічні особливості змагальної діяльності стрільців-спортсменів. М. М. Кубланов (2006) у своїй науковій діяльності акцентував увагу на нетрадиційних методах підготовки стрільців. Фахівець З.С. Манханов (2009) зробив вагомий внесок щодо побудови тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука з різним рівнем спеціальної фізичної підготовки.

Дослідження, що проводяться в стрілецькій спортивній діяльності (М. М. Ожуг, 2002; Ю. М. Шилін, 2006), вказують на необхідності повного управління своїми діями, чіткого плану дій [1, 2, 6, 8].

С.В. Кочеткова (2000) вказує, що для досягнення довготривалого ефекту вдосконалення надійності тренувальної та змагальної діяльності стрільців слід використовувати стрілецькі гри. На її думку такий засіб психологічної підготовки руйнує бар'єр монотонності тренувального заняття і дає можливість моделювати змагальну діяльність, викликаючи психічні стани, близькі до тих, які спортсмен відчуває під час змагань. Науковець зазначає, що такі ігри впливають на розвиток тонких кінестетичних відчуттів пози, точність рухів у просторі, точність дозування рухів при управлінні спуском і на вдосконалення плавного натискання на спусковий гачок, стійкості системи «стрілець – зброя – мішень».

Ю.М. Шилін (1984, 2012, 2013) рекомендує спочатку навчати стрільців розслабляти скелетну мускулатуру, а потім подумки створювати відповідні зорові образи і м'язові відчуття. Для формування таких умінь і навичок доречно виконувати такі заняття декілька разів на день (зранку, вдень і перед сном).

Підготовка стрільців із лука не можлива без використання інноваційних технологій. Зокрема, за допомогою програмування на Visual Basic 6.1 та з використанням розроблених функцій прийняття рішень у процесі виконання комп'ютерних програм розроблена інтерактивна модель швидкісної стрільби з довільного пістолета по 5 мішенях в олімпійській вправі МП-8 [6].

Мета роботи – доповнити програму психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань засобами психорегуляції та визначити їх ефективність.

Матеріал та методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічний (анкетування); метод експертної оцінки; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент); психодіагностика; методи математичної статистики. Педагогічний експеримент проводився у підготовчому періоді спортивних тренувань збірної команди України стрільців із лука із участю майстра спорту Є. В. Солоненка. Порядок та час проведення психологічної підготовки було згідно плану навчально-тренувального збору (НТЗ). У дослідженнях взяли участь 18 спортсменів. До складу КГ і ЕГ входили по 9 осіб. Стрільці КГ займалися згідно НТЗ по підготовці до Чемпіонату України 10.01-25.01.2020 (Конча-Заспа), а тренування стрільців ЕГ були доповнені засобами Су Джок терапії та ідеомоторними фізичними вправами [4, 7].

Виклад основного матеріалу. Метод експертної оцінки дав можливість визначити важливі аспекти тренувального процесу стрільців із лука.

Зокрема, більшість експертів переконані, що перевагу використання психологічних засобів необхідно, у першу чергу, надавати саме у підготовчому етапі – 75% (225 балів, середній бал становив – $7,5 \pm 0,51$), що пояснювали тренувальним перевантаженням спортсменів, пов'язаним із підготовкою до змагань. Експертами було відзначено привабливі види засобів психологічної підготовки стрільців із лука, що користувалися інтересом серед спортсменів: Су Джок – 95% (285 балів, середній – $9,5 \pm 0,51$), акупунктура – 87% (261 бал, середній – $8,7 \pm 0,53$), тренінги – 83% (249 балів, середній – $8,3 \pm 0,46$), масаж – 80% (240 балів, середній – $8 \pm 0,26$), плавання 44% (130 балів, середній – $4,3 \pm 0,48$).

В анкетуванні взяли участь 18 спортсменів Збірної України зі стрільби з лука. Соціологічний аналіз відповідей на запитання «На Вашу думку чи є необхідність доповнити програму психологічної підготовки додатковими засобами?» засвідчив наступне: 14 учасників (78%) вважають, що є необхідність доповнити, а решта 4 (22%) – ні.

Питання стосовно бажання спробувати на практиці методику Су Джок терапії дало змогу виявити, що 9 (50%) гравців збірної мають бажання, а решта 9 (50%) не хочуть. Ця інформація відіграла суттєву роль у формуванні експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп. Активна позиція стрільців із лука щодо бажання попрактикувати методику Су Джок дала сприятливі передумови щодо доповнення програми психологічної підготовки гравців Збірної України у підготовчому періоді спортивних тренувань.

КГ стрільців із лука Збірної України згідно навчально-тренувального збору (НТЗ) по підготовці до Чемпіонату України 10.01-25.01.2020 (Конча-Заспа) мали графік тренувань.

Втягуючий мікроцикл:

1 тренування

10.01 – Приїзд.

11.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл), втягуюче тренування на 65 м (12 серій по 6 стріл).

12.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл), швидкісна стрільба на 65 м. по мішені (12 серій по 6 стріл), вільне тренування.

13.01 – Розминка на 18м (6 серій по 6 стріл), швидкісна стрільба на 65 м. з довгим залишком 3-4 с (15 серій по 8 стріл).

14.01 – Вихідний.

2 тренування

- 10.01 – Встановлення щитів, вільне тренування (30 м).
- 11.01 – Розминка на 18м (6 серій по 6 стріл), школи .
- 12.01 – Розминка на 18м (6 серій по 6 стріл), стрільба на відчуття з закритими очами на 50 м. (6 скрій по 6 стріл).
- 13.01 – Вправи на координацію та на розвиток гнучкості.
3 тренування
- 12.01 – Вправи на координацію та розвиток гнучкості.
Ударний мікроцикл
- 15.01 – Розминка на 5 м (6 серій по 6 стріл), тренування на 65 м. (10 серій по 8 стріл), вміння виносити, мішень.
- 16.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл). Кваліфікація 65м.х2.
- 17.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл). Дуельна стрільба по колу на 65 м.
- 18.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл). Команда мікс, моделювання змагальних ситуацій.
- 19.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл). Командна стрільба, два кола, моделювання змагальних ситуацій.
- 20.01 – Вихідний.
2 тренування
- 15.01 – Технічне тренування, відпрацювання окремих елементів пострілу на 18 м
- 16.01 – Вільне тренування, аналіз помилок, постріл з паузою без клікеру та протягування за клікер на 18 м.
- 17.01 – Продовження дуельної стрільби по колу. Вільне тренування, аналіз помилок, постріл з паузою без клікеру та протягування за клікер на 18 м.
- 18.01 – Вільне тренування, аналіз помилок, постріл з паузою без клікеру та протягування за клікер на 18 м.
- 19.01 – Вільне тренування, аналіз помилок, постріл з паузою без клікеру та протягування за клікер на 18 м.
- 3 тренування
- 16.01 – Вправи на координацію та розвиток гнучкості
- 18.01 – Вправи на координацію та розвиток гнучкості
Передзмагальний мікроцикл
- 1 тренування
- 21.01 – Розминка на 18м (6 серій по 6 стріл), швидкісна стрільба на 65 м. по мішені, залишок після пострілу 3-4 с (12 серій по 6 стріл), вільне тренування.
- 22.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл), швидкісна стрільба на 65 м. по мішені, залишок після пострілу 3-4 с (12 серій по 6 стріл), вільне тренування.
- 23.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл). Попаста 40 десятків на 65 м. (стрільба по 8 стріл), хто виконав – вільне тренування
- 24.01 – Розминка на 18 м (6 серій по 6 стріл), тренування на 65 м. без мішеней (12 серій по 6 стріл)
- 25.01 – Від'їзд на чемпіонат України.
2 тренування
- 21.01 – Технічне тренування без мішені, 30 м., перевірка підгонки.
- 22.01 – Вільне тренування 65 метрів, аналіз помилок.
- 23.01 – Технічне тренування, влучити в окремі зони мішені (6 зліва, 7 зверху) мішень, 65 м.
- 24.01 – Технічне тренування без мішені на 30 м., перевірка підгонки.
3 тренування
- 22.01 – Вправи на координацію та розвиток гнучкості
- 23.01 – Вправи на координацію та розвиток гнучкості
ЕГ стрільців із лука мали аналогічні 1 і 2 тренування у трьох (втягуючий, ударний, передзмагальний) мікроциклах. Визначивши експертну оцінку провідних фахівців та проведене нами анкетування самих спортсменів, дали змогу нам 3 тренування наповнити іншими спеціальними засобами, що стосувалися психологічної підготовки стрільців із лука Збірної команди України.
Втягуючий мікроцикл
- 3 тренування
- 10.01 – Су Джок терапія (для нормалізації діяльності дихальної системи).
- 11.01 – Ідеомоторне тренування на координацію.
- 12.01 – Су Джок терапія (для нормалізації діяльності нервової системи).
- 13.01 – Ідеомоторне тренування на розвиток гнучкості.
Ударний мікроцикл
- 3 тренування
- 15.01 – Су Джок терапія (для нормалізації діяльності дихальної системи).

16.01 – Тренінг Ідеомоторне тренування на координацію.

17.01 – Су Джок терапія Су Джок терапія (для нормалізації діяльності нервової системи).

18.01 – Ідеомоторне тренування на розвиток гнучкості.

19.01 – Су Джок терапія (для нормалізації діяльності дихальної системи).

Передзмагальний мікроцикл

3 тренування

21.01 – Су Джок терапія (для нормалізації діяльності дихальної системи).

22.01 – Ідеомоторне тренування на координацію.

23.01 – Су Джок терапія Су Джок терапія (для нормалізації діяльності нервової системи).

24.01 – Ідеомоторне тренування на розвиток гнучкості.

Для стрільби із лука характерним є надмірне навантаження на психічні процеси (пам'ять, мислення, увага), досліджувані нами згідно загальноприйнятих стандартів. Показники, отримані в ході педагогічного дослідження гравців збірної України, мають достовірні зміни. Мислення оцінювали за допомогою методики «Виключення понять» [3].

Позитивні зміни відбулися в обох групах, зокрема, в ЕГ на 2,71 балів ($p < 0,01$), а у КГ на 1,41 балів ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни пізнавальних процесів стрільців із лука під час педагогічного дослідження

Процеси пізнання	ЕГ (n=9)				КГ (n=9)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Мислення	4,21	0,92	6,92**	09	4,21	0,94	5,61*	0,95
Увага	5,19	0,81	6,76**	1,08	5,2	0,85	6,31*	1,34
Пам'ять	3,91	0,73	6,17**	1,39	3,9	0,88	5,73*	1,51

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$.

Концентрацію уваги визначали за методикою «Простав значки» [5]. У результаті отримали дані, що свідчать про покращення досліджуваного процесу: в ЕГ показники збільшилися на 1,57 балів ($p < 0,01$), у КГ на 1,11 балів ($p < 0,05$). Методика «Запам'ятай малюнки» дала змогу оцінити пам'ять гравців збірної України. В ЕГ відбулося збільшення на 2,26 балів ($p < 0,01$), у КГ приріст складає 1,83 бали ($p < 0,05$).

Висновки. На основі результатів констатувального експерименту було обґрунтовано засоби психологічної підготовки стрільців із лука, що включили у підготовчий період спортивних тренувань. Для стрільців із лука забезпечення організму киснем дуже важливо тому, що нервова система чутлива до нестачі O_2 . Правильна техніка дихання у стрілецькому виді спорту сприяє нормалізації рівня тривожності та м'язового гіпертонусу. Дихання має бути рівномірним, глибоким, ритмічним, щоб забезпечити стрілку впевненість та контроль над собою. Важливою є психологічна підготовка стрільців, що забезпечує їм оптимальний психоемоційний баланс у критичних нестандартних ситуаціях [7].

Впровадження засобів психологічної підготовки (Су Джок терапії та ідеомоторного тренування) у період спортивних тренувань стрільців із лука було обґрунтовано проведенням «діагностичних заходів, спрямованих на діагностику і моніторинг» функціонального та психічного стану учасників. Для кращої ефективності методу Су Джок терапії, стимулювали больові точки інтенсивним масажем діагностичною паличкою, роликівим чи другим іншим масажером до відчуття теплоти і почервоніння шкіри [4, 7].

Перспективи подальших досліджень. Впровадити програму покращення психічної підготовки стрільців із лука у різні спортивні установи, що спеціалізуються на стрілецькому спорті.

Список використаних джерел

- Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт. 2009. 224 с.
- Дашинимаева А.Б.-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации. *Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта*. 2012. № 2 (24). С. 35-39.
- Махимова М.В. Психогигиенический комплекс средств повышения надежности деятельности спортсменов-стрелков. *Психология*. 2013. №1. С. 47-48.
- Пак Чжэ Ву. Сам себе Су Джок доктор. М., «Су Джок Академия», 2003. 156 с.
- Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 4-е изд. М.: Владос, 2003. 640 с.
- Пятков-Мельник В.Т. Стрілецько-спортивна наука України (2001-2005). Спортивна наука України. Львів, ЛДІФК, 2006. 371 с.
- Техника и методика физиотерапевтических процедур / Под ред. В.М. Боголюбова. Тверь: Губернская медицина, 2002. 408 с.
- Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка в пулевой стрельбе. *Детский тренер*. 2013. № 2. С. 20-31.

References

1. Bryant J. Cretti. (2009). Psychology in modern sport [Psykholohyia v sovremennom sporte]. M.: Physical culture and sport. 224.
2. Dashinimaeva A.B.-Ts. (2012). Model indicators of psychomotor qualities of highly qualified shooters. [Modelnye pokazately psikhomotornukh kachestv strelkov vysokoi kvalifikatsyy]. *Theory and practice of applied and extreme sports*, 2 (24), 35-39.
3. Makhimova M.V. (2013). Psycho-hygienic complex of means of increasing the reliability of the activity of sportsmen-shooters [Psykhohygienychneskyi kompleks sredstv povushenye nadezhnosti deiatelnosti sportsmenov-strelkov]. *Psychology*, 1, 47-48.
4. Park Jae Woo. (2003). Su Jok himself is a doctor [Sam sebe Su Dzhok doktor]. M., «Su Jok Academy». 156.
5. Psychodiagnostics. (2003). An introduction to scientific psychological research with elements of mathematical statistics. [Vvedeniye v nauchnoye psikhologicheskoye issledovaniye s elementamy matematicheskoy statistiki]. Moscow: Vydos, 640.
6. Pyatkov-Melnik V.T. (2006). Striletsko-sports science of Ukraine (2001-2005). [Striletsko-sportyvna nauka Ukrainy (2001-2005)]. Sports science of Ukraine. Lviv, LDIFK. 371.
7. Bogolyubov V.M. (Ed.). (2002). Technique and methodology of physiotherapeutic procedures [Tekhnika y metodyka fizyoterapevtycheskykh protsedur]. Tver: Provincial Medicine, 408.
8. Shilin Yu.N. (2013). Tactical training in bullet shooting [Takticheskaia podgotovka v pulevoi strelbe]. *Children's trainer*, 2, 20-31.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).54
УДК 796.412.2

Маленюк Т.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0003-2966-1382

Бабаліч В.А.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-5698-836X

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: виявити та проаналізувати зміну рівня і оцінок спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі художньої гімнастики). **Методологія:** аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Завдання** дослідження: оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 12-14 років; розробити і впровадити у навчально-тренувальний процес програму спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток 12-14 років; проаналізувати динаміку рівня і статистичні зміни в оцінках спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. **Наукова новизна.** Розроблено програму спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток 12-14 років, які тренуються в умовах спортивного клубу «УПС» (м. Катковіце, Польща). Програма складається з комплексів вправ спрямованих на удосконалення гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей гімнасток. Комплекси вправ впроваджено у тижневих мікроциклах підготовки гімнасток. **Висновки:** доведено ефективність розробленої програми спеціальної фізичної підготовки гімнасток за наступними критеріями: 1) за підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з низького до середнього і з середнього до високого рівнів; 2) за достовірним покращенням ($P < 0,01$) оцінок за координаційні здібності (стійка на напівпальцях, нога на «пасе») на 125,20% і за вибухову силу м'язів ніг (присідання на одній нозі 10 с) – на 41,17%. Виявлено достовірне покращення ($P < 0,05$) оцінок за гнучкість у кульшових суглобах і хребті (складка, стоячи на лаві) на 26,30%; вибухову силу м'язів черевного пресу (піднімання ніг у вис під прямим кутом 10 с) – на 13,51%; вибухову силу м'язів спини (підйом і прогин тулуба назад 10 с) – на 17,07%; стрибучість (стрибки з подвійним обертанням скакалки 30 с і стрибки через скакалку 10 с) – на 42,30% і 20,51% відповідно.

Ключові слова: художня гімнастика, спеціальна фізична підготовка, програма, рівень підготовленості.

Maleniuk T., Babalich V. The effectiveness of the program of special physical training of rhythmic gymnasts at the stage of specialized basic training. Objective: to identify and analyze changes in the level and assessment of special

physical fitness of athletes at the stage of specialized basic training (on the example of rhythmic gymnastics). **Methodology:** analysis of scientific and educational literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Objectives of the study: to assess the level of special physical fitness of rhythmic gymnasts 12-14 years; to develop and implement in the educational and training process a program of special physical training of rhythmic gymnasts aged 12-14; to analyze the dynamics of the level and statistical changes in the assessment of special physical fitness of athletes. **Scientific novelty.** A program of special physical training for rhythmic gymnasts aged 12-14 has been developed, who train in the UPS sports club (Katowice, Poland). The program consists of sets of exercises aimed at improving the flexibility, jumping, strength and coordination skills of gymnasts. Complexes of exercises are implemented in weekly microcycles of gymnasts training. **Conclusions:** proved the effectiveness of the developed program of special physical training of gymnasts according to the following criteria: 1) to increase the level of special physical fitness of athletes from low to medium and from medium to high levels; 2) for a significant improvement ($P < 0,01$) scores for coordination skills (standing on toes, foot on the "pass") by 125,20% and for the explosive strength of the leg muscles (squats on one leg for 10 s) – on 41,17%. There was a significant improvement ($P < 0,05$) scores for flexibility in the hip joints and spine (fold, standing on a bench) by 26,30%; explosive force of the abdominal muscles (lifting the legs to a height at right angles to 10 s) – by 13,51%; explosive force of the back muscles (lifting and bending the torso back 10 s) – by 17,07%; jumping (jumps with double rotation of the skipping rope for 30 s and jumping over the skipping rope for 10 s) – by 42,30% and 20,51%, respectively.

Key words: rhythmic gymnastics, special physical training, program, level of preparation.

Постановка проблеми. За останні роки у розвитку художньої гімнастики спостерігається зростання конкуренції на світовій арені; поява нових конкурентоспроможних країн; збільшення обсягу та інтенсивності навантаження; зростання складності змагальних вправ тощо. Означені тенденції викликають підвищені вимоги до змагальних композицій гімнасток, удосконалення техніки виконання вправ з предметами, підвищення артистичності й виразності їх виконання. У зв'язку з цим, художні гімнастки повинні мати високий рівень розвитку гнучкості, координаційних здібностей (рівноваги, вестибулярної стійкості, орієнтування у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль), вибухової сили та стрибучості, тобто спеціальної фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку науковців [3], спеціальна фізична підготовка гімнасток характеризується наступними науково-методичними положеннями: 1) оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей; 2) використання засобів, які подібні за структурою до вправ з художньої гімнастики; 3) випередження розвитку рухових здібностей по відношенню до технічної підготовленості.

Фахівці з художньої гімнастики [1; 3; 9] зазначають, що оптимальний рівень розвитку гнучкості забезпечує легкість, плавність виконання елементів, координацію і вільність рухів (естетичний компонент виконавчої майстерності). На думку В.Є. Горохової [4], у структурі спеціальної фізичної підготовленості гімнасток виділяє три види координаційних здібностей: рівновага, диференціація просторових і динамічних параметрів рухів. Фахівці Л.Я. Аркаєв і Н.Г. Сучилін [2] зазначають, що всі рухи у гімнастиці повинні бути скоординовані між собою у часі і просторі, виконуватися точно і своєчасно у незвичних положеннях. Таке виконання вимагає високого рівня розвитку різних видів координаційних здібностей. Науковці Л.А. Карпенко і О.Г. Румба [5] розглядають стрибучість як одну з фізичних якостей гімнасток разом із силою, гнучкістю, витривалістю, швидкістю і координацією. Водночас, В.А. Ленишина [6] вважає, що стрибучість є однією з форм прояву вибухової сили, яка впливає на формування спортивної майстерності гімнасток. Як зазначають фахівці О.В. Бірюк і О.І. Овчиннікова [3], специфіка фізичної підготовки у художній гімнастиці полягає у гармонії рухів. Адже, високі спортивні результати визначаються особливими поєднаннями проявів різних рухових здібностей.

У наших попередніх дослідженнях визначено, що художні гімнастки на етапі спеціалізованої базової підготовки мають вище середнього і високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей [8]. Розроблено комплекси вправ, які сприяють покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток (гнучкості, стрибучості, вибухової сили і координаційних здібностей) [7].

Отже, як показав аналіз науково-методичної літератури, питання спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток є актуальними, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати зміну рівня та оцінок спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі художньої гімнастики).

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 12-14 років.
2. Розробити і впровадити у навчально-тренувальний процес програму спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток 12-14 років.
3. Проаналізувати динаміку рівня і статистичні зміни в оцінках спеціальної фізичної підготовленості спортсменок.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь 10 спортсменок віком 12-14 років, які тренуються за програмою кандидатів у майстри спорту. Займаються художньою гімнастикою у спортивному клубі «УПС» м. Катовіце, Польща. Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень – 6, тривалість заняття – 3,5 год.

За результатами педагогічного тестування на початку експерименту визначено рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток. Для цього індивідуальні результати спортсменок оцінили за п'ятибальною шкалою, визначили суму балів кожної гімнастки (табл. 1). Рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток визначався відповідно до розробленої шкали оцінок (табл.2).

Аналізуючи рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток, виявлено, що 80% спортсменок мають середній рівень, 10% – високий і 10% – низький рівень.

Показники гнучкості у кульшових суглобах (активний шпагат біля опори, нога вперед і в сторону) і вибухової сили м'язів спини (підйом і прогин тулуба назад) у гімнасток відповідають високому рівню, про що свідчать отримані 50, 50 і 41 бал відповідно.

За показниками гнучкості у кульшових суглобах і хребті (складка стоячи на лаві), стрибучості (стрибки через скакалку 10 с), вибухової сили м'язів черевного пресу (піднімання ніг на 90° 10 с) і м'язів ніг (присідання на одній нозі 10 с) у гімнасток виявлено середній рівень підготовленості, що відповідає 38, 38, 36 і 33 балам відповідно.

Низький рівень підготовленості виявлено за показниками стрибкової витривалості (стрибки з подвійним обертанням скакалки 30 с), гнучкості у плечових суглобах (викрути зі скакалкою 30 с) і збереження рівноваги (стійка на напівпальцях), адже гімнастки отримали 26, 19 і 15 балів відповідно.

Таблиця 1

Рівень спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток на початку педагогічного експерименту (n=10)

Номер учасниці експерименту	Стойка на полупальцях, нога на "посе"	Складка, стоячи на лаві	Активний шпагат, біля опори, нога вперед	Активний шпагат, біля опори, нога в сторону	Присідання на одній нозі "Пистолетик" 10 с	Підйом і прогин тулуба назад до вертикалі 10 с	Стрибки з подвійним обертанням скакалки 30 с	Стрибки зі скакалкою 10 с	Викрути зі скакалкою 30 с	Піднімання ніг на 90° 10 с	Сума балів	Рівень спеціальної фізичної підготовленості
1	3	5	5	5	3	4	4	5	0	4	38	С
2	0	4	5	5	4	5	3	3	3	4	33	С
3	0	3	5	5	3	3	3	3	0	3	28	Н
4	0	3	5	5	3	4	3	3	3	4	33	С
5	3	3	5	5	3	3	0	4	3	3	32	С
6	0	4	5	5	4	5	4	4	0	3	34	С
7	3	3	5	5	4	5	3	4	4	4	40	В
8	0	4	5	5	3	5	3	3	3	4	35	С
9	3	4	5	5	3	3	0	5	3	4	35	С
10	3	5	5	5	3	4	3	4	0	3	35	С

Примітка: В – високий рівень фізичної підготовленості, С – середній рівень, Н – низький рівень.

Таблиця 2

Шкала оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток

Рівень фізичної підготовленості	Сума балів
Високий	50-40
Середній	39-30
Низький	29 і менше

Отримані результати тестування свідчать про необхідність подальшого удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток. У зв'язку з цим, ми розробили програму, що складається з комплексів вправ спрямованих на удосконалення гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей спортсменок. Комплекси вправ застосовували у тижневих мікроциклах підготовки гімнасток (табл. 3).

З метою визначення ефективності розробленої програми ми проаналізували динаміку рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток упродовж педагогічного експерименту (тривалістю п'ять місяців). Аналіз динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток по завершенню

експерименту показав, що більшість спортсменок продемонструвала зростання рівня з низького до середнього і з середнього до високого рівнів (табл. 4).

Таблиця 3

Використання комплексів вправ, спрямованих на удосконалення рухових здібностей гімнасток у тижневих мікроциклах

Рухові здібності	Дні тижня					
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четверг	П'ятниця	Субота
Силові здібності	+		+		+	
Стрибучість		+		+		+
Гнучкість		+		+		+
Координаційні здібності	+		+		+	

Крім того, за результатами дослідження виявлено тенденцію до покращення більшості середньо-статистичних оцінок спеціальної фізичної підготовленості гімнасток упродовж експерименту (табл. 5).

Таблиця 4

Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 12-14 років (n=10)

Рівень спеціальної фізичної підготовленості	На початку експерименту	По завершенню експерименту
Високий	1	5
Середній	8	5
Низький	1	0

Таблиця 5

Динаміка середньо-статистичних оцінок спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 12-14 років (n=10)

№ з/п	Тести	X±m		t	P
		На початку експерименту	По завершенню експерименту		
1	Стійка на напівпальцях, нога на «пасе»	1,5±0,48	3,9±0,18	4,68	<0,01
2	Складка, стоячи на лаві	3,8±0,23	4,8±0,15	3,64	<0,05
3	Активний шпагат біля опори, нога вперед	5,0±0	5,0±0	0	>0,05
4	Активний шпагат біля опори, нога вперед	5,0±0	5,0±0	0	>0,05
5	Присідання на одній нозі 10 с	3,4±0,20	4,8±0,21	4,83	<0,01
6	Підйом і прогин тулуба назад 10 с	4,1±0,27	4,8±0,15	2,27	<0,05
7	Стрибки через скакалку з подвійним обертанням 30 с	2,6±0,41	3,7±0,15	2,52	<0,05
8	Стрибки через скакалку 10 с	3,9±0,29	4,7±0,14	2,48	<0,05
9	Викрути в плечових суглобах зі скакалкою 30 с	1,9±0,49	2,8±0,15	1,76	>0,05
10	Піднімання ніг у висі до прямого кута 10 с	3,7±0,15	4,2±0,12	2,60	<0,05

Виявлено достовірне покращення ($P<0,01$) оцінок за координаційні здібності (стійка на напівпальцях, нога на «пасе») на 125,20% ($t=4,68$) і за вибухову силу м'язів ніг (присідання на одній нозі 10 с) – на 41,17% ($t=4,83$). Виявлено достовірне покращення ($P<0,05$) оцінок за гнучкість у кульшових суглобах і хребті (складка, стоячи на лаві) на 26,30% ($t=3,14$); вибухову силу м'язів черевного пресу (піднімання ніг у вис під прямим кутом 10 с) – на 13,51% ($t=2,60$); вибухову силу м'язів спини (підйом і прогин тулуба назад 10 с) – на 17,07% ($t=2,27$); стрибучість (стрибки з подвійним обертанням скакалки 30 с і стрибки через скакалку 10 с) – на 42,30% ($t=2,52$) і 20,51% ($t=2,48$) відповідно.

Оцінки за гнучкість у кульшових суглобах (активний шпагат біля опори, нога вперед і в сторону) на початку експерименту були вже високими (5 балів), тому по завершенню експерименту залишились такими ж високими. Виявлено недостовірне покращення ($P>0,05$) оцінок за гнучкість (викрути зі скакалкою 30 с) на 47,36% ($t=1,83$). На нашу думку і як свідчить практика спорту, процес удосконалення гнучкості у плечових суглобах здійснюється триваліше («важче»), на противагу удосконаленню гнучкості у кульшових суглобах.

Висновки. 1. Виявлено, що на початку педагогічного експерименту 80% художніх гімнасток мають середній рівень спеціальної фізичної підготовленості, 10% – високий і 10% – низький. 2. Впроваджено у навчально-тренувальний процес програму спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток 12-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблено комплекси вправ для удосконалення гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей, і застосовано їх у тижневих мікроциклах підготовки гімнасток. 3. Експериментально доведено ефективність програми спеціальної фізичної підготовки гімнасток за двома напрямками: 1) підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з низького до середнього і з середнього до високого рівнів; 2) достовірне покращення середньо-статистичних оцінок за координаційні здібності (збереження рівноваги); вибухову силу м'язів ніг, спини і черевного пресу; стрибучість; гнучкість у кульшових суглобах і хребті. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні взаємозв'язків між показниками фізичної і технічної підготовленості художніх гімнасток 12-14 років.

Список використаних джерел

1. Андреева В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2010. 20 с.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
3. Бирюк Е. В., Овчинникова Н. А. Развитие художественной гимнастики как вида спорта: метод. рекомендации. К.: КГИФК, 1991. 29 с.
4. Горихова В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2002. 20 с.
5. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2014. 264 с.
6. Ленишин В.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у групових вправах художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2016. URL: http://repository.ldfk.edu.ua/bitstream/34606048/6151/Lenyshyn_V_A.pdf.
7. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років у групах спортивного удосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (2 грудня 2021 р.). Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2021. С. 64-67.
8. Маленюк Т.В., Левицька Ю.М. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 13-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 травня 2021 р. Кропивницький : ФОП Піскова М.А. 2021. С. 46-51.
9. Руда І.Є. Профілактика травм і порушень опору-рухового апарату у художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2012. 20 с.

References

1. Andreeva V.E. (2010). Sopryazhennoe razvitie gibkosti i skorostno-silovykh kachestv na etape bazovoy podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike: *Abstracts of Candidate thesis*. Sankt-Peterburg. 20. (in Russian).
2. Arkaev L.Ya. & Suchilin N.G. (2004). Kak gotovit' chempionov. Moscow : Physical Education and sport. 328. (in Russ.).
3. Biryuk E.V. & Ovchinnikova N.A. (1991). Razvitie hudozhestvennoy gimnastiki kak vida sporta. Kiev : KSUFC. 29. (in Russian).
4. Gorohova V.E. (2002). Special'naya fizicheskaya podgotovka gimnastok k vypolneniyu seriy iz elementov povyshennoy trudnosti: *Abstracts of Candidate thesis*. Moscow. 20. (in Russian).
5. Karpenko L.A. & Rumba O.G. (2014). Teoriya i metodika podgotovki v hudozhestvennoy i esteticheskoy gimnastike. Moscow : Soviet sport. 264. (in Russian).
6. Lenishin V.A. (2016). Udoshkonalennya special'noi fizichnoi pidgotovki u grupovih vpravah hudozhn'oi gimnastiki na etapi specializovanoi bazovoi pidgotovki: *Doctor's thesis*. Lviv. URL: http://repository.ldfk.edu.ua/bitstream/34606048/6151/Lenyshyn_V_A.pdf. (in Ukrainian).
7. Malenyuk T.V., Babalich V.A. (2021). Pokrashchennya pokaznykiv special'noi fizichnoi pidgotovlenosti hudozhnih gimnastok 13-15 rokiv u grupah sportivnogo udoshkonalennya. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya riznikh grup naselennya* : materialy III Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. molodih vchenih, Cherkasy, December 2, 2021. (pp. 64-67). Cherkasy (in Ukrainian).
8. Malenyuk T.V. & Levic'ka Yu.M. (2021). Doslidzhennya special'noi fizichnoi pidgotovlenosti gimnastok hudozhnih 13-15 rokiv na etapi specializovanoi bazovoi pidgotovki. *Fizichne vihovannya i sport v navchal'nih zakladah Ukraini na suchasnomu etapi: stan, napryamki j perspektivi rozvitku* : zb. nauk. pract. III Vseukr. nauk.-prakt. konf., Kropyvnytskyi, May 28-29. (pp. 46-51). Kropyvnytskyi. (in Ukrainian).
9. Ruda I. (2012). Profilaktika travm i porushen' opono-ruhovogo aparatu u hudozhnij gimnastici z vikoristannyam programi optimal'nogo rozvitku gnuhkosti: *Abstracts of Candidate thesis*. Lviv. 20. (in Ukrainian).

Марамуха Н. П.

Комунальне некомерційне підприємство

"Центр первинної медико-санітарної допомоги №10"

Запорізької міської ради, сімейний лікар,

м. Запоріжжя

ORCID: 0000-0001-8966-3529

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ГОТОВНОСТІ ДО НАДАВАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ЯК ПРОБЛЕМА ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізовано сучасний стан формування готовності до надання долікарської медичної допомоги у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. Акцентовано увагу на тому, що в державному стандарті освіти бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» здатність надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини визначено одним з програмних результатів навчання. Констатовано, що проблема формування цієї готовності ще не здобула належного висвітлення у наукових джерелах. Виокремлено суперечності професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту у контексті формування їхньої готовності до надання долікарської медичної допомоги. Зроблено **висновок**, що на сьогоdnішньому етапі розвитку наукового знання є доцільним проведення дослідження на тему «Підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги», об'єктом якого є освітній процес бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», а предметом виступають педагогічні умови підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги. Представлено науковий апарат цього дослідження, а також показано його наукову новизну та практичне значення. **Методологічну основу** дослідження становитимуть теорія діяльності О. Леонтьєва; соціально-когнітивна теорія А. Бандури; квазіпрофесійний, компетентнісний і кредитно-модульний підходи до формування змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти; принципи поєднання теорії з практикою, науковості, поступовості, які закладають теоретичний фундамент для конструювання інноваційного процесу підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги, а також створюють термінологічну базу для формулювання авторських положень.

Ключові слова: бакалавр фізичної культури і спорту, готовність, долікарська медична допомога.

Maramukha N. Readiness formation for pre-medical care provision among future bachelors of physical culture and sport as professional training issue. The article analyses the current state of readiness formation among future bachelors of physical culture and sport for pre-medical. The emphasis is placed on the fact that in the state standard of education of bachelors in specialty 017 "Physical Culture and Sport" the ability to provide pre-medical care for emergencies and pathological processes in the human body is defined as one of the program learning outcomes. It is stated that the problem of forming this readiness does not have the proper coverage in scientific sources. The contradictions of professional training of future bachelors of physical culture and sports in the context of the formation of their readiness to provide pre-medical care are highlighted. To sum it up, at the present stage of development of scientific knowledge it is advisable to conduct research on "Preparing future bachelors of physical culture and sport to provide pre-medical care". The research object is the educational process of bachelors in specialty 017 "Physical Culture and Sport", and the research subject is the pedagogical conditions of preparation of future bachelors of physical culture and sport for pre-medical care provision. The scientific apparatus of the research as well as its scientific novelty and practical significance are shown. **Methodological background** for research is based on O. Leontiev's theory of activity; A. Bandura's social and cognitive theory; quasi-professional, competence bases as well as credit-modular approaches on content formation of educational at higher educational process institutions; principle of combining theory with practice, scientificity, gradualness. These are the theoretical foundation for constructing an innovative process of preparing future bachelors of physical culture and sport to provide pre-medical care, as well as create a terminological basis for formulating author's positions.

Key words: bachelor of physical culture and sport, readiness, pre-medical care.

Постановка проблеми у її загальному вигляді. Виконання професійних обов'язків працівниками галузі фізичної культури і спорту не залежно від місця роботи і посади пов'язане із підвищеним ризиком виникнення нещасних випадків і невідкладних станів у спортсменів, споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг або здобувачів освіти різних рівнів.

Очевидно, для того, щоб тренер, інструктор або професійний спортсмен був готовий адекватно діяти у критичній ситуації, пов'язаній із раптовим погіршенням здоров'я людини він має володіти основами медичних знань та найпростішими практичними вміннями з надавання невідкладної допомоги. Традиційно на забезпечення готовності до надання першої (долікарської)

медичної допомоги при нещасних випадках і невідкладних станах у процесі підготовки фахівців фізичної культури і спорту спрямовується певна частина змісту освітнього процесу.

До недавнього часу така підготовка відбувалася доволі стихійно – на розсуд авторів освітніх програм, однак з 2019 р. необхідність такої підготовки була зафіксована у компетентностях і програмних результатах навчання у державному стандарті підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» [9].

З введенням цього стандарту, освітній процес зіткнувся із рядом утруднень, пов'язаних, перш за все, з особливостями контингенту майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; відсутністю матеріального забезпечення, необхідного для навчання здобувачів освіти правильному здійсненню найпростіших медичних маніпуляцій; відсутністю відповідного методичного забезпечення і дидактичного матеріалу. Ці складності стали основою суперечностей між:

- очікуванням стейкхолдерів щодо готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги у невідкладних станах й реаліями навчання на факультетах фізичного виховання, які не створюють умов для переведення теоретичних знань, отриманих студентами з анатомії, фізіології та набутого життєвого досвіду у здатність ефективно діяти при раптовому погіршенні самопочуття інших людей;

- необхідністю набуття майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту досвіду надання долікарської допомоги в конкретних ситуаціях спортивної і фізкультурної діяльності і дефіцитом методів квазіпрофесійної підготовки, спрямованих на формування та розвиток відповідних компетентностей;

- вимогами професійної діяльності тренерів-викладачів, інструкторів фізичної культури і спорту щодо готовності надавати долікарську допомогу в конкретних ситуаціях та дефіцитом методів професійної підготовки, спрямованих на формування та розвиток відповідних умінь, адаптованих до специфіки конкретних видів спорту і рухової діяльності;

- необхідністю комплексного оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги та браком об'єктивних діагностичних інструментів, адаптованих до специфіки освітнього процесу бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Наявність нерозв'язаних суперечностей вказує на необхідність удосконалення професійної освіти майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в аспекті формування у них готовності до надання долікарської медичної допомоги при нещасних випадках і невідкладних станах.

Методологічну основу дослідження становить теорія діяльності О. Леонтьєва; соціально-когнітивна теорія А. Бандури; квазіпрофесійний, компетентнісний і кредитно-модульний підходи до формування змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти; принципи поєднання теорії з практикою, науковістю, поступовістю, які закладають теоретичний фундамент для конструювання інноваційного процесу підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги, а також створюють термінологічну базу для формулювання авторських положень.

Аналіз джерел і виклад основних результатів дослідження. Теоретичну і методологічну основу для конструювання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту закладено в наукових працях Р. Клопова [3], А. Сват'єва [8], Л. Суценко [10], у яких визначено й обґрунтовано основні принципи, цільові орієнтири, структурно-логічні схеми, педагогічні умови формування ключових професійно-педагогічних компетентностей майбутніх тренерів-викладачів.

Разом з тим, знайомство з освітньо-професійними програмами, робочими програмами дисциплін медико-біологічної спрямованості, практикою їх викладання і різних ЗВО показує, що методи формування знань, умінь і психологічної готовності, необхідних для ефективного надання долікарської медичної допомоги у галузі фізичної культури і спорту, мають несистемний і не завжди конструктивний характер. А інколи, ці методи є взагалі формальними.

Резерви для удосконалення освітнього процесу бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» знаходимо в наукових працях, у яких розглянуто: загальні питання збереження здоров'я людини у контексті занять фізичною культурою та спортом (С. Мельнов, Л. Шахліна); проблеми патогенезу, клінічної картини, профілактики захворювань та травм у спортсменів (Т. Кулемзіна, М. Левін, О. Лисенко), практичні аспекти надання першої допомоги спортсменам у разі отримання травм (А. Русакова). Ці праці описують етимологію виникнення порушень у стані здоров'я, пов'язаних із спортивною та фізкультурною діяльністю, а також описують алгоритми надання долікарської допомоги спортсменам у разі отримання ними травм.

Нашу увагу привертають також наукові публікації, у яких з наукової точки зору розглянуто проблему підготовки здобувачів освіти різноманітних напрямів (І. Діамант, Н. Жаботинська, О. Картавий, Є. Марченко, С. Мухіна, А. Смирнов), а також сфери фізичної культури і спорту (О. Юшковська) до надання першої долікарської допомоги в невідкладних станах при травмах, нещасних випадках, отруєннях, гострих захворюваннях.

Привертають також увагу підручники та навчальні посібники за авторством Л. Балацької,

П. Маркворт, П. Назара, В. Осіпова, В. Сокрута, у яких розкриваються питання профілактики спортивного травматизму та надання спортсменам першої долікарської допомоги у разі одержання травм; описано правила техніки безпеки під час тренувань і занять з фізичного виховання; схарактеризовано також невідкладні стани та першу долікарську допомогу у разі їх виникнення.

Утім, більшість публікацій, що стосується підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги описують алгоритми надання такої допомоги, залишаючи поза увагою процес підготовки здобувачів освіти до повноцінного набуття компетентностей, необхідних майбутньому фахівцю при виникненні критичної ситуації, пов'язаної із травмою або гострим станом потерпілого.

Іншими словами, аналіз наукових джерел показує, що, хоча зміст підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги представлений достатньо повно, на сьогодні бракує досліджень, присвячених організації відповідного освітнього процесу в аспекті практичного набуття бакалаврами спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» навичок надання невідкладної долікарської допомоги.

Таким чином, актуальним постає розроблення теоретичних і практичних засад формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту навичок невідкладної долікарської медичної допомоги, а також експериментальна перевірка ефективності інноваційних методів навчання студентів надання першої медичної допомоги у невідкладних станах на заняттях з фізичної культури, а також змагально-тренувальному процесі. Саме тому автором розпочато дослідження питання підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги, яке передбачає розв'язання таких завдань:

- проаналізувати сучасний стан проблеми підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги;
- уточнити зміст професійної якості «готовність майбутнього бакалавра фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги»;
- визначити необхідні й достатні педагогічні умови підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги;
- розробити структурно-логічну схему підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги й втілити її у навчально-методичних комплексах визначених дисциплін;
- розробити методику оцінювання готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги;
- експериментально перевірити ефективність впровадження авторських інновацій з підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги.

Розв'язання поставлених завдань ґрунтується на положеннях теорії діяльності (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ломов, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе та ін.) про те, що діяльність людини виступає як активна її взаємодія з навколишньою дійсністю, у ході якої вона виступає суб'єктом, який цілеспрямовано впливає на об'єкти і задовольняє таким чином власні потреби [4]. У відповідності до цієї теорії діяльність людини поєднує у собі два взаємозалежні аспекти: інтеріоризацію та екстеріоризацію.

Інтеріоризація представляє собою зміну самого суб'єкта через поступове перетворення зовнішньої предметної дії у внутрішні розумові дії. У процесі інтеріоризації формуються поняття, узагальнення, прийоми дії, внутрішні програми. Процес інтеріоризації зовнішніх дій здійснюється завдяки слову, яке є знаком зовнішньої дії [4].

Екстеріоризація є активним перетворенням світу суб'єктом, приведення його у відповідність до образу, який є результатом психічних процесів. Іншими словами, екстеріоризація є практичною реалізацією внутрішньої, раніше інтеріоризованої дії, програми; втіленням задумів суб'єкта діяльності, реалізації його планів і програм [4].

Іншою методологічною основою дослідження нами визначено соціально-когнітивну теорію А. Бандури, одним із ключових термінів якої є термін «самоефективність» – уміння людини усвідомлювати власні здібності, моделювати поведінку, яка є ефективною в певній ситуації та дозволяє людині змінюватися відповідно до власного бачення самої себе та функціонувати в суспільстві. Згідно з теорією, є чотири джерела самоефективності людини: «оволодіння майстерністю, соціальне моделювання, вербальне підкріплення, психічний стан» [1].

Визначальним є положення А. Бандури, що соціальна ефективність людини залежить від того, наскільки вона вважає себе компетентною в певній діяльності, тобто люди, як правило, будуть більш успішними під час виконання завдань, стосовно яких у них є впевненість у особистій ефективності [1].

Ця теорія останнім часом використовується західними вченими для осмислення закономірностей професійного розвитку різних категорій фахівців, зокрема педагогів [5; 6]. Авторами наголошується, що вона дає змогу обґрунтувати схему педагогічної діяльності, спрямованої на підвищення ефективності дій у різних професійних ситуаціях.

Важливим положенням, виведеним з теорії А. Бандури, є те, що навички надання долікарської допомоги можуть бути сформовані на основі загальної схеми:

- усвідомлення здобувачем освіти мети діяльності і власних здібностей, їхнє співвіднесення; складення моделі діяльності, а також формування мотивації;
- виконання дій, необхідних для досягнення поставленої мети, за умови активного зворотного зв'язку з компетентним середовищем;
- застосування нового вміння або навички в знайомій ситуації (можливо, декількома способами);
- адаптація навички до незвичної ситуації [5, с. 22].

Компетентнісний підхід визначаємо визначальним для розв'язання поставлених завдань. У Законі України «Про вищу освіту» компетентність пояснюється як динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [7].

На відміну від класичної тріади «знання, уміння, навички», компетентність охоплює не тільки когнітивну й операційно-технологічну, а й аксіологічну, мотиваційну, соціальну та поведінкову сфери особистості та відображає не тільки здатність, а й готовність суб'єкта до діяльності, заснованої на особистих знаннях і досвіді.

Квазіпрофесійний підхід передбачає формування досвіду студентів в умовах максимально наближених до реальної професійної діяльності. Завдяки такому підходу професійна підготовка здобувачів освіти набуває ознак предметної реалізації принципів поєднання теорії з практикою, науковості, поступовості. Одним з понять квазіпрофесійного підходу є «контекстне навчання», сутнісною ознакою якого є моделювання мовою навчальних дисциплін цілісного змісту майбутньої педагогічної діяльності [2].

Кредитно-модульний підхід передбачає ґрунтування освітнього процесу на поєднанні модульної організації навчального процесу та залікових освітніх одиниць (залікових кредитів) для обліку навчального навантаження студента та результатів навчання.

Положення названих форм наукового знання закладають теоретичний фундамент для конструювання інноваційного процесу підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги.

Передбачаємо, що підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги стане більш ефективною у разі дотримання педагогічних умов:

- визначення цільових орієнтирів навчання майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту у контексті їхньої готовності до надання долікарської медичної допомоги з урахуванням специфіки їхнього виду спорту;
- розширення змісту дисциплін медичного блоку шляхом введення змістових модулів, спрямованих на опанування студентами теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для надання першої медичної допомоги у невідкладних станах;
- інтеграція набутих знань у додатковому практикумі з надання першої медичної допомоги у невідкладних станах;
- організація віддаленого методичного супроводу процесу навчання надання першої медичної допомоги у невідкладних станах;
- реалізація взаємодоповнюючих методик контролю, орієнтованих на оцінювання знань, умінь і психологічних якостей майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, необхідних для надання першої медичної допомоги у невідкладних станах.

Практичного спрямування здійснюваному дослідженню нададуть такі аспекти:

- впровадження в освітній процес змістових модулів дисциплін медико-біологічного блоку, спрямованих на підготовку студентів до надання долікарської медичної допомоги;
- розроблення методичних рекомендацій з підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги у невідкладних станах;
- обґрунтування засобів встановлення рівню готовності майбутнього бакалавра фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги.

Висновок. Актуальність формування суб'єктності майбутніх вчителів фізичного виховання в базовій професійній освіті, а також те, що цій проблематиці на сьогодні не приділено належної уваги у наукових публікаціях, обумовили вибір напряму перспективного дослідження – формування професійної суб'єктності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі фахової підготовки».

Список використаних джерел

1. Bandura A. Social foundations of thought and action : a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall., 1986.
2. Вербицкий А. А. Компетентностный подход и теория контекстного обучения. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов Московского государственного института стали и сплавов, 2004. 86 с.

3. Клопов Р. В. Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в педагогічній теорії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2010. № 86. С. 45-51.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл, Академия, 2005. 352 с.
5. Malmberg Jonna. Tracing the process of self-regulated learning – students' strategic activity in g/n Study learning environment. University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ, 2014. P. 142. URL: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0470-3>.
6. Mahlaela Kedibone I. Teacher assessment for teacher professional development. *Thesis (MEd) Stellenbosch University*, 2012. 99 p. URL: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/71703>.
7. Про вищу освіту: Закон України від 01 липня 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>.
8. Сват'єв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: автореф. дис. ... докт. пед. н.: спец. 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 41 с.
9. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Введено в дію Наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 567. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
10. Суценок А. В. Теоретико-методичні основи гуманізації педагогічної діяльності вчителя в основній школі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. Х., 2004. 42 с.

References

1. Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action : a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, USA.
2. Verbitskiy A.A. (2004). Kompetentnostnyiy podhod i teoriya kontekstnogo obucheniya [Competence approach and theory of contextual learning]. Moscow, Russia.
3. Klopov R.V. (2010). Problema profesiinoy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu v pedahohichnii teorii [The problem of professional training of future specialists in physical education and sports in pedagogical theory]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series Pedagogical sciences: realities and prospects*, 86, 45-51.
4. Leontev A. N. (2005). Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Russia.
5. Malmberg Jonna (2014). Tracing the process of self-regulated learning – students' strategic activity in g/n Study learning environment. University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ. 142 p. URL: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0470-3>.
6. Mahlaela Kedibone I. (2012). Teacher assessment for teacher professional development. *Thesis (MEd) Stellenbosch University*. 99 p. URL: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/71703>.
7. Pro vyshchu osvitu : Zakon Ukrainy vid 01 lypnia 2014 r. № 1556-VII. [On higher education: Law of Ukraine of July 01, 2014. № 1556-VII.] URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>.
8. Svatiev A.V. (2013). Teoretychni i metodychni zasady pidhotovky maibutnoho trenera-vykladacha do profesiinoy diialnosti. Abstract of Doctor's thesis. Zaporizhzhia, Ukraine.
9. sport» dlya pershoho (bakalavrs'koho) rivnya vyshchoyi osvity. Vvedeno v diyu Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 24.04.2019 № 567 [Standard of higher education in specialty 017 "Physical Culture and Sports" for the first (bachelor's) level of higher education. On: the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 24.04.2019 № 567]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
10. Sushchenko A. V. (2004). Teoretyko-metodychni osnovy humanizatsii pedahohichnoi diialnosti vchytelia v osnovnii shkoli [Theoretical and methodological foundations of humanization of pedagogical activity of a teacher in primary school]: *Abstract of Doctor's thesis*. Kharkiv, Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).56

УДК 796.015.52 : 378.018.43

Мартинова Н.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

ORCID: 0000-0002-8234-3968

Горпинич О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро

ORCID: 0000-0002-5682-3861

Могильний І.М.

асистент,

РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

У даній статті проведено перевірку ефективності програми силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях з фізичної культури для студентів-чоловіків закладів вищої освіти. Традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти України малоефективна. Застарілий зміст і форма не відповідають потребам студентів. Також величезний потік нової інформації, збільшення обсягу матеріалу, що вивчається, напруженість розумової праці призводять до обмеження рухової активності студентів. З 2020 року завдяки пандемії коронавірусу COVID-19 виявився ще один фактор зниження рухової активності студентів. Дисципліна «Фізична культура» постала перед проблемою неповної реалізації. Карантинні обмеження не дають можливість займатися у спортзалах, на тренувальних майданчиках та стадіонах. Але потреба студентів в руховій активності збільшується в період карантину. Тому з'явилася необхідність в онлайн-форматі організації навчальних занять та корекція програми з фізичної культури щодо дистанційного навчання. Була розроблена програма силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях для чоловічої частини студентства, яка складається з трьох занять на тиждень: одного обов'язкового та двох самостійних. На навчальних заняттях студенти отримували певні знання та вміння самостійної організації занять фізичними вправами згідно програми, а на самостійних заняттях практично реалізовували отримані знання, уміння та навички силового тренінгу. Така організація значно заповнило дефіцит їх рухової активності. **Результати** аналізу отриманих даних та анкетування студентів показали, що за період дослідження у групі студентів відзначено достовірне поліпшення результатів за всіма досліджуваними показниками. Були зроблені такі **висновки**: впровадження програми силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях для студентів закладів вищої освіти підвищує рівень рухової активності, заохочує до занять, посилює тренувальний вплив на розвиток силових якостей, студенти здобувають певні знання, уміння та навички організації самостійних занять.

Ключові слова: фізична культура, студенти, рухова активність, дистанційне навчання, силові вправи, обов'язкові та самостійні заняття, карантинні обмеження.

Martynova N., Horpynych O., Mohylnyi I. The results of the test of the strength training program for students of higher education institutions. This article examines the effectiveness of the strength training program at home in distance physical education classes for male students of higher education. The traditional form of organization of the educational process in physical education in most institutions of higher education in Ukraine is ineffective. Outdated content and form do not meet the needs of students. Also, a huge flow of new information, increasing the amount of material studied, the intensity of mental work lead to limited motor activity of students. Since 2020, thanks to the pandemic of the coronavirus COVID-19, another factor in reducing motor activity has emerged. The discipline "Physical Culture" faced the problem of incomplete implementation. Quarantine restrictions do not allow you to exercise in gyms, training grounds and stadiums. Therefore, there is a need for online training and correction of the distance learning physical education program. A distance-based strength training program for male students has been developed, consisting of three classes per week: one compulsory and two independent. In the classes the students received certain knowledge and skills of independent organization of physical exercises according to the program, and in the independent classes they practically realized the acquired knowledge, skills and abilities. Independent classes not only fill the deficit of physical activity, but also contribute to more recovery that is effective after fatigue, versatile physical development, learning material on physical education, mental and physical performance, self-education, improve human health, is a means of active recreation. **The results** of the analysis of the obtained data and questionnaires of students showed that during the study period in the group of students there was a significant improvement in the results of all studied indicators. The following **conclusions** were made: the introduction of a program of strength training at home in distance learning for students of higher education increases physical activity, enhances the impact on the development of strength skills, students gain some knowledge, skills and abilities to organize independent classes.

Key words: physical culture, students, physical activity, distance learning, strength exercises, compulsory and independent classes, quarantine restrictions.

Постановка проблеми. Традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання, методи та технології, що використовуються у більшості закладів вищої освіти України малоефективні. Застарілий зміст і форма вступають у протиріччя з потребами студентів та соціальними потребами суспільства [5, 9]. Також величезний потік нової інформації, збільшення обсягу матеріалу, що вивчається, напруженість розумової праці призводять до обмеження рухової активності студентів [7].

З 2020 року з'явився ще один фактор зниження рухової активності. Усе людство перебуває в обмежених умовах завдяки пандемії коронавірусу COVID-19. Протягом цього часу спостереження

показали що введення режиму самоізоляції обмежило заняття руховою активністю на вулицях, спортивних майданчиках, а це означає, що єдине місце, де дозволено займатися, – це місце проживання студента. Тому, досить гостро стоїть питання збереження рухової активності в період самоізоляції для студентів, так як більшу частину часу вони навчаються дистанційно, тому рівень рухової активності значно зменшився [2, 8].

Фахівці відзначають, відповідно до нинішніх реалій така дисципліна як фізична культура постанала перед проблемою своєрідної неповної реалізації, оскільки комп'ютер, домашні умови карантинних обмежень не можуть замінити спортзал, тренувальні майданчики та стадіон, які раніше були звичними локаціями для проведення занять [10]. Дослідження фахівців [2] показує, що процес фізичного виховання достатньо складно реалізувати в дистанційному форматі, проте потреба людини в руховій активності збільшується в період самоізоляції, тому, що підвищується нерве та емоційне навантаження і одним із варіантів є популяризація онлайн-формату організації спортивних тренувань, та таких занять, як йога, фітнес, стретчинг що, в свою чергу, сприяє покращенню самопочуття, особливо у осіб, які мають проблеми зі здоров'ям.

Аналіз джерел. В сучасній науковій літературі висвітлені: проблеми підвищення рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти (А. Драчук, Т. Круцевич); індивідуальні норми та моделі рухової активності (М. Редькіна, О. Кошелева, Л. Татарченко, В. Рязанов, В. Максимов); вплив рухової активності на емоційний стан студентів досліджували (В. Марчик, С. Перекопський) та інші.

Метою статті є перевірка ефективності програми силового тренінгу в домашніх умовах для студентів-чоловіків закладів вищої освіти на дистанційних заняттях з фізичної культури.

Методи дослідження. Узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку із довготривалою пандемією, усі навчальні заняття, які проводяться кафедрою фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ) проводяться в дистанційному форматі за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office 365.

У 2020 році викладачам довелося терміново змінювати програму навчання та адаптувати її щодо дистанційного навчання. Це був складний етап, але протягом цього року була розроблена програма силового тренінгу в домашніх умовах для студентів-чоловіків. Як відомо, з практики викладачів кафедр фізичного виховання та досліджень науковців [4, 6], одне заняття на тиждень (1 година 20 хвилин) не забезпечує потрібний об'єм рухової активності студентів. Адже студенти-чоловіки більш активні у цьому віці ніж дівчата та потребують відповідних умов для заповнення дефіциту рухової активності [1].

Тому, була розроблена програма, яка складається з трьох занять на тиждень: одного обов'язкового та двох самостійних. Адже самостійні заняття не тільки заповнюють дефіцит рухової активності, але і сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку [4].

Отже, протягом одного семестру студенти займалися згідно запропонованої їм програми силового тренінгу в домашніх умовах. Програма була розрахована на 17 тижнів (стільки триває один семестр). На навчальних заняттях студенти отримували певні знання та вміння самостійної організації занять фізичними вправами згідно програми, а на самостійних заняттях практично реалізовували отримані знання, уміння та навички [3].

У дослідженні приймали участь студенти-чоловіки 2 курсів університету – 83 особи. Для порівняння були взяті торішні результати виконання нормативів та результати 1 семестру цього року. За період дослідження у групі студентів відзначено достовірне поліпшення результатів за всіма досліджуваними показниками (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу силових показників (n=83)

№	Нормативи	Період дослідження	$\bar{x}$	σ	m
1	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині (к-сть за 1 хв)	початок	36,19	9,54	1,05
		кінець	43,42	6,23	0,68
		t	-15,214		
		p	p<0,05		
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (без урахування часу)	початок	33,35	11,10	1,22
		кінець	41,27	7,46	0,82
		t	-15,230		
		p	p<0,05		

3	3 упору присів – упор лежачи (к-сть за 30 с)	початок кінець t p	25,66 29,99 -18,801 p<0,05	4,17 2,63	0,46 0,29
4	Піднімання тулубу з положення лежачи на животі (к-сть за 1 хв.)	початок кінець t p	33,18 39,18 -17,955 p<0,05	5,05 2,88	0,55 0,32

Як бачимо, у студентів наприкінці дослідження було виявлено достовірне покращення результатів нормативу «Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині» – $43,42 \pm 0,68$ разів у порівнянні з початковими результатами $36,19 \pm 1,05$ разів ($p < 0.005$), приріст показників склав 20%.

Таблиця 2

Приріст силових показників студентів протягом 1 семестру дистанційного навчання

Нормативи	Абсолютні значення	%
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині (к-сть за 1 хв)	7,23	20,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (без урахування часу)	7,92	23,8
3 упору присів – упор лежачи (к-сть за 30 с)	4,33	16,9
Піднімання тулубу з положення лежачи на животі (к-сть за 1 хв.)	6,00	18,1

Аналіз результатів нормативу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» показав значне покращення показників. На рівні $p < 0.05$ було виявлено приріст результатів до $41,27 \pm 0,82$ разів у порівнянні з початковими – $33,35 \pm 1,22$ разів. Темп приросту результатів у цьому нормативі склав – 23,8%, Аналіз результатів нормативу «3 упору присів – упор лежачи» показав значний приріст показників – 16,9%. Отже, на початку дослідження результат був – $25,66 \pm 0,46$ разів, кінцевий результат став $29,99 \pm 0,29$ разів ($p < 0.05$). Приріст результатів нормативу «Піднімання тулубу з положення лежачи на животі» також мав значущі відмінності на рівні $p < 0.05$ – $39,18 \pm 0,32$ разів у порівнянні з початковим результатом $33,18 \pm 0,55$ разів, відповідно темп приросту склав – 18,1%.

Після закінчення навчального семестру серед досліджуваних студентів було проведено анонімне анкетування щодо їхнього ставлення до програми, яка була запропонована їм протягом 1 семестру (рис. 1).

На питання 1 «Чи подобається Вам силова програма в домашніх умовах?» були отримані такі відповіді: «Так» – 70% респондентів, «Ні» – 5%, «Не знаю» – 25%.

На питання 2 «Бажаєте Ви продовжувати заняття ці заняття, якщо буде продовжено карантин?» були такі відповіді: «Так» – 53% респондентів, «Ні» – 7%, «Не знаю» – 23%, «Треба замінити, на щось інше» – 17%.

На питання 3 «Чи порадите Ви силову програму своїм друзям?» були отримані такі відповіді: «Так» – 69% респондентів, «Ні» – 5%, «Не знаю» – 26%.

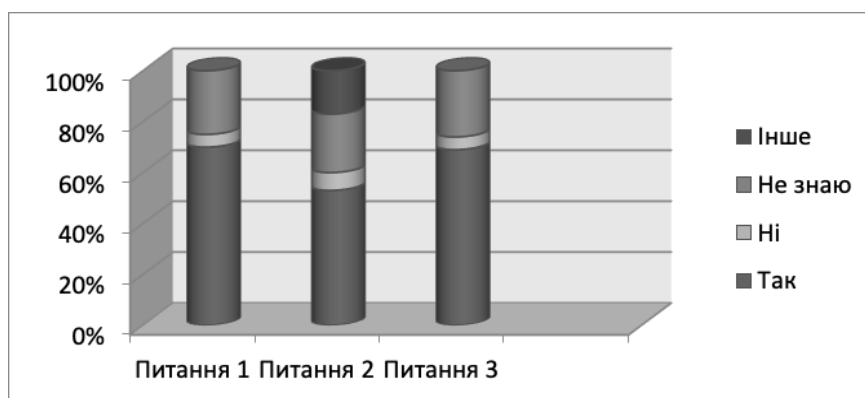


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на питання анкети

Висновки. Отже, проаналізувавши отримані дані, можна зробити такі висновки. Впровадження програми силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях для

студентів ЗВО підвищує рівень рухової активності, посилює тренувальний вплив на розвиток силових якостей, студенти здобувають певні знання, уміння та навички організації самостійних занять. **Перспективи подальших досліджень** передбачають перевірку ефективності силової програми в домашніх умовах для студенток-дівчат на дистанційних заняттях.

Список використаних джерел

1. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. С. 256–267.
2. Ляшенко В.М., Підвальна О.В., Булейченко О.В. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 6(137)2021. С. 82–85.
3. Мартинова Н.П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки: дис. ... канд. пед. наук. Старобільськ. 2017. 221 с.
4. Мартинова Н.П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327) травень: у 2-х частинах. Ч. I. С. 64–72.
5. Мартинова Н.П., Коваленко Є.В. Сучасні проблеми фізичного виховання та перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» Педагогічні науки*. 2018. № 1(15). С. 31–35.
6. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
7. Синиговец В.И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студенток. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 2. С. 90–92.
8. Слухенська Р.В., Куліш Н.М., Маланий В.І., Бамбурак В.Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, Т. 2. С. 194–197.
9. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. К. : Олимпийская литература, 2003. С. 167–183.
10. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* (26 грудня 2017 р. – 10 січня 2018 р.). 2018. С. 64.

References

1. Koshelova O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. (2020). Modelyuvannya rukhovoyi aktivnosti studentiv riznykh hrup spetsial'nostey. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, Vol. 1S, 256–267.
2. Lyashenko V.M., Pidval'na O.V., Buleychenko O.V. (2021). Vplyv samoizolyatsiyi na fizychnu aktivnist' studentiv. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 6(137), 82–85.
3. Martynova N.P. (2017). Metodyka rozvytku rukhovyykh yakostey studentok vyshchyykh navchal'nykh zasobiv na zanyattiyakh z aerobiky: *Candidate's thesis*. Starobil's'k. Ukraine. 221.
4. Martynova N.P. (2019). Samostiyni zanyattya v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv ZVO. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*, Vol. I, 4 (327) traven', 64–72.
5. Martynova N.P., Kovalenko Ye.V. (2018). Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya ta perspektyvy pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv. *Visnyk Universytetu imeni Al'freda Nobelya. Seriya «Pedagogika i psykholohiya» Pedagogichni nauky*, 1(15), 31–35.
6. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnolohiya formuvannya tsinnisnoho stavlennya u studentiv do samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, 1, 201–206.
7. Sinigovets V.I. (2009). Sovremennyye innovatsionnyye tekhnologii, ispol'zuyemye v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentok. *Fizicheskoye vospitaniye studentov*, 2, 90–92.
8. Slukhens'ka R.V., Kulish N.M., Malaniy V.I., Bamburak V.B. (2020). Fizychna kul'tura u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh v umovakh karantynnykh obmezhen' 2020 roku. *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiiy i zahal'noosvitniy shkolakh*, Vol. 2, 73, 194–197.
9. Krutsevich T. (Ed.). (2003). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya. Vol. 2. Kiyev. Ukraina: Olimpiyskaya literatura.
10. Tomashchuk O.H., Sen'ko V.I. (2018). Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity v suchasnykh umovakh. *Naukova dumka suchasnosti i maybutn'oho*: zb. statey (26 hrudnya 2017 roku – 10 sichnya 2018 roku).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).57
УДК 378

Масенко Л.В.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ
здоров'язбережувальної освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ПЕТЛЯМИ TRX У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У представленій роботі розглядається питання перспективності використання сучасного виду фітнесу функціонального тренінгу з петлями TRX – для розробки програми ефективного курсу фізичного виховання з метою запровадження його у освітні програми закладів вищої освіти. Така проблематика є на сьогоднішній день надзвичайно актуальною, оскільки мова йде про збереження здоров'я молодого покоління українців. Крайні два роки навчальний процес студентів через карантинні обмеження фактично проводився в онлайн-форматі. Це призвело до зниження їх повсякденного рівня рухової активності та, як наслідок, погіршення рівня здоров'я. Постає питання: як в таких умовах організувати процес фізичного виховання, які заходи запроваджувати, щоб зберегти та примножити здоров'я студентів. Одним із таких заходів може бути курс фізичного виховання, розроблений на базі TRX-тренінгу та орієнтований на потреби студентської молоді. Тренування з використанням ваги власного тіла TRX Suspension Training – одна з найновіших тенденцій фітнес-індустрії, яка є ефективною методикою функціонального тренінгу для опрацювання м'язів всього тіла. Головною цінністю даного тренінгу, в умовах що склалися, є можливість займатися фітнесом самостійно будь-де: у себе вдома, на спортмайданчику або на природі. Автори притримуються думки, що даний напрямок роботи є надзвичайно актуальним.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, TRX-тренінг, функціональний стан, м'язи-стабілізатори, студенти.

Masenko L., Melnichenko O. Prospects of application of functional training with TRX loops in higher education institutions. The presented work considers the prospects of using a modern type of fitness functional training with TRX loops - to develop a program of effective physical education course in order to introduce it into the educational programs of higher education institutions. This issue is extremely relevant today, as it is about preserving the health of the young generation of Ukrainians. For the last two years, the educational process of students due to quarantine restrictions was actually conducted online. This has reduced their daily level of physical activity and, as a result, their health has deteriorated. The question arises: how to organize the process of physical education in such conditions, what measures to implement to maintain and increase the health of students. One such event could be a physical education course developed on the basis of TRX-training and focused on the needs of students. TRX Suspension Training is one of the latest trends in the fitness industry, which is an effective method of functional training to work the muscles of the whole body. Scientists have found that training on this system has a positive effect on the functional state of the body, improving physical fitness. TRX Suspension Training is a complete training system that allows you to do strength and cardio training, yoga and stretching, press and back exercises, functional training. Ease of attachment, the ability to practice anywhere, the ability to modify any exercise for a particular person is extremely relevant in terms of quarantine restrictions and distance learning. Also relevant is the positive impact of TRX-training on the musculoskeletal system of students. Prolonged exposure to the computer causes overload of the back muscles, which in the future provokes the appearance of spinal pathologies. The authors are of the opinion that this area of work is extremely relevant.

Key words: health, physical education, TRX-training, functional state, muscle stabilizers, students.

Постановка проблеми. Сучасні наукові дослідження показують, що стан здоров'я сучасної української молоді є незадовільним. Для українського суспільства це є серйозною проблемою яка потребує вирішення [1-3]. Так як, значна частка молоді в Україні є здобувачами вищої освіти тривалий період свого життя, то заклади вищої освіти мають можливість безпосередньо впливати на стан здоров'я своїх студентів позитивним чином. Одним із методів такого впливу є розробка та запровадження курсу фізичного виховання, який би був орієнтований на потреби студентів [8]. Для розробки такого курсу доцільно використовувати сучасні системи фізичного вдосконалення, що будуть викликати зацікавленість у студентів. Такою системою може бути функціональний тренінг з петлями TRX [4, 6, 7, 9, 11]. Петлі TRX – це не просто багатофункціональний тренажер, це – повноцінна тренувальна система, розроблена для людей різного віку, рівня фізичної підготовки, для любителів та професійних спортсменів. У зв'язку з цим надзвичайно актуальним є обґрунтування та використання вищезгаданої системи для фізичного виховання студентів у рамках освітнього процесу закладів вищої освіти України.

Аналіз даних. Проблемами стану здоров'я населення України у цілому та студентської молоді зокрема, займаються дослідники С.В. Дудник, І.І. Кошеля, О.Г. Левченко, Д.Г. Шушпанов та інші. Розробкою та аналізом систем фізичного виховання займаються П.В. Вахрушева, В.М. Дюков, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Скуріхіна, В.А. Товт, М.Ю. Щерба та інші. Дослідженням впливу функціональ-

ного тренінгу з петлями TRX на здоров'я людини займаються А.А. Бочкар'єв, Є.В. Задоріна, К.В. Лобастова, К. Люн, О.А. Малих, Я.А. Плотнікова, А.П. Фролов, Д.Н. Шипунова, Л. Чоу та інші. Деякі роботи дають нам розуміння особливостей та переваг роботи з петлями TRX. Наше завдання детально їх проаналізувати та узагальнити для більш глибокого розуміння їх застосування в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета дослідження – провести аналіз даних стану здоров'я студентської молоді України; ознайомитися з методикою TRX-тренінгу й виокремити його позитивні складові; визначити вплив тренувань за методикою TRX-тренінгу на здоров'я та фізичний розвиток людського організму; виявити перспективність використання TRX-тренінгу для використання його у якості базової системи, на основі якої буде розроблятися програма спеціального курсу фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день встановлено, що в Україні гостро стоїть проблема збереження здоров'я молодого покоління. Сучасні наукові дослідження, які проводяться в Україні та за кордоном показують, що стан фізичного та ментального здоров'я молодих здобувачів вищої освіти у багатьох аспектах є незадовільним. Наприклад, значною проблемою в період пандемії постав час перебування студентів за комп'ютером. Дослідження показують, що серед молодих людей, які у процесі здобування вищої освіти тривалий час працюють за комп'ютером часто спостерігаються різноманітні розлади зорового аналізатора – короткозорість, «синдром сухого ока» та інші. Тривале перебування за комп'ютером, з порушенням гігієнічних норм роботи за цим технічним пристроєм, негативно відображається на стані опорно-рухової системи організму людини. Достовірно встановлено, що присутнє перенавантаження м'язів спини, що у майбутньому провокує появу патологій хребта. Також перенапруження зазнають м'язи шиї та обличчя, м'язи верхніх кінцівок. Про що також наголошували студенти під час опитувань в процесі онлайн-занять. Виявлено, що під час тривалої інтелектуальної роботи людський організм знаходиться у стані генералізованої м'язової напруги. У силу того, що у процесі роботи за комп'ютером людина тривалий час перебуває у сидячому положенні, підвищується ризик виникнення розладів серцево-судинної системи, наприклад «комп'ютерний варико» – спеціальний термін введений лікарями [1, 3].

Важливою проблемою є рівень фізичної підготовленості молодих здобувачів вищої освіти. Так, моніторинг здоров'я студентів університету показав, що у 35% учасників дослідження основної медичної групи наявний низький рівень можливостей м'язової системи. Такий самий показник у студентів спеціальної медичної групи становив 48%. Виявлена незадовільна гнучкість хребта у 38% хлопців та 8% дівчат основної медичної групи, а серед студентів спеціальної медичної групи цей показник становив 50%. Дослідження координаційних здібностей показали, що у 41% хлопців та 42% дівчат основної медичної групи низький рівень сенсорно-моторної функції систем організму. У спеціальній медичній групі цей показник становить 82%. Таким чином, можна зробити висновок, що у деяких групах здобувачів вищої освіти рівень фізичної підготовленості є низьким, що негативно позначається на працездатності, рівні фізичного здоров'я, якості життя таких молодих людей [2, 3].

Окремим питанням, яке потребує детального дослідження, є стан ментального здоров'я молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти. На зміни стану центральної нервової системи вказує астеничний синдром, що проявляється в розладах дихання, емоційній нестабільності та швидкій втомлюваності, порушенні обміну речовин, гормональних збоїв та ін. Необхідність сприйняття надмірного потоку онлайн-інформації викликає інтелектуальну перевтому, через одноманітність сприйняття інформації, її обов'язковий аналіз та запам'ятовування, лімітований зворотний зв'язок між викладачем та студентом.

Наукові дослідження з участю студентів показали, що серед обстежених у 20,1% наявні ознаки невротичних розладів, а у 35,3% – встановлено певний конкретний невротичний розлад, 16,5% досліджуваних мали тривожний розлад, 19,1% – obsesивно-фобічні розлади, 15,3% – невротичну депресію, 15,5% – конверсійні розлади, 8,3% – астеничний розлад, 12,1% – вегетативні невротичні розлади. Деякі учасники цього дослідження мали кілька розладів одночасно. Доволі широко представлені адиктивні розлади. Серед студентів групи дослідження 40,2% є активними курцями, 15,5% мали проблеми з уживанням алкоголю, 22,8% пробували наркотичні речовини, 8,2% мали інтернет-залежність. Також зафіксована аутоагресивна поведінка – 9,3% учасників дослідження намагалися покінчити життя самогубством. На основі вищеописаного можна дійти висновку, що стан ментального здоров'я молодих здобувачів освіти у деяких випадках є неналежним [9].

Різнноманітними науковими дослідженнями достовірно встановлено, що регулярні фізичні навантаження позитивним чином впливають на стан фізичного та ментального здоров'я людей [2, 5, 9]. Таким чином, надзвичайно ефективним методом збереження та примноження здоров'я молодих здобувачів вищої освіти є розробка актуальних спеціальних курсів фізичного виховання, які будуть вирішувати нагальні проблеми здоров'я студентів, будуть придатні для контингенту різного рівня підготовки та упровадження таких курсів у освітні плани ЗВО. Авторами до розгляду пропонують систему функціонального тренування із застосуванням спеціальних спортивних

петель TRX (далі – TRX-тренінг). Особливість тренувальних вправ у цій системі полягає у тому, що під час виконання певної вправи одні кінцівки знаходяться у контакті з петлями, а інші – у контакті з поверхнею. Проведені наукові дослідження, які показали, що TRX-тренінг позитивним чином впливає на здоров'я людини.

Так, наприклад, у процесі наукової роботи із залученням студенток виявлено, що в учасниць дослідження, які займалися упродовж року TRX-тренінгом покращилися показники опорно-рухового та сенсорно-вестибулярного апарату, а морфо-функціональні показники, порівняно з учасницями дослідження, які займалися за звичайною програмою фізичного виховання у ЗВО. Інші дослідження з участю 15 чоловіків віком від 35 до 45 років, які хворіли на остеохондроз поперекового відділу хребта показали значну ефективність TRX-тренінгу у якості лікувальної фізичної культури. Так, після низки тренувань із петлями TRX у 8 учасників дослідження зник больовий синдром з ранку, у 7 зникли болі при виконанні фізичних вправ, а у 11 зникло суб'єктивне відчуття скрутності у спині. Очевидно, що TRX-тренінг позитивно впливає на опорно-руховий апарат людського організму [6,10].

Аналіз робіт авторів, які вже мали можливість вивчати вплив TRX-тренінгу на організм людини, дав змогу виокремити плюси роботи з петлями TRX [6, 7, 11]:

- можливість занять як у фітнес-залі, так і в домашніх умовах (інвентар дуже компактний і зручний) і на вулиці;
- заняття з TRX підходять для будь-якого рівня підготовки як для новачків, так і для просунутих;
- вправи з TRX ефективні для зміцнення м'язового корсету;
- відсутній ризик пошкодити хребет (оскільки TRX – це перш за все робота з власною вагою);
- легко регулювати навантаження під час виконання вправ з TRX, змінюючи кут і амплітуду руху;
- вправи з TRX задіють одночасно відразу все тіло цілком, що дає змогу не лише працювати над цільовою зоною, а й включати додаткові групи м'язів (стабілізатори) для утримання рівноваги.

Важливим плюсом TRX-тренінгу, на наш погляд, є серйозний вплив на м'язи стабілізатори які фіксують тіло в певному положенні і захищають від різного роду пошкоджень. Ці м'язи важливі в повсякденному житті: необхідна фіксуюча здатність (підтримка рівноваги) під час ходьби та підйому сходами; утримання хребта в правильному положенні, для уникнення проблем пов'язаних з малорухливим способом життя; забезпечення можливості отримати чудовий м'язовий рельєф тіла за рахунок формування каркасу та ін.

Ще нас зацікавив той факт, що тренування зі стрічками TRX створюють несиметричне навантаження на відміну від основних тренажерів в спортзалі, які, як правило, діють симетрично, тільки в одній або двох площинах. Справа в тому, що людське тіло рухається в трьох площинах: сагітальній, фронтальній і поперечній. Так наприклад, одночасний рух в тривимірній розгортці відбувається, коли ми здійснюємо будь-які активні дії: носимо на руках дитину, переносимо речі під час переїзду, виконуємо роботу на дачній ділянці та ін. Тому, ми вважаємо, для того щоб зробити своє тіло максимально функціональним ефективно використовувати петлі TRX, які якраз і задіють всі м'язи, симулюючи повсякденне навантаження.

Висновки. На основі наведених фактів автори дійшли того висновку, що надзвичайно перспективним є розробка та запровадження сучасних програм курсів фізичного виховання у закладах вищої освіти. Це дозволить покращити стан фізичного та ментального здоров'я студентів. Так система TRX-тренінгу може бути основою для розробки такого курсу. Науковцями встановлено, що тренування за даною системою позитивно впливають на функціональний стан організму, покращуючи фізичні можливості людини. TRX Suspension Training – це повноцінна тренувальна система за якою можна займатися силовими та кардіо-тренуваннями, йогою та розтяжкою, заняттями для преса та спини, функціональною підготовкою. Простота кріплення, можливість займатися будь-де, можливість будь-яку вправу модифікувати під конкретну людину є надзвичайно актуальним в умовах карантинних обмежень і дистанційної форми навчання. Результати проведеного в роботі аналізу, доводять, що розробка програми курсу TRX-тренінгу з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти є перспективним напрямком роботи. Тому наступним кроком буде розробка такого курсу для студентів нашого ЗВО.

Список використаних джерел

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник / О.Г. Левченко, О.В. Землянська, Н.А. Праховнік, В.В. Зацарний. Київ : Каравелла, 2019. 268 с.
2. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. 2004. № 7. С. 130–132.
3. Долгарева М.Г., Федорина Т.Є. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізич-

ного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. 2019. Випуск 3К(110)2019. С. 177-181.*

4. Дудник С.В., Кошеля І.І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. *Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67-77.*

5. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. *Ученые записки. 2010. № 12(70). С. 69-74.*

6. Лобастова К. Ю., Задорина Е. В., Плотникова Я. А. Исследование влияния функциональной тренировки с петлями TRX в динамике на морфофункциональное состояние студенток двух лет обучения. *Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21, № 1. С. 29-37.*

7. Люн К., Чоу Л. Тренировки с подвесными; пер. с англ. В.М. Боженков. Минск: Попурри, 2016. 144 с.

8. Масенко Л. В. Проблеми модернізації сучасної системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15, 2019. Випуск 4 (112)19, С. 101-105.*

9. Сахаров А.В., Тимкина О.А., Говорин Н.В. Психическое здоровье студентов. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2018. 100 с.

10. Фролов А.П., Бочкарев А.А., Малых О.А. Использование функциональных петель Тгх в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом. *APRIORI. Серия: Естественные и технические науки. 2014. № 6. С. 1-14.*

11. Шипунова Д.Н. Тимохина Н.В. Польза функциональных тренировок на петлях TRX. *Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. № 5 (30). С. 96-98.*

References

1. Levchenko, O.H., Zemlianska, O.V., Prakhovnik, N.A., & Zatsarnyi, V.V. (2019). Bezpeka zhyttiedialnosti ta tsyvilnyi zakhyst : Pidruchnyk. Karavella.

2. Hryban, H.P., Kutek, T.B. (2004). Analiz stanu zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : Naukovo-teoretychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnogo instytutu fizychnoi kultury i sportu*, (7), 130-132.

3. Dolhareva, M.H., & Fedoryna, T.Ye. (2019). Zastosuvannya funktsionalnykh petel TRX na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannya zi studentamy z zakhvoriuvanniam osteokhondrozom khrebt. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport)*, 3K(110)2019, 177-181.

4. Dudnyk, S.V., Koshelia, I.I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naselennia v Ukraini. *Zdorovia naselennia: tendentsii ta prohnozy*, 4 (40), 67-77.

5. Ilina, N.L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. *Uchenye zapiski*, 12(70), 69-74.

6. Lobastova, K.Yu., Zadorina, E.V., & Plotnikova, Ya.A. (2021). Issledovanie vliyaniya funktsionalnoy trenirovki s petlyami TRX v dinamike na morfofunktsionalnoe sostoyanie studentok dvuh let obucheniya. *Chelovek. Sport. Meditsina*, 21(1), 29-37.

7. Liun, K. (2016). Trenyrovky s podvesnymy remniamy. Mynsk, Belarus.

8. Masenko, L.V. (2019). Problemy modernizatsii suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannya. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport)*, 4 (112)19, 101-105.

9. Saharov, A.V., Timkina, O.A., & Govorin, N.V. (2018). Psicheskoe zdorove studentov. Tomsk, Russia.

10. Frolov, A.P., Bochkarev, A.A., & Malyih, O.A. (2014). Ispolzovanie funktsionalnykh petel Trx v lechebnoy fizkulture u bolnykh poiasnichnym osteohondrozom. *APRIORI. Seriya: Estestvennye i tekhnicheskie nauki*, 6, 1-14.

11. Shypunova, D. N. (2020). Polza funktsionalnykh trenyrovok na petliakh TRX. *Nauka-2020: Fyzicheskaia kultura, sport, turizm: Problemy i perspektivy*, 5(30), 96-98.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).58

УДК 378:796

Медведєва І.М.

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-6150-8348

Нестерова Т.І.

аспірантка IV року навчання

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-9015-4403

Боліла М.О.

викладач Київського медичного коледжу ім. П.І. Гаврося м. Київ

ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті наведено результати II етапу дослідження з визначення стану фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Фізичне виховання студентів у закладі вищої освіти є засобом впровадження фізичної культури, процесу формування загальної та професійної культури, особистості сучасного спеціаліста, системи загальної та гуманістичної освіти студента, що забезпечує розвиток його розумового, фізичного розвитку і моральні якості. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури, її головне призначення – зміцнення здоров'я, підтримання фізичної форми, відновлення порушених функцій (оздоровлення та часткове лікування). Здоров'я людини пов'язане з багатьма ознаками її благополуччя – духовним, емоційним, інтелектуальним, соціальним і, звичайно ж, фізичним. Фізичне виховання як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що передбачає підвищення рівнів компонентів фізичного здоров'я студентів, має бути обґрунтовано насамперед реальним станом їх фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання учнів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів і методів навчання, спрямованих на набуття знань, умінь і навичок щодо виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення здоров'я, поліпшення стану здоров'я. розвиток фізичного рівня та фізичної підготовленості. Враховуючи, що більшість студентів добровільно віддали перевагу та обрали гру бадмінтон як улюблений вид рухової діяльності, можна констатувати, що бадмінтон є ефективним засобом формування свідомої мотивації учнів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичної культури та спорту.

Ключові слова: компоненти, фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Medvedeva I., Nesterova T., Bolila M.O. Study of the physical condition and physical fitness of students of pedagogical profile with impaired health. The article presents the results of the second stage of research to determine the state of physical development and the level of physical fitness of students of pedagogical profile with impaired health. Physical education of students in higher education is a means of introducing physical culture, the process of forming general and professional culture, the personality of a modern specialist, the system of general and humanistic education of students, which ensures the development of his mental, physical and moral qualities. Health-improving physical culture is a part of the general physical culture, its main purpose is to strengthen health, maintain physical fitness, restore impaired functions (recovery and partial treatment). A person's health is associated with many signs of his well-being – spiritual, emotional, intellectual, social and, of course, physical. Physical education as a discipline is one of the means of forming a comprehensively developed personality, a factor in improving health, optimizing the physical and psychophysiological condition of students in the process of professional training. Improving the educational process of physical education in higher education, which involves increasing the levels of components of physical health of students, should be justified primarily by the real state of their physical development, health and physical fitness. One of the promising areas of optimization of physical education with students of pedagogical profile with impaired health is the rational use of special tools and teaching methods aimed at acquiring knowledge, skills and abilities to perform motor actions and develop physical qualities to strengthen their health, improve physical level development and physical fitness. Given that the majority of students voluntarily preferred and chose the game of badminton as a favorite type of motor activity, it can be stated that badminton is an effective means of forming conscious motivation students with impaired health to classes in physical education and sports.

Keywords: components, physical health, physical development, physical fitness.

Постановка проблеми. Неоднозначне ставлення сучасної молоді до фізичного виховання і спорту, незадовільний стан її фізичної підготовленості, а також нерозуміння оздоровчої цінності рухової діяльності людини на протязі життя потребує суттєвої оптимізації фізичного виховання у вищих закладах освіти. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів та методів навчання спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, передбачає підвищення рівнів компонентів фізичного здоров'я студентів, та повинно обґрунтовуватися, в першу чергу, реальним станом їх фізичного розвитку, станом здоров'я і фізичної підготовленості. Результати останніх наукових досліджень (Ю.В. Васьков, Г.П. Грибан, Н.Н. Завідовська, І.В. Поташнюк, С.І. Присяжнюк) свідчать про необхід-

ність пошуку нових парадигм фізкультурної освіти студентської молоді на базі глибоких теоретико-методичних підґрунть, які спрямовані на впровадження сучасних освітніх та оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Аналіз досліджень. Питання аналізу, розробки та впровадженню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес вітчизняними науковцями розглядаються уже давно. Серед науковців слід відмітити праці таких вчених як: В.Г. Ареф'єва, Є.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, І.В. Муравова, В.М. Мухіна, І.М. Медведєвої, М.О. Носко, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенка, Б.М. Шияна.

З метою визначення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, нами було проведено кореляційний аналіз. Результати наведеного кореляційного аналізу, що приведені у табл. 1. та табл. 2. дозволяють оцінити взаємозв'язок кожного з показників.

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу у дівчат

	Стрибок у довжину, см	Кількість кидків м'яча до стіни на 1,5 м за 30с, разів	Лягти – сісти з вихідного положення лежачи	Максим. кількість стрибків на скакалці за 30с на 2 ногах	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Біг 30м, с	Біг 500м, с	Човниковий біг (4х9), с
Зріст, см	0,36672845	0,454977666	0,346565433	-0,108033938	-0,030160063	-0,1957077	-0,0566219	-0,106771146
Маса тіла, кг	0,167548168	0,258172884	0,190349787	-0,078459547	-0,026090274	-0,082031	0,12238999	0,0274474
Окружність груд. клітини	-0,120847147	0,011689992	0,070174503	0,006023633	0,035930663	0,1436613	0,34450156	0,279364856
Ширина плечей	-0,040176366	0,081243327	0,050907611	0,046090517	0,036291679	0,0266418	0,16502948	0,165253132
ЧСС спокою сидячі	0,15649557	0,01520446	0,092772952	0,136781533	0,103345328	-0,1733241	-0,0027013	0,057519578
ЧСС спокою стоячі	0,177756755	-0,027682277	0,02668179	0,092044975	0,076250246	-0,2180512	0,04340337	0,110175595
А.Т.СД у стані спокою	-0,001364021	0,102127615	0,23792911	0,172350976	-0,077315952	0,027572	0,10884688	0,02096314
А.Т.ДД у стані спокою	-0,022977258	0,027293129	0,059220075	-0,003280145	-0,012773238	0,0103919	0,03443422	0,030066753
ЧСС після 20 присідів за 30 с	0,011728796	0,011728796	0,185658822	0,109455845	-0,134006988	-0,0683175	0,07780718	0,033589324
ЧСС після перших 30с, 1хв. відпочинку	0,1219906	0,22077429	0,349833544	0,127851111	0,027253088	-0,0833834	0,1938395	-0,011573654
ЧСС після перших 30с, 3хв. відпочинку	0,15069919	0,288316397	0,359537005	0,174072998	-0,02672993	-0,075919	0,22098138	-0,035130794
Після 20 присідів (мах АТ. СД мм.рт.ст.)	-0,050217188	0,109000612	-0,044066533	-0,12936099	-0,107259725	0,1601587	0,25994407	0,051012189
Після 20 присідів (мах АТ. ДД мм.рт.ст.)	-0,050217188	0,109000612	-0,044066533	-0,12936099	-0,107259725	0,1601587	0,25994407	0,051012189
Після 20 присідів та 3 хв. відпочинку АТ СД мм.рт.ст.)	0,023688944	0,229344534	0,037894326	-0,100889719	-0,100557173	0,1178473	0,19551352	0,07179397
Після 20 присідів та 3 хв. відпочинку АТ ДД мм.рт.ст.)	0,19605328	0,094446191	-0,117586827	-0,187616147	0,013660433	0,0434344	0,14904681	0,08605075
Проба Штанге, с	-0,064631764	-0,073871636	0,06618961	-0,050070766	-0,026313505	-0,0895927	0,06605113	-0,017005239
Проба Генчі, с	0,357151676	0,224573311	0,273978547	0,259530004	0,125863069	-0,1732222	-0,0842362	-0,267537418

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу у хлопців

	Стрибок у довжину, см	Кількість кидків м'яча до стіни на 1,5 м за 30с, разів	Лягти – сісти з вихідного положення лежачи	Максим. кількість стрибків на скакалці за 30с на 2 ногах	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Біг 30м, с	Біг 500м, с	Човниковий біг (4х9), с
Зріст, см	0,433735963	0,5431874	0,054300138	0,43750034	0,247413682	-0,38643	-0,354655	0,039493679
Маса тіла, кг	0,202289512	0,254422066	0,293947559	0,237094802	0,445681719	-0,254814	-0,41958	-0,287902869
Окружність груд. клітини	-0,165369086	-0,282773622	0,092331078	-0,206932264	-0,327163805	0,0024259	0,0000108	0,085619691
Ширина плечей	-0,203738109	-0,022441619	0,203102436	0,151232286	0,082282432	0,0199202	-0,055897	-0,090828488
ЧСС спокою сидячі	-0,227774569	-0,157929636	0,306726363	0,333213158	-0,233224491	-0,073206	-0,011136	-0,010798944
ЧСС спокою стоячі	-0,235782678	-0,235772152	0,221065379	0,331468129	-0,234696266	0,0180018	0,1009324	-0,093605319
А.Т.СД у стані спокою	-0,155735046	-0,193483221	-0,231468135	-0,437343034	0,130247749	0,2029884	0,3095751	-0,022996792
А.Т.ДД у стані спокою	-0,222184639	-0,04046615	-0,20127659	-0,05081849	0,188599179	-0,166252	0,1317694	-0,161578806
ЧСС після 20 присідів за 30 с	0,027493828	0,046886798	-0,24943809	-0,483446466	0,281470629	0,3418414	0,2538569	0,421497447
ЧСС після перших 30с, 1хв. відпочинку	-0,021806027	0,031415262	-0,399487357	-0,516764015	0,275294897	0,3646294	0,2572637	0,427385211
ЧСС після перших 30с, 3хв. відпочинку	0,114174026	0,038066555	-0,276839689	-0,253381383	0,377520269	0,2369669	0,1970068	0,323725691
Після 20 присідів (мах АТ. СД мм.рт.ст.)	0,095992608	0,084896374	-0,003237245	-0,354459828	0,351482319	-0,10699	0,0201727	-0,045350558
Після 20 присідів (мах АТ. ДД мм.рт.ст.)	-0,025361482	-0,102510724	-0,122827437	-0,342110346	0,012963666	0,1118017	0,0608197	-0,044348767
Після 20 присідів та 3 хв. відпочинку АТ СД мм.рт.ст.)	0,333339671	0,236890118	0,291114639	-0,202351535	0,158440824	-0,154436	-0,054963	-0,139049038
Після 20 присідів та 3 хв. відпочинку АТ ДД мм.рт.ст.)	0,280640745	-0,029402041	0,018015172	-0,092969062	-0,178816377	0,1498609	0,0217735	0,045709786
Проба Штанге, с	0,161223418	0,057574813	-0,087586631	-0,164749862	-0,301961462	-0,21661	-0,216787	0,081890747
Проба Генчі, с	0,755179783	0,663715749	0,485851959	0,063679756	0,343357335	-0,377545	-0,380857	-0,049977619

Взаємозв'язок показників характеризувався та визначався коефіцієнтами кореляції, цифрове значення, яких знаходиться у межі від 0 до 1,0. Коефіцієнт кореляції (r) характеризує величину, що відображає ступінь взаємозв'язку двох змінних між собою. Він може варіювати в межах від -1 (негативна кореляція) до +1 (позитивна кореляція). Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює 0 то, це говорить про відсутність кореляційних зв'язків між змінними. Причому, якщо коефіцієнт кореляції ближче до 1 (або -1) то кажуть про сильну кореляцію, а якщо ближче до 0, то про слабку.

При позитивному зв'язку високих значень однієї ознаки відповідають високі значення іншої ознаки. При збільшенні значень першої змінної пропорційно збільшуються значення другої змінної.

При негативному зв'язку низьких значень однієї ознаки відповідають високі значення іншої ознаки. При зменшенні значення першої змінної пропорційно збільшуються значення другої змінної.

У практиці прийнято вважати, що ступінь зв'язку, а саме:

від 0,00 до (-) (+) 0,30 – слабка;

від (-) (+) 0,31 до (-) (+) 0,59 – середня;

від (-) (+) 0,60 до (-) (+) 1,0 – висока.

Серед отриманих показників у процесі тестування студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям I – II курсів нами було з'ясовано, що у дівчат (у дослідженні приймали участь 87 студенток) параметри довжини тіла мають середній позитивний кореляційний зв'язок із стрибками у довжину (0,366) та кількістю разів кидків м'яча до стіни на 1.5 м за 30с, що обумовлює середній рівень зв'язку швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей та характеризує їх недостатній рівень розвитку та потребує перегляду спрямованості та змістовного наповнення занять з фізичного виховання. Результати, що обумовлюють невисокий рівень розвитку координаційних здібностей свідчать про великий обсяг навчального навантаження, яке викликає психо-емоційну напругу і відповідно відображується на стані здоров'я дівчат та опануванні ними складних рухових дій. Середній позитивний кореляційний зв'язок простежується між параметрами довжини тіла та вправою лягти – сісти з вихідного положення лежачи (0,346).

При виконанні вправи лягти – сісти з вихідного положення лежачи існує середня позитивна кореляція із ЧСС після перших 30с, 1хв. відпочинку (0,349) та ЧСС після перших 30 с, 3хв. Відпочинку (0,359), що характеризує невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості жінок першого та другого курсів і їх швидкісно-силових здібностей, що свідчить про недосконалість планування навантаження, а саме невисоку інтенсивність занять з фізичного виховання. Округлість грудної клітини та біг на 500 м мають показники середнього кореляційного зв'язку (0,344). Зазначені результати свідчать про невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості, які є характеристикою неналежного рівня розвитку фізичної працездатності. Невисокі показники координаційних можливостей, швидкісно-силових здібностей вказують на малорухомий спосіб життя студенток та свідчать про необхідність відповідного перегляду навчальних програм з фізичного виховання з урахуванням їх спрямованості та відповідним наповненням змістовного матеріалу.

У процесі тестування студентів, чоловіків (у дослідженні приймали участь 21 студент), педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям I–II курсів нами було з'ясовано, що високий позитивний кореляційний зв'язок, простежується між параметрами проби Генчі та стрибків у довжину (0,755) і кількістю кидків м'яча до стіни (0,663), які характеризують швидкісно-силові здібності, рівень фізичної готовності та фізичної підготовленості студентів. Середній позитивний кореляційний зв'язок, простежується між параметрами проби Генчі та виконанням вправи лягти – сісти з вихідного положення лежачи (0,485) та згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (0,343). Середній негативний зв'язок існує між бігом на 30 м (-0,377) та бігом на 500м (-0,380) та пробом Генчі. Також, у бігу на 30м та 500 м спостерігається негативна кореляція між зростом (-0,386) та (-0,354) відповідно, та у бігу на 500 м із масою тіла (-0,419), які свідчать про недостатній рівень розвитку швидкісних, координаційних здібностей студентів, а також незадовільний функціональний стан студентів. Найбільш з усіх отриманих результатів визначені параметри, які вказують на недостатній рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей студентів. Отримані взаємозв'язки, а саме їх результати свідчать про недостатній рівень розвитку швидкісних, координаційних, швидкісно-силових та силових здібностей, гнучкості, витривалості та спеціальної витривалості. Як і у дівчат-студенток, так і у хлопців-студентів найменш розвинутими виявлені координаційні та швидкісні здібності.

Середній позитивний кореляційний зв'язок у чоловіків простежується між параметрами довжини тіла та з результатами стрибків у довжину, см (0,433), кількістю разів кидків м'яча до стіни на 1.5 м за 30 с (0,543), максимальною кількістю стрибків на скакалці за 30 с на 2 ногах (0,437), що визначає рівень прояву швидкісних, швидкісно-силових здібностей студентів – першого та другого курсу та характеризують їх функціональний стан.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи має середню позитивну кореляцію із масою тіла в кг (0,445) та негативну кореляцію із округлістю грудної клітини (-0,327), які обумовлюють спеціальну витривалість.

При виконанні вправи на максимальну кількість стрибків на скакалці за 30 с на 2 ногах було виявлено середню позитивну кореляцію із ЧСС спокою сидячи та стоячи (0,333) та (0,331) відповідно. Також, при виконанні цієї вправи спостерігався негативний кореляційний зв'язок із ЧСС після перших 30 с, 1хв. відпочинку (-0,516), артеріальним систолічним тиском у стані спокою (-0,437), максимальним артеріальним систолічним тиском після 20 присідів (-0,354) та максимальним артеріальним диастолічним тиском після 20 присідів (-0,342) та ЧСС після 20 присідів за 30 с (-0,483), що характеризує недостатню фізичну працездатність студентів.

У студентів – хлопців, середній кореляційний зв'язок виявлено між ЧСС після 20 присідів за 30 с та бігом на 30м, с (0,341) та човниковим бігом 4х9,с (0,421), ці результати характеризують невисокий рівень розвитку швидкісних здібностей. У чоловіків, існує середня негативна кореляція із ЧСС після перших присідів за 30с, та 1хв. відпочинку та при виконанні вправи лягти – сісти з вихідного положення лежачи (-0,399). Дані результати свідчать про незадовільний функціональний стан студентів-чоловіків.

Позитивний кореляційний зв'язок у ЧСС після перших присідів за 30 с, 1 хв. відпочинку спостерігається із бігом на 30 м, с (0,364) та човниковим бігом 4х9,с (0,427). Також, позитивний кореляційний зв'язок у ЧСС після перших присідів за 30 с, 3хв. відпочинку існує при згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (0,377) та човниковим бігом 4х9,с (0,323).

Після 20 присідів (мах АТ. СД мм.рт.ст.) та згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи існує позитивна кореляція (0,351), що виявляє розвиток силової витривалості. Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку (мах АТ СД мм.рт.ст.) та стрибком у довжину (0,333), який визначає рівень розвитку швидкісно-силових спроможностей, теж існує зв'язок. Ці результати свідчать про невисокий рівень розвитку силової витривалості та силових здібностей, швидкісно-силових здібностей та фізичної працездатності та наводять на думку, що заняття з фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям були малоефективними, будувались без урахування їх стану фізичного розвитку та здоров'я й носили формальний характер.

Недостатній рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про малорухомий спосіб життя студентів та потребують відповідного перегляду навчальних програм з фізичного виховання з урахуванням їх спрямованості та наповнення змістовного матеріалу.

Висновки. 1. З метою визначення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, нами було проведено кореляційний аналіз. В результаті проведеного тестування студенток педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям було виявлено невисокий рівень розвитку силових, швидкісних та координаційних здібностей, що свідчить: про великий обсяг навчального навантаження, яке викликає психоемоційну напругу і відповідно відображаються на стані здоров'я дівчат; опануванні ними складних рухових дій, яке потребує перегляду спрямованості й змістовного наповнення занять з фізичного виховання. Невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості, швидкісно-силових здібностей студенток I-II курсів обумовлюють недосконале планування навантаження, а саме невисоку інтенсивність занять з фізичного виховання.

2. Отримані результати свідчать про невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості у студентів-чоловіків педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що виявляє у них неналежний рівень розвитку фізичної працездатності. Як і у дівчат-студенток, так і у хлопців-студентів були виявлені найменш розвинутими координаційні та швидкісні здібності, що вказує на малорухомий спосіб життя студентів та свідчить про необхідність удосконалення навчальних програм з фізичного виховання. Результати кореляційного аналізу свідчать про невисокий рівень розвитку витривалості, силової витривалості та силових здібностей, швидкісно-силових здібностей і наводять на думку, що заняття з фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям були малоефективними, будувались без урахування їх стану фізичного розвитку та здоров'я й носили формальний характер.

3. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів та методів навчання спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Враховуючи, що більшість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям за особистим бажанням віддали перевагу та обрали гру бадмінтон в якості улюбленого виду рухової діяльності, це дозволяє констатувати, що бадмінтон є дієвим засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту.

Список використаних джерел

1. Індик П.М., Сірик А.Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. Смирнов Ю.П. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000. 320 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. М. : КНОРУС, 2012. 231 с.
4. Вернигора В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 69 с.
5. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
6. Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. К. : Академвидав, 2007. 616 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
8. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.
9. Крошка С.А., Варфоломеева К.В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. Харківська державна академія фіз. культури.

Спортивні ігри. 2016. Рр. 85-89.

10. Круцевич Т.Ю. Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : ТОВ "Поліграф-Експрес", 2005. 195 с.

11. Кузнецова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник. Л. : НВФ „Українські технології”, 2005. 175 с.

12. Мандриков В.Б. Физические качества человека. Выносливость и быстрота. Методы развития и контроля : метод. рекомендации. Волгоград, 2014. 10 с.

13. Стригин В.В., Петров А.Ю. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: монография. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. 171 с.

14. Теория и методика физического воспитания : учебник: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. К., 2003. Т. 1. 424 с.

References

1. Indyk P.M., Siryk A.Ye. (2017). Badminton : navchal'no-metodychnyy posibnyk [Badminton: a textbook]. Sumy, Ukraine. 111.

2. Smyrnov Yu. P. (2000). Badminton: Uchebnyk dlya ynstytutov fizycheskoy kul'tury [Badminton: A textbook for institutes of physical culture]. Moscow, Russia. 320.

3. Vylenskyi M.Ya., Horshkov A.H. (2012). Fyzycheskaya kul'tura y zdorovyy obraz zhyzny studenta : uchebnoe posobyie [Physical culture and a healthy way of life of the student: the textbook]. Moscow, Russia. 231.

4. Vemyhora V.V., Frolova L.S. (2015). Sportyvni hry : nastil'nyy tenis, badminton: navchal'no-metodychnyy posibnyk [Sports games: table tennis, badminton: a textbook]. Cherkasy, Ukraine. 69.

5. Volkov V. (2008). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoyi pidhotovky student's'koyi molodi : navchal'nyy posibnyk [Fundamentals of theory and methods of physical training of student youth: a textbook]. Kyiv, Ukraine. 256.

6. Volkova N.P. (2007). Pedahohika : navch. posib. [Pedagogy: textbook]. Kyiv, Ukraine. 616.

7. Hryban H.P. (2009). Zhyttyediyal'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv [Life and physical activity of students]. Zhytomyr, Ukraine. 593.

8. Hryban H.P. (2013). Metodychna systema fizychnoho vykhovannya studentiv ahrarnykh universytetiv [Methodical system of physical education of students of agrarian universities]: Abstracts of Doctor's thesis. Kyiv, Ukraine. 40.

9. Kroshka S.A., Varfolomyeyeva K.V. (2016). Badminton yak zasib formuvannya motyvatsiyi do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu ta sportom ditey seredn'oho shkil'noho viku. Kharkivs'ka derzhavna akademiya fiz. kul'tury. Sportyvni hry [Badminton as a means of forming motivation for physical education and sports for middle school children. Kharkiv State Academy of Phys. culture. Sports games]. 85-89.

10. Krutsevych T.Yu. Vorob'ev M.Y. (2005). Kontrol' v fizycheskom vospytanyy detey, podrostkov y yunoshey [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv, Ukraine. 195.

11. Kuznetsova O.T., Kuts O.S. (2005). Metodyka pidvyshchennya rozumovoyi i fizychnoyi pratsezdatsnosti studentiv z nyz'kym rivnem fizychnoyi pidhotovlenosti: Metod. posibnyk [Methods of improving mental and physical performance of students with low levels of physical fitness: Method. manual]. Lviv, Ukraine. 175.

12. Mandrykov V.B. (2014). Fyzycheskye kachestva cheloveka. Vynoslyvost' y bystrota. Metody razvytyya y kontrolya : metod. rekomendatsyy [Physical qualities of the person. Endurance and speed. Methods of development and control: method. recommendations]. Volhohrad, Russia. 10.

13. Stryhyn V.V., Petrov A.Yu. (2004). Zdorov'esberezhenye v sovremenном obrazovatel'nom uchrezhdenyy: monohrafiya. Chelyabynsk, Russia. 171.

14. Krutsevych T.Yu. (Ed.). (2003). Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya : uchebnyk: v 2-kh t. [Theory and methods of physical education: a textbook]. Kyiv, Ukraine. Т. 1. 424.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).59

УДК 378.091.12:796.011(73)(043)

Мединський С.В.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь
ORCID: 0000-0001-6082-6566

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ США)

У статті здійснено комплексний аналіз особливостей концептуальних засад, змісту та організації системи формування індивідуальної освітньої траєкторії професійної підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в США. Формування індивідуальної освітньої траєкторії є важливим інструментом, спрямованим на можливість здобувача особисто формувати подальшу професійну діяльність, будувати індивідуальну кар'єру та досягти високого профе-

сійного рівня. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс порівняльної педагогіки, спрямований на розкриття та теоретичне узагальнення особливостей, концептуальних засад, змісту та організації системи забезпечення формування індивідуальної освітньої траєкторії навчання фахівців із фізичного виховання й спорту в США. **Мета** дослідження полягає у здійсненні комплексного аналізу особливостей концептуальних засад, змісту та організації системи формування індивідуальної освітньої траєкторії впродовж професійної підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в США. Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що традиційна програма підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки зазвичай складається з наступних блоків дисциплін: загальної освіти (general education), галузі знань (field of knowledge (Lower Division)), академічної спеціалізації (academic specialization (major)). У дослідженні безпосередньо розкрито концептуальне та змістове наповнення означених освітніх блоків на прикладі академічної спеціалізації «фізичне виховання, педагогічна освіта» (Physical Education Teacher Education) Каліфорнійського державного університету Лонг Біч. Зроблено **висновки**, що можливість формування індивідуальної освітньої траєкторії наявна у здобувачів освіти при опануванні двох початкових блоків: блоку загальної освіти та блоку галузі знань. В університетах США, блок академічної спеціалізації є фаховим та чітко визначеним ЗВО. В університетах наявна дієва система поточного контролю якості знань здобувачів, що визначає можливість продовження (вступу на) навчання за блоком академічної спеціалізації.

Ключові слова: індивідуальна освітня траєкторія, професійна підготовка, фізичне виховання, спорт, США.

Medynskiy S. Formation of individual educational tractor training of specialists in physical education and sports (on the example of the USA). The article provides a comprehensive analysis of the features of the conceptual foundations, content and organization of the system of formation of individual educational trajectory of professional training of specialists in physical education and sports in the United States. Study programs for physical education and sports area in the United States usually consists of three blocks: the block of general education, the block of field of knowledge (Lower Division), the block of disciplines of academic specialization (major). **The methodological** basis of the study is a set of comparative pedagogy aimed at revealing and theoretical generalization of the conceptual foundations, content and organization of the system to ensure the formation of individual educational trajectory of training in physical education and sports in the United States. Therefore, **the purpose** of the article is to determine and theoretically generalize the features of the conceptual principles, content and organization of the formation of individual educational trajectory of professional training of specialists in physical education and sports in the United States universities. **It is concluded** that the possibility of forming an individual educational trajectory is available to students when they study block of general education and block of the field of knowledge (Lower Division). Block of general education disciplines at the California State University Long Beach consists of three combined parts: the Foundation, the Exploration, and the Capstone The main purpose of general education disciplines are to help students develop the knowledge and skills necessary for critical research, to form an individual educational trajectory, effective communication, responsible lifestyle in the diversity of a changing world. The content of the disciplines for the major (block of academic specialization) is clearly defined by universities. USA universities have an effective system of current quality control of applicants' knowledge, which determines the possibility of admission to study at the major program (academic specialization block).

Key words: individual educational trajectory, professional training, physical education, sports, USA

Постановка проблеми. Формування індивідуальної освітньої траєкторії є важливим інструментом, спрямованим на можливість здобувача особисто формувати подальшу професійну діяльність, будувати індивідуальну кар'єру та досягти високого професійного рівня. У закладах вищої освіти (ЗВО), можливість формування індивідуальної освітньої траєкторії надається через індивідуальний вибір навчальних дисциплін у рамках вибіркового блоку. Дослідження досвіду США, де уже протягом десятиліть у ЗВО успішно функціонує система формування індивідуальної освітньої траєкторії, є важливим компонентом успішної імплементації такої системи в Україні. Вважаємо, що у вищій школі України актуальним є аналіз досвіду шляхів реалізації формування індивідуальної освітньої траєкторії безпосередньо у фізкультурно-спортивній освіті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Законом України «Про освіту» визначається, що індивідуальна освітня траєкторія є персональним шляхом реалізації особистісного потенціалу здобувача освіти, який формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду, ґрунтується на виборі здобувачем освіти видів, форм і темпу здобуття освіти, суб'єктів освітньої діяльності та запропонованих ними освітніх програм, навчальних дисциплін і рівня їх складності, методів і засобів навчання [2].

Сучасна наукова педагогічна думка трактує професійну фізкультурно-спортивну освіти як інтегровану галузь педагогічного знання. Відзначається, що актуальними є проблеми: дослідження методичних особливостей навчання студента у сфері фізичного виховання в процесі його професійної підготовки [8, с. 107-108]; формування професійного стилю вчителя фізичної культури в освітньому процесі [7, с. 145]; формування високого рівня педагогічної майстерності в рамках особистісно-орієнтованого навчання, оскільки майбутній викладач фізичної культури формується не тільки за умов успішного засвоєння ЗУН, а й постійної особистої роботи над власними

фізичними, інтелектуальними та духовними кондиціями [5, с. 90]; забезпечення вільного вибору навчальних дисциплін задля підготовки конкурентоспроможних фахівців професійної освіти у педагогічних університетах, які здатні до постійного розвитку та самостійного прийняття рішень [4, с. 122]; сутності та ролі самостійної діяльності студента з позицій новітніх та альтернативних напрямів у системі педагогічних наук [9, с. 271].

Дослідження зарубіжного досвіду професійного становлення майбутніх учителів дозволяють: окреслити основні його тенденції: диверсифікацію форм і методів, що забезпечують професійне становлення; гуманізацію та гуманітаризацію як невід'ємні ознаки змісту і методів вищої педагогічної освіти; інформатизацію навчального процесу; інтернаціоналізацію у поєднанні з розвитком національного потенціалу змісту професійної підготовки відкривають нові можливості для вдосконалення системи професійного становлення майбутніх учителів в Україні [3, с. 37-38]; аналіз різних видів і форм педагогічних інновацій у закордонній педагогічній освіті, що можуть знайти місце у підготовці вчителів в Україні, дає змогу виокремити й узагальнити основні перспективи змін у педагогічній діяльності викладачів і студентів у процесі інноваційного навчання порівняно з традиційним [1, с. 75-76]; розкриття та теоретичне узагальнення особливостей концептуальних засад та змісту та організації системи забезпечення якості професійної підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в США [6, с. 44].

Методологічну основу дослідження становить комплекс порівняльної педагогіки (аналізу, пошуку, синтезу та узагальнення праць вітчизняних і зарубіжних науковців, офіційних і нормативних документів, оригінальних документальних джерел; порівняння для соціально-педагогічних фактів, явищ й результатів; компонентно-структурний – для виокремлення основних компонентів забезпечення якості системи професійної підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту, обґрунтування провідних принципів і функцій; інтерпретаційно-аналітичний – для здійснення концептуального аналізу, формування узагальнених висновків, оцінок, виявлення раціонального й практично-ціннісного; статистичний аналіз) спрямований на розкриття та теоретичне узагальнення особливостей концептуальних засад, змісту та організації системи забезпечення формування індивідуальної освітньої траєкторії навчання фахівців із фізичного виховання й спорту в США.

Мета дослідження полягає у здійсненні комплексного аналізу особливостей концептуальних засад, змісту та організації системи формування індивідуальної освітньої траєкторії впродовж професійної підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в США.

Виклад основного матеріалу. Провідні концепції професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у США визначають умови формування професійно-педагогічної та соціально-активної спрямованості особистості; професійно-особистісний розвиток майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту та його готовність до професійної діяльності. Розширений список умінь випускників, про який зазвичай заявляють в коледжах і університетах, включає в себе: критичне мислення і розв'язання проблем; кілька напрямків знань в галузі природничих наук і математики, соціальних наук, гуманітарних наук і мистецтв; комунікативні навички, в тому числі спілкування і кореспонденцію; технології та інформаційну грамотність; чутливість до різноманітності, у тому числі мультикультурні та міжкультурні компетенції для участі в плюралістичній демократії; глобальну, громадянську, екологічну відповідальність та діяльність; навички міжособистісного спілкування, в тому числі роботу в команді та співробітництво; самосвідомість; моральність і етичність у міркуваннях і діях; інтеграцію знань з різних джерел.

Згідно інформації асоціації Американських коледжів навчальний план є формальною програмою для навчання студентів в здобутті вищої освіти. Термін навчальний план, в широкому сенсі, включає в себе [11]:

- цілі для навчання студентів (знання, уміння і навички),
- зміст, перелік дисциплін, що опановують студенти,
- послідовність, порядок в якому представлена навчальна концепція,
- навчальні методи та види діяльності,
- навчальні ресурси (матеріал і завдання),
- оцінювання, методи, що використовуються для оцінки успішності студентів як результату навчання,
- коригування процесів викладання та навчання на основі досвіду та системи оцінювання.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що традиційна програма підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки зазвичай складається з таких блоків дисциплін:

- загальної освіти,
- галузі знань,
- академічної спеціалізації (рис. 1).

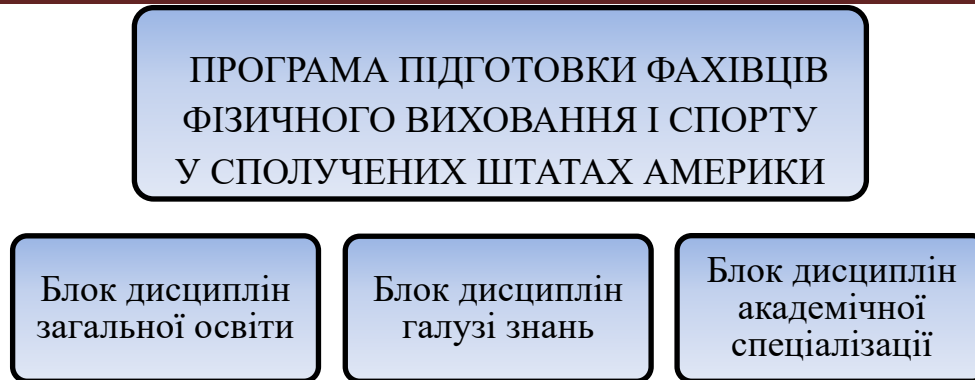


Рис. 1. Блоки дисциплін програми підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки.

Блок дисциплін загальної освіти це група дисциплін, розроблена, щоб забезпечувати основу для навчання та розвитку практичних умінь і навичок, які допоможуть студентам досягти успіху в навчанні і професійній діяльності. Головною метою блоку є формування допитливих, освічених і високоморальних громадян, які спрямовані на успіх в майбутньому навчанні і які готові та здатні до ефективної праці у своїх громадах. Основне призначення дисциплін загальної освіти – допомогти студентам розвивати знання і навички, необхідні для критичного дослідження, ефективного спілкування, та відповідального способу життя в різноманітних мінливого світу.

Сутність загальної освіти полягає у тому, щоб допомогти студентам зрозуміти що вони не є особистостями, які існують окремо від суспільства, а є людьми, які є його складовою. Традиційно, в університетах та коледжах США до блоку дисциплін загальної освіти відносять:

- природничі науки – спрямовані на вивчення фізичного довкілля та формування навичок операцій щодо вимірювань та засвоєння математичного апарату для аналізу отриманих результатів;

- гуманітарні науки – складаються із компонентів літератури, історії і культури як загалом так і американського суспільства безпосередньо, мови та філософії. Вони спрямовані на розвиток у студентів розуміння суті існування людини та людських цінностей як у контексті історичного розвитку, так і у різноманітності світових культур; основ письма, спілкування, різноманітності творчої діяльності; відповідальності за життя;

- соціологічні та біхевіористські науки – дозволяють студентам зрозуміти суть особистісних, міжособистісних та суспільних чинників, які присутні у житті кожної людини, а також дослідити їх із наукової точки зору за допомогою концептів, принципів та методів наукового дослідження.

Й. Ратсліфф (J. Ratcliff), характеризуючи навчальні плани вищих навчальних закладів відмічає, що вони складаються із дисциплін загальної освіти (набираючи при цьому 37,6 % від загальної частки дисциплін необхідних для здобуття диплому бакалавра), академічної спеціалізації та виборних дисциплін. Причина для такої конфігурації полягає у тому, що самк за рахунок блоку дисциплін у здобувачів є можливість формування індивідуальної освітньої траєкторії, яка надається через індивідуальний вибір навчальних дисциплін, щоб гарантувати, що випускники здобудуть компетентності необхідні громадянам 21 століття [12, с. 159].

Блок дисциплін галузі знань полягає у вивченні змісту академічної галузі, в якій збирається працювати майбутній фахівець та у освоєнні того як застосувати отримані знання. До цього блоку відносимо групу базових дисциплін фахової спрямованості фахівців фізичного виховання і спорту, а саме: педагогічних, тренерсько-інструкторських, оздоровчо-реабілітаційних та управлінських напрямків. Сюди включаються як велика кількість академічних дисциплін так і їх комбінації та міждисциплінарні дисципліни. У рамках цього блоку здобувачі освіти також мають можливість формувати індивідуальну освітню траєкторію.

Блок дисциплін академічної спеціалізації визначає професійно-фаховий рівень підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, передбачає оволодіння спеціалізованим обсягом знань умінь і навичок, що формується академічною спеціалізацією та визначається як академічним навчанням так і тривалою практичною підготовкою. Окремо зауважимо, що практика надає студентам можливість для росту і розвитку практичних навичок. Вона охоплює відповідні аспекти викладання, навчання і вивчення рухової діяльності, фітнес оцінювання, тестування та створення програм тренувань. Крім того, в центрі уваги програм практики просвітницька робота щодо здорового способу життя, охорони навколишнього середовища, а також управління і адміністрування клубів та оздоровчих процедур. Як правило, цей блок є базовою основою академічної спеціалізації, структурні компоненти якого є чітко визначені ЗВО та не можуть бути змінені здобувачем.

Розглянемо безпосередньо можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії навчання на прикладі академічної спеціалізації «фізичне виховання, педагогічна освіта» (Physical Education, Teacher Education).

У Каліфорнійському державному університеті Лонг Біч академічна спеціалізація PETE знаходиться у галузі кінезіології і стандартно вимагає нагромадження 120 навчальних кредитів для здобуття ступеня бакалавра. По завершенні навчання випускник отримує ступінь бакалавра мистецтв з кінезіології з академічною спеціалізацією PETE (Bachelor of Arts in Kinesiology Option in K-12 Physical Education – Teacher Education).

Посеместровий навчальний план підготовки бакалавра мистецтв з кінезіології з академічною спеціалізацією PETE в Каліфорнійському державному університеті Лонг Біч наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Посеместровий навчальний план підготовки бакалавра мистецтв з кінезіології з академічною спеціалізацією фізичне виховання, педагогічна освіта (Option in K-12 Physical Education – Teacher Education) в Каліфорнійському державному університеті Лонг Біч

Course	Units	Course	Units
Semester 1		Semester 2	
Composition or Oral Communication	3	Oral Communication or Composition	3
MATH 1 or MATH 10 or GE Math	3-4	Math or other GE class	3-4
GE Class (PSY 100)	3	GE Class	3
GE Class	3	GE Class (PSY 141)	3
		KIN Activity units	3
Total Units	12-13	Total Units	15-16
Semester 3		Semester 4	
Critical Thinking	3	GE class	3
GE class	3	GE class (BIO 207)	4
GE class	3	KIN 263	2
GE class (PSY 370)	3	KIN 210	3
BIOL 208	4	KIN 217	2
Total Units	16	Total Units	17
Semester 5		Semester 6	
E Capstone course	3	GE Capstone course	3
KIN 301	3	KIN 312	3
KIN 300	3	PSY 200	3
KIN 315	3	KIN 332I or KIN 335	3
KIN Activity units	3	KIN Activity units	2
Total Units	15	Total Units	14
Semester 7		Semester 8	
GE Capstone course	3	PSY 341	3
KIN 309	3	KIN 427	3
KIN 320	3	KIN 489F	3
GERN 400I or BIO 401	3	KIN 367	3
Electives	3	Electives	3
Total Units	15	Total Units	15
Students should enroll in a four-unit, GE lab science course during the first four semesters. Certificate students take the following electives; HSC 210 or 411A or 411B, KIN 405, KIN 485 and KIN 428/538.			

Навчальна програма цієї академічної спеціалізації відповідає вимогам комісії атестації вчителів штату (Commission on Teacher Credentialing). На додаток до предмету компетенції потенційні вчителі повинні також завершити професійну підготовку у рамках вибраної фахової спеціальності (Single Subject Credential Program) – фізичного виховання [13].

Блок дисциплін загальної освіти складається з трьох об'єднаних частин: фундаментальні (Foundation), дослідницькі (Explorations) та базисні (Capstone) дисципліни. Фундаментальні – це група дисциплін, розроблена, щоб забезпечити фундаментальні навички, необхідні в навчанні.

До блоку дисциплін загальної освіти ставиться вимога опанувати як мінімум 48 кредитів, що визначаються наступними дисциплінами [10]:

- письмове спілкування та критичне мислення (Communication in the English Language and Critical Thinking) – 9 кредитів, вибрати 3 дисципліни з групи А,
- природничі науки і математик (Natural Sciences and Mathematics) – 9 кредитів, вибрати 3

дисципліни з групи В,

- мистецтва та гуманітарні науки (Arts and Humanities) 9 кредитів, вибрати 3 дисципліни з групи С,

- громадянські, соціальні та історичні науки (Citizenship and Social and Behavioral Sciences and History) 12 кредитів, вибрати з 4 дисциплін групи D,

- самоінтеграція (Self-Integration) – як мінімум 3 кредити, вибрати з групи дисциплін E,

- вибіркові дисципліни (Electives) – як мінімум 3 кредити.

З усіх дисциплін групи А та В фундаментального блоку необхідно отримати бал не нижче «С». Окрім того, важливою складовою вимог до блоку загальної освіти є необхідність набрати, як мінімум 9 кредитів з дисциплін змістовно наближених до блоку дисциплін академічної спеціалізації під час їх опанування.

Блок дисциплін галузі знань, у навчальному закладі до них відносять дисципліни нижчої категорії (Lower Division), обсяг цього блоку складає 30 кредитів, кількість дисциплін – 17.

До блоку дисциплін академічної спеціалізації, тобто дисциплін вищої категорії (Upper Division) у державному університеті штату Каліфорнія Лонг Біч належать дисципліни, загальний обсяг яких складає 40 кредитів. Щоб бути допущеним до навчання за академічною спеціалізацією, студенту необхідно мати мінімальний сумарний бал (Minimum Cumulative GPA) – 2,5, також бал не нижче С з дисциплін «загальна психологія» (PSY 100 – General Psychology), «фізіологія людини» (BIOL 207 – Human Physiology) та «анатомія людини» (BIOL 208 – Human Anatomy).

На додаток до вимог ступеня бакалавра мистецтв в кінезіології та бакалавра наук в області кінезіології, здобувачі, повинні відповідати наступним правилам і вимогам щодо завершення навчання в університеті:

1. Кожна основна дисципліна повинна бути завершена з оцінкою «С» або краще (якщо оцінка нижче, ніж «С» – дисципліна «вивчається» ще раз, допоки не буде успішно завершена, з необхідною вимогою.

2. Дисципліни, які належать до групи академічної спеціалізації не можуть бути замінені без затвердження навчального департаменту університету.

Висновки. Індивідуальна освітня траєкторія дозволяє здобувачу фізкультурно-спортивної галузі у США особисто формувати подальшу професійну діяльність. У випадку ЗВО, індивідуальна освітня траєкторія реалізовується через індивідуальний навчальний план здобувача. Програма підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки зазвичай складається з трьох блоків: блоку загальної освіти, блоку галузі знань, блоку дисциплін академічної спеціалізації. Вибіркові освітні компоненти наявні у двох початкових блоках дисциплін: загальної освіти та галузі знань. Блок дисциплін академічної спеціалізації є чітко визначений освітньою програмою. В університетах США наявна дієва система поточного відбору як за результатами опанування окремих дисциплін, так і за середнім балом блоку дисциплін. Традиційно такий відбір застосовують задля продовження (вступу на) навчання з блоку академічної спеціалізації (після двох років навчання).

Список використаних джерел

1. Гончарук В. В., Вітенко В. А., Собченко Т. М., Люльчак С. Ю. Інноваційні процеси у вищій освіті України: врахування зарубіжного досвіду. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Випуск 80, том 1. С. 75-80.

2. Закон України «Про освіту» від 2 листопада 2021 року № 1838-IX. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html.

3. Каплінський В. В., Белінська Т. В., Міненко А. О. Особливості зарубіжного досвіду підготовки майбутніх учителів в контексті їх професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. № 4(124), С. 32-38.

4. Ляшенко М. Ю. Вільний вибір навчальних дисциплін майбутніми педагогами професійного навчання на основі маркетингового підходу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020, випуск 75, С. 121-125.

5. Максимчук І. А., Сагач О. М., Демченко І. І., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Межиловська Л. Й., Кузько Е. О. Саморозвиток у контексті формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. № 2(122), С. 88-95.

6. Мединський С. В. Система забезпечення якості вищої освіти у сфері фізичного виховання і спорту на прикладі США. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. №1(5). С. 43-62.

7. Онищук С. О. Формування професійного стилю вчителя фізичної культури в освітньому про-

цесі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019, випуск 66, С. 145-148.

8. Паска М., Демченко І.І., Максимчук Б.А., Зубаль М., Шапаренко І., Мироненко С., Звонар В., Максимчук І.А. Характеристика сучасного стану розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 3(123), С. 106-113.

9. Цюприк А. Я. Проблема самостійної діяльності студентів у системі педагогічних наук. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019, випуск 75, С. 270-274.

10. 2021-2022 CSULB Catalog. URL : http://web.csulb.edu/divisions/aa/catalog/2021-2022/bacc_grad_info/bacc_general_ed.html

11. American Association of Colleges. Interdisciplinary Studies. In Liberal Learning and the Arts and Sciences Major, Vol. 2: *Reports from the Fields*. Washington, DC: Association of American Colleges, 1991. 234 p.

12. Ratcliff J. L. The Status of General Education in the Year 2000: Summary of a National Survey. Washington, DC: Association of American Colleges and Universities, 2001. 235 p.

13. Undergraduate Major Advising Handbook 2014-2015 URL: http://www.csulb.edu/kinesiology/docs/Undergraduate_Handbook.pdf.

References

1. Honcharuk V.V., Vitenko V.A., Sobchenko T.M., Liulchak S.Yu. (2021). Innovatsiini protsesy u vyshchii osviti ukrainy: vrakhuvannya zarubizhnogo dosvidu [Innovative processes in higher education in Ukraine: taking into account foreign experience]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektivy – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*, 80, tom 1, 75-80.

2. Zakon Ukrainy «Pro osvitu» vid 2 lystopada 2021 roku № 1838-IX [Law of Ukraine "On Education" of November 2, 2021 № 1838-IX]. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html.

3. Kaplinskyi V.V., Belinska T.V., Minenok A.O. (2020). Osoblyvosti zarubizhnogo dosvidu pidhotovky maibutnikh uchyteliv v konteksti yikh profesiinoho stanovlennia [Features of foreign experience in training future teachers in the context of their professional development]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 4(124), 32-38.

4. Liashenko M.Yu. (2020). Vilnyi vybir navchalnykh dystsyplin maibutnimy pedahohamy profesiinoho navchannia na osnovi marketynhovoho pidkhodu [Free choice of disciplines by future teachers of vocational training on the basis of marketing approach]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektivy – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*, 75, 121-125.

5. Maksymchuk I.A., Sahach O.M., Demchenko I.I., Furdui S.B., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Mezhylovska L.Y., Kuzko E.O. (2020). Samorozvytok u konteksti formuvannia pedahohichnoi maisternosti maibutnoho vchytelia [Self-development in the context of forming the pedagogical skills of the future teacher]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 2(122), 88-95.

6. Medynskyi S.V. (2021). Sistema zabezpechennia yakosti vyshchoi osvity u sferi fizychnoho vykhovannia i sportu na prykladi SSHA [Quality assurance system of higher education in the field of physical education and sports on the example of the United States]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny – Sports science and human health*, 1(5), 43-62.

7. Onyshchuk S.O. (2019). Formuvannia profesiinoho stylu vchytelia fizychnoi kultury v osvitnomu protsesi [Formation of professional style of physical education teacher in the educational process]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektivy – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*, 66, 145-148.

8. Paska M., Demchenko I.I., Maksymchuk B.A., Zubal M., Shaparenko I., Myronenko S., Zvonar V., Maksymchuk I.A. (2020). Kharakterystyka suchasnoho stanu rozvytku pedahohichnoi maisternosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v protsesi profesiinoy pidhotovky [Characteristics of the current state of development of pedagogical skills of future teachers of physical culture in the process of professional training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3(123), 106-113.

9. Tsiupryk A.Ya. (2019). Problema samostiinoi diialnosti studentiv u systemi pedahohichnykh nauk [The problem of independent activity of students in the system of pedagogical sciences]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektivy – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*, 75, 270-274.

10. 2021-2022 CSULB Catalog. URL : http://web.csulb.edu/divisions/aa/catalog/2021-2022/bacc_grad_info/bacc_general_ed.html.

11. American Association of Colleges. (1991) Interdisciplinary Studies. In Liberal Learning and the Arts and Sciences Major, Vol. 2: *Reports from the Fields*. Washington, DC: Association of American Colleges. 234 p.
12. Ratcliff J. L. (2001). The Status of General Education in the Year 2000: Summary of a National Survey. Washington, DC: Association of American Colleges and Universities. 235 p.
13. Undergraduate Major Advising Handbook 2014-2015 URL: http://www.csulb.edu/kinesiology/docs/Undergraduate_Handbook.pdf

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).60
УДК 378.37.091

Мехед О.Б.

доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри біології
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0001-9485-9139

Мехед Д.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри кібербезпеки та математичного моделювання
Національного університету «Чернігівська політехніка», м. Чернігів
ORCID: 0000-0003-3905-3620

ПРОФЕСІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, НАПРАВЛЕНОЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Мета статті – охарактеризувати актуальні професійно-розвивальні технології, що можуть бути використані для підготовки вчителів до соціально-педагогічної діяльності, направленої на збереження здоров'я молоді. Успішне вирішення завдань національного виховання безпосередньо пов'язане з удосконаленням підготовки майбутніх педагогів саме у галузі соціально-педагогічної діяльності. Сучасне суспільство ставить перед вчителем завдання бути не тільки неповторною особистістю, носієм загальнолюдських цінностей, глибоких і різноманітних знань та високої культури, а й прагнути до втілення в собі людського ідеалу. Цілісна професійно-педагогічна підготовка майбутнього фахівця до соціально-педагогічної діяльності щодо використання здоров'язберезувальних технологій у практиці біології та основ здоров'я включає: культурно-світоглядний аспект (високий рівень соціокультурної та громадянської компетентності, дотримання морально-етичних норм поведінки в соціумі, усвідомлення мети та завдань педагогіки здоров'я в сучасному суспільстві, активність у соціально-громадському житті держави), соціально-психологічний аспект (досвід педагогічної комунікації з учнями, батьками, вчителями, представниками громадськості; володіння методами психологічної взаємодії з вихованцями; спрямування діяльності на забезпечення морально-психологічного комфорту в навчально-виховному процесі школи); професійно-педагогічний аспект (високий рівень фундаментальних знань з свого фаху, навички використання сучасних технологій збереження та зміцнення всіх складових здоров'я учня; достатній рівень рухової та функціональної підготовленості). Ознайомлення студентів із професійно-розвивальними технологіями уможливить підвищення якості виконання ним функцій соціально-педагогічної діяльності. Ефективність професійної підготовки майбутнього вчителя до соціально-педагогічної діяльності значною мірою визначають його вміння творчо використовувати освітні інновації для збереження здоров'я молоді.

Ключові слова: соціально-педагогічна діяльність, майбутні вчителі, технології підготовки.

Mekhed O., Mekhed D. Professional and developmental technologies for training future teachers for socio-pedagogical activities aimed at maintaining the health of young people. The purpose of the article is to describe the current professional development technologies that can be used to prepare teachers for socio-pedagogical activities aimed at preserving the health of young people. The successful solution of the problems of national education is directly related to the improvement of training of future teachers in the field of socio-pedagogical activities. Modern society challenges the teacher to be not only a unique person, a bearer of universal values, deep and diverse knowledge and high culture, but also to strive for the embodiment of the human ideal. Holistic professional and pedagogical training of future specialists in socio-pedagogical activities on the use of health technologies in the practice of biology and basics of health includes: cultural and ideological aspect (high level of socio-cultural and civic competence, compliance with moral and ethical norms of behavior in society, awareness goals and objectives of health pedagogy in modern society, activity in the social life of the state), socio-psychological aspect (experience of pedagogical communication with students, parents, teachers, members of the public; mastery of methods of psychological interaction with students; psychological comfort in the educational process of the school); professional and

pedagogical aspect (high level of fundamental knowledge in their field, skills of using modern technologies to preserve and strengthen all components of student health; sufficient level of motor and functional training). Acquaintance of students with professional and developmental technologies will make it possible to improve the quality of their social and pedagogical functions. The effectiveness of professional training of future teachers to socio-pedagogical activities is largely determined by his ability to creatively use educational innovations to preserve the health of young people.

Key words: social and pedagogical activity, future teachers, training technologies

Постановка проблеми. Цінність здоров'я кожної особистості визнається на кожному рівні системи освіти нашої держави. Здоров'я – це комплексна й одночасно динамічна категорія, стосовно якої в сучасному науковому світі існує багато детермінант. Зокрема, педагогічна свідомість під поняттям здоров'я ґрунтує доволі широке розуміння вказаного поняття, що містить такі складові, як, зокрема, духовну, психічну, фізичну та соціальну. Вищезазначені складові, взаємодіючи, між собою, інтегруючись, створюють феномен здоров'я людини як єдність і як суспільну цінність. Вищезазначене передбачає окремі вимоги до випускників закладів вищої педагогічної освіти, яка покликана забезпечувати професійну підготовку педагогічних працівників, які б мали змогу успішно готувати молодих людей до здорового життя в умовах сучасного суспільства. Зазначимо, що для будь-якого кваліфікованого спеціаліста необхідні глибокі знання, для педагогічної ж діяльності вчителя особливої важливості набувають професійно-значущі особистісні якості [2]. Для випускників педагогічних закладів вищої освіти (ЗВО) важливим завданням є здатність до соціально-педагогічної діяльності (СПД), направленої на збереження здоров'я молоді. Це зумовлює потребу в суттєвих змінах у професійній підготовці майбутніх фахівців різних профілів, зокрема майбутніх вчителів фізичного виховання, біології та основ здоров'я у напрямку формування вказаних якостей. Успішне вирішення завдань національного виховання безпосередньо пов'язане з удосконаленням підготовки майбутніх педагогів саме у галузі соціально-педагогічної діяльності [3].

Аналіз джерел. Аналізуючи основні функції СПД (комунікативна, організаторська, діагностично-корекційна, дидактично-виховувальна, попереджувально-профілактична, світоглядна, соціально-терапевтична, прогностична, доброчинна та навчально-методична), нами було визначено основний зміст даного виду діяльності, а методичну підготовку здобувача вищої освіти вбачаємо в опануванні технологіями цієї діяльності.

На основі технологічного підходу, який передбачає моделювання, педагогічна технологія розглядається як моделювання, але не всяка модель є технологією. Нами було визначено специфічні ознаки, якими вона має володіти: спроектованість, контрольованість, оптимальність тощо. Тому різниця між технологією і моделлю навчання (виховання) міститься в тому, що модель – це загальний алгоритм функціонування основних складових соціально-виховного процесу, в той час як технологія – це побудована на діагностичній основі, чітко контрольована й коригована його модель, спроектована на досягнення гарантованого кінцевого результату.

Під час лекційних і практичних занять здобувачі вищої освіти педагогічних спеціальностей мають можливість ознайомитися з соціально-педагогічними технологіями при вивченні педагогічних дисциплін із використанням різних форм навчання.

Серед значної кількості сучасних технологій педагогічної теорії і практики описаних в літературних джерелах нами виокремлено ті, що найбільше відповідають визначенням напрямів системи підготовки здобувача вищої освіти до СПД і направлені на забезпечення її ефективності. До них належать технології розвитку творчої особистості школяра, проектні, інформаційно-комунікаційні, естетотерапії та здоров'язбереження в СПД. Частина з яких вивчалися включенням здобувачів вищої освіти до практичного розроблення алгоритму їх використання, виконання відведених соціальних ролей (учитель, учень, батько, працівники школи) й практичної апробації під час проходження практик в закладах середньої освіти.

З огляду на вищевикладене очевидна актуальність проблеми формування готовності майбутніх учителів до передачі учням навичок безпечного і здорового способу життя [4]. Зазначена проблема досить повно висвітлюється в наукових дослідженнях сучасних науковців, але, як свідчить аналіз організації пізнавальної діяльності студентів педагогічних закладів вищої освіти потребує уваги питання впровадження викладачами ЗВО методики формування здорового та безпечного способу життя не лише на уроках, а й при здійсненні вчителем соціально-педагогічної діяльності.

Мета статті – охарактеризувати актуальні професійно-розвивальні технології, що можуть бути використані для підготовки вчителів до соціально-педагогічної діяльності, направленої на збереження здоров'я молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення і обґрунтування впровадження тих чи інших педагогічних засобів, які слугують для вирішення поставлених освітніх завдань використовувалась інтерактивна технологія професійної підготовки здобувача вищої освіти до проектної діяльності. Проектна діяльність – одна з соціально-педагогічних технологій, яка реалізує особистісно зорієнтований підхід в освіті й ґрунтується на засадах гуманістичної та дитиноцентристської педагогіки.

Здобувачі вищої освіти постійно знайомилися з технологіями стимулювання школярів до участі в соціальних проєктах, в яких вони беруть на себе визначені ролі, які визначаються характером і змістом проєкту. Практичні проєкти вирізняються тим, що з перших годин реалізації діяльність учасників направлена на кінцевий результат з урахуванням їхніх соціокультурних уподобань. Тому визначення ролі і функціональних обов'язків кожного із школярів, отримання чітких та зрозумілих висновків, визначення критеріїв оформлення кінцевого результату потребують визначення ще до початку реалізації проєкту.

В ході вивчення дисципліни «Соціально-педагогічна діяльність вчителя» найкращим варіантом мотивації практичної соціально значущої діяльності здобувачів вищої освіти вважаємо їх активне залучення до проєктів, що мають за мету збирання елементів соціально спрямованих короткометражних фільмів виробництва різних країн світу, робота над соціальною рекламою виховного змісту з використанням елементів конкретної бази педагогічної практики з подальшим їх переглядом та обговоренням із викладачами ЗВО.

В ході проведення дослідження нами впроваджувалися методичні тренінги у формі мікрОВикладання на випускних курсах ЗВО. Сучасні інформаційно-комунікативні технології (ІКТ) відіграють неабияку роль у професійній підготовці студентів до СПД. Отримані результати дослідження дають можливість стверджувати, що ІКТ істотно збагачує навчально-пізнавальний і соціально-виховний процеси які характерні для здобувачів вищої освіти.

Для всіх освітньо-професійних програм педагогічних спеціальностей опанування програмами загального користування (текстові редактори та табличні процесори, програми для створення мультимедійних презентацій та інфографіки, роботи з мережею Internet). На основі цього можемо стверджувати, що професійна компетентність здобувачів вищої освіти не передбачає безпосереднього спрямування на майбутню СПД. Ми визначили, що використання сучасних ІКТ в процесі інтенсифікації професійної підготовки здобувачів вищої освіти може бути реалізоване через перегляд навчальних фільмів, електронних навчальних посібників, лекцій і практичних занять для дистанційного навчання, тестових програм, мультимедіа тощо.

Обов'язковою умовою того, що використання сучасних ІКТ стане інструментом творчого розвитку й розширення соціально-комунікативних границь є його належне і дозоване сприймання й використання. Таке його впровадження і використання спричинене тим, що в сучасному віртуальному просторі, окрім позитивної інформації є також і інформація соціально небезпечного характеру.

Під час підготовки здобувачів вищої освіти до СПД з учнями нами було визначено інформаційно-комунікативну компетентність за умови додержання основних правил кібергігієни як одну із найважливіших. Сьогодні школярі демонструють значну потребу у квазі-грі, гейміфікації навчання, з метою дотримання нового досвіду від навчання і спілкування, через це Інтернет в більшості випадків виступає засобом соціалізації, компенсаторним механізмом за умови відсутності соціальних контактів у реальному світі. За результатами опитування студентів, культура спілкування дітей у соціальних мережах і віртуальних спільнотах є низькою – 32,4 % опитаних, середньою – 56,8%, достатньою – 8,1%, високою – 2,7%. Сформованість професійної компетентності ЗВО до СПД передбачала, використання ІКТ компетентності у творчому самовдосконаленні, підвищенні рівня кібергігієни.

Зважаючи на різноманітність сучасного інформаційного простору, важливою є підготовка здобувача вищої освіти до формування медіаосвітніх умінь, а саме: проводити пошук актуальної інформації в різних інтернет джерелах, її систематизація за визначеними ознаками й наукове осмислення; інтерпретувати інформацію, визначення її сутності та спрямованості; інтерпретувати інфографіку у вербальну знакову систему і навпаки; робити відповідні висновки в розумінні прихованого смислу, проводити пошук помилок й пропонувати пропозиції щодо їх вирішення; встановлювати асоціативні та практичні істотні зв'язки між інформаційними повідомленнями; самостійно трансформувати інформацію, представлену в мережі, друкованому виданні, у презентації тощо.

Отримані нами дані засвідчують той факт, що 98 % здобувачів вищої освіти, які брали участь в проведенні експерименту, щодня користуються електронними ресурсами при підготовці до пар, 94,6% – уміють створювати сучасні презентації засобами ІКТ. І лише 13,5 % викладачів які проводять навчання даних студентів використовують мультимедійні презентації в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти.

Отже, очевидним є той факт, що інтеграція навчальних інформаційних технологій є засобом підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до навчально-пізнавальної діяльності, слугує для урізноманітнення педагогічного процесу, сприяє покращенню розумових здібностей і самостійної творчої активності ЗВО під час розв'язання соціально-педагогічних завдань, формування критичного осмислення та медіаграмотності. Підготовку здобувачів вищої освіти до використання ІКТ у соціально-педагогічній роботі з учнями доцільно здійснювати в світоглядному, змістовному та діяльнісно-технологічному контексті.

Технології здоров'язбереження в професійній підготовці студентів. Усучасній цивілізації

проблема збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я людини є глобальною. Це зумовлює активізацію СПД вчителя в цьому аспекті, адже в Україні за останні роки стан здоров'я дітей наблизився до критичного. Результати проведених спеціальних клініко-лабораторних і функціональних досліджень переконливо засвідчують про значне поширення хронічної патології [5].

У контексті СПД здобувача вищої освіти педагогічної спеціальності з-поміж завдань виховання учнів з оперттям на соціокультурний досвід народу визначаємо наступні: ознайомлення з основами медичних знань (надати посильну медичну допомогу у разі потреби, елементарні знання народної медицини), гігієни (дотримання санітарно-гігієнічних вимог), охорони здоров'я (вміти скористуватись народними природними засобами оздоровлення, адаптуватись до несприятливих умов середовища, профілактика захворювань з допомогою фітотерапії); формування й розвиток інтересу до проблем збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я (правильність поведінки, охайність); прищеплення навичок ведення здорового способу життя, формування мотивації до занять фізкультурою і спортом; формування культури харчування та дотримання режиму праці й відпочинку; ознайомлення з правилами техніки безпеки у поведінці з газом, струмом, правилами вуличного руху тощо.

Засоби рухової активності слугують дієвим чинником фізичної культури особистості майбутнього фахівця. Фізична активність ефективно впливає на профілактику захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, зміцнення захисних функцій організму, тому оздоровчий напрям СПД вчителя (класного керівника) передбачав системну роботу з батьками щодо загартовування організму учнів, формування правильної поведінки, розвитку рухових якостей, діагностики фізичного стану вихованця, пізнання можливостей власного організму, контролю за організацією ранкової зарядки, виконання різного роду фізичних вправ, проведення туристичних мандрівок, відвідування спортивних секцій, клубів тощо.

Таким чином, дієвим механізмом у СПД майбутнього вчителя в аспекті здоров'язбереження дітей вважаємо принципи педагогічної співпраці освітніх закладів, батьківської громадськості, інших соціальних інституцій, зокрема, ґрунтовне вивчення зростаючої особистості та врахування результативного вивчення у її навчанні та вихованні.

Висновки. Цілісна професійно-педагогічна підготовка майбутнього фахівця до СПД щодо використання здоров'язбережувальних технологій у практиці біології та основ здоров'я включає: культурно-світоглядний аспект (високий рівень соціокультурної та громадянської компетентності, дотримання морально-етичних норм поведінки в соціумі, усвідомлення мети та завдань педагогіки здоров'я в сучасному суспільстві, активність у соціально-громадському житті держави), соціально-психологічний аспект (досвід педагогічної комунікації з учнями, батьками, вчителями, представниками громадськості; володіння методами психологічної взаємодії з вихованцями; спрямування діяльності на забезпечення морально-психологічного комфорту в навчально-виховному процесі школи); професійно-педагогічний аспект (високий рівень фундаментальних знань з свого фаху, навички використання сучасних технологій збереження та зміцнення всіх складових здоров'я учня; достатній рівень рухової та функціональної підготовленості). Ознайомлення студентів із професійно-розвивальними технологіями уможливить підвищення якості виконання ним функцій соціально-педагогічної діяльності. Ефективність професійної підготовки майбутнього вчителя до соціально-педагогічної діяльності значною мірою визначають його вміння творчо використовувати освітні інновації для збереження здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень направлені на розробку та подальші наукові пошуки визначення стану сформованості здоров'ярозвивальної компетентності майбутніх вчителів у процесі підготовки до використання соціально-педагогічних технологій та експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов її формування.

Список використаних джерел

1. Мехед О.Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 4 (160) : Чернігів, НУЧК, 2019. С. 84-88.
2. Мехед Д.Б., Мехед О.Б., Швидкий А.Л. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у мотивації навчальної діяльності студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник наукових праць*. 2012. Випуск 31. С. 417–422.
3. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.
4. Griban G., Myroshnychenko M., Tkachenko P., Krasnov V., Karpiuk R., Mekhed O., Shyyan V. Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. № 74 (5), Pp. 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105
5. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., Ivantsova O., Denysovets I., Griban, G., Prysyazhniuk S., Oleniev D., Kolesnyk N.,

& amp; Tkachenko P. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020, № 9(9), Pp. 18-28.

References

1. Mehed O.B. (2019). Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya yak vazhliva chastina vihovannya ta sotsializatsiyi pidrostayuchogo pokolinnya [Formation of a healthy lifestyle as an important part of education and socialization of the younger generation]. *Visnik Natsionalnogo universitetu «Chernigivskiy kolegium» Imeni T.G.Shevchenka*, 4 (160), 84-88. [in Ukrainian].
2. Mekhed D.B., Mekhed O.B., Shvidkiy A.L. (2012). Rol informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii u motyvatsii navchalnoi diialnosti studentiv [The role of information and communication technologies in motivating students' learning activities]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannya u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy. Zbirnyk naukovykh prats – Modern information technologies and innovative teaching methods in training: methodology, theory, experience, problems. Collection of scientific works*, 31, 417-422.
3. Nosko M.O., Hryshchenko S.V., Nosko Yu.M. (2013). Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle]: a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160.
4. Griban G., Myroshnychenko M., Tkachenko P., Krasnov V., Karpiuk R., Mekhed O., Shyyan V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105
5. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., Ivantsova O., Denysovets I., Griban G., Prysyazhniuk S., Oleniev D., Kolesnyk N., Tkachenko P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 18-28.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).61

УДК 378.147.091.33-056.317:796

Мішин С.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0003-4715-9468

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО МАГІСТРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Виокремлено та обґрунтовано організаційно-педагогічні умови ефективної організації навчального процесу у вищих педагогічних навчальних закладах. Для успішної реалізації процесу професійного самовдосконалення необхідно створити певні організаційно-педагогічні умови. Основні з них: 1. Стимулювання пізнавальної активності майбутнього магістра фізичного виховання. 2. Активізація та поглиблення професійних знань у процесі вивчення дисциплін професійної і практичної підготовки. 3. Інтенсифікація розвитку «Я-концепції» як умови професійного самовдосконалення. Визначено основні форми та засоби реалізації кожної із запропонованих умов. Основою стимулювання активності є заняття в групах загальної фізичної підготовки, секційні заняття, спортивні змагання різного рівня, спортивно-розважальні свята, самостійна робота з розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей, а також система групових та індивідуальних бесід і проходження педагогічної асистентської практики. Для активізації професійного самовдосконалення були ось такі форми: ділові ігри, дискусії, короткі брейн-ринги, підготовка презентацій з наступними доповідями та їх обговоренням, виконання індивідуально-пошукового завдання, проектів, вивчення спецкурсу «Теоретико-методичні основи професійного самовдосконалення майбутнього фахівця фізичного виховання» і методичного семінару «Професійне самовдосконалення особистості майбутнього викладача ЗВО». Ефективними засобами особистісного і професійного самовдосконалення є тренінги: «Я-концепція та її складові», «Я-професійне, Я крокую до майстерності», серія лекцій з майбутніми магістрами фізичного виховання: «Я-концепція» як умова успіху і професійного саморозвитку особистості, «Професійна рефлексія як чинник підвищення ефективності діяльності майбутнього фахівця», «Роль рефлексії у формуванні інтелектуальної культури майбутнього магістра фізичного виховання», «Рефлексія як засіб активізації самосвідомості особистості майбутнього магістра фізичного виховання до професійного самовдосконалення», дискусія.

Ключові слова: стимулювання, активізація, «Я-концепція», професійне самовдосконалення, майбутній фахівець.

Mishin S. Organizational and pedagogical conditions of professional activity self-improvement in the professional training of the future master physical education. Psychological and pedagogical literature is analyzed and theoretical and practical aspects of this problem are considered. Organizational and pedagogical conditions for effective

organization of the educational process in higher pedagogical educational institutions are highlighted and justified. For the successful implementation of the process of professional self-improvement, it is necessary to create certain organizational and pedagogical conditions. The main ones are: 1. Stimulating the cognitive activity of the future master of physical education. 2. Activation and deepening of professional knowledge in the process of studying the disciplines of professional and practical training. 3. Intensification of the development of the «I-concept» as a condition for professional self-improvement. The main forms and means of implementing each of the proposed conditions are defined. The basis for stimulating activity is classes in groups of general physical training, sectional classes, sports competitions of various levels, sports and entertainment holidays, independent work on the development of physical qualities and coordination abilities, as well as a system of Group and individual conversations and passing pedagogical assistant practice. To activate professional self-improvement, there were such forms: business Games, discussions, short brain rings, preparation of presentations with subsequent reports and their discussion, performing an individual search task, projects, studying the special course «theoretical and methodological foundations of professional self-improvement of the future physical education specialist» and the methodological seminar «professional self-improvement of the personality of the future university teacher». Effective means of personal and professional self-improvement are trainings: «I am a concept and its components», «I am professional, I am walking towards mastery», a series of lectures with future masters of physical education: «I am a concept» as a condition for success and professional self-development of the individual», «professional reflection as a factor in improving the effectiveness of the future specialist», «the role of reflection in the formation of the intellectual culture of the future master of physical education», «Reflection as a means of activating the self-awareness of the personality of the future master of physical education to professional self-improvement», discussion.

Key words: stimulation, activation, «I-Concept», professional self-improvement, future specialist.

Постановка проблеми. Педагогічні умови є відображенням відношень педагогічного процесу до тих чинників, завдяки яким він існує (необхідність передачі підростаючому поколінню соціального досвіду; підготовка педагогічних кадрів для цієї мети; чинники, що зумовлюють формування змісту освіти: невинне збагачення соціального досвіду, розвиток наукових знань тощо; чинники, що впливають на добір технологій навчання і виховання, його організацію) [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі існують різні погляди на визначення таких понять, як «умови», «педагогічні умови». Уданому дослідженні розглядаємо «умову» як співвідношення об'єкта з навколишньою дійсністю, без якої він не може існувати, а «засіб» – як інструмент впливу на навколишню дійсність. Саме умови визначають доцільність впливу того чи іншого засобу на процес формування поняття [9].

Термін «педагогічні умови» в широкому розумінні можна визначити як сукупність заходів і остаточних результатів дій соціально-педагогічних процесів на відповідному етапі розвитку суспільства [3]. Педагогічні умови – це зовнішні чинники, що діють через внутрішні мотиви і самостійно формуються у результаті зовнішніх впливів. На думку А.А. Леонтьєва [2], зовнішні причини, опосередковані і внутрішніми, змінними відносинами і протиріччями, складають необхідні умови розвитку особистості. Відповідно, виділення педагогічних умов підвищує її суб'єктивність, пізнавальну активність та інтерес.

Згідно із загальнонауковим, філософським тлумаченням зазначеного терміну, «умови» – це характеристика того середовища, обставин, поза якими досліджуваний предмет (явище) не може існувати, котрі об'єктивно зумовлюють його виникнення й подальший розвиток [9].

Мета статті: визначення організаційно-педагогічних умов професійного самовдосконалення майбутнього магістра фізичного виховання у процесі фахової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з обраної теми дослідження.
2. Виокремити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутнього магістра фізичного виховання у процесі фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Стимулювання пізнавальної активності є необхідною умовою гармонійного розвитку майбутніх магістрів фізичного виховання, які набувають професійних якостей. Тому формування фізичної культури майбутнього фахівця – це перш за все проблема стимулювання професійної активності студентів-магістрантів вишу до свідомої, особистісно-значущої фізкультурної діяльності.

Для розв'язання зазначеної проблеми було поставлено два завдання: підготовка майбутніх магістрів фізичного виховання до професійної діяльності та організація самостійного життя. Це має сприяти найбільш повноцінному відображенню й розкриттю у свідомості студентів-магістрантів значення фізкультурної діяльності для майбутнього професійного та особистісного становлення. А також на цій основі спонукати та підтримувати відповідне ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності, яке було б наповнене готовністю самостійно здобувати інформацію, вільно оперувати набутими фізкультурними знаннями, реалізовувати уміння та навички у практичній діяльності. Розв'язання цих завдань у значній мірі забезпечує поєднання розвитку й навчання, що стимулює професійну діяльність до самовдосконалення [6].

Стимулюванню пізнавальної активності майбутніх магістрів фізичного виховання у вищому навчальному закладі до фізкультурної діяльності сприяє взаємопов'язана система академічних занять та позааудиторних форм діяльності, а саме: заняття у групах загальної фізичної підготовки,

секційні заняття, спортивні змагання різного рівня, спортивно-розважальні свята, самостійна робота з розвитку фізичних якостей. У стимулюванні пізнавальної активності майбутніх магістрів фізичного виховання до фізкультурної діяльності визначальне місце посідає діяльність викладача фізичного виховання, його професійно-педагогічна майстерність.

Організаційно-педагогічна умова «Стимулювання пізнавальної активності майбутнього магістра фізичного виховання» впроваджувалась у наступних формах: проходження асистентської педагогічної практики, під час якої використовувались ментальні карти; науково-дослідна робота студентів-магістрів (студентський науково-дослідний гурток); «Круглий стіл» як одна із організаційних форм пізнавальної діяльності студентів-магістрантів. Саме активні методи навчання стимулюють пізнавальну діяльність студентів-магістрантів.

Активізація процесу навчання – це удосконалення методів і організаційних форм навчально-пізнавальної роботи студентів, які забезпечують активну й самостійну теоретичну і практичну діяльність студентів у всіх ланках навчального процесу [8]. Навчальний процес у магістратурі має бути спрямованим на відпрацювання навички самостійної роботи з науковою періодикою, написання доповідей, рефератів, самостійного розв'язання пізнавальних задач [4; 5], що відобразиться у підготовці до аудиторних занять, методичних семінарів, гурткових занять.

Організаційно-педагогічна умова «Активізація та поглиблення професійних знань у процесі вивчення дисциплін професійної і практичної підготовки» впроваджувалась у наступних формах: ділові ігри, дискусії, короткі брейн-ринги, презентації з наступними доповідями та їх обговоренням, індивідуально-пошукові завдання, проекти, спецкурс «Теоретико-методичні основи професійного самовдосконалення майбутнього фахівця», та методичний семінар "Професійне самовдосконалення майбутнього викладача ЗВО".

У процесі педагогічної діяльності людина виявляє особистісне ставлення до свого професійного самовдосконалення. Процес професійного самовдосконалення є самостійним видом діяльності та розпочинається із зіставлення «Я-професійне реальне» з «Я-професійне ідеальне»[1].

Структуру «Я-професійне ідеальне» становлять: творчий професійний світогляд, мотивація самовдосконалення, технологія самовдосконалення, творча активність, адекватність самооцінки, прагнення успіху. "Я-професійне реальне" передбачає: рівень професійної компетентності, здібності, професійний досвід, рівень розвитку здатності до самовдосконалення [1].

Для реалізації нашої третьої умови – інтенсифікації розвитку «Я-концепції» як умови професійного самовдосконалення, – було розроблено і проведено серію лекцій для майбутніх магістрів фізичного виховання на тему: «Я-концепція» як умова успіху і професійного саморозвитку особистості", «Професійна рефлексія як чинник підвищення ефективності діяльності майбутнього фахівця», «Роль рефлексії у формуванні інтелектуальної культури майбутнього магістра фізичного виховання», «Рефлексія як засіб активізації самосвідомості особистості майбутнього магістра фізичного виховання до професійного самовдосконалення», а також розроблені й реалізовані тренінгові програми: «Я-концепція та її складові», «Я-реальне та Я-ідеальне, Я-концепція та самооцінка як основа самопізнання та самовдосконалення», «Я-професійне, Я крокую до майстерності». Після тренінгу був проведений творчий диспут на тему: «Чи можуть образи «Я» вплинути на професійне самовдосконалення особистості?».

Висновок. Отже, дослідження професійного самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання у процесі фахової підготовки дозволило виокремити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови ефективної організації навчального процесу у вищих педагогічних навчальних закладах. Для успішної реалізації процесу професійного самовдосконалення необхідно створити певні організаційно-педагогічні умови. Основні з них: 1. Стимулювання пізнавальної активності майбутнього магістра фізичного виховання. 2. Активізація та поглиблення професійних знань у процесі вивчення дисциплін професійної і практичної підготовки. 3. Інтенсифікація розвитку «Я-концепції» як умови професійного самовдосконалення. **Перспективу подальших досліджень** вбачаємо у розробці механізму процесу професійного самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання у процесі фахової підготовки.

Список використаних джерел

1. Гладкова В.М. Основи акмеології: підручник. Львів: Новий Світ. 2007. 320 с.
2. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997. 157 с.
3. Найн А.Я. Инновации в образовании. Челябинск: ФИНО РФ, 1995. 218 с.
4. Павлюк О.С. Складові процесу професійного самовдосконалення викладача фізичного виховання. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* : матеріали міжнар. наук-практ. конф. (Тернопіль, 25-27 жовт. 2012 р.) Тернопіль, 2012. С. 369–372.
5. Павлюк О.С. Аналіз підходів визначення професійного самовдосконалення у педагогічній сфері. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. Випуск 30. С. 56–61.

6. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 10. С. 47–50.

7. Сагатовский В.Н. Основы систематизации всеобщих категорий. М.: Наука, 1983. 375 с.

8. Сметанський М.І. Деякі аспекти активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології*. 2012. Т. 1. С. 507–515.

9. Стасенко О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи : дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2010. 275 с.

References

1. Hladkova V.M. (2007). *Osnovy akmeologii: pidruchnyk*. Lviv: Novyi Svit. 320.

2. Leont'ev D.A. (1997). *Samorealizaciya i sushchnostnye sily cheloveka*. Psihologiya s chelovecheskim licom : gumaniticheskaya perspektiva v postsavetskoj psihologii. Moscow, Russia. 157.

3. Nain A.Ia. (1995). *Ynnovatsyy v obrazovanny*. Cheliabinsk, Russia. 218.

4. Pavliuk O.S. (2012). Skladovi protsesu profesiinoho samovdoskonallennia vykladacha fizychnoho vykhovannia. *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii* : materialy mizhnar. nauk-prakt. konf., Ternopil, 25-27 zhovt. 2012 r. Pp. 369–372.

5. Pavliuk O.S. (2012). Analiz pidkhodiv vyznachennia profesiinoho samovdoskonallennia u pedahohichnii sferi. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, 30, 56-61.

6. Plachynda T.S. (2005). Formuvannia pozytyvnogo stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 47-50.

7. Sagatovskij V.N. (1983). *Osnovy sistematzicii vseobshchih kategorii*. M.: Nauka. 375.

8. Smetanskiy M.I. (2012). Deiaki aspekty aktyvizatsii navchalno-piznavalnoi diialnosti studentiv. *Pedahohika vyshchoi shkoly: metodolohiia, teoriia, tekhnologii*, 1, 507–515.

9. Stasenko O.A. (2010). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi roboty z uchniamy osnovnoi shkoly* [Preparation of future physical education teachers for extracurricular work with primary school students]: *Candidate's thesis*. Kirovohrad, Ukraine. 275.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).62

УДК 796.035

Нестеренко Т.М.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-0766-2811

Коваленченко В.Ф.

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0003-1050-9823

Питомець О.П.

доцент кафедри футболу

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

РОЗВИТОК КОГНІТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Мета роботи – дослідження розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. **Методи дослідження:** анкетування, аналіз, синтез, узагальнення. У дослідженні брали участь студенти 1-2 курсу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (128 осіб); 56 студентів 1-2 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія» та 60 здобувачів вищої освіти 1-2 курсів Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Проаналізовано розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. Аналіз даних анкетування засвідчив необхідність розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. Виявлено кількісні та якісні зміни в системі знань і уявлень про індивідуальне здоров'я; знань про здоров'язбережувальну діяльність; знань про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ в процесі розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. Подана характеристика когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в

освітньому просторі. **Перспективи** подальших досліджень полягають у вивченні аспектів формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'я-збережувальної діяльності.

Ключові слова: студенти гуманітарних спеціальностей, позитивне ставлення, здоров'язбережувальна діяльність, когнітивна складова.

Nesterenko T., Kovalenchenko V., Pytomets O. The development of the cognitive component of the positive attitude of students of humanities to health activities in the educational space. The purpose of the work is to study the development of the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities. **Research methodology:** questioning, analysis, synthesis, generalization. The study involved 1st-2nd year students of the National Pedagogical Dragomanov University (128 people); 56 students of 1-2 courses of the National University of "Kyiv-Mohyla Academy" and 60 applicants for higher education of 1-2 courses of Taras Shevchenko National University of Kyiv. The development of the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities in the educational space is analyzed. The analysis of the survey data showed the need to develop the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities. Quantitative and qualitative changes in the system of knowledge and ideas about individual health were revealed; knowledge about health-saving activities; knowledge about the methods of self-control when performing physical exercises in the process of developing the cognitive component of a positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities in the educational space. The characteristic of the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities in the educational space is presented. **Prospects for further research** are to study aspects of the formation of a positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities.

Key words: students of humanitarian specialties, positive attitude, health-saving activity, cognitive component.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Здоров'я студентської молоді визначає основні тенденції розвитку здоров'я населення України, а здатність до швидкої та повної адаптації у нових умовах навчальної діяльності є запорукою кращого навчання, що не може не вплинути на рівень кваліфікації майбутніх фахівців, тобто на трудовий потенціал країни у найближчій перспективі [5, с. 45].

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що дослідженню різних аспектів «здорового способу життя» були присвячені кандидатські дисертації вітчизняних науковців: Н.О. Земська, Л.С. Соколенко, Г.В. Власов, І.Л. Кенсицька; «здоров'я студентів» досліджували Т.О. Белкова, О.В. Дубовой, К.В. Максимова. Відповідальне ставлення до власного здоров'я студентів досліджувала Ю.І. Старосельська. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вищих медичних закладів досліджував Асланов Галандар Асдан огли.

Дефініція «здоров'язбереження» досліджується у дисертаціях: Н.А. Башавець, С.В. Ткаченко, Н.Н. Завидівська, О.А. Іщук, О.М. Мартинів, В.І. Донченко. Формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів вивчала О.М. Гончарук. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання досліджував В.В. Овчарук. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів розробляв Д.Г. Оленів.

Проте, потребує дослідження когнітивна складова позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі.

Мета роботи – метою нашого дослідження (що є частиною наукової роботи на тему "Формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності") є розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Методи дослідження. В науковій роботі ми використали наступні методи: анкетування, аналіз, синтез, узагальнення, висновки.

Результати дослідження. 1. Ми провели анкетування студентів I-II курсів щодо формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. У анкетуванні брали участь студенти: Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (1 курс – 83 студенти, 2 курс – 45 студентів); Національного університету "Києво-Могилянська академія" (1 курс – 19 студентів, 2 курс – 37 студентів); Київського національного університету імені Тараса Шевченка (1 курс – 30 студентів, 2 курс – 30 студентів).

Студентам було запропоновано відповісти на запитання анкети:

- 1) Чи вважаєте Ви за доцільне формувати позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності?
- 2) Чи сформовано у Вас позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності?
- 3) Чи є для Вас зміцнення здоров'я головною цінністю Вашої життєдіяльності?
- 4) Чи дотримуєтесь Ви правил ведення здорового способу життя?
- 5) Чи модно, на Вашу думку, вести здоровий спосіб життя?
- 6) Чи можливо, на Вашу думку, студенту вести здоровий спосіб життя?

- 7) Чи усвідомлюєте Ви відповідальність за власне здоров'я?
8) Чи володієте Ви вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експрес методикою Г.Л. Апанасенка?
9) Як Ви оцінюєте свій рівень здоров'я?
10) Чи вдалося Вам змінити стан здоров'я, у позитивному напрямку, за останні 2 роки?
11) Чи потребуєте Ви перебудови свого способу життя?
12) Чи володієте Ви знаннями про зміст здоров'язбережувальної діяльності?
13) З яких джерел Ви отримуєте знання про здоров'язбережувальну діяльність?
14) Чи використовуєте Ви інформацію з мережі Інтернет для ознайомлення з особливостями здоров'язбережувальної діяльності?
15) Чи виконуєте Ви щодня ранкову гігієнічну гімнастику?
16) Чи долаєте Ви пішки частину шляху до місця навчання?
17) Чи виконуєте Ви регулярно фізкультпаузи протягом навчального дня?
18) Чи займаєтеся Ви регулярно у спортивній секції?
19) Скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на заняття «Фізичним вихованням»?
20) Що спонукає Вас до відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»?
21) Чи потребуєте Ви розробки комплексу фізичних вправ, необхідних Вам для зміцнення здоров'я?
22) Чи хотіли б Ви, на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», отримати інформацію про здоров'язбережувальну діяльність?

Аналіз даних анкетування засвідчив необхідність розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

2. Розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Для глибшого розуміння проблеми розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності у контексті досліджуваної проблеми проаналізуємо сучасні тлумачення основних понятійних категорій, базових для нашого дослідження. Одним із ключових є поняття «когнітивний».

Поняття «когнітивний» той, що вивчає когніцію – процес, за допомогою якого відбувається обробка інформації свідомістю людини. Т.В. Малецька зазначає, що термін «когнітивний» у зв'язуванні з поняттям «розвиток» не одержав широкого поширення у вітчизняній психологічній літературі. Він асоціюється з назвою одного з напрямків сучасної психології, що зародились у США в 60-ті роки ХХ століття: «когнітивною психологією» [5].

За В. Дружиніним термін «когнітивний» синонімічний термінам «пізнавальний», «розумовий», «ментальний». «Сутність когнітивного підходу полягає у сприйнятті, пізнанні й розумінні людиною дійсності; здобутті, обробці, структуруванні, зберіганні, виведенні та використанні знань; вивченні й поясненні пізнавальних процесів і механізмів» [2].

В.М. Оржеховська трактує поняття «здоров'я» не лише як ресурс, а як межа життя, виділяє чотири складові здоров'я: фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності; психічна (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляцій, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок; соціальна (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людей, здатність, до самоактуалізації в колективі, високий соціальний статус у ньому, самовиховання; духовна (душевна) – пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працелюбність, доброзичливість, почуття прекрасного [6].

Українські науковці О. Яременко та ін. трактують «health promotion» як «формування здорового способу життя» (ФЗСЖ). Термін «формування здорового способу життя» О. Яременко визначає як – «процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, що полягає, зокрема, в ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданні відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я та забезпечити особистості змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його» [7]. Б. Войнаровська «promocja zdrowia» трактує як усвідомлення і визначення власних оздоровчих проблем; усвідомлення потреби їх задоволення; виявлення власних можливостей щодо їх вирішення; прийняття рішення та дії для поліпшення здоров'я; мистецтво адаптації в соціумі і заохочення людини до створення і розвитку здоров'язбережувального середовища [3].

У науковій літературі обґрунтовано й позицію, відповідно до якої «Здоровий спосіб життя» – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру

харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високо-моральне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе» [1].

Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил.

1. Запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим.
2. Відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, зловживання статевим життям).
3. Дотримуватись правил особистої і суспільної гігієни.
4. Навчитись правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати природні чинники - сонце, повітря і воду.
5. Навчитись раціонально харчуватись виходячи з умов життя та національних традицій.
6. Застосовувати засоби фізичної культури.
7. Навчитись проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості і доступні методики: - ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв); - ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв), - АТ (артеріальний тиск); - ЖЄЛ (життєва ємність легенів); - проба Генчі (затримка дихання на видиху); - маса (особиста вага).
8. Уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм [1].

Рекомендуємо застосування «Методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дітей та підлітків» Г.Л. Апанасенка. За методикою Г.Л. Апанасенка встановлюється відповідність отриманого показника (індексу) певному рівню здоров'я. Рівні здоров'я за Г.Л. Апанасенком добре корелюють із показниками, що характеризують функціональний стан та адаптацію до фізичних навантажень дітей і підлітків. При цьому чим вище рівень здоров'я, тим кращі показники функцій обстежених [4].

Аналіз літератури, проведений нами, свідчить про те, що поняття «здоров'язбережувальна діяльність» тлумачиться по-різному. В.К. Звєкова визначає поняття «здоров'язбережувальна діяльність» як «організацію життя людини, яка передбачає гармонізоване використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків».

3. На підставі вищевикладеного, розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі має включати кількісні та якісні зміни в системі знань і уявлень про індивідуальне здоров'я; знань про здоров'язбережувальну діяльність; знань про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі

Критерії	Показники
знання про індивідуальне здоров'я	Стан здоров'я. Вміння розрахунку власного рівня здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенка.
знання про здоров'язбережувальну діяльність	Формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Відмова від шкідливих звичок. Дотримання правил гігієни. Дотримання раціонального режиму праці і відпочинку. Дотримуватись правил раціонального харчування. Раціональна фізична активність.
знання про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ	Самоконтроль суб'єктивних й об'єктивних ознак функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Здатність проводити прикінцевий контроль: контроль пульсу, артеріального тиску (АТ), числа дихальних рухів дихань (ЧДР) за 1 хвилину.

Висновки. 1. Проаналізовано наукову та методичну літературу щодо теми дослідження. 2. Виявили кількісні та якісні зміни в системі знань і уявлень про індивідуальне здоров'я; знань про здоров'язбережувальну діяльність; знань про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ в процесі розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. 3. Подана характеристика когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні аспектів формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бабич А.М. Здоровий спосіб життя, як основний компонент стану здоров'я населення. [Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та](#)

- [біотехнологій ім. Гжицького](#). 2014. Т. 16, № 3(5). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2014_16_3%285%29_34 (дата звернення: 18.02.2022).
2. Борисова Н. Когнітивний підхід при засвоєнні студентами англійської граматики. *Психолінгвістика*. 2016. Вип. 20(2). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2016_20%282%29_4 (дата звернення: 18.02.2022).
3. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole / B. Woynarowska, E. Nerwinska, M. Sokolowska, G. Skoczek. Warszawa: Triada, 2006. URL: www.ore.edu.pl/index.php?option=com_phocadownload&view=category&download=250:konsepca-i-zasady-tworzenia-szkoy-prom. (дата звернення: 18.02.2022).
4. Красножон С.В. Проблемні питання сучасного медичного забезпечення дітей шкільного віку в Україні. *Здоров'я ребенка*. 2014. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2014_2_13 (дата звернення: 18.02.2022).
5. Лебединець Н.В., Омельчук О.В., Рогова П.С., Сівер Н.М. Працездатність студентів-першокурсників як показник адаптації до навчання в різні зміни. *Довкілля та здоров'я* 2015, № 1(72), 45-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_1_11
6. Малецька Т.В. Когнітивний розвиток як чинник формування хронологічних знань підлітків в процесі вивчення історії. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. *Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 67-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_16
7. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29-31.
8. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін. Київ, 2005. 116 с.

References

1. Babych A.M. (2014). Zdorovyj sposib zhyttia, yak osnovnyi komponent stanu zdorovia naselennia. [Healthy living as a major component of public health] *Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterinarnoi medytsyny ta biotekhnologii im. Gzhytskoho*. T. 16, № 3(5). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2014_16_3%285%29_34.
2. Borysova N. (2016). Kohnityvnyi pidkhd pry zasvoienni studentamy anhliiskoi hramatyky. [Cognitive approach when students learn English grammar] *Psykholinhvistyka*, 20(2). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2016_20%282%29_4
3. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole / B. Woynarowska, E. Nerwinska, M. Sokolowska, G. Skoczek. Warszawa : Triada, 2006. URL: www.ore.edu.pl/index.php?option=com_phocadownload&view=category&download=250:konsepca-i-zasady-tworzenia-szkoy-prom.
4. Krasnozhan S.V. (2014). Problemni pyannia suchasnoho medychnoho zabezpechennia ditei shkilnoho viku v Ukraini [Problematic issues of modern medical care for school-age children in Ukraine]. *Zdorove rebenka*, 2. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2014_2_13.
5. Lebedynets N.V., Omelchuk O.V., Rohova P.S. & Siver N.M (2015). The efficiency of the first year students as an indicator of adaptation to training in different shifts *Environment & Health*, 1(72), 45-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_1_11 (in Ukrainian).
6. Maletska T.V. (2013). Kohnityvnyi rozvytok yak chynnyk formuvannia khronolohichnykh znan pidlitiv v protsesi vyvchennia istorii. [Cognitive development as a factor in the formation of chronological knowledge of adolescents in the process of studying history]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Psykholohiia i pedahohika*, 24. 67-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_16
7. Orzhekhovska V.M. (2011). Zdoroviazberezhuvalne navchannia i vykhovannia: problemy, poshuk. [Health education and upbringing: problems, search.] *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia. Psykholoho-pedahohichni nauky*, 4. 29-31.
8. Bondar T. V., Karpenko O. H., Dykova-Favorska D. M. ta in. (2005). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi : navch.-metod. posib., Kyiv, 116.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).63
УДК 612.1/.8

Нєворова О.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0003-0879-2746

Черній В.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-9079-8391

**ВИЯВЛЕННЯ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСУ В ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВОГО КРИТЕРІЮ
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСФУНКЦІЇ**

Оцінка стану вегетативної нервової системи здійснюється на основі дослідження трьох основних параметрів: початкового вегетативного тону, вегетативної реактивності, вегетативного забезпечення. Початковий вегетативний тонус відображає клінічні особливості і стан вегетативних функцій в період відносного спокою. **Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати і дослідити індивідуальні особливості вегетативної нервової системи у підлітків та визначити їхній вегетативний тонус. Вибірка – 40 осіб. В ході дослідження виявлено, що підлітки з нормотонічним типом (ейтонія) – мають зрівноважений та узгоджений стан роботи відділів симпатичної та парасимпатичної вегетативної систем. У підлітків з ейтонією і ваготонією переважає повне відновлення за показниками ЧСС. Таким чином, у підлітків з помірною ваготонією відзначається: економізація функціонування серцево-судинної системи в умовах відносного спокою, а також більш швидке і якісне відновлення показників гемодинаміки у відповідь на стандартне фізичне навантаження. Виявлено, що в учнів з підвищеним тонусом симпатичного відділу вегетативної нервової системи в більшому відсотку випадків (53%) відзначається уповільнення процесів термінового відновлення за ЧСС. Організм підлітків з підвищеною активністю симпатoadренальної системи працює в більш напруженому режимі. Таким чином, отримані дані дають змогу зробити **висновки**, що у досліджуваних учнів спостерігаються різні впливи вегетативного тону на роботу серцево-судинної системи, безпосередньо тонус кровоносних судин, оскільки від нього залежить кровопостачання до різних систем органів та організму в цілому. Результати проведеного дослідження дозволяють використовувати показник вегетативного тону як важливий критерій оцінки адаптації організму підлітків у ході навчально-виховного процесу в школі.

Ключові слова: підлітки, вегетативна нервова система, вегето-судинна дисфункція, серцево-судинна система, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень.

Nievorova O., Cherniy V. Detection of autonomic tone in adolescents as an important criterion for the prevention of vegetative-vascular dysfunction. Assessment of the state of the autonomic nervous system is based on the study of three main parameters: the initial autonomic tone, autonomic reactivity, autonomic support. The initial vegetative tone reflects clinical features and a condition of vegetative functions in the period of relative rest. **The purpose** of the study is to theoretically substantiate and investigate the individual characteristics of the autonomic nervous system in adolescents and determine their autonomic tone. The sample is 40 people. The study found that adolescents with normotonic type (eithonia) – have a balanced and coordinated state of the sympathetic and parasympathetic autonomic systems. In adolescents with eithonia and vagotonia, complete recovery in heart rate predominates. Thus, adolescents with moderate vagotonia have: economization of the cardiovascular system in relative rest, as well as faster and better recovery of hemodynamic parameters in response to standard exercise. It was found that in students with increased tone of the sympathetic division of the autonomic nervous system in a greater percentage of cases (53%) there is a slowdown in the process of urgent recovery by heart rate. The body of adolescents with increased activity of the sympathoadrenal system works in a more intense mode. Thus, the obtained data allow us **to conclude** that the studied students have different effects of autonomic tone on the cardiovascular system, directly the tone of blood vessels, as it affects the blood supply to various organ systems and the body as a whole. The results of the study allow us to use the indicator of autonomic tone as an important criterion for assessing the adaptation of adolescents during the educational process at school.

Key words: adolescents, autonomic nervous system, vegetative-vascular dysfunction, cardiovascular system, blood pressure, heart rate.

Постановка проблеми. Підлітковий вік відноситься до критичного періоду онтогенезу, оскільки завершується дозрівання органів та систем, відбувається становлення соціально-психологічної адаптації особистості, виникають функціональні порушення здоров'я. За останні роки збільшується кількість дітей зі зниженими пристосувальними можливостями організму, що призводять до зриву механізмів регуляції функціональних систем. Під впливом розумової втоми, надмірних фізичних навантажень або гіподинамії, довгої роботи за комп'ютером виникає тривале психоемоційне напруження, що призводить до порушень вегетативної регуляції, особливо у підлітків, оскільки саме в цьому віці відбувається удосконалення функцій вегетативної нервової системи. Під час навчання змінюється концентрація уваги, що впливає на розумову працездатність та засвоєння навчального матеріалу, розвиток швидкої втоми на уроці, до різних видів діяльності та під час підготовки до конкурсів, олімпіад, державної підсумкової атестації [1].

Вегетативна нервова система у взаємодії зі структурами кори головного мозку та ендокринними залозами (гіпофіз, над нирки, щитовидна залоза та ін.) бере участь в адаптації організму, регулює реакції на будь-які стресорні впливи. Симпатичний відділ вегетативної нервової системи регулює переважно адаптаційно-трофічні процеси в ситуаціях, які вимагають напруженої психічної і фізичної діяльності.

Парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи проявляє свою основну функцію поза періодом напруженої активності організму, переважно в період «відпочинку». В основі вегетативної дисфункції лежить посилення активності одного відділу за рахунок пригнічення іншого. Таке уявлення відображає правило подвійної іннервації, за якої симпатична і парасимпатична системи здійснюють протилежний вплив на робочий орган (на судинний тонус, серцевий ритм, просвіт бронхів, перистальтику, секрецію органів шлунково-кишкового тракту),

анаболічні процеси, інсулярний апарат, функції травлення, випорожнення порожнистих органів, сприяє підтриманню гомеостазу.

Вегетативна дисфункція – стан, який визначається порушенням вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції, пов'язаних з первинними або вторинними відхиленнями в структурі і функції центральної і периферичної нервової системи.

Оцінка стану вегетативної нервової системи здійснюється на основі дослідження трьох основних параметрів: початкового вегетативного тону, вегетативної реактивності, вегетативного забезпечення. Початковий вегетативний тонус відображає клінічні особливості і стан вегетативних функцій в період відносного спокою. Вегетативна реактивність – зміна вегетативних реакцій на внутрішні та зовнішні подразники. Вегетативне забезпечення діяльності – це здатність вегетативної нервової системи до довготривалого підтримання вегетативної реактивності на певному рівні, що відображає в основному стан автономної системи регуляції [5].

Центри вегетативної нервової системи знаходяться в стані певного тону, який постійно посиляє імпульси на периферію. Під вегетативним тоном розуміють рівень збудження вегетативної нервової системи, яке постійно змінюється під дією різних чинників [2].

Негативний вплив на організм, завдяки механізму авторегуляції, швидко компенсує цей вплив. Якщо стрес затягується, відбувається розлад регуляторних систем, тому вегетативна нервова система перестає адекватно реагувати на зміни зовнішніх умов. Відповідно тонус кровоносних судин порушується, що призводить до виникнення вегетативно-судинної дистонії, тим самим втрачаються здатність судин при необхідності звужуватися та розширюватися, регулювати кровообіг, зменшуючи кількість подачі кисню та поживних речовин [3].

Підлітки дуже часто скаржаться на головний біль, швидку стомлюваність, що свідчить про знижений рівень фізичного здоров'я. Проблема адаптації, стійкості здоров'я є важливою на сьогодні. В підлітковому віці на учнів чекають характерні великі навантаження в умовах навчально-виховного процесу (контрольні роботи, змагання, конкурси, державна підсумкова атестація), під час яких спостерігається стресове навантаження, яке може призвести до зміни роботи вегетативної нервової системи і стати причиною розвитку ряду захворювань. З іншого боку, для підліткового віку характерні нерівномірність темпів зростання і розвитку та неодноразовість зростання і розвитку окремих органів і систем (гетерохронність) [4].

Вплив на серце симпатичних нервів вперше було вивчено І.Ф. Ціюном (1866), а потім І.П. Павловим. І.Ф. Ціон описав прискорену серцеву діяльність при подразненні симпатичних нервів серця (позитивний хронотропний ефект). Відповідні волокна були названі – прискорювачі серця. Тіла парасимпатичних нейронів, які беруть участь в іннервації серця, розташовані в довгастому мозку. Їх аксони йдуть в складі блукаючого нерва [5]. Проблема збереження здоров'я людини на сучасному етапі існування людства постає дуже гостро, а особливо це стосується підлітків. Ще з давнини здоров'я було найбільшою цінністю, основною складовою суспільства. Воно має велике значення для повноцінного та гармонійного розвитку і відіграє визначальну роль на різних етапах життя, особливо в дитячому та підлітковому віці [3].

Особливу тривожність викликає стан здоров'я дітей підліткового віку. Кризисні прояви в суспільстві, соціально-економічні його розшарування, обумовлюють зниження якості життя ведуть до збільшення кількості дітей з прикордонними патологіями, в основі яких лежать приховані порушення вегетативної регуляції [1; 3]. Згідно з даними, до 80% дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15-20% народжується здоровими, кожна третя дитина має функціональні відхилення, а у кожної 5-ї відмічають нервові розлади. На жаль, за даними Центру медичної статистики України, серед підлітків шкільного віку дедалі зростає поширеність усіх захворювань [1]. Виходячи з цих даних можна стверджувати, що на сьогодні здорова дитина стає багатством не лише для батьків, але й для держави [3].

Актуальність теми обумовлена високою поширеністю вегето-судинної дисфункції у підлітків. Показники вегетативної нервової системи мають велике значення для оцінки здатності до адаптації, характеризуючи компенсаторні можливості дитини на рівні цілісного організму.

Метою даної статті є теоретично обґрунтувати і дослідити індивідуальні особливості вегетативної нервової системи у підлітків та визначити їхній вегетативний тонус.

Виклад основних положень. Вегетативна (автономна) нервова система людини регулює роботу внутрішніх органів, обмін речовин, пристосовує рівень роботи організму до поточних потреб існування [5].

Симпатичний та парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи мають паралельні нервові шляхи до всіх органів та судин організму і найчастіше впливають на їхню роботу з протилежним ефектом. Симпатичні іннервації з прискорюють функціональні процеси (збільшують частоту і силу серцевих скорочень, розширюють просвіт бронхів легень та усіх кровоносних судин і т.д.), а парасимпатичні іннервації гальмують (знижують) хід функціональних процесів [2; 4].

Виключенням є вплив вегетативної нервової системи на гладенькі м'язи шлунку і кишківника та на процеси сечоутворення: тут симпатичні іннервації гальмують скорочення м'язів та утворення

сечі, тоді як парасимпатичні навпаки прискорюють. В деяких випадках обидва відділи можуть підсилювати один одного у своєму регулюючому впливі на організм (наприклад, при фізичних навантаженнях обидві системи можуть підсилювати роботу серця) [5].

В перші періоди життя (до 7 років) у дитини переважає активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, що обумовлює дихальні та серцеві аритмії, підвищену пітливість та ін. Переважання симпатичної регуляції у дитячому віці обумовлено особливостями дитячого організму, який розвивається і потребує підвищеної активності всіх процесів життєдіяльності [4].

В підлітковому віці (перша фаза: 11-13 років у дівчат та 13-15 у хлопців) починається пубертатний період, відмічається загальне збудження центральної нервової системи, яке призводить до широкої генералізації збудження, до розвитку фазового стану вегетативної нервової системи. В цьому віці відмічається зниження тону кори і посилення активності вегетативної нервової системи, перед усім, її симпатичного відділу. Прояв вираженої симпатикотонії є причиною порушення регуляції різних вегетативних процесів, пов'язаних з роботою внутрішніх органів, наприклад, систем кровообігу та травлення. Ці негативні вегетативні зрушення більш яскраво проявляються у дівчат, порівняно з хлопцями [4].

Вперше вплив блукаючого нерва описали брати Ернст Генріх Вебер та Вільгельм Вебер (1845). Вони встановили, що подразнення цих нервів гальмує роботу серця навіть до повної його зупинки в діастолі [5].

Вплив на ритмічну діяльність серця вегетативною нервовою системою називають моделюючим. Вегетативна іннервація різних відділів серця неоднорідна та несиметрична. У людини діяльність шлуночків знаходиться в більшій мірі під контролем симпатичного відділу вегетативної нервової системи а передсердя та синусового вузла – як під симпатичним, так і парасимпатичним впливом. Парасимпатичний вплив характеризується швидким ефектом і поверненням змінених показників до початкового рівня, більш вибіркової дії [2; 5].

Безперервна дія симпатичних та парасимпатичних впливів відбувається на всіх рівнях 24 сегментарного відділу вегетативної нервової системи. Сутність дії полягає в різному ступені активності одного з відділів сегментарної вегетативної системи при зміні активності іншого [4].

Тому, реальний ритм серця може інколи бути сумою симпатичних та парасимпатичних стимуляцій. Інколи, досягаючи корисного пристосувального результату (адаптації), знижується активність в одному відділі вегетативної нервової системи і збільшується в іншому. Наприклад, збудження барорецепторів під час підвищення артеріального тиску призводить до зниження частоти та сили серцевих скорочень [2; 4; 5].

Для запобігання можливих негативних впливів, необхідно виявляти потенціальні «групи ризику», тобто тих учнів, які будуть потребувати психолого-педагогічної підтримки і, подальше навчання яких, буде пов'язане з певними труднощами. Тому потрібно враховувати усі фактори, що можуть вплинути на нервову стійкість дитини під час дослідження.

Для експериментального дослідження було обрано хлопців та дівчат 9-х класів комунального закладу «Ліцей «Науковий» Міської ради міста Кропивницького», вікової групи 15 років. Обиралися діти саме такого віку, оскільки в підлітковому віці відбуваються бурхливі фізіологічні зміни, встановлення балансу вегетативної нервової системи.

На час дослідження обрані учні не мали хронічних захворювань, мали гармонійний фізичний розвиток відповідно до антропометричних стандартів для даного віку; на момент дослідження не хворіли на гострі респіраторні захворювання протягом місяця; знаходились в однакових умовах навчання, мали однакове фізичне навантаження (уроки фізичної культури), отримували раціонально організоване харчування та мали оптимальні умови перебування в урочний та позаурочний час (дотримання мікроклімату приміщень згідно з санітарно-гігієнічними нормами). Вибірка складала 40 осіб (23 хлопців та 17 дівчат). Дослідження проводилося з вересня по листопад 2021 року.

Проведення аналізу оцінки вегетативного індексу Кердо у 40 осіб підлітків, дозволило визначити їхній вегетативний тонус, а також в подальшому здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Виявилось, що серед учнів досліджуваної групи нормотонічний тип (ейтонія) мають 35% (хлопців – 23% та дівчат – 13%), симпатикотонічний тип – 53% (хлопців – 28% та дівчат – 25%), ваготонічний – 12% (хлопців – 8% та дівчат – 5%).

Підлітки з нормотонічним типом (ейтонія) – мають врівноважений та узгоджений стан роботи відділів симпатичної та парасимпатичної вегетативної систем. У підлітків з ейтонією і ваготонією переважає повне відновлення за показниками ЧСС. Таким чином, у підлітків з помірною ваготонією відзначається: економізація функціонування серцево-судинної системи в умовах відносного спокою, а також більш швидке і якісне відновлення показників гемодинаміки у відповідь на стандартне фізичне навантаження.

Виявлено, що в учнів з підвищеним тонусом симпатичного відділу вегетативної нервової системи в більшому відсотку випадків (53%) відзначається уповільнення процесів термінового відновлення за ЧСС. Організм підлітків з підвищеною активністю симпатoadреналової системи

працює в більш напруженому режимі.

Висновки. Таким чином, отримані дані дають змогу зробити висновки, що у досліджуваних учнів спостерігаються різні впливи вегетативного тону на роботу серцево-судинної системи, безпосередньо тону кровеносних судин, оскільки від нього залежить кровопостачання до різних систем органів та організму в цілому. Результати проведеного дослідження дозволяють використовувати показник вегетативного тону як важливий критерій оцінки адаптації організму підлітків у ході навчально-виховного процесу в школі.

Список використаних джерел

1. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей. *Международный медицинский журнал*. 2003. № 3. С. 6–9.
2. Макаренко М.В., Іванюра І.О., Шейко В.І. Дослідження психофізіологічних функцій учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях. *Фізіологічний журнал*. 2002. Т. 48. № 5. С. 56–61.
3. Неворова О.В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : метод. рек. Кіровоград : РВВ КДГГУ ім. Володимира Винниченка, 2007. 100 с.
4. Неворова Л.В. Формування пристосувальних реакцій в системі забезпечення киснем організму дітей з різними властивостями нервових процесів: автореф. дис ... канд. біол. наук. К., 1994. 17 с.
5. Романчук О.П. Вегетативні критерії фізичної працездатності. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 196–199.

References

1. Lukyanova E.M. (2003). Meditsinskie i pedagogicheskie aspekty problemy sokhraneniya zdorovya detei [Medical and pedagogical aspects of the problem of maintaining children's health]. *International Medical Journal – Mezhdunarodnyi medicinskiy zhurnal*, 3, 6–9 [in Russian].
2. Makarenko M.V., Ivanyura I.O., Sheiko V.I. (2002). Doslidzhennia psikhofiziologichnykh funktsii uchniv serednogo shkilnogo viku pry tryvalykh fizychnykh navantazhenniah [Research of psychophysiological functions of middle school students during prolonged physical activity]. *Fiziologichnyi zhurnal – Physiological Journal*, Vol. 48, 5, 56–61 [in Ukrainian].
3. Nievorova O.V. (2007). Oздorovcha spriamovanist i shliahy optimizatsii phisychnogo vyhovannia ditei molodshogo shkilnogo viku [Health-orientation and ways to optimize the physical education of children of primary school age], RVV KDPU imeni Volodimira Vinnychenka, Kirovograd [in Ukrainian].
4. Nievorova L.V. (1994). Formuvannia prystosuvalnykh reaktsii v systemi zabezpechennia kysnem organizmu ditei z riznyimi vlastyostiamy nervovykh protsesiv [Formation of adaptive reactions in the system of oxygen supply to the body of children with different properties of nervous processes]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
5. Romanchuk O.P. (2013). Vegetativni kryterii fizychnoi pratsezdatnosti [Vegetative criteria of physical fitness] *Nauka i osvita – Science and education*, 4, 196–199 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).64

УДК 796.35](477)ф

Оксьом П.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7959-2405

Павленко І.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-1668-9119

Бережна Л.І.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-5343-8880

ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій. Організація і впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищому закладі освіти на основі флорболу, як нового, універсального, інноваційного, доступного і перспективного виду спорту, забезпечить підготовку студентської молоді до активної

життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя. У статті проведено аналіз праць вітчизняних та зарубіжних авторів, вивчено можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. **Мета дослідження** – вивчити можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладах освіти України. **Методологічною основою** дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел та педагогічного досвіду з питань здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності з студентами вищих закладів освіти. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загально-науковому, частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання. **Наукова новизна.** За допомогою аналізу наукових джерел з теми дослідження було виявлено та вивчено можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. **Висновки.** Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання студентів. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій. Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання привертає своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманітністю проявів фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у нападі у захист та забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя.

Ключові слова: флорбол, студенти, спортивно-орієнтоване фізичне виховання.

Oksom P., Pavlenko I., Berezhna L. Floorball as a means of sports-oriented physical education of students of higher educational institutions of Ukraine. The crisis of physical education in higher education institutions of Ukraine requires urgent changes in the system of physical education. One of the ways to modernize physical education, we consider the use of new modern sports-oriented technologies. Organization and implementation of sports-oriented physical education in higher education on the basis of floorball as a new, universal, innovative, affordable and promising sport, will prepare students for active life, join the sports lifestyle. The article analyzes the works of domestic and foreign authors, explores the possibility of using floorball as a means of sports-oriented physical education of students of higher educational institutions of Ukraine. **The purpose** of the study is to study the possibilities of using floorball as a means of sports-oriented physical education of students in higher educational institutions of Ukraine. **The methodological basic** of the study is a systematic and personality-oriented approaches to analyze scientific publications and methodological sources and pedagogical experience in the implementation of the physical culture and health activities with students of higher education institutions. The paper uses a multilevel systematic analysis, based on philosophical, general scientific, partial scientific and specific scientific levels of knowledge. **Scientific novelty.** With the help of the analysis of scientific sources on the research topic, the possibilities of using floorball as a means of sports-oriented physical education of students of higher educational institutions of Ukraine were identified and studied. **Conclusions.** The crisis of physical education in higher education institutions of Ukraine requires urgent changes in the system of physical education of students. One of the ways to modernize physical education, we consider the use of new modern sports-oriented technologies. Floorball as a means of sports-oriented physical education attracts with its high emotionality, entertainment, variety of physical qualities, many different game combinations, rapid transition from action in attack to defense and prepare students for active life, join the sports lifestyle.

Key words: floorball, students, sports-oriented physical education.

Постановка проблеми. В умовах сучасних вищих закладів освіти України у зв'язку з різким зниженням мотивації більшості студентів до занять фізичною культурою та фізичними вправами викладачі вищої школи змушені вирішувати проблему залучення студентів до різноманітної рухової активності.

Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання студентів [6, с. 36]. Нові освітні технології навчально-виховного процесу студентської молоді повинні стати надійним містком для інтеграції молоді в європейський і світовий освітній простір. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій [4, с. 6].

Спортивно-орієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямована в першу чергу на стимулюючий аспект до занять фізичного виховання, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішності під час навчання, тривалої творчої активності і життєдіяльності сучасної студентської молоді. Спортивно-орієнтовані технології сприяють зростанню і вдосконаленню всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей у майбутньої трудової, побутової та громадської діяльності сучасної людини.

Різнорізані аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основ її теорії і практики, технології реалізації в умовах демократизації та гуманізації молоді розкрили у своїх роботах: А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, В. Бондин, В. Видрін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Р. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько.

Л.І. Лубишева відзначає, що особливою популярністю серед студентської молоді користуються ігрові види спорту, що привертають своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманітністю проявів фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у нападі у захист. Організація і впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищому закладі освіти на основі одного ігрового виду спорту забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя [5, с. 172].

Висока ефективність занять спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти з використанням ігрових видів спорту підтверджена низкою наукових досліджень: А. І. Драчук, 2001 (баскетбол), П. М. Оксьом, 2008 (міні-футбол), Д. В. Бондарєв, 2009 (футбол), Н. В. Бурень, 2010 (настільний теніс), О. С. Сабіров, 2015 (регбі). Проте залишається мало вивченим питання організації фізичного виховання студентів на основі флорболу (хокей у залі). Хоча в останні роки в Україні дуже стрімко набирає оберти та популярність цей порівняно зовсім новий командний ігровий вид спорту [1, с. 36].

Не дивлячись на велику популярність флорболу серед студентської молоді і широкі можливості його використання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та у позанавчальній спортивно-масовій роботі студентів вищих закладів освіти, можливості та переваги даного виду спорту вивчені недостатньо. Це і зумовило вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – вивчити можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладах освіти України.

Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підхід з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел та педагогічного досвіду з питань здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності з студентами вищих закладів освіти. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загально-науковому, частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання.

Методи дослідження: аналіз наукових публікацій та методичних джерел з теми дослідження, інтерпретація його результатів, узагальнення.

Наукова новизна. За допомогою аналізу наукових джерел з теми дослідження було виявлено та вивчено можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України.

Результати дослідження. Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел дав змогу встановити, що флорбол з'явився на теренах Європи порівняно недавно і представляє собою гру у хокей у закритому приміщенні (ключками з м'ячем) між двома командами. Мета обох команд – забити (закинути) м'яч у ворота суперників, перешкоджаючи останнім оволодіти воротами своєї команди. М'яч можна вести, передавати, відбивати, котити у будь-якому напрямі, дотримуючись певних правил.

С. М. Олін (2018) зазначає, що сучасний флорбол (floorball – англ. «м'яч на підлозі») молодий вид спорту, що бурхливо розвивається, має походження від декількох спортивних ігор: хокей, хокей на траві і бейсбол. Так, дещо курйозно (але зате вдало) спочатку з'явився інвентар з хокею – ключки, а потім м'яч – з бейсболу. Тобто, набагато раніше самої новонародженої гри з'явилися її атрибути. В 50-х роках минулого сторіччя ключки і шайби, що були виготовлені у США, забезпечували етапи підготовки хокеїстів та рекреаційні ігри дітей. Дещо пізніше, замість шайби був використаний полегшений, перфорований (тренувальний) м'яч для бейсболу і тут же був проведений один із перших великих турнірів по флорхокею (англ.: floor-hockey – «хокей на підлозі») у штаті Мічиган у 1960 році у межах оздоровчої програми для дітей. А після успішного проведення у 1962 році першості Латинської Америки з флорхокею американська фірма «Cosom» уже експортує пластмасові ключки і м'ячі у Європу, де міцний, легкий і доступний інвентар по достоїнству оцінили не тільки хокеїсти, що грають на льоді та траві [8, с. 5].

12 квітня 1986 у місті Хускверна (Швеція) відбулося об'єднання трьох асоціацій, членами яких стали Швеція, Фінляндія і Швейцарія. Так була створена Міжнародна Федерація Флорболу (IFF – International Federation Floorball). Так, «Innebandy» – у Швеції, «Salibandy» – у Фінляндії, «Unihockey» – у Швейцарії, Австрії, «Floorhockey» – у США, Канаді, Австралії, Японії – отримали офіційну міжнародну назву – FLOORBALL [8, с. 6].

Цікавим фактом виявилось те, яким чином флорбол потрапив до Європи. У 1968 році декілька шведських студентів, знаходячись на канікулах у Нідерландах, побачили у вітринах магазинів пластмасові ключки. Вони вирішили взяти декілька ключок, шайб та м'ячів з собою у Швецію, щоб краще познайомитися з інвентарем. Після перевірки, коли стало зрозуміло, що ключки легкі та зручні, і молодь зрозуміла, що в майбутньому ця гра стане популярною, флорхокей з шайбою і м'ячем стали культивувати у спортивних клубах, школах з метою тренувань і відновлення здоров'я. Зростаюча популярність флорболу привернула увагу представників інших країн, 27 грудня 1983 року в Японії був створений універсальний хокейний союз, 20 квітня 1985 року створена асоціація Уніхоккі в Швейцарії, а 23 квітня того ж року федерація Салібанді у Фінляндії. У вересні 1985 року у передмісті Стокгольму, у містечку Солентуна, відбувся перший міжнародний

матч між шведами і фінами, що завершився перемогою шведської збірної з рахунком 13:1. Автором першого голу в історії гри був фін Пекка Кайнулайнен [9, с. 137].

Цим видом спорту з великим задоволенням та бажанням почали займатися як діти у дитячих садках, школах, студенти коледжів, університетів так і дорослі, причому обох статей без обмежень. Флорбол – один із найперспективніших у світі видів спорту. Флорбол – вид спорту, що відрізняється швидким розвитком у всьому світі і, зокрема, у нашій країні. Ця гра є своєрідним синтезом хокею і футболу, але тяжіє до льодового видовища. Від хокею флорбол узяв рівну і тверду поверхню (але не лід), ключки, подібний розмір майданчика і воріт, а від футболу – м'яч (невеликий і шкіряний, а маленький і зроблений із пластику). Також флорбол можна порівняти з бенді, або з російським хокеєм. Корінь *флор* у назві виду спорту не повинен нікого бентежити, натякаючи на нібито «рослинну» складову – це англійське слово *flor* (підлога). Захоплююче заняття флорбол заслужив любові і хлопців і дівчат, які пізнали привабливість цієї гри на практиці.

Гра у флорбол здатна не тільки покращити настрій, але і рівень здоров'я, зняти стрес, учасники змагань віддаються запалу боротьби і спортивній пристрасті. Динамічний вид спорту дозволяє стати більш витривалими, активними, координованими. Розвивається точність, влучність, спритність, просторове мислення, відчуття особистої відповідальності за командний результат.

Флорбол у теперішній час є однією із самих найпопулярніших ігор з м'ячем. У системі освіти флорбол використовується на заняттях з фізичної культури для дошкільної, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Місце флорболу в системі фізичного виховання обумовлено його доступністю. Невисока вартість спортивної форми, інвентаря і обладнання, поява відкритих майданчиків, активна робота по пропаганді даного виду спорту, що проводиться в останній час федерацією флорболу, привертають до занять флорболом усе більшу кількість молоді. Змагання з флорболу збирають велику кількість вболівальників різного віку.

Для досягнення мети гри необхідний прояв усіх фізичних якостей і морально-вольових зусиль, таких як: рішучість, сміливість, впевненість у собі. У грі важливо вміти взаємодіяти з колективом і вирішувати поставлене тренером завдання, що покладає подвійну відповідальність і підсилює переживання, а також дає можливість випробувати глибокі і сильні емоції. Крім того, насичена тактична боротьба вимагає швидкої думки, постійної творчості від кожного учасника. Це розвиває оперативне мислення, удосконалює творчі можливості гравців. Ефективна організація навчального процесу на нашу думку повинна складати механізм, що забезпечує систематичне включення студента у фізкультурно-спортивну діяльність. З нашої точки зору таким механізмом може виступити спортизація фізичного виховання.

За свідченням Я. О. Білан (2015) гра у флорбол не вимагає великого оснащення. Все, що потрібно гравцям – це ключка, м'яч і, звичайно, зручний спортивний одяг та взуття. Ігрові амплуа визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра [1, с. 36].

А. В. Биков (2007) зазначає, що на сьогодні флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними факторами: відсутність науково-методичних розробок, які стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблеми навчання і вдосконалення техніки гри, створення методик розвитку фізичних здібностей юних спортсменів [2, с. 3].

Флорбол (хокей у залі) – командний вид спорту з сімейства хокеїв. Це молодий і прогресивний вид спорту, що набирає темп і популярність у всьому світі [3, с. 3]. Незаперечними перевагами флорболу є наступні характеристики:

- 1) флорбол – безпечний вид спорту, у якому для занять можна використовувати будь-які рівні майданчики, а гравцям не потрібне спеціальне спортивне взуття;
- 2) це цілорічний вид спорту: ігри можуть бути організовані як у закритих приміщеннях (спортивній залі), так і на відкритому майданчику (стадіоні);
- 3) флорбол є сучасним засобом фізичного виховання, що спрямований на розвиток окоміру, орієнтацію у просторі, сприяє розвитку точності, спритності рухів;
- 4) заняття флорболом опосередковано готують до занять хокеєм на професійному рівні;
- 5) даний вид спорту корисний тим, кому протипоказані заняття на ковзанах у зв'язку порушеннями опорно-рухового апарату, в той же час даній категорії рекомендовані вправи для зміцнення організму, наприклад, біг з перешкодами або біг з м'ячем, а ці вправи складають основу тренувальних занять з флорболу.

Прямою метою занять з флорболу є різноманітність рухового режиму студентів, що сприяє гармонійному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я, за допомогою популяризації серед студентської молоді цього цілорічного, безпечного і єдиного командного виду спорту, у якому можна організовувати змішані за статтю команди – «мікс».

Однозначно, що флорбол, як і інші спортивні ігри і вправи сприяє зміцненню здоров'я, удосконаленню функцій організму (дихальної, серцево-судинної, нервової систем), сприяє фізичному розвитку. Особливо сприятливі умови часто створюються для розвитку точності, спритності, окоміру, орієнтації у просторі.

Серед психічних якостей, що розвиваються під час гри у флорбол, слід виокремити увагу, сприйняття, вольові якості. Ефективність ігрової діяльності у значній мірі пов'язано з проявами уваги, його об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню. При цьому під об'ємом уваги розуміють здатність гравця одночасно тримати у полі зору декілька об'єктів: м'яч, гравців противника і партнерів.

Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а уміння протидіяти різноманітним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Здатність контролювати відразу декілька об'єктів: рух м'яча, гравців противника і партнерів і швидко переключатись з одних на інших свідчить про розподіл і переключення уваги.

Уміння орієнтуватися в обстановці тісно пов'язано з процесом сприйняття. Воно визначається периферійним і глибинним зором, а також включає специфічні види сприйняття: «відчуття воріт», «відчуття м'яча», «відчуття часу і простору».

Гра багато в чому залежить від ступеню прояву вольових якостей: сміливості, ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що не всі студенти володіють розвитком даних якостей, є такі у кого вони нестійкі та не зрілі. Розвиток даних якостей відбувається під час гри у флорбол. Звідси основне правило – основною особливістю методики проведення занять з флорболу з студентами є ігрова форма проведення занять, тобто, з нашої точки зору, бажано на заняття з фізичного виховання не переносити методику проведення тренувань.

Флорбол – гра командна. Учасники гри навчаються розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводить команду. У учасників гри формується звичка не підводить команду та поступатись особистими інтересами заради досягнень загальної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, умінню рахуватись з іншими учасниками команди. Гравці привчаються надавати допомогу гравцю, що потрапив у скрутне становище. В іграх студенти навчаються вирішувати конфлікти і суперечки. Проведене дослідження показало, що флорбол як спортивно-орієнтований засіб фізичного виховання студентів має гарні перспективи у ЗВО України.

Висновки. Отримані дані дають нам підстави стверджувати: 1) Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання студентів. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій. 2) Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання привертає своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманітним проявом фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у нападі у захист та забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у детальному аналізі флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання та використання його у навчально-виховному процесі студентів вищих закладів освіти України.

Список використаних джерел

1. Білан Я.О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Випуск 3К2 (57). С. 36–38.
2. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. дисс. канд. пед. наук: спец. 13 00 04. Санкт-Петербург. 2007. 23 с.
3. Денисенко В.И., Индык П.Н., Шепелев А.Е. Техника игры в флорбол: методические рекомендации. Сумы: СумДУ, 2011. 25 с.
4. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
5. Лубышева Л. И. Спортизация физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
6. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.
7. Oksanen J. Floorball. Youth Start Up Kit. IFF.
8. Олин В.Н. Технология спортивной тренировки в флорболе. Москва: Директ-Медиа, 2018. 235 с.
9. Скрипин М.Д. Флорбол. *Роль физического воспитания в формировании личности студента*: сборник научных трудов Третьей Всероссийской межвузовской научно-практической конференции. Ульяновск, 2017. 151-153.

References

1. Bilan Y. (2015). Floorball as a means of physical development of youth. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 3K2 (57), 36-38.
2. Bykov A. (2007). Methodical features of initial training in floorball: *Abstracts of Candidate's thesis*. St. Petersburg. 23.
3. Denysenko V., Indik P., Shepelev A. (2011). Technique of playing floorball: methodical recommendations. Sumy. 25.
4. Kachan O. (2017). Introduction of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a textbook. Slovyansk. 138.

5. Lubisheva L. (2017). Sportization of the physical education: from a scientific idea to innovative practice : monohraf. Moscow: Research and Publishing Center «Theory and Practice of Physical Culture and Sports». 200.
6. Moskalenko N. (2015). Innovative activity in physical education of secondary schools. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 4, 35-48.
7. Oksanen J. Floorball. Youth Start Up Kit. IFF.
8. Olyn V. (2018). Sports training technology in floorball. Moscow: Dyrekt-Medya. 235.
9. Skrypyn M. (2017). Floorball. The role of physical education in the formation of a student's personality: a collection of scientific papers of the Third All-Russian Interuniversity Scientific and Practical Conference. Ulyanovsk. 151-153.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).65

УДК 796.035

Омельченко Т.Г.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2278-6450

Боженко-Курило О.В.

викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2232-559X

КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Мета. На основі аналізу фахової літератури та зарубіжного досвіду визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять в процесі корекції маси тіла дівчат підліткового віку. **Методологія.** В роботі використовували методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, метод розрахунку індексу маси тіла, методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики. В дослідженнях брали участь 30 дівчат підліткового віку 12-13 років. Надлишкову масу тіла ІМТ від 25,0 до 30,0 кг/м² мали 40% дівчат підліткового віку. Для корекції маси тіла дуже важливо визначити причину розвитку надмірної маси тіла та ожиріння. На основі аналізу результатів анкетування виявлено фактори ризику розвитку надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку: нераціональне харчування (переїдання), малорухливий та стресовий характер життя. Основною причиною виникнення надлишкової маси та ожиріння є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями: надмірне споживання висококалорійних продуктів із високим вмістом жирів і простих вуглеводів, вживання фаст-фуду, солодких газованих напоїв та низький рівень фізичної активності, що пов'язаний з малорухливим способом життя. Аналізуючи причини появи надлишкової маси тіла необхідно усувати фактори нераціонального харчування та збільшувати обсяг рухової активності. У зв'язку з цим, дівчатам з метою корекції маси тіла було запропоновано щоденні танцювальні 45 хвилинні заняття на основі Zumba, які являють собою кардіонавантаження, що складаються із поєднання різних танцювальних напрямків та латинських танцювальних рухів. Відповідно до виявлених недоліків у харчуванні дівчат разом з дієтологом було розроблено рекомендації щодо оптимізації харчування. В результаті занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на протязі трьох місяців у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка: показник ІМТ зменшився на 41,5%, що підтверджує ефективність даних занять в процесі корекції надлишкової маси тіла. Динаміка показників маси тіла викликає у дівчат відчуття задоволення собою, викликає бажання займатися, мотивує дівчат більше уваги приділяти своєму харчуванню.

Ключові слова: здоров'я, дівчата підліткового віку, надлишкова маса тіла, оздоровчо-рекреаційні заняття.

Omelchenko T., Bozhenko-Kurilo O. Correction of excess overweight of adolescent girls in the process health and recreational classes. Objective. Based on the analysis of professional literature and foreign experience to determine the effectiveness of health and recreational activities in the process of weight correction of adolescent girls. **Methodology.** Research methods were used in the work: theoretical analysis of literature sources, sociological research methods, pedagogical research methods, method of calculating body mass index, methods of studying the volume of motor activity, methods of mathematical statistics. The study involved 30 adolescent girls aged 12-13 years. 40% of adolescent girls were overweight. To correct body weight, it is very important to determine the cause of overweight and obesity. Based on the analysis of the survey results, risk factors for the development of overweight adolescent girls were identified: malnutrition (overeating), sedentary lifestyle and stressful lifestyle. The main reason of overweight and obesity are energy imbalances of calories consumed and consumed: excessive consumption of high-calorie foods high in fat and simple carbohydrates, fast food, sugary sodas and low level of

physical activity associated with sedentary lifestyle. Analyzing the reasons of excess body weight, it is necessary to eliminate the factors of malnutrition and increase physical activity. In this regard, the girls were offered daily 45-minute dance classes based on Zumba, which consist of a combination of different dance directions and Latin dance movements, in order to correct body weight. In accordance with the identified shortcomings in the nutrition of girls, together with a nutritionist, recommendations for optimizing nutrition were developed. As a result of health and recreational physical activity for three months in adolescent girls there was a positive trend: BMI decreased by 41.5%, which confirms the effectiveness of these classes in the process of correcting excess weight. The dynamics of body weight causes girls a sense of self-satisfaction, arouses the desire to exercise, it motivates girls to pay more attention to their diet.

Key words: health, adolescence girls, overweight, health and recreation activities.

Постановка проблеми. Експерти ВООЗ вважають, що до 2030 року кількість осіб з надмірною масою тіла та хворих на ожиріння в світі складе понад 300 млн. осіб [6,7]. За результатами досліджень (2017-2020 р.) серед працездатного населення України та дітей шкільного віку надлишкову масу тіла має кожний третій українець, а майже у 30 % випадків виявляють ожиріння [6]. Соціальна значущість проблеми корекції надмірної маси тіла в Україні визначається зниженням якості життя, загрозою розвитку захворювань, зменшенням загальної тривалості життя. Протягом останніх років спостерігається збільшення кількості хворих на ожиріння серед молоді та дитячого контингенту. При цьому розповсюдженість ожиріння серед дівчат підлітків у 1,7 рази вища, ніж серед хлопців підліткового віку. Це обумовило вибір теми та контингенту дослідження.

Питання корекції маси тіла жінок першого зрілого віку, чоловіків другого зрілого віку, студентської молоді з надлишковою масою тіла ґрунтовно й детально викладено в роботах вітчизняних науковців [1, 5]. Однак, в літературі незначна кількість досліджень, щодо корекції надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку. У зв'язку з цим, **мета** дослідження – визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять в процесі корекції маси тіла дівчат підліткового віку.

Для досягнення мети дослідження в роботі використовували **методи дослідження:** теоретичний аналіз джерел, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, метод розрахунку індексу маси тіла, методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики. В дослідженнях брали участь 30 дівчат підліткового віку (12-13 років) загальноосвітнього закладу «Слов'янська гімназія» м. Києва. З метою оцінки стану фактичного харчування дівчат підліткового ми провели анкетування, здійснили аналіз індивідуальних добових раціонів та розраховували індекс маси тіла та визначили обсяг рухової активності.

Маса тіла людини є інформативним показником стану здоров'я та відповідності харчування енергетичним потребам організму. В давні часи помилково вважали, чим вищий показник маси тіла – тим здоровішою є людина, має змогу добре харчуватися [2, 3]. Такий підхід обумовлений тим, що протягом тривалого часу людство боролось з неврожаннями та нестачею їжі. У зв'язку з цим надлишкова маса та ожиріння вважалися ознакою достатку та процвітання і були розповсюджені серед людей з високим рівнем доходів та високопосадовців. Однак, за даними давньогрецьких лікарів, високі показники маси тіла та рівня достатку не знаходили кореляції з тривалістю життя [4]. За даними сучасних досліджень проведених В.І. Смоляр більше ніж половина хвороб, випадків передчасної смерті чоловіків та жінок в Україні обумовлена надмірною масою тіла та нераціональним харчуванням [2].

Здорове харчування є біологічною потребою людини, що обумовлює гармонійний розвиток організму. Всесвітньовідомий фізіолог І.П. Павлов в свій час зазначив: "їжа уособлює собою життєвий процес в усьому його об'ємі – від найелементарніших фізіологічних властивостей організму, аж до найвищих проявів людської натури" [3]. З давньогрецької епохи до наших днів дійшли і залишаються актуальними висловлювання: "які харчі – таке й здоров'я", "...якщо батько хвороби невідомий, то мати хвороби завжди відома – і це наша їжа". Суть аналогічних висловлювань акцентує увагу на важливості харчування у забезпеченні здоров'я людини.

Маса тіла може бути надлишковою, нормальною і недостатньою. Надлишкова маса тіла виникає внаслідок відкладання жиру (в подальшому – ожиріння), при збільшенні маси м'язів (у спортсменів, у людей, зайнятих важкою фізичною працею) або затримці рідини в організмі (при деяких захворюваннях внутрішніх органів), в окремих випадках при гормональних порушеннях в організмі. Узагальненим інформативним показником, який дозволяє оцінити масу тіла людини є індекс маси тіла (ІМТ). В процесі проведених логістичних досліджень вчені встановили взаємозв'язок показників індексу маси тіла (ІМТ) і факторів ризику розвитку супутніх хвороб. Результати досліджень представлені в табл.1.

В результаті дослідження ІМТ дівчат підліткового віку виявили: менше половини дівчат (36,6%) мали індекс маси тіла у межах норми, рекомендованої ВООЗ (від 18,5 до 25,0 кг/м²). Надлишкову масу тіла (від 25,0 до 30,0 кг/м²) мали 40% дівчат підліткового віку. Низька маса тіла (до 18,5 кг/м²) спостерігалася у 23,3 % досліджуваних.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників індексу маси тіла і ризику розвитку супутніх хвороб

Типи маси тіла ризик	Показники індексу маси тіла та наявності ризику виникнення супутніх захворювань	
	індекс маси тіла, у.о.	виникнення супутніх захворювань
Дефіцит маси тіла	< 16	III ступінь хронічної енергетичної недостатності
	< 16-17,5	II ступінь хронічної енергетичної недостатності
	< 17,5-18,5	I ступінь хронічної енергетичної недостатності, наявний ризик виникнення захворювань
Нормальна маса тіла	18,5–24,9	Звичайний
Надлишкова маса тіла	25,0–29,9	Помірний
Ожиріння 1 го ступеня	> 30,0	Підвищений

Аналізуючи результати досліджень спостерігаємо лінійну залежність: зі зростанням надлишкової маси тіла також зростають показники ризику виникнення супутніх захворювань. Також варто зазначити, що низькі результати ІМТ теж вказують на ризик розвитку супутніх захворювань та розвиток патологічних процесів.

Виходячи з отриманих показників у формуальному експерименті приймали участь 12 дівчат підліткового віку (40%), так як у них виявлено показники маси тіла, що перевищують норму. Для встановлення причин розвитку надлишкової маси тіла у дівчат підлітків було здійснено аналіз стану здоров'я методом викопіювання даних з медичних карт. За результатами аналізу із 12 дівчат у 2 зазначено діагноз ожиріння I стадії та супутні патології. Решта дівчат за попереднім висновком лікаря мають діагноз "здоров" і віднесені до основної групи на заняттях фізичною культурою.

За результатами анкетування вивчали особливості способу життя та характеру харчування дівчат. Зокрема, спосіб життя усіх дівчат, без винятку можна охарактеризувати як малорухливий. Результати Фремінгемського дослідження підтвердили переважання сидячого та малого рівнів рухової активності. У режимі дня дівчат відсутні заняття організованою руховою активністю. А враховуючи умови пандемії COVID-19, коли відсутні повноцінні уроки фізичної культури під час дистанційного навчання, рівень рухової активності дівчат ще зменшився. Тому, наразі актуальним залишається питання організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять для дівчат підліткового віку. За результатами досліджень U.S. Department of Health and Human Services, 2008 [6] рекомендується поєднання щоденної (побутової) і фізичної рухової активності помірної інтенсивності 3-5 разів на тиждень тривалістю 30-60-хвилин для прискорення метаболічних процесів і зниження повноти у дітей і підлітків.

Фізична активність більше ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я. Щоденна фізична активність повинна мати переважно аеробний характер [5].

Аналіз можливих факторів розвитку надлишкової маси тіла дівчат та причин, які заважають утримувати масу тіла в межах норми вказує на нехтування здоровим способом життя (переїдання), недостатню кількість рухової активності (карантинні обмеження, малорухливий спосіб життя), наявність стресових факторів (табл.2). Причому, кожна із перелічених причин може виступати як самостійним чинником розвитку надлишкової маси тіла так і в сукупності із іншими складовими.

Таблиця 2

Причини, які заважають дівчатам підліткового віку утримувати масу тіла в нормі

ранг	причини	відсотковий розподіл дівчат, %
1.	нераціональне харчування (переїдання, порушення режиму харчування, недотримання раціону харчування)	66,4
2.	недостатня кількість рухової активності (гіподинамія)	83
3.	стресові ситуації в повсякденному житті	33,2
4.	нераціональне використання добового часу	58,5

Отже, аналізуючи причини появи надлишкової маси тіла необхідно усувати фактори нераціонального харчування та збільшувати обсяг рухової активності. Ефективність рухової активності, а саме оздоровчо-рекреаційних занять, сприяє переважанню процесів окислення поживних речовин в організмі. Доведено, що швидкість утворення енергії і повнота окислення продуктів харчування прямопропорційна кількості кисню, що надходить до організму. Так як для перетворення поживних речовин в енергію необхідно, щоб вони були окисленими достатньою кількістю кисню. Кисень в організмі не нагромаджується, а весь час поглинається із зовнішнього середовища. Поживні речовини, які не були окисленими в енергію не перетворюються, а відкладаються у вигляді жирових депо. Таким чином, щоб збільшити інтенсивність процесів окислення необхідно, збільшити надходження кисню до організму, а цього можна досягнути

шляхом збільшення обсягу рухової активності. Заняття руховою активністю повинні бути систематичними, передбачати поступове збільшення навантаження.

Враховуючи зазначені рекомендації, а також пріоритети дівчат до занять руховою активністю, які виявили в процесі анкетування, дівчатам з метою корекції маси тіла було запропоновано щоденні танцювальні 45 хвилинні заняття Zumba. Запропоновані дівчатам оздоровчо-рекреаційні заняття на основі Zumba являють собою кардіонавантаження, що складаються із поєднання найцікавіших танцювальних напрямків та латинських танцювальних рухів. При розробці рекомендацій до оздоровчо-рекреаційних занять необхідно враховувати показники інтенсивності, обсяг навантажень та загальний стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, дівчини підлітка, яка займається.

Інтенсивність рухової активності визначається індивідуально і залежить від цілого ряду факторів. Зокрема, велике значення має показник надлишкової маси тіла, чим більше маса тіла відрізняється від ідеальної маси тіла, тим нижчою повинна бути початкова інтенсивність занять руховою активністю, а відтак довшою повинна бути тривалість занять. На початку тренувань рекомендується використовувати інтенсивність 40-50% від максимально можливої для організму. Дуже важливо уникати перетренування, максимальних навантажень, особливо на першому етапі тренувань. По-перше, це має негативні наслідки для здоров'я, а по-друге, має негативний вплив на психоемоційний стан дівчат, що займаються і може вплинути на подальше рішення відвідувати чи ні оздоровчо-рекреаційні заняття.

Для дівчат було створено групу у Viber, в яку щоранку кожного дня надсилали відео. Впродовж дня, необхідно виконати завдання, виконання зняти на камеру та відправити у групу. Один раз на тиждень, заняття відбувалися наживо. Дуже цікаво, що така комбінована форма організації занять (онлайн+офлайн) дуже виявилася комфортною для дівчат і сприяла залученню інших учасників. Раз на місяць проводилися відкриті тематичні заняття, з підготовкою номера, у відповідних костюмах, відзначалися найбільш старанні дівчата заохочуваними призами. На дані показові виступи запрошували дієтолога, батьків та всіх бажаючих. Після занять організовували чаювання з "корисними" солодощами. В процесі спілкування дівчата мали можливість поставити питання дієтологу, отримати корисні рекомендації щодо здорового харчування. Цікавим і корисним виявилася спілкування не тільки для дівчат, а також і для їх батьків. Спільна робота разом з батьками є дуже важливим елементом досягнення успіху корекції маси тіла, оскільки харчування дівчат в сім'ї майже повністю залежить від батьків.

Результати анкетного опитування щодо особливостей харчування виявили відсутність раціонального харчування, дисбаланс основних нутрієнтів: білків, жирів та вуглеводів у раціонах більшості дівчат, що не задовольняє гігієнічні норми. Дисбаланс вживання білків виявлено у 66,6%, натомість надлишок жирів визначено у раціонах 47% дівчат підліткового віку. У більшості раціонів дівчат переважає вуглеводневе їжа. Вуглеводи – це головне джерело енергії і не правильно їх виключати із раціону харчування, однак варто зменшити вміст простих вуглеводів, а навпаки збільшити вміст складних вуглеводів. Адже, нервові клітини чутливі до нестачі глюкози необхідної для їх нормальної працездатності. Зниження рівня глюкози в крові, яке виникає при відсутності вуглеводів та нерегулярних прийомів їжі, гальмує діяльність кори головного мозку – викликає головні болі, знижує рівень показників уваги та працездатності, розвиває втоми. Проте, і надлишок глюкози має негативний вплив: знижує інтелектуальні здібності, погіршує пам'ять, викликає неухважність. Також варто пам'ятати що їжа з додаванням цукру (йогурт, сирок, кукурудзяні пластівці, лимонад, готовий сік з цукром) сприяє виведенню вітамінів і мікроелементів з організму, що викликає та може призвести до депресії. Варто зазначити, що в останній час дуже популярними стали продукти з позначкою «без цукру» і дехто із дівчат їх навмисне обирає. Однак, готові продукти «без цукру» містять добавки фруктозного або інвертного сиропу, які мають прямий вплив на мозок, особливо дитини підлітка. Систематичне їх вживання призводить до розвитку синдрому дефіциту уваги і гіперактивності, погіршення пам'яті, агресивності тощо. У зв'язку з цим, щодо вуглеводів, попередньо проконсультувавшись у дієтологів, ми надали окремі рекомендації. Зокрема, корисним для здоров'я є обмежене вживання солодощів, що містять пектин: зефір, пастила, мармелад, а також вживання справжнього чорного шоколаду.

За результатами останніх досліджень доцільно вживати «менше вуглеводів – більше жирів» і відмовитися від «легких» знежирених дешевих псевдопродуктів, штучних жирів, барвників, ароматизаторів, Е-добавок, а також підсилювачів смаку. Для дівчат підліткового віку, в організмі яких відбуваються фізіологічні, гормонально обумовлені перебудови виключення жирів з раціону харчування є недопустимим. Зокрема, дану похибку, ми виявили в раціоні декількох дівчат, які намагалися схуднути самостійно. Жири, є складовою більшості гормонів, особливо статевих, які активізуються в організмі дівчат підліткового віку. При відсутності жирів відбувається порушення виділення статевих гормонів, не відбувається нормальне фізіологічне встановлення менструального циклу. Відсутність належного відсотку вісцерального жиру, нерозвинена підшкірна жирова клітковина не забезпечують функцію терморегуляції та захисту внутрішніх органів.

Важливим джерелом жирів є вершкове масло, рослинні олії. Для біологічної цінності жиру важливим є наявність в ньому окремих поліненасичених жирних кислот, до числа яких відносяться Омега-3 та Омега-6 жирні кислоти.

Особливу увагу дівчат підлітків звертали на питний режим. Потребу у воді визначаємо з розрахунку енергоцінності харчового раціону – 1 мл / ккал, що при раціоні в 2500 ккал складає 1,5 л на добу. Отже, для здійснення нормальної життєдіяльності організму дівчат підліткового віку необхідні в середньому 1,5-2 л води на добу, чи підтверджуємо розрахунком 30 мл на 1 кг маси тіла. Для контролю харчування і харчових уподобань рекомендуємо дівчатам вести щоденник харчування, де зазначаються будь-які прийоми їжі протягом дня, включаючи додаткові прийоми їжі (перекуси).

За наявності доцільно використовувати сучасні мобільні додатки мотивують дівчат підліткового віку до систематичних занять руховою активністю. Зокрема, вони можуть рахувати кроки, контролювати кількість калорій, споживаних і тих, що спалюються щодня, стежити за пульсом, кількістю кисню в крові тощо. В результаті систематичних на протязі трьох місяців занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка показників ІМТ, що підтверджує ефективність даних занять (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників ІМТ дівчат підлітків в процесі оздоровчо-рекреаційних занять

етап	ІМТ до 18 кг/м ²	ІМТ 18-25 кг/м ²	ІМТ більше 25 кг/м ²
на початку, кількість дівчат підлітків			12 (100%)
в кінці, кількість дівчат підлітків	1 (8,3%)	4 (33,2%)	7 (58,3%)

Таким чином, корекція надлишкової маси дівчат-підлітків в процесі оздоровчо-рекреаційних занять разом з усуненням факторів нераціонального харчування, оптимізацію розпорядку дня є ефективною.

Висновки. Харчування та рухова активність є необхідною умовою здоров'я дівчат підліткового віку. У зв'язку з цим, будь які похибки у харчуванні можуть мати негативні наслідки на стан здоров'я. Сьогодення характеризується розвитком надлишкової маси тіла та ожиріння серед усіх вікових груп, в тому числі і серед дівчат підліткового віку. В результаті дослідження ІМТ дівчат підліткового віку виявили: надлишкову масу тіла у 40% дівчат підліткового віку. Аналіз причин розвитку надлишкової маси тіла дівчат підлітків виявив недостатню кількість рухової активності (карантинні обмеження, малорухливий спосіб життя), нераціональне харчування (переїдання, зловживання шкідливою їжею) та наявність стресових факторів у житті. У зв'язку з цим, з метою корекції маси тіла дівчат ми запропонували комбіновану форму організації занять (онлайн+офлайн) щоденних 45-хвилинних оздоровчо-рекреаційних занять на основі Zumba та рекомендації щодо раціонального харчування. Після систематичних на протязі трьох місяців занять у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка показників ІМТ, що підтверджує нормалізацію показників маси тіла дівчат.

Список використаних джерел

1. Беяк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Горобей М.П. Особливості впливу харчування на стан здоров'я і поведінку студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2015. Вип. 129. Т. III. С. 94–96. URL : <http://www.euro.who.int/ru/data-and-evidence>
3. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і довголіття*. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132.
4. Єрмоленко Н.О., Зарудна О.І. Надлишкова маса тіла та основні фактори, що спричиняють її розвиток. *Медсестринство*. 2016. № 2. С. 38–40.
5. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6. С. 69-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2016_6_13
6. Закон України "Про затвердження Загальнодержавної програми "Здоров'я – 2020: український вимір". URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8
7. World Health Organization. Global Burden of Polio in Report on the WHO Quantitative Immunization and Vaccines Related Research (QUIVER) Advisory Committee Meeting Geneva, 13-15 October 2019. WHO/IVB/12.03. Geneva, World Health Organization, 2020.

References

1. Belyak Y., Hrybovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovska L. (2018). Theoretical and methodological foundations of health fitness. Lviv, Ukraine. 208.
2. Gorobey M.P. (2015). Peculiarities of the influence of nutrition on the health and behavior of students. *Bulletin of the T.H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*, 129, III, 94–96. URL: <http://www.euro.who.int/ru/data-and-evidence>
3. Gulich M.P. (2011). Rational nutrition and a healthy lifestyle – the main factors in maintaining the health of the population. *Problems of aging and longevity*, 20, 2, 128-132.

4. Yermolenko N.O., Zarudna O.I. (2016). Excess body weight and the main factors causing its development. *Nursing*, 2, 38–40.
5. Pavlenko I. (2016). Application of health fitness tools for weight correction of girls of senior school age. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 6, 69–73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2016_6_13
6. The Verkhovna Rada of Ukraine, The Law of Ukraine "Law of Ukraine "On Approval of the National Program" Health – 2020: Ukrainian Dimension". URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8
7. World Health Organization. (2020). Global Burden of Polio in Report on the WHO Quantitative Immunization and Vaccines Related Research (QUIVER) Advisory Committee Meeting Geneva, 13–15 October 2019. WHO/IVB/12.03. Geneva, World Health Organization.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).66

УДК 373.3/5.015.31:[355.01:172.15] (477)

Остапенко О.І.

кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5343-0088

Тимчик М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0255-4707

Масол В.В.

аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5214-073X

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

У статті розглядається зміст військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить про необхідність військово-патріотичного виховання в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (в результаті гібридної війни Російської Федерації проти України). **Метою** дослідження є розкриття змісту та педагогічних умов військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. У статті подано результати соціологічного дослідження громадян України на замовлення Міністерства молоді та спорту України щодо готовності захищати країну зі зброєю в руках та інше. Нами визначено педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи, а саме: підготовка викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури до впровадження методики військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи; використання виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи та військово-спортивних ігор в освітньому процесі; змістово-методичне забезпечення військово-патріотичної вихованості старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. Зазначено про необхідність використання у освітній практиці виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи, єдиноборств, військових та спортивних ігор; забезпечення високого рівня знань та ціннісних установок старшокласників щодо військово-патріотичного виховання; удосконалення змістового наповнення уроків фізичної культури та предмету «Захист України»; урізноманітнення науково-методичного забезпечення. Методичне забезпечення досліджуваної категорії мало на меті: уточнення методів роботи ЗЗСО для збагачення уявлень старшокласників про сутність і зміст поняття «військово-патріотичне виховання»; підбір ефективного педагогічного інструментарію; формування знань, умінь, та навичок, які необхідні для захисту України через залучення учнів 10–11-х класів до участі в іграх військово-патріотичного та спортивного спрямування. З'ясовано, що ефективність військово-патріотичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи також залежить від виховання в старшокласників рішучості як морально-вольової якості.

Ключові слова: військово-патріотичне виховання, старшокласники, фізкультурно-масова робота, військово-спортивні ігри, єдиноборства, рішучість.

Ostapenko O., Tymchik M., Masol V. Military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work. The article considers the content of military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work. The study of psychological and pedagogical literature indicates the need for military-patriotic education in the ideological and ideological confrontation (as a result of the hybrid war of the Russian Federation against Ukraine). **The purpose** of the study is to reveal the content and pedagogical conditions of military-patriotic education of high

school students in the process of physical culture and mass work. The article presents the results of a sociological survey of Ukrainian citizens commissioned by the Ministry of Youth and Sports of Ukraine on the readiness to defend the country with weapons in hand and more. We have determined the pedagogical conditions of military and patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work, namely: training of teachers of "Defense of Ukraine" and physical education teachers to implement methods of military and patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work; use of educational potential of physical culture and mass work and military sports games in the educational process; semantic and methodological support of military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work. The necessity of using the educational potential of physical culture and mass work, martial arts, military and sports games in educational practice is noted; ensuring a high level of knowledge and values of high school students on military-patriotic education; improving the content of physical education lessons and the subject "Defense of the Fatherland"; diversification of scientific and methodological support. Methodological support of the studied category was aimed at: clarification of the methods of work ZSSO to enrich the ideas of high school students about the nature and content of the concept of "military-patriotic education"; selection of effective pedagogical tools; formation of knowledge, skills and abilities necessary for the defense of Ukraine through the involvement of students in grades 10-11 to participate in military-patriotic and sports games. It was found that the effectiveness of military-patriotic education in the process of physical culture and mass work also depends on the education of high school students determination as a moral and volitional quality.

Key words: military-patriotic education, high school students, physical culture and mass work, military-sports games, martial arts, determination.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена потребою суспільства у відповідальній, цілеспрямованій, рішучій особистості, яка здатна усвідомлювати свою роль у житті держави та бути готова до захисту України. Враховуючи збройну та інформаційну агресію Російської Федерації проти України, стає актуальною проблема підвищення ефективності військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи.

Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами фізкультурно-масової роботи передбачає її впровадження в освітню діяльність закладів загальної середньої. Для досягнення поставлених завдань дослідження нами було визначено ефективний зміст та педагогічні умови; розроблено програмно-методичне забезпечення процесу військово-патріотичного виховання старшокласників у ЗЗСО. Отже, в результаті гібридної війни, яку здійснює Російська Федерація проти України, актуалізує досліджуваний феномен з метою консолідації суспільства для гідного збройного захисту територіальної цілісності країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Потреба у військово-патріотичному вихованні старшокласників в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (в результаті гібридної війни Російської Федерації проти України) зумовлена суспільним запитом на консолідацію громадян України для захисту територіальної цілісності країни зі зброєю в руках (П. Гай-Нижник & Л. Чупрій [11]); забезпечення зростаючої особистості від інформаційної агресії з боку Російської Федерації (В. Горовий [3]); підвищення готовності старшокласників до військової служби та захисту України в мовах війни проти проросійських терористів на Сході країни (В. Івашковський [6]); військово-патріотичне виховання учнівської молоді (І. Бех [1], М. Зубалій [2], О. Остапенко [9], М. Тимчик [10] та ін.); патріотичне виховання у процесі військово-спортивних ігор (Г. Коломоєць [7]); виховання морально-вольових якостей старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи (С. Захарків [4], В. Масол [8] та ін.).

Мета дослідження – розкрити зміст та педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи ідейно-світоглядну конфронтацію, що склалася між Україною і Російською Федерацією в результаті гібридної війни (вплив інформаційної її складової на свідомість (підсвідомість) зростаючої особистості), яку здійснює Російська Федерація проти України, актуалізує проблему підвищення ефективності військово-патріотичного виховання учнівської молоді з метою консолідації суспільства для гідного збройного захисту територіальної цілісності країни [9; 11].

Як свідчать результатами соціологічного дослідження громадян України на замовлення Міністерства молоді та спорту України (2021 р.), щодо готовності захищати країну зі зброєю в руках – 37,7 % – готові захищати свій населений пункт; 34,2 % – готові захищати свою область; 28,5 % – готові захищати всю територію України; 22,4 % – звільняти окуповану територію України; 19,6 % – відстоювати інтереси України поза її межами (табл. 1) [5].

Важливо зазначити, що серед молоді 14 – 19 років – 41,3 % – готові захищати зі зброєю в руках свій населений пункт; 39,6 % – готові захищати зі зброєю в руках свою область; 35,0 % – готові захищати зі зброєю в руках всю територію України; 20,2 % – звільняти окуповану територію України; 24,6 % – відстоювати інтереси України поза її межами [5].

Отже, отримані результати свідчать про необхідність вивчення досліджуваного феномену й впровадження у заклади загальної середньої освіти відповідних (дієвих) методик, що сприятиме підвищенню рівнів військово-патріотичної вихованості учнівської молоді.

Таблиця 1.

Порівняння відповідей на запитання «Чи готові Ви зі зброєю в руках захищати Україну?»

Варіанти відповідей	Серед усіх	Регіони					За типом населення	
		Центр	Північ	Схід	Південь	Захід	Міські жителі	Сільські жителі
		Відповідь «Так»						
Захищати свій населений пункт	7,7	3,7	0,5	6,0	1,8	4,5	34,3	44,7
Захищати свою область	4,2	7,8	6,1	4,2	1,4	9,8	31,3	40,1
Звільняти окуповану територію	2,4	8,3	5,1	3,4	8,6	5,0	20,1	27,0
Захищати всю територію України	8,5	3,8	2,3	7,2	7,2	1,9	25,3	35,1
Відстоювати інтереси України поза її межами	9,6	7,8	1,7	0,4	1,5	8,6	17,6	23,7

Тому, військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи вимагає від викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури впровадження ефективних змісту, педагогічних умов та освітніх методів у процесі проведення уроків, секційних та гурткових занять; використання оновлених та сучасних видів фізкультурно-масової роботи (різновиди єдиноборств, військові та спортивні ігри).

За допомогою ґрунтовного вивчення й аналізу теоретичних аспектів військово-патріотичного виховання старшокласників та уточненню понять «Військово-патріотичне виховання», «Патріотичне виховання», «Військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи» було визначено зміст, педагогічні умови та особливості освітнього процесу з учнями 10-11 класів. Під час наукового дослідження було доведено ефективність використання різновидів військово-спортивних ігор єдиноборств та фізкультурно-масової роботи щодо військово-патріотичного виховання старшокласників. Розроблено критерії військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи з відповідними показниками та рівнями вихованості; вивчено й проаналізовано здобуті результати стану військово-патріотичної вихованості старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи, що в сукупності дало змогу визначити дієві педагогічні умови досліджуваної категорії.

Також при розробці педагогічних умов військово-патріотичної вихованості старшокласників було враховано: необхідність використання у освітній практиці закладів загальної середньої освіти виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи, військово-спортивних ігор та єдиноборств; забезпечення високого рівня знань та ціннісних установок старшокласників щодо військово-патріотичного виховання; удосконалення змістового наповнення уроків із «Захисту України», фізичної культури та позаурочної роботи; урізноманітнення науково-методичного забезпечення учителів закладів загальної середньої освіти щодо впровадження фізкультурно-масової роботи, військово-спортивних ігор та єдиноборств у практику діяльності.

Тому, нами визначено й впроваджено в освітній процес педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи: підготовка викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури до впровадження методики військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи; використання виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи та військово-спортивних ігор в освітньому процесі ЗЗСО; змістово-методичне забезпечення військово-патріотичної вихованості старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи.

Підготовка викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури до впровадження методики військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи мала на меті уточнення та узгодження з педагогами змісту освітньої роботи із старшокласниками щодо військово-патріотичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи й забезпечення відповідного методичного супроводу.

Для ефективної освітньої роботи щодо військово-патріотичного виховання старшокласників необхідно було уточнити сукупність чинників підготовки викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури, покликаних на формування необхідних знань про зміст історії і традицій свого ЗЗСО, історії України, роль війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України; форми та види військово-патріотичної роботи; формування інтересу до традицій та історії Збройних Сил України, позитивного ставлення до військово-патріотичного виховання та прагнення до

самовдосконалення в процесі військово-оборонної діяльності; формування готовності до військової служби та захисту Вітчизни, виконання військового обов'язку; вольового прагнення брати участь у різних формах діяльності спрямованої на підготовку до військової служби та захисту України та інших умінь щодо досліджуваної категорії. На підставі здобутих результатів було вирішено організувати забезпечення викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури належними освітніми та методичними матеріалами, зокрема було розроблено «Лекторій для учителів».

Питанню військово-патріотичного виховання присвячено немало праць педагогів та психологів. Проте, можемо визначити характеристики, спільні для багатьох досліджень. Так, військово-патріотичне виховання: розглядається як морально-вольова інтегративна якість старшокласника; проявляється в активних діях старшокласників, готовності до строкової військової служби в Збройних Силах України, свідомому підпорядкуванню своїх дій нормам та правилам моралі; передбачає уміння здобувачами освіти підкорятися певним правилам, що проявляється у свідомому їх виконанні; включає в себе рішучість, самостійність, дисциплінованість, цілеспрямованість, самоствердження, витримку та самовладання, впевненість у собі, організованість, відповідальність, готовність до військової служби та захисту України, підпорядковувати дії соціальним установкам тощо; ефективна організація педагогами освітнього процесу у контексті військово-патріотичного виховання сприятиме вихованню в старшокласників свідомої (внутрішньої) готовності до строкової військової служби в Збройних Силах України та захисту України.

Змістово-методичне забезпечення військово-патріотичної вихованості старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи мало на меті: уточнення методів роботи ЗЗСО для збагачення уявлень старшокласників про сутність і зміст поняття «військово-патріотичне виховання»; підбір ефективного педагогічного інструментарію щодо формування позитивного ставлення старшокласників до військово-патріотичного виховання та його проявів, діяльності військово-патріотичного спрямування; формування знань, умінь, та навичок, які необхідні для захисту України через залучення учнів 10-11-х класів до участі в іграх військово-патріотичного та спортивного спрямування.

Встановлено, що для ефективної організації освітнього процесу слід приділяти значну увагу таким аспектам як: використання дієвих форм, видів, принципів, методів і педагогічних умов освітньої роботи, які відповідають реальним потребам старшокласників; врахування індивідуальних, гендерних та вікових закономірностей кожного здобувача освіти; створення педагогами цікавого, нового змістового забезпечення під час занять та дружньої взаємодії між школярами та інше.

Слід наголосити, що ефективність військово-патріотичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи залежала від виховання в старшокласників рішучості як морально-вольової якості. Зазначимо, що проблема виховання рішучості старшокласників знайшла своє відображення в багатьох наукових дослідженнях. Зокрема, В. Масол досліджуючи виховання рішучості встановила, що дана якість дозволяє старшокласникам у процесі спортивно-ігрової діяльності проявляти непохитність та витримку при досягненні мети, цілі; приймати правильні, свідомі, обдумані рішення враховуючи результат рішучих, сміливих дій; виконувати завдання швидко без вагань під впливом почуття обов'язку та задоволення; розвивати життєво необхідні цінності та інше. На думку дослідниці, виховання рішучості в учнів 10-11-х класів у процесі занять фізичною культурою набуває вагомого значення, адже сучасна молодь потребує в фізичному та особистісному розвитку тощо [8].

Також встановлено, що виховні впливи під час військово-патріотичного виховання старшокласників засобами фізкультурно-масової роботи мають здійснюватися з урахуванням психофізіологічних особливостей учасників освітнього процесу та спрямовуватись на розвиток в учнів 10-11-х класів відповідальності, рішучості, готовності до захисту Вітчизни.

Висновки. Нами доведено, що цінність фізкультурно-масової роботи (дієво організований освітній процес) у контексті військово-патріотичного виховання полягає у вихованні старшокласників у дусі відданості принципам державної незалежності і соборності України; популяризації здорового способу життя та організації дозвілля; військово-прикладній підготовці учнів 10-11-х класів; забезпеченні високого рівня знань та ціннісних установок необхідних майбутньому захиснику України; формуванні національної гідності та інше. З'ясовано, що у старшокласників необхідно виховувати рішучість (прояв непохитності та витримки при досягненні мети; приймати обдумані рішення та виконувати завдання швидко без вагань та інше) як морально-вольову якість, що сприятиме військово-патріотичній вихованості.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик, Б. Б. Шаповалов, З. М., Діхтяренко, І. П. Білоцерківець. Київ: ПАЛІВОДА А. В., 2016. 225 с.
3. Горовий В. І. Соціокультурні механізми формування ментального імунітету проти зовнішніх маніпуляцій свідомістю населення України : Монографія. Київ, 2015. 228 с.

4. Захарків С.Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 255 с.
5. Звіт за результатами соціологічного дослідження щодо розвитку сфери національно-патріотичного виховання та стану сформованості громадянської ідентичності населення України. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Soc_doslidzhennia/zvit.pdf.
6. Івашковський В. В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України. *Теорія і методика хортингу*. 2015. Вип. 3. С. 22-37.
7. Коломоець Г.А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 236 с.
8. Масол В.В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №5 (125)20. С. 106-109.
9. Остапенко О., Тимчик М. Військово-патріотичне виховання старшокласників в умовах ідейно-світоглядної конфронтації. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2021. Вип. 25. Кн. 2. С. 62-73.
10. Остапенко О., Тимчик М. Стан військово-патріотичного виховання старшокласників в умовах ідейно-світоглядної конфронтації: аналіз результатів дослідження. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. Вип. 24. Кн. 2. С. 56-71.
11. Чупрій Л.В., Гай-Нижник П.П. Формування загальнонаціональної ідентичності українців в контексті сучасних викликів. *Гілея: науковий вісник*. 2015. Вип. 101. С. 474-481.

References

1. Bex I.D. Vyhovannya osobystosti : pidruchnyk. Kyiv: Lybid, 2008. 848.
2. Zubalij M.D., Ivashkovskiy V.V., Ostapenko O.I., Tymchik M.V., Shapovalov B.B., Dixtyarenko Z.M., Bilocerkevycz I.P. (2016). Vijskovo-patriotychne vyhovannya uchniv u pozaklasnij roboti : posib. Kyiv: PALYVODA A. V., 225.
3. Gorovij V.I. (2015). Sociokulturni mexanizmy formuvannya mentalnogo imunitetu proty zovnishnix manipulacij svidomistyu naselennya Ukrayiny: Monografiya. Kyiv, 228.
4. Zaxarkiv S.J. (2021). Vyxovannya dyscyplinovanosti starshyx pidlitkiv u procesi zanyat yedynoborstvamy: *Candidate's thesis*. Kyiv, 255.
5. Zvit za rezultatamy sociologichnogo doslidzhennya shhodo rozvytku sfery nacionalno-patriotychnogo vyhovannya ta stanu sformovanosti gromadyanskoyi identychnosti naselennya Ukrayiny. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Soc_doslidzhennia/zvit.pdf.
6. Ivashkovskiy V.V. (2015). Koncepciya vijskovo-patriotychnogo vyhovannya molodi Ukrayiny. *Teoriya i metodyka xortyngu*, 3, 22-37.
7. Kolomoyecz G.A. (2021). Patriotychne vyhovannya starshyx pidlitkiv u procesi vijskovo-sportyvnyx igor: *Candidate's thesis*. Kyiv, 236.
8. Masol V.V. (2020). Osoblyvosti vyhovannya rishuchosti starshoklasnykiv u procesi zanyat fizychnoyu kulturoyu. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5 (125)20, 106-109.
9. Ostapenko O., Tymchik M. (2021). Vijskovo-patriotychne vyhovannya starshoklasnykiv v umovax idejno-svitoglyadnoyi konfrontaciyi. *Teoretyko-metodychni problemy vyhovannya ditej ta uchnivskoyi molodi*, 25, 2, 62-73.
10. Ostapenko O., Tymchik M. (2020). Stan vijskovo-patriotychnogo vyhovannya starshoklasnykiv v umovax idejno-svitoglyadnoyi konfrontaciyi: analiz rezultatov doslidzhennya. *Teoretyko-metodychni problemy vyhovannya ditej ta uchnivskoyi molodi*, 24, 2, 56-71.
11. Chuprij L.V., Gaj-Nyzhnyk P.P. (2015). Formuvannya zagalnonacionalnoyi identychnosti ukrayinciv v konteksti suchasnyx vyklykiv. *Gileya: naukovyj visnyk*, 101, 474-481.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).67
УДК 378.147:796.071.4]:796.012.4:001.895

Павленко І.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-1668-9119

Чхайло М.Б.

доцент кафедри теорії і методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-7368-5202

Скачедуб Н.М.

старший викладач кафедри теорії і методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-2249-4203

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИХ ПОСІБНИКІВ ІЗ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Метою даної статті є наукове обґрунтування теоретичних основ впровадження електронних навчально-методичних посібників у систему професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. **Методологічну основу** дослідження становить поєднання теоретико-методологічних підходів: компетентнісного, діяльнісного, ресурсного. Для забезпечення комплексності та об'єктивності дослідження використано низку загальнонаукових і педагогічних **методів**: аналіз і синтез літератури з проблеми; інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів; систематизації та узагальнення даних дослідження. Із метою виявлення доцільності використання навчально-методичних посібників у професійній підготовці фахівців із фізичного виховання розроблено анкету для опитування викладачів фізкультурно-спортивних кафедр закладів вищої педагогічної освіти яка складається із трьох блоків питань: 1) самооцінка рівня готовності викладати основи різних видів спорту; 2) характеристика індивідуальної педагогічної техніки; 3) інформатизація освітнього процесу. У результаті опитування зафіксовано, що інтенсивність інноваційних перетворень у системі фізкультурної освіти спричиняється нестачею спеціалізованих електронних дидактичних засобів і вирішення цієї проблеми респонденти вбачають у проектуванні та створенні комп'ютерних програм-оболонки ЕЗН та трансферу інформації про навчання рухових дій у формат електронного навчального об'єкта. Інформаційно-технологічні перетворення в освіті, види ЕЗН та зміст освітньої діяльності представлено у вигляді структурної схеми. **Наукова новизна** полягає у розробці змісту інноваційних перетворень із позицій їхнього компонентного складу: концептуальний компонент, програмно-технічний компонент, процесуальний компонент, цільовий компонент, компонент управління. **Висновки.** Застосування ЕНМП на заняттях із різних видів спорту має великий потенціал у забезпеченні високої якості професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання за рахунок наступних факторів: швидше досягається ефект вироблення кінестетичних відчуттів, забезпечується трансляція знань у рухові вміння; зростає корисна ефективність інформації навчального призначення, оскільки вона подається у максимально доступній для сприйняття формі; мінімізуються втрати інформативності навчальних відомостей про техніку рухових дій, що мають складну структуру та виконуються з великою швидкістю; скорочується час на надання рухового завдання, повідомлення вихідних відомостей, необхідних для її розуміння.

Ключові слова: електронні навчально-методичні посібники, майбутні фахівці із фізичного виховання, професійна підготовка.

Pavlenko I., Chkhilo M., Skachdub N. Scientific and methodological basis of the use of electronic teaching aids from sports in the professional training of future specialists in physical culture. The purpose of this article scientific substantiation of theoretical bases of introduction of electronic educational and methodical manuals in the system of professional training of future specialists of physical culture. **The methodological basis** is a combination of theoretical and methodological approaches: competence-based, activity-based, resource-based. To ensure comprehensiveness and objectivity of the study a number of general scientific and pedagogical **methods** were used: analysis and synthesis of the literature on the problem; interpretation of the available theoretical approaches and empirical results; systematization and generalization of research. In order to identify the feasibility of the use of teaching aids in the professional training of specialists in physical education developed a questionnaire for the survey of teachers of physical education and sports departments of institutions of higher teacher education, consisting of three blocks of questions: 1) self-assessment of the level of readiness to teach the basics of different sports; 2) characterization of individual pedagogical technique; 3) informatization of the educational process. The survey found that the intensity of innovative transformations in the system of physical education is caused by the lack of specialized electronic teaching aids and the solution to this problem respondents see in the design and creation of computer shells SES and transfer of information about learning motor actions in the format of e-learning object. The structural scheme illustrating information-technological transformations in education, types of SES and the maintenance of educational activity is presented. **The scientific novelty** is to develop the content of innovative transformations from the standpoint of their component composition: conceptual component, software and hardware component, procedural component, target component, management component. **Conclusions.** The use of ENMP in various sports has great potential in ensuring high quality training of future specialists in physical education due to the following factors: faster achieves the effect of developing kinesthetic sensations, translates knowledge into motor skills; the usefulness of educational information increases, as it is presented in the most accessible form; the loss of informativeness of educational information about the technique of motor actions, which have a complex structure and are performed at high speed, is minimized; reduces the time to provide a motor task, the message of the initial information necessary for its understanding.

Key words: electronic teaching aids, future physical education specialists, professional training.

Постановка проблеми. Сучасні досягнення комп'ютерної дидактики у створенні високоефективних навчальних середовищ, засобів навчання та нових освітніх технологій

стимулюють розвиток процесів інформатизації фізкультурної освіти. Очікуване підвищення якості освітньої діяльності має бути досягнуто за рахунок використання комп'ютерних програм навчального призначення, окремих дидактичних процесів, покращення наочності, підвищення доступності інформації навчального призначення.

На разі, впровадження засобів ІКТ в освітню діяльність розглядається як найбільш перспективний вектор інноваційних перетворень, кінцевою метою яких є підвищення ефективності освітнього процесу. Однак, аналізуючи сучасний науковий доробок у галузі фізичної культури і спорту та спираючись на власний досвід, можемо зазначити про те, що існуючі програмно-технічні та навчально-методичні розробки електронного навчання застосовуються на практиці в обмеженому обсязі, переважно у тих видах освітньої діяльності, які не мають прямого впливу на загальну результативність фізкультурної освіти. Це призвело до того, що система фізкультурної освіти нині суттєво відстає від інших освітніх напрямків у застосуванні засобів та методів навчання, що базуються на інформаційних технологіях. Отже, проблема науково-методичного забезпечення застосування електронних навчально-методичних посібників із видів спорту у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури є вельми актуальною на сьогодні.

Аналіз актуальних досліджень. На думку низки науковців [Error! Reference source not found., 6, 7] та ін. вирішення проблеми застосування електронних навчально-методичних посібників із видів спорту у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури знаходиться у площині інноваційних перетворень, орієнтованих на використання дидактичних властивостей інформаційних технологій навчання рухових дій.

Дослідження функціональних можливостей комп'ютерних програм, що дозволяють, за задумом їх розробників, інтенсифікувати освоєння студентами навчального матеріалу з різних спортивно-педагогічних дисциплін виявляє наступні проблеми:

- відсутні комплексні рішення комп'ютеризації спортивно-педагогічної підготовки у контексті компонентного складу навчальної дисципліни;
- функціональні можливості програмних оболонок комп'ютерних систем не передбачають реалізацію специфічних алгоритмів навчальної діяльності, спрямованої на відпрацювання умінь здійснювати навчання рухових дій;
- дидактична обробка навчального матеріалу для подальшого подання у форматі комп'ютерної системи навчання проводиться без урахування закономірностей формалізації предметних знань із виду спорту [0, с. 52].

Підвищення ефективності фізкультурної освіти на основі актуалізації дидактичного потенціалу ІКТ розглядається в сучасній літературі виходячи з існуючих положень комп'ютерної дидактики на базі існуючих технічних рішень і, головне, без урахування специфіки освітньої діяльності з навчання рухових дій. Це викликає необхідність додаткового обґрунтування змісту, спрямованості та методичного забезпечення інновацій, орієнтованих на використання ІКТ у фізкультурній освіті.

Виконаний аналіз представлених у спеціальній літературі та мережі Інтернет даних дозволяє зробити висновок про недостатність науково-методологічних положень, що пояснюють порядок інтеграції інформаційних технологій у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури, відсутність якісних ЕЗН (електронних засобів навчання) та детально опрацьованих методичних положень, які регламентують спосіб їх застосування в освітній діяльності.

Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка та Сумського інституту післядипломної освіти. У дослідженні прийняли участь 78 викладачів фізкультурно-спортивних кафедр зазначених закладів вищої педагогічної освіти.

Виклад основного матеріалу. В умовах дефіциту навчального часу, що відводиться відповідними програмами підготовки фахівців і фізичного виховання на освоєння виду спорту, істотно зростає роль інструментів, що оптимізують інформаційні процеси освітнього змісту, що забезпечують наочність показу та демонстрацію закономірностей навчання рухових дій.

Отже, комп'ютерна програма навчального призначення, специфічно призначена для застосування на заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін, повинна мати такий зміст та функції, які потрібні у практичній професійній діяльності майбутніх фахівців із фізичного виховання.

Із метою виявлення доцільності використання навчально-методичних посібників у професійній підготовці фахівців із фізичного виховання нами розроблено анкету для опитування викладачів фізкультурно-спортивних кафедр закладів вищої педагогічної освіти.

В анкеті передбачено три блоки питань:

- 1) самооцінка рівня готовності викладати основи різних видів спорту;
- 2) характеристика індивідуальної педагогічної техніки;
- 3) інформатизація освітнього процесу.

Отримані дані дозволили виявити основні галузі застосування комп'ютерної техніки, а також типові труднощі у структурі освітньої діяльності, що мають інформаційне походження.

На думку більшості респондентів (78,2%), головним чинником, що перешкоджає розвитку комп'ютеризації занять із видів спорту, є недостатність інформаційно-технологічних рішень, що поєднуються з методикою та організаційними умовами навчання рухових дій. Викладачі використовують інформаційні технології у допоміжних видах діяльності (оформлення документів, пошук методичної інформації, науковій діяльності, тощо).

Для наочності техніки рухових дій педагоги вважають за краще використовувати особистий натуральний показ (84,9%), при цьому рівень власної технічної підготовленості оцінюють недостатньо високо – в межах від 3,6 балів (легка атлетика, гімнастика, волейбол, баскетбол) до 3,3–2,9 бала (лижі, футбол, плавання). Отже, практика демонстрації техніки виду спорту, що склалася, має недоліки. Велика ймовірність виконання рухових дій із помилками та похибками. Не випадково, у переліку видів освітньої діяльності найскладнішим, на думку викладачів, є процес створення у студентів цілісного уявлення про техніку руху. У той самий час використання засобів комп'ютерної наочності у практиці викладання фізичної культури становить лише 13,8%.

Дані, отримані у процесі опитування викладачів закладів вищої педагогічної освіти, інтерпретувалися з позицій інформаційних процесів, що супроводжують навчання руховим діям: планування, дидактичної взаємодії між педагогом та студентами, контролю рівня навчальних досягнень студентів, плідної співпраці, тощо.

Загалом зафіксовано, що інтенсивність інноваційних перетворень у системі фізкультурної освіти спричиняється нестачею спеціалізованих електронних дидактичних засобів. Подальше вирішення цієї проблеми респонденти вбачають у проектуванні та створенні комп'ютерних програм-оболонки ЕЗН та трансферу інформації про техніку рухових дій у формат електронного навчального об'єкта.

Функціональні можливості програмної оболонки дозволяють застосовувати ЕНМП на практичних заняттях із навчання різних видів спорту. Це забезпечується показом відео в якості, достатньому для впевненого візуального розпізнання техніки загалом або її елементів із будь-якої точки спортивного залу. Сприйняття відеоінформації оптимізується за рахунок застосування розширених можливостей керування відеозображенням (покадровий показ, уповільнення швидкості відтворення, показ вибраного фрагмента), наявністю інтерактивних вставок у структурі відео послідовності [0, с. 271].

Викладач, використовуючи ЕНМП, розробляє відеоконспект заняття, що підвищує ефективність етапу планування. Безпосередньо на практичному занятті, за допомогою комп'ютера та проекційного обладнання, постійно застосовується відеоматеріал із зразками техніки виду спорту (ілюстрація завдань заняття), вправами для вивчення техніки (показ способу досягнення поставленого завдання), порядком організації (управління групою студентів), тестовими та контрольними вправами (порядок оцінювання ефективності навчання). Студенти під час заняття із застосуванням ЕНМП працюють із навчальною інформацією в максимально доступній для сприйняття формі, що підвищує ефективність навчання.

Сукупність функціональних можливостей та дидактичних властивостей ЕНМП за видами спорту є основою для застосування електронного навчально-методичного забезпечення як складового елементу процесу навчання руховим діям. Ця діяльність представлена у довідково-інформаційних матеріалах, розміщених на інформаційно-освітніх порталах підтримки електронного навчання руховим діям [0].

Структурна схема, що ілюструє інформаційно-технологічні перетворення в освіті, види ЕЗН та зміст освітньої діяльності, представлена на рисунку 1.

Інноваційні технології навчання руховим діям, орієнтовані на використання ІКТ, слід розглядати у системі взаємодії та взаємовідносин, що розгортаються у двох підсистемах, а саме:

- формування знань, умінь, навичок та компетенцій у галузі навчання руховим діям;
- формування умінь та навичок технічно правильного виконання рухових дій у різних видах спорту.

Зважаючи на дослідження низки науковців [1, 5, 7] та ін., зміст інноваційних перетворень із позицій їхнього компонентного складу представлено наступним чином:

- концептуальний компонент – асоційований із технологіями електронного навчання, які у нашому дослідженні модернізовані відповідно до особливостей освітньої діяльності у галузі навчання рухових дій;
- програмно-технічний компонент – фактична реалізація можливостей комп'ютерних технологій у змісті та функціях ЕЗН, спеціалізованих для двох підсистем, зазначених вище;
- процесуальний компонент – інформатизація освітньої діяльності, орієнтованої на навчально-методичну (моделювання процесу навчання руховим діям) та спортивно-технічну (застосування інформаційних технологій на практичних заняттях у поєднанні з фізичними вправами) підготовку;
- цільовий компонент – автоматизація діяльності з досягнення заданого рівня професійної готовності викладача фізичної культури до навчання рухових дій (застосування ЕЗН із виду спорту

та методики його викладання);

– компонент управління – використання засобів електронного навчання як невід'ємного елемента процесу навчання руховим діям (застосування ЕНМП із виду спорту).

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Формування знань, умінь, навичок та компетенцій у галузі навчання руховим діям

Формування умінь та навичок технічно правильного виконання рухових дій у різних видах спорту

ТЕХНОЛОГІЇ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ

– візуалізація навчальної інформації;
– автоматизація процесів формування знань та умінь;
– алгоритмізація навчання;
– віртуалізація процесу навчання руховим діям.

– мультимедійна форма навчальної інформації;
– інтерактивні навчальні об'єкти;
– інструменти застосування засобів комп'ютерної наочності у процесі навчання руховим діям.

– мобільні технології;
– забезпечення термінової наочності;
– інструменти для оцінювання якості виконання техніки рухової дії на основі зіставлення з еталоном.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ НА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

Автоматизована навчальна система з виду спорту

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ НАОЧНОСТІ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

Електронний навчально-методичний посібник з виду спорту, версія для Windows

Електронний навчально-методичний посібник з виду спорту для планшетного комп'ютера

Баскетбол і методика викладання

Гандбол і методика викладання

Теорія та методика обраного виду спорту

Параолімпійський спорт

Легка атлетика

Гандбол

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ГАЛУЗІ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Рис. 1. Система комплексної інформатизації навчання рухових дій у фізкультурній освіті.

Включення до структури педагогічної технології навчання рухових дій електронних дидактичних посібників передбачає виконання комплексу організаційно-технічних та педагогічних перетворень. Вони зумовлені інноваційним характером впровадження, необхідністю забезпечувати інтеграцію педагогічних та комп'ютерних технологій із метою підвищення ефективності навчального процесу. Вирішення завдань навчання з використанням ЕУМП передбачає інтенсивну експлуатацію комп'ютерної та проекційної техніки, що висуває нові вимоги до організації та проведення занять фізичними вправами. Ефективність освітнього процесу визначається наявністю у викладача особливої педагогічної компетенції – уміння організовувати та здійснювати процес навчання руховим діям за допомогою засобів мультимедійної наочності [1, с. 372].

У нашому дослідженні розроблено та впроваджено програму підготовки викладачів до навчання рухових дій із різних видів спорту із застосуванням ЕУМП. Мультимедійна наочність із ЕУМП включається у вирішення більшості приватних завдань заняття. Це вносить суттєві корективи до педагогічної техніки викладача фізичної культури. Він має засвоїти порядок надання навчальної інформації з ЕУМП як елементу навчання техніки рухових дій [6]. За допомогою ЕУМП повідомляються відомості про зміст руху в контексті процесу формування рухової навички (техніка основного вправи, підводні та підготовчі вправи), також демонструється порядок організації групи, забезпечення безпеки та страховки. Відповідно, викладач повинен правильно розподіляти свою увагу між тими, хто навчається та керувати комп'ютерною програмою.

Навчальна інформація демонструється за допомогою комп'ютерної візуалізації. Слід зазначити, що застосування ЕУМП на навчальному занятті виключає показ техніки фізичної вправи

особисто викладачем. У процесі виконання програм педагогічних експериментів зафіксовано принципову можливість експлуатації комп'ютерної та проекційної техніки у спортивному залі у процесі вирішення завдань навчання техніки виду спорту.

Ефективність застосування ЕУМП на занятті з видів спорту ілюструють дані, що характеризують рівень оволодіння студентами технікою виду спорту. На прикладі заняття з баскетболу зафіксовано, що використання мультимедійної наочності з ЕУМП протягом всього заняття сприяло підвищенню рівня володіння технікою баскетболу (стійки, пересування, зупинки, передачі, ведення м'яча, кидок однією рукою від плеча з місця та в русі). Хронометражні вимірювання показали позитивну динаміку моторної щільності заняття одного типу за умови застосування ЕУМП. Зафіксовано збільшення часу, яке витрачається на виконання фізичних вправ.

За підсумками проведеного педагогічного експерименту зафіксовано наступні результати:

- підвищення рівня технічної та теоретичної підготовленості студентів за видами спорту (на прикладі баскетболу, волейболу, футболу, легкої атлетики, аеробіки, спортивно-оздоровчого туризму);

- стимулювання пізнавальної активності студентів;
- активізація позитивних мотивів фізкультурної діяльності.

Висновки. Застосування ЕНМП на заняттях із різних видів спорту має великий потенціал у забезпеченні високої якості професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання. Результативність підвищується за рахунок наступних факторів:

- швидше досягається ефект вироблення кінестетичних відчуттів, забезпечується трансляція знань у рухові вміння;
- зростає корисна ефективність інформації навчального призначення, оскільки вона подається у максимально доступній для сприйняття формі;
- мінімізуються втрати інформативності навчальних відомостей про техніку рухових дій, що мають складну структуру та виконуються з великою швидкістю;
- скорочується час на надання рухового завдання, повідомлення вихідних відомостей, необхідних для її розуміння.

До переваг застосування ЕНМП у системі базової фізкультурної освіти також слід віднести позитивне сприйняття даного нововведення з боку викладацького колективу та самих студентів. Слід зазначити, що зберігається **актуальність подальших досліджень**, спрямованих на розробки методик застосування ЕНМП для навчання окремих видів спорту, у тому числі у контексті відбору та підготовки спортивних резервів, а також у структурі підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів.

Список використаних джерел

1. Биков В.Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: моногр. Київ: Атіка, 2008. 684 с.
2. Бивалькевич Л., Лілік О. Особливості інтеграції технології «перевернене навчання» в професійну підготовку майбутніх учителів. *Вісник НУЧК імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 160. С. 193–197.
3. Малицька І.Д. ІКТ-грамотність – вимога сучасних систем освіти зарубіжних країн (досвід США). *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2009. № 2(10). URL: http://lib.iitta.gov.ua/223/1/ICT_literacy_Malitskaya_article_2-2009.pdf (дата звернення: 18.10.2021).
4. Образовательные ресурсы в интернете: формируем реестр цифровых помощников педагога. URL: <https://ano-universum.ru/files/pdf> (дата звернення: 04.02.2021).
5. Коваль Т.І. Підготовка викладачів вищої школи: інформаційні технології у педагогічній діяльності: навч.-метод. посіб. К.: Вид. центр НПУ, 2009. 380 с.
6. Чхайло М.Б., Скачедуб Н.М. Інноваційні технології навчання рухових дій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020. Вип. 8 (102). С. 317–229.
7. Храмов В.В. (2016). Инновационные технологии обучения двигательным действиям в системе физического образования: дис. ... д-ра. пед. наук. Калининград, 2016. 478 с.

References

1. Bykov V.Yu. (2008). Modeli orhanizatsiinykh system vidkrytoi osvity: monohr [Models of organizational systems of open education: a monograp]. Kyiv, Ukraina : Atika. 684. [in Ukrainian].
2. Byvalkevych L., Lilik O. (2019). Osoblyvosti intehtatsii tekhnolohii «perevermene navchannia» v profesiinu pidhotovku maibutnykh uchyteliv [Features of the integration of technology «inverted learning» in the training of future teachers]. *Visnyk NUChK imeni T.H.Shevchenka – Bulletin of T.H.Shevchenko NUChK*, 160, 193–197 [in Ukrainian].
3. Malytska I.D. (2009). IKT-hramotnist – vymoha suchasnykh system osvity zarubizhnykh krain (dosvid SSHa) [ICT literacy is a requirement of modern foreign education systems (the US experience)]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia – Information Technologies and Learning Tools*, 2 (10), 15. Retrieved from : http://lib.iitta.gov.ua/223/1/ICT_literacy_Malitskaya_article_2-2009.pdf [in Ukrainian].
4. Obrazovatelnye resursy v internete: formiruem reestr tcifrovyykh pomoshchnikov pedagoga [Educational resources on the Internet: we form a register of digital teacher assistants]. Retrieved from : <https://anouniversum.ru/files/.pdf> [in Russian].

5. Koval' T.I. (2009). *Pidhotovka vykladachiv vyshchoyi shkoly: informatsiyni tekhnolohiyi u pedahohichnyi diyal'nosti: navch.-metod. posib.* [Training of higher school teachers: information technologies in pedagogical activity]. Kyiv, Ukraina : Vyd. tsentr NLU. 380. [in Ukrainian].

6. Chkhaylo M.B. Skachadub N.M. (2020). *Innovatsiyni tekhnolohiyi navchannya rukhovykh diy u profesiyniy pidhotovtsi maybutnikh fakhivtsiv fizychnoy kul'tury* [Innovative technologies of learning motor actions in the training of future specialists in physical culture]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi*, 8 (102), 317–229.

7. Khramov V.V. *Innovatsiyni tekhnolohiyi navchannya rukhovykh diy u systemi fizkul'turnoy osvity* [Innovative technologies for teaching motor actions in the system of physical education]: *Doctor's thesis*. Kalininhrad, Russia. 478.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).68

УДК 796.011.1-057.87

Пантік В.В.

кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент,
декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
ORCID: 0000-0001-5087-6893

Ващук Л.М.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
ORCID: 0000-0002-3030-1440

Іщук О.А.

кандидат педагогічних наук, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
ORCID: 0000-0001-8696-4991

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ

Актуальність. Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох факторів, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. **Мета** дослідження: знання механізмів функціональних та психоемоційних залежностей дозволить здійснювати об'єктивний моніторинг психофункціонального стану студентів-фізкультурників в якості ілюстрації перенесення фізичних навантажень і адаптації до них. Дослідження проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки серед студентів 1-4 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» факультету фізичної культури, спорту та здоров'я (135 осіб, серед них: 90 юнаків та 45 дівчат) у міжсесійний період. **Результати дослідження.** У даному дослідженні визначено рівень фізичного стану студентів та його вплив на адаптаційні можливості організму і стресостійкість студентів факультету фізичної культури. Визначено, що фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентської молоді. Встановлено, що оцінка функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваних студентів мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість, 48% студентів мають несприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість), 45% – малосприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість) та 7% – мають високу нервово-психічну стійкість. **Висновки.** Знання механізмів функціональних та психоемоційних залежностей дозволить здійснювати об'єктивний моніторинг психофункціонального стану студентів-фізкультурників в якості ілюстрації перенесення фізичних навантажень і адаптації до них.

Ключові слова: фізичний стан, студенти, адаптаційні можливості.

Pantik V., Vashchuk L., Ischuk O. The level of bodily condition the students of faculty physical culture and his influence on adaptation possibilities of organism. Relevance. The level of physical condition of students depends on many factors, the main of which are related to lifestyle and level of physical activity. Systematic training and extracurricular physical exercises are an important condition for normal physical and spiritual development of the student's personality, a prerequisite for the education of priority orientations to promote health and a motivational incentive for regular independent exercise and sports. **The purpose** of the study: knowledge of the mechanisms of functional and psycho-emotional dependence will allow for objective monitoring of the psycho-functional state of students as an illustration of the transfer of physical activity and adaptation to them. The research was conducted on the basis of the Lesia Ukrainka Eastern European National University among students of 1-4 courses of the specialty "Secondary education. Physical Culture "of the Faculty of Physical Culture, Sports and Health (135

people, including 90 boys and 45 girls) in the intersessional period. **Research results.** This study determined the level of physical condition of students and its impact on the adaptive capacity of the body and stress resistance of students of the Faculty of Physical Education. It is determined that the physical condition significantly affects a number of indicators of life of student youth. It is established that the assessment of the functional state of the cardiovascular system of the studied students is within the normative values for this age group. It was found that 48% of students have an unfavorable prognosis, ie unsatisfactory neuropsychological stability, 45% have an unfavorable prognosis (satisfactory neuropsychological stability) and 7% have high neuropsychological stability. **Conclusions.** Knowledge of the mechanisms of functional and psycho-emotional dependence will allow for objective monitoring of the psycho-functional state of students as athletes to illustrate the transfer of physical activity and adaptation to them.

Keywords: condition, students, adaptive possibilities.

Постановка проблеми та аналіз джерел. Адаптація до системи вищої школи є найбільш проблемним видом адаптації, оскільки студентська молодь стикається з великим потоком інформації та великою кількістю завдань, вирішення яких здійснюється за рахунок функціональних резервів організму [2]. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, яке самі студенти вважають домінуючою життєвою цінністю [3, 10]. Порушення режиму харчування і сну поглиблюють ці процеси.

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини [8, 11]. Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження дають підстави стверджувати, що фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів. Серцево-судинна система є індикатором адаптаційних можливостей організму. Адекватна перебудова серцево-судинної системи забезпечує пристосування організму до різноманітних умов зовнішнього середовища, фізичних та психоемоційних навантажень [7]. Тому вивчення її реакцій залежно від рівня фізичного стану студентів є актуальним завданням і може використовуватися в якості прогнозу.

Мета дослідження: знання механізмів функціональних та психоемоційних залежностей дозволить здійснювати об'єктивний моніторинг психофункціонального стану студентів-фізкультурників в якості ілюстрації перенесення фізичних навантажень і адаптації до них.

Методологія та організація дослідження. Дослідження проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки серед студентів 1-4 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» факультету фізичної культури, спорту та здоров'я (135 осіб, серед них: 90 юнаків та 45 дівчат) у міжсесійний період. Середній вік студентів склав $19,6 \pm 0,12$ років. Від усіх учасників отримано добровільну інформовану згоду на участь в експерименті.

Констатувальний етап експерименту проходив упродовж березня-квітня 2018-2019 навчального року і включав вивчення психофункціонального та емоційного статусу досліджуваної вибірки. Для оцінки *рівня фізичного стану* (РФС) використовували розрахунковий метод О. Пирогової [5] (1):

$$\text{РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ сер.} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{вага}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}} \quad (1),$$

де: РФС – рівень фізичного стану (ум.од.); вік – паспортна кількість років людини; вага – маса тіла людини (кг); зріст – довжина тіла (см); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд./хв.); АТ сер. – середній артеріальний тиск (мм. рт. ст.).

Виклад основного матеріалу дослідження. На початковому етапі дослідження за допомогою методу О. Пирогової нами було виявлено рівень фізичного стану досліджуваної вибірки студентів. Отримані результати дозволили розподілити вибірку на п'ять груп з високим, вище середнього, середнім, нижче середнього і низьким рівнем фізичного стану.

До 1-ї групи з високим рівнем фізичного стану ввійшло 36,3% обстежених студентів (9 юнаків та 40 дівчат) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ та $0,73 \pm 0,01$ у.о. відповідно. До 2-ї групи з вище середнього рівнем фізичного стану ввійшло 27,4% студентів (34 юнака та 3 дівчат) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ та $0,73 \pm 0,01$ у.о. відповідно. До 3-ї групи з середнім рівнем фізичного стану ввійшло 26,7% студентів (34 юнака та 2 дівчат) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ та $0,73 \pm 0,01$ у.о. відповідно. До 4-ї групи з нижче середнього рівнем фізичного стану було віднесено 8,1% студентів (лише 11 юнаків) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ у.о. До 5-ї групи з низьким

рівнем фізичного стану ввійшло лише 1,5% студентів (2 юнаків) з середнім значенням РФС $0,87 \pm 0,01$ у.о.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваної групи студентів, яка здійснювалася під час практичних занять без фізичних навантажень та при низькій стресовій дії дозволила встановити, що у більшості студентів функціональні кореляції ЧСС та АТ знаходяться в межах нормативних величин для цієї вікової групи (табл. 1). Зокрема, середнє значення ЧСС у вибірці – $72,53 \pm 0,96$ уд./хв., АТ сист. – $115,29 \pm 1,11$ мм.рт.ст., АТ діас. – $74,5 \pm 0,81$ мм.рт.ст. Проте, ЧСС досліджуваних дівчат 3-ї групи та юнаків 4-ї та 5-ї груп були дещо підвищеними. По показниках АТ (систолічного і діастолічного) підвищення вище від норми зафіксовано у юнаків 5-ї групи та дівчат 3-ї групи.

При оцінці нейровегетативного статусу у всіх досліджуваних групах у більшості студентів виявлено стан ейтонії (збалансованої вегетативної регуляції), про що свідчить середнє від'ємне значення ІК. Проте, в незначній групі студентів спостерігається домінування симпатичного тону вегетативної нервової системи (11,9%, $n=16$): у юнаків – по 2 чоловіка у 2-й, 3-й та 4-й групах і 1 у 5-й групі; у жінок – 9 осіб тільки у 1-й групі. Також виявлена значна група студентів з вираженою ваготонією (31,1%, $n=42$). Їх розподіл по досліджуваних групах: юнаки – 6 осіб у 1-й групі, 12 – у 2-й, та 9 у 3-й групі; дівчата – 13 студенток у 1-й групі та по 1 особі у 2-й та 3-й групах.

Таблиця 1

Результати дослідження серцево-судинної системи студентів-фізкультурників з різним рівнем фізичного стану ($\bar{x} \pm S_x$, $n = 135$)

Показник	Стать	Рівень фізичного стану				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
		n=9	n=34	n=34	n=11	n=2
ЧСС, уд./хв.	чол.	$59,11 \pm 1,98$	$66,12 \pm 1,98$	$75,41 \pm 1,19$	$90,82 \pm 2,05$	$102,0 \pm 10,1$
	жін.	$70,83 \pm 1,58$	$80,0 \pm 2,31$	$85,5 \pm 7,5$	-	-
АТ сист., мм.рт.ст.	чол.	$101,33 \pm 4,9$	$118,29 \pm 1,4$	$122,32 \pm 1,85$	$121,82 \pm 2,63$	$127,5 \pm 7,5$
	жін.	$106,9 \pm 1,92$	$116,67 \pm 8,82$	$125,0 \pm 5,0$	-	-
АТ діаст., мм.рт.ст.	чол.	$67,11 \pm 1,46$	$72,06 \pm 1,3$	$79,21 \pm 1,41$	$81,82 \pm 2,26$	$85,0 \pm 5,0$
	жін.	$70,18 \pm 1,39$	$84,33 \pm 3,84$	$90,0 \pm 10,0$	-	-
АП, ум. од.	чол.	$1,65 \pm 0,07$	$2,0 \pm 0,03$	$2,22 \pm 0,03$	$2,42 \pm 0,04$	$2,54 \pm 0,05$
	жін.	$1,86 \pm 0,04$	$2,24 \pm 0,08$	$2,44 \pm 0,08$	-	-
ІК, од.	чол.	$-15,08 \pm 5,86$	$-10,01 \pm 2,97$	$-6,57 \pm 3,25$	$9,05 \pm 4,23$	$15,37 \pm 13,2$
	жін.	$-1,8 \pm 3,63$	$-5,68 \pm 0,01$	$-7,11 \pm 21,09$	-	-

Рівень адаптаційного потенціалу показав в цілому задовільний стан механізмів адаптації. Проте, виявлено студентів із напруженням механізмів адаптації: у 2-й групі юнаків – 4 особи; у 3-й групі – найбільша кількість студентів з такими показниками ($n=21$, 61,8% чисельності цієї групи) та всі досліджувані 4-ї (11 осіб) та 5-ї (2 осіб) груп. Серед студенток виявлено з напруженням механізмів адаптації лише 5 дівчат, які увійшли до складу 2-ї та 3-ї груп.

Дискусія. Наукові дані чітко свідчать про те, що фізична активність має позитивний і захисний вплив на серцево-судинну систему. V. Drogomeretsky et al. [9] підтверджують важливість стану серцево-судинної системи як індикатора перенесення навантажень у студентів. Зміна функціонального стану організму у процесі занять фізичною культурою і спортом дозволяє досягнути енергетично вигідної діяльності, яка є передумовою оптимального стану в нових умовах адаптації. Роль вегетативної нервової системи є вирішальною при регуляції та адаптації організму до регулярних фізичних навантажень. Так, при оцінці індексу вегетативної регуляції (ІК) ми відзначали значну групу студентів з вегетативною рівновагою, що пояснюється адаптацією організму до фізичних навантажень. Разом з тим, у кожного третього студента ми фіксували виражену ваготонію – така закономірність цілком узгоджується з загальноприйнятими уявленнями про економізацію роботи організму людини у спокої під впливом регулярних фізичних навантажень.

Науковці [11] зазначають, що визначення адаптаційного потенціалу студентів-спортсменів і його динаміка повинні враховуватися для оптимізації фізичних навантажень і підвищення ефективності їх навчання. Напруження адаптаційного потенціалу системи кровообігу виявлено протягом навчання у 58-74 % студентів (Р. Поташнюк, І. Поташнюк, Г. Іванова та ін., 2002). Співвідношення рівнів задовільної адаптації і напруження адаптаційних механізмів серед хлопців і дівчат визначила З. Леонтьева: серед дівчат спостерігалась більша кількість осіб із задовільною адаптацією, ніж серед хлопців, що, на думку автора, пов'язано з гормональними відмінностями, меншою кількістю осіб із шкідливими звичками і більшою стійкістю до стресу та несприятливих чинників зовнішнього середовища у дівчат. Л. Арабаджи зазначає, що кількість студентів із напруженням

механізмів адаптації достовірно збільшується з віком (від 17 до 23 років), пов'язуючи цей факт з негативним впливом урбанізації, зі значним навчальним перевантаженням та недостатньою фізичною активністю студентської молоді. Разом з тим, науковці є солідарними у твердженні про підвищення адаптаційного потенціалу організму юнаків і дівчат під впливом тривалих фізичних навантажень [1]. Наведені дані узгоджуються з отриманими нами результатами: серед студентів задовільний рівень адаптаційного потенціалу виявлено у 60% юнаків та 88,9% дівчат. Найбільше студентів із напруженням механізмів адаптації встановлено у групах з середнім, нижче середнього і низьким РФС серед юнаків та у групах з вище середнього та середнім РФС у дівчат.

Окремі дослідники зазначають про наявність взаємозв'язку між руховою активністю студентів та їхнім емоційним станом. Вони вказують на середній і високий рівні параметрів САН при високому рівні рухової активності, спираючись на наявні кореляційні зв'язки між зазначеними параметрами [4, 6]. Отримані нами результати підтверджують такий хід речей лише стосовно шкал «самопочуття» та «настрій». Водночас, результати за шкалою «активність» є у переважній більшості незадовільними як у дівчат, так і у юнаків різних груп РФС. Припускаємо, що під поняттям «активність» студенти зрозуміли безпосередньо фізичну активність, а оскільки дослідження проводилося під час практичних занять аудиторного типу, то і студенти свою тимчасову фізичну пасивність перенесли у площину незадовільної «активності».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Стала поведінка людини в умовах стресу є одним з важливих психологічних чинників забезпечення його успішного подолання. Нині, незважаючи на достатню кількість робіт з даної проблеми, немає ясності в розумінні суті стресостійкості, ролі психіки в її забезпеченні і особливостей прояву в різних ситуаціях. Зауважимо, що фізичні та розумові навантаження багато в чому визначаються ступенем психічної напруженості, яку відчуває студент. В цьому відношенні навчання на факультеті фізичної культури є специфічним у тому, що без вираженої психічної напруженості, без стресу, неможлива повноцінна адаптація до навантажень, як неможливий і високий рівень тренуваності і готовності до ефективної змагальної діяльності. Виявлена картина вимагає пошуку ефективних копінг-стратегій подолання стресу у таких студентів. Вважаємо, що ознайомлення та навчання методам підвищення стресостійкості позитивно позначиться на зниженні кількості серед студентів факультету фізичної культури досліджуваних з низьким рівнем стресостійкості; дасть можливість знизити емоційну напругу, яка призводить до зниження функціональних можливостей, хвороб, дистресу.

Список використаних джерел

1. Арабаджи Л.І. Адаптаційний потенціал системи кровообігу студентів. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2012. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiyniy-potentsial-sistemi-krovoobigu-studentiv>
2. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т. 2. С. 52-56.
3. Пантік В.В. Аналіз стану фізичного здоров'я студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2(38), 121-126. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-121-126>
4. Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 246-253. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_32
5. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 167 с.
6. Семенова Н., Магльований, А. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. 2015. № 2(30), С. 95-98. URL: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/202>
7. Allen Mark S., Frings Daniel & Hunter Steve. Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. № 10(4). С. 264-275. doi:10.1080/1612197X.2012.682375
8. Bergier B., Tsos, A. & Bergier, J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, no. 3, P. 613–616.
9. Drogomeretsky V.V., Kopeikina EN, Kondakov VL, Iermakov SS. Adaptation of Ruffier's test for assessment of heart workability of students with health problems. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. № 21(1). P. 4-10. doi:10.15561/18189172.2017.0101
10. Vashchuk L.M., Pantik V.V. The Contents of the Fitness Program of the Force Orientation Depending on the Individual Features of the Students Body Structure. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2 (42). P. 25-32. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32>
11. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, Vol. 16(3), Art 159. P. 1008–1011. Doi:10.7752/jpes.2016.03159

Reference

1. Arabadzy L.I. (2012). Adaptatsiyniy potentsial systemy krovoobihu studentiv. *Ukrainian Journal of Ecology*, 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiyniy-potentsial-sistemi-krovoobigu-studentiv>

2. Bielikova N.O. (2013). Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*, Vyp. 112, T. 2– S, 52-56.
3. Pantik V.V. (2017). Analiz stanu fizychnoho zdorovia studentiv Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 2(38), 121-126. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-121-126>
4. Perekopskyi S., Porokhnenko O. (2016). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na emotsiinyi stan studentiv. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 3, 246-253. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_32.
5. Pyroho E.A. (1989). Sovershenstvovanye fizycheskoho sostoiannya cheloveka. Kyiv, Ukraine: Zdorovia.
6. Semenova N., Mahlovanyi, A. (2015). Rukhova aktyvnist ta psykhoemotsiinyi stan studentok 15–17 rokiv. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2(30), 95-98. URL: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/202>
7. Allen Mark S., Frings Daniel & Hunter Steve. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4): 264-275. doi: 10.1080/1612197X.2012.682375
8. Bergier B., Tsos, A. & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, Vol. 21, no. 3, 613–616.
9. Drogomeretsky V.V., Kopeikina E.N., Kondakov V.L., Iermakov S.S. (2017). Adaptation of Ruffier's test for assessment of heart workability of students with health problems. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(1): 4-10. doi:10.15561/18189172.2017.0101
10. Vashchuk L.M., Pantik V.V. (2018). The Contents of the Fitness Program of the Force Orientation Depending on the Individual Features of the Students Body Structure. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 2 (42), 25-32. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32>
11. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(3), Art 159, 1008–1011. Doi: 10.7752 / jpes.2016.03159

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).69
УДК 37.0:37.013(477)

Петренко Н.

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
Миколаївського національного аграрного університету, м. Миколаїв
ORCID: 0000-0001-9510-6737

Лесік І.

доктор філософії з економіки, доцент
Миколаївського національного аграрного університету, м. Миколаїв
ORCID: 0000-0003-1225-7594

Медведєва Л.

старший викладач кафедри фізичного виховання
Миколаївського національного аграрного університету, м. Миколаїв

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СФЕРІ ЕКОЛОГІЧНОГО ТА АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

У статті аналізується поняття педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму. Розкрито сутність і специфіку розвитку педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання; зазначено, що розвиток педагогічної компетентності у сфері екологічного та активного туризму має поєднуватися з самоосвітою та самовдосконаленням. Формування особистості майбутнього фахівця залежить від науково-педагогічного працівника, його педагогічної компетентності. Визначено педагогічну компетентність науково-педагогічного працівника як: інтегровану професійно-особистісну характеристику науково-педагогічного працівника, що забезпечує ефективність викладацької діяльності у закладі вищої освіти та відображає рівень сформованості професійно значущих якостей педагога, результати його педагогічної підготовки; особистісні можливості науково-педагогічного працівника ефективно реалізовувати цілі освітнього процесу, що базуються на знаннях педагогічної теорії, психології, методики викладання та вмінні застосовувати їх в практичній діяльності. Зміст педагогічної компетентності розглядають у таких аспектах: проблемно-практичному, змістовому, ціннісному. Педагогічна компетентність науково-педагогічних працівників фізичного виховання розглядається як така, що відображає рівень сформованості професійних знань, умінь, навичок, особистісних та поведінкових якостей науково-педагогічних працівників. Дослідники педагогічну

компетентність розглядають як здатність фахівців певної галузі знань вирішувати практичні педагогічні завдання, пов'язані з викладацькою діяльністю. Встановлено, що незалежно від профілю навчального закладу розвиток педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника є показником готовності науково-педагогічного працівника до здійснення ним педагогічної діяльності, проявом найвищої форми педагогічної компетентності. Науково-педагогічні працівники фізичного виховання аграрного університету вирішують надзвичайно важливі завдання щодо прилучення молоді до здорового способу життя, формування готовності у майбутніх фахівців-аграріїв до професійної діяльності на засадах ціннісного ставлення до здоров'я населення України.

Ключові слова: аграрний університет, екологічний та активний туризм, здоровий спосіб життя, оздоровчий туризм, педагогічна компетентність, педагогічна компетентність науково-педагогічного працівника фізичного виховання, професійна підготовка, фізичне виховання.

Petrenko N., Lesik I., Medvedeva L. Formation of pedagogical competence of scientific-pedagogical workers of physical education in the sphere of ecological and active tourism in agrarian university. This article analyzes the concept of pedagogical competence of scientific and teaching staff of physical education in the field of ecological and active tourism. The essence and specificity of development of pedagogical competence of scientific and pedagogical staff of physical education is revealed; it is established that the development of pedagogical competence in the sphere of ecological and active tourism can be combined with self-education and self-improvement. The formation of the future specialist's personality depends on the scientific and teaching staff, his pedagogical competence. Ukrainian scientists define pedagogical competence as: integrated professional personality characteristics of the teacher, which ensures the efficiency of teaching activities at a higher education institution and reflects the level of formation of the professionally significant qualities of the teacher, the results of his or her pedagogical training; the personal capability of the teacher to effectively realize the goals of the educational process, based on the knowledge of pedagogical theory, psychology, teaching methods and the ability to apply them in practice. The content of pedagogical competence is considered in the following aspects: problem-solving, content, value. The pedagogical competence of physical education teachers is considered as one reflecting the level of formation of professional knowledge, skills, qualifications and behavioral qualities of teachers. Researchers consider pedagogical competence as the ability of specialists of a certain field of knowledge to solve practical tasks related to the specific teaching activity. It has been determined that regardless of the profile of the institution, the development of pedagogical competence of a scientific and teaching staff is an indicator of the readiness of the scientific and teaching staff to perform their pedagogical activities, as well as a demonstration of the highest form of pedagogical competence. Scientific and teaching staff of physical education of agrarian university solves very important tasks on familiarizing the youth with the healthy way of life, on formation of readiness of future specialists-agrarians to professional activity on the base of valuable relation to health of population of Ukraine.

Key words: agrarian university, pedagogical competence, competence of scientific and teaching staff of physical education, professional training, physical education, ecological and active tourism.

Постановка проблеми. Вченими встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Інтенсивний розвиток промисловості, хімізація сільського господарства приводять до накопичення у довкіллі великої кількості токсичних для організму людини сполук, які надходять в організм людини з їжею, водою та повітрям (А. Царенко, 2015).

Забруднення атмосферного повітря обумовлено в першу чергу тим, що забруднюючі речовини з атмосферного повітря мають найбільш широке розповсюдження та попадають у різні середовища (А.М. Сердюк). Вплив багатьох забруднювачів на здоров'я може компонуватися з іншими чинниками (паління, алкоголь, економічні негаразди). Ця негативна дія на здоров'я не завжди достатньо вивчена, але на сьогодні не існує сумнівів у тому, що забруднювачі середовища можуть підвищувати кількість захворювань, а також погіршувати самопочуття (А. М. Сердюк).

Сфера застосування продуктів, які містять генномодифіковані організми з року в рік зростає, що вимагає створення національних і міжнародних систем біобезпеки в роботі з генетично модифікованими організмами з метою запобігання їх неконтрольованого розповсюдження та використання. Генетично модифіковані організми ще недостатньо вивчені в плані взаємодії з іншими природними екосистемами, тому потенційно можуть бути небезпечними для біосфери Землі й здоров'я людини (М. Є. Баташова: 2014, с. 38). Тому правильне харчування, раціональний режим праці і відпочинку необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворо дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Сьогодні науковці, практики, роботодавці занепокоєнні занадто підвищеним обсягом знань, які отримують здобувачі вищої освіти, та відсутністю практичних умінь та навичок у випускників закладів вищої освіти керуватися отриманими знаннями, застосовувати їх на практиці. Вирішення цих завдань значною мірою залежить від науково педагогічних працівників – викладачів, які безпосередньо забезпечують успіх закладів вищої освіти у підготовці майбутніх фахівців. Крім того, виконати сучасні вимоги до організації освітнього процесу у вищій школі, що спрямовані на

підвищення якості підготовки фахівця з вищою освітою, здатний лише науково-педагогічний працівник із сформованою педагогічною компетентністю.

Мета статті. Розглянути та проаналізувати основні аспекти формування педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму.

Аналіз досліджень та публікацій. Українські науковці завжди приділяли належну увагу дослідженню фахової підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, зокрема таким аспектам: формуванню готовності фахівців до професійної діяльності (Б. М. Шиян); підготовці майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності (Л. П. Сущенко); теоретичним та методичним засадам професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і спорту, фахівців спортивно-оздоровчого туризму в умовах класичного університету (А. П. Конох); акмеологічним засадам неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання (Т. Г. Дереча); аксіологічним засадам професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (Л. О. Демінська); професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій (Р. В. Клопов); дидактичним засадам оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів (Т. Ю. Круцевич). Теоретичною та методологічною основою для дослідження екологічного туризму став доробок вітчизняних та зарубіжних вчених. Серед них необхідно виокремити праці таких вчених: О.О. Бейдик, В.І. Вишневський, О.Ю. Дмитрук, Т. Ю. Сорокіна, В. Є. Борейко, В. П. Кекушев, В. В. Храбовченко, Е. Ю. Колбовський.

Виклад основного матеріалу. Показниками педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму аграрного закладу вищої освіти виступають: високий рівень академічних знань, професійних методик, прийомів професійного мислення, способів професійної самосвідомості, сформований індивідуальний стиль професійної педагогічної діяльності.

Вивчаючи проблему професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у закладах вищої освіти, А. П. Конох розробив та обґрунтував концепцію професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму та модель її реалізації, яка відображає процес професійної підготовки як цілісний і неперервний, визначає зміст, форми і методи професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму (А. П. Конох : 2009, с. 9). Модель відображає процес професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму відповідно до мети, завдань, принципів, що засвідчують інтегративний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму, оскільки вона змістом, формами й методами інтегрує як підготовку фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців туристичної галузі (А. П. Конох: 2009, с. 31).

А. П. Конох виокремив організаційно-методичні умови професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму, а саме: (А. П. Конох: 2009, с. 31) узгодження цілей професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму із загальними цілями вищої фізкультурної освіти; необхідність інтегративного підходу до формування змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та фахівців туристичної галузі; реалізація принципу наступності в змісті й організаційних формах професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у педагогічних закладах вищої освіти; впровадження педагогічних технологій, зокрема інноваційних, спрямованих на ефективну реалізацію змісту професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму.

Перспективним напрямом розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму в Україні, на думку А. П. Коноха, є поліпшення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, урахування інтересів особистості та її підтримка в процесі розвитку, що приведе до задоволення потреб туристичної галузі у висококваліфікованих конкурентоспроможних кадрах (А. П. Конох: 2009, с. 33).

Виходячи з мети професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання та структури їх педагогічної компетентності у сфері екологічного та активного туризму, визначено такі її завдання: формування позитивного ставлення до екологічного та активного туризму і потреби його використання у професійній сфері, тобто формування особистісного компоненту педагогічної компетентності; забезпечення оволодіння майбутніми фахівцями комплексом необхідних професійних знань щодо організації екологічного туризму, тобто формування когнітивного компоненту педагогічної компетентності; забезпечення оволодіння вміннями щодо організації екологічного туризму в професійній діяльності – формування праксеологічного компоненту педагогічної компетентності; розвиток професійних якостей (передусім, емпатії, креативності, рефлексії, самоорганізації), що визначають успішність туристської діяльності, тобто формування рефлексивного компоненту фахової компетентності. Змістовий блок концептуальної моделі формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму визначається сукупністю взаємопов'язаних елементів, що забезпечують цілісність процесу підготовки і дають змогу досягти поставленої мети (А. П. Конох: 2021, с.183).

Український вчений О.О. Бейдик визначив, що екологічний туризм – це рекреаційна діяльність, яка має найменший вплив на природне середовище, передбачає гармонійне єднання природи, людини, засобів рекреації та рекреаційної інфраструктури. В той час, О. Ю. Дмитрук вважає, що екологічний туризм можна визначити як інтегруючий напрямок рекреаційної діяльності, спрямований на гармонізацію відносин між туристами, туроператорами, природним середовищем та місцевими громадами, що реалізується через екологізацію всіх видів туристичної діяльності, охорону природи, екологічну освіту та виховання (І. С. Посохов: 2019 с. 204).

Педагогічна компетентність забезпечує результативність і якість педагогічної діяльності науково-педагогічного працівника; гармонізацію наукових, методологічних, дидактичних знань; уміння організувати освітній процес; готовність до творчого пошуку, саморозвитку, засвоєння і впровадження нових інформаційних технологій; високі моральні якості, що дають можливість виконувати службові обов'язки.

Особливістю розвитку педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму в аграрному університеті є: складність об'єкта діяльності, що постійно розвивається, змінюється; чисельність функцій, що виконує науково-педагогічний працівник; необхідність розвитку умов для розвитку особистості здобувача вищої освіти через організацію особистісно-розвивального середовища; постійне розв'язання протиріччя між індивідуальними потребами особистості та вимогами нового соціального інституту; варіативність діяльності; урахування менталітету здобувачів вищої освіти тощо (Л. М. Шовкун, 2010). Діяльність науково-педагогічного працівника фізичного виховання, як стверджує Л. Сущенко, багатогранна і вимагає від людини глибоких знань, високої моральної культури, чітко вираженої професійної спрямованості, розуміння теорії і практики навчання і виховання (Л. П. Сущенко, 2000: с. 122-126).

Висновки. Отже, розвиток педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму має поєднуватися з самоосвітою, самовдосконаленням. Теоретичний аналіз обраної проблеми у педагогічній теорії показав, що сучасні дослідження професійної підготовки науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму спрямовані на: реалізацію особистісно-орієнтованої професійної підготовки науково-педагогічних працівників фізичного виховання та спорту; застосування інформаційних технологій у професійній підготовці науково-педагогічних працівників фізичного виховання; реалізацію професійно-педагогічної підготовки майбутніх науково-педагогічних працівників фізичного виховання на засадах аксіології; визначення організаційно-методичних засад професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму. Від рівня педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання залежить ефективність проведення занять з екологічного та активного туризму. Педагогічна компетентність науково-педагогічного працівника фізичного виховання дозволяє підібрати форми і методи у процесі проведення лекційних, семінарських, практичних занять, навчальної практики, тренінгових занять, аутогенного тренування з використанням колективної, групової та індивідуальної форм навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти; вміння підібрати методи для вирішення проблемних ситуацій, вміння проведення рольових та ділових ігор, вирішення педагогічних та проблемно-навчальних завдань.

Таким чином для ефективного формування педагогічної компетентності у науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму аграрного університету необхідно використовувати інтегративний підхід який дає можливість чітко виділити складові педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Баташова М.Є. Біотехнологічні культури в сучасному аграрному секторі. *Вісник Полтавської державної академії*. 2014. № 4. С. 38.
2. Конох А.П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». К., 2007. 42 с.
3. Конох А.П., Маковецька Н.В., Конох А.А. Формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5К (134) 21. С. 182–186.
4. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2020. № 1. С. 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>.
5. Петренко Н. Критерії, показники, рівні і методики діагностики розвитку педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання в аграрному університеті. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2020. Вип. 4. С. 52-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2020_4_8.

6. Посохов І.С., Сагайдачна А.В. Перспективи розвитку екологічного туризму в Україні. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна*. 2019. № 9. С. 203–212.
7. Сердюк А.М., Тимченко О.І. Здоров'я населення України: вплив навколишнього середовища на його формування. URL: <http://splanet.ru/paper/r1-301622.php>.
8. Суценок Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: інформаційний аспект. *Педагогіка. Наукові праці*. 2000. Том VII. С. 122–126.
9. Царенко А., Шекара О., Шекара О. та ін. Здоров'я. Вплив екологічної кризи на здоров'я людей в Україні. *Міжнародна асоціація «Здоров'я суспільства»*. 2015. № 1.
10. Шовкун Л.М. Організаційно-педагогічні умови розвитку професійної компетентності викладачів вищих аграрних навчальних закладів : автореф. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : теорія та методика професійної освіти. Київ, 2010. 22 с.

References

1. Batashova M.Ye. (2014). Biotechnologichni kultury v suchasnomu aharnomu sektori [Biotechnological crops in the modern agricultural sector]. *Bulletin of the Poltava State Academy*, 4, 38 [in Ukrainian]
2. Konokh A.P. (2007). Teoretychni ta metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv iz sportyvno-ozdorovchoho turizmu u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological foundations for professional training of future experts in sports and health tourism at higher educational institutions]: *Abstracts of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]
3. Konokh A.P., Makovetska N.V., Konokh A.A. (2021). Formuvannya fakhovoi kompetentnosti maibutnikh vykladachiv fizychnoho vykhovannya u sferi ekolohichnoho turizmu [Formation of physical education teachers' competence in the field of ecological tourism]. *Scientific journal of Dragomanov NPU. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K (134) 21, 182–186 [in Ukrainian]
4. Petrenko N. (2020). Pidvyschennia motyvatsii na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannya v aharnomu universyteti. [Increasing motivation in physical education classes in an agrarian university]. *Neperervna profesiina osvita: teoriia i praktyka*, 1, 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4> [in Ukrainian]
5. Petrenko N. (2020). Kryterii, pokaznyky, rivni i metodyky diahnozyky rozvytku pedahohichnoi kompetentnosti vykladachiv fizychnoho vykhovannya v aharnomu universyteti [Criteria, indicators, levels and methods for diagnosing the development of pedagogical competence of physical education teachers in an agrarian university]. *Neperervna profesiina osvita: teoriia i praktyka*, 4, 52–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2020_4_8 [in Ukrainian]
6. Posokhov I.S., Sahaidachna A.V. (2019). Perspektyvy rozvytku ekolohichnoho turizmu v Ukraini [Prospects for eco-tourism in Ukraine]. *Visnyk KhNU im. V. N. Karazina*, 9, 203–212. [in Ukrainian]
7. Serdiuk A.M. (2000). Zdorovia naselennia Ukrainy: vplyv navkolyshnoho seredovyscha na yoho formuvannya [The health of Ukraine's population: the impact of the environment on its formation]. URL: <http://splanet.ru/paper/r1-301622.php> [in Ukrainian]
8. Sushchenko L.P. (2000). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu: informatsiinyi aspekt [Professional training of future specialists in physical education and sport: information aspect]. *Pedagogy. Scientific works*, VII, 122–126 [in Ukrainian].
9. Tsarenko A., Shekera O., Shekera O. et al. (2015). Zdorovia. Vplyv ekolohichnoi kryzy na zdorovia liudei v Ukraini [Impact of environmental crisis on people's health in Ukraine]. *International Society for Public Health*, 1. [in Ukrainian]
10. Shovkun L.M. (2010). Orhanzatsiino-pedahohichni umovy rozvytku profesiinoi kompetentnosti vykladachiv vyshchyykh aharnykh navchalnykh zakladiv [Organisational pedagogical conditions of professional competence of teachers of higher agricultural education]: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).70

УДК 796:378

Пічурін Валерій В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання

Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро
ORCID: 0000-0002-3893-375X

Пічурін Віктор В.

кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання

Дніпровського національного університету ім. О.Гончара, м. Дніпро
ORCID: 0000-0002-4426-4089

ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Ефективність професійної діяльності сучасного фахівця значною мірою визначається сформованістю у нього вольових якостей особистості. Це ставить перед закладами вищої освіти питання про забезпечення їх формування у студентів в ході навчального процесу. Однією

із небагатьох сфер життєдіяльності студентів, у яких можна ефективно вирішувати це питання є фізичне виховання. **Мета** дослідження – виявити вплив занять спортивною гімнастикою на формування вольових якостей у студентів закладів вищої освіти. **Методологія.** У дослідженні прийняли участь 60 студентів. Вік учасників дослідження складав 17-20 років. Діагностика вольових якостей студентів проводилась з використанням опитування викладачів, які працювали зі студентами на протязі 3,5 років. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Статистичною нульовою гіпотезою приймалося припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля. **Наукова новизна.** Встановлено: 1) ефективність занять спортивною гімнастикою для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність; 2) неефективність занять спортивною гімнастикою для формування у студентів таких вольових якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання. **Висновки.** Рекомендується використовувати заняття спортивною гімнастикою для формування у студентів наполегливості, стійкості, ініціативності, рішучості, сміливості, цілеспрямованості, дисциплінованості, енергійності.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, воля, вольові якості, наполегливість, стійкість, спортивна гімнастика.

Pichurin Valerii, Pichurin Victor. Formation of volitional qualities of students' personality in the process of gymnastics. The effectiveness of the professional activity of a modern specialist is largely determined by the formation of his volitional qualities of personality. This raises the question of higher education institutions to ensure their formation in students during the educational process. One of the few areas of student life in which this issue can be effectively addressed is physical education. **The purpose** of the study – to identify the impact of gymnastics on the formation of volitional qualities in students of higher education. **Methodology.** The study involved 60 students. The age of study participants was 17-20 years. Diagnosis of students' volitional qualities was performed using a survey of teachers who worked with students for 3.5 years. Student's t-test for dependent samples was used for statistical processing of the obtained data. The statistical null hypothesis was the assumption that the shift between the indicators of volitional qualities of personality in students of the experimental and control groups in the initial and final section does not differ significantly from zero. An alternative statistical hypothesis was the assumption that the shift between the indicators of volitional qualities of personality in students of the experimental and control groups in the initial and final section is significantly different from zero. **Scientific novelty.** It is established: 1) the effectiveness of gymnastics for the formation of students such strong-willed qualities as persistence, resilience, initiative, determination, courage, purposefulness, discipline, energy; 2) the ineffectiveness of gymnastics for the formation of students such strong-willed qualities as independence, endurance, patience, self-control. **Conclusions.** It is recommended to use gymnastics classes to form students' perseverance, resilience, initiative, determination, courage, purposefulness, discipline, energy.

Key words: physical education, students, will, volitional qualities, persistence, resilience, gymnastics.

Постановка проблеми. В наукових дослідженнях встановлено, що вольова регуляція є необхідною умовою успіху у різних видах діяльності. Про це свідчать результати досліджень таких авторів як В.В. Зонь [2], І. Аїзен [11], В.А. Іванніков [3], Н.М. Кєр [15], Ж. Кєхл [16, 17], С. Мілне, С. Орбелл, Р. Шєєран [18], В.Н. Шляпніков [9], А. Бровченко [12], І.В. Фріз, Н.І. Сідорєнро [13]. Це ставить перед закладами вищої освіти ряд проблем, пов'язаних з організацією навчально-виховного процесу. Вони стосуються, зокрема, і таких питань як формування вольових якостей особистості студентів у сферах фізичного виховання та спорту, встановлення ефективних засобів для проведення такої роботи.

У фізичному вихованні постерігається інтерес дослідників до вивчення різнопланових аспектів формування вольових якостей у вихованців. Серед робіт цього напрямку слід виділити публікації Г. Грибана і співавторів [14], О. Стрєльцова і співавторів [7], А. Весєловського та О. Весєловської [1], А. Хом'юк [8], Я. Абдуллаєва і Д. Турдимуродова [10], Д. Турдимуродова [19, 20], Н.Н. Платонова [6] та ряд інших. В них досліджено такі аспекти як: а) встановлення рівня розвитку вольових якостей студентів і їх вплив на фізичну підготовленість; б) вольові аспекти формування особистості курсантів освітніх установ МНС; в) виховання вольових якостей у майбутніх вчителів засобами фізичного виховання; г) формування вольових якостей у підлітків в процесі фізичного виховання; д) створення педагогічних умов в формуванні вольових якостей у молодших школярів; є) встановлення педагогічних чинників, які впливають на вольові зусилля школярів при виконанні фізичних вправ різного характеру; ж) тестування вольових якостей учнів старших класів загальноосвітньої школи; з) формування вольового розвитку особистості в процесі фізкультурно-спортивної діяльності в умовах Півночі. Водночас, залишається ще чимало питань, які потребують спеціальних досліджень. До їх числа належить і питання про доцільність

(ефективність) використання тих чи інших видів спорту для формування у студентів тих чи інших вольових якостей.

Треба відзначити, що формування вольових якостей у студентів в процесі навчальних занять з фізичного виховання є маловивченою проблемою. Тому актуальними є дослідження впливу різних засобів фізичного виховання на цей процес. Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що в процесі навчальних занять з фізичного виховання ефективною (для формування вольових якостей особистості) є діяльність студентів, яка пов'язана з використанням координаційно-складних вправ (заняття спортивною гімнастикою).

Мета дослідження – виявити вплив занять спортивною гімнастикою на формування вольових якостей у студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи. У дослідженні брали участь 60 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17–20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика вольових якостей особистості у студентів виконувалася з використанням методу опитування, яке проводилось серед викладачів, які працювали зі студентами, що взяли участь у дослідженні. Для того, щоб зробити роботу викладачів більш продуктивною, нами була розроблена спеціальна таблиця, у якій вони реєстрували міру прояву вольових якостей особистості студентів. Для створення таблиці були використані 12 рис (якостей) особистості, які в психології класифікують як вольові. Викладачам пропонувалось оцінити за десятибальною шкалою (від 0 до 10) міру прояву зазначених рис у студентів. Перший зріз було проведено наприкінці першого семестру. Другий – наприкінці сьомого. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок.

Організація дослідження. В експерименті брали участь студенти експериментальної та контрольної груп, які було сформовано для перевірки висунутих гіпотез. Кількісно кожна із груп складалася із 30 осіб. Студентів експериментальної групи було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали заняття спортивною гімнастикою. Студенти контрольної групи вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів. В основу занять було покладено загальну фізичну підготовку.

Результати дослідження. Статистичною нульовою гіпотезою приймалося припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля.

По закінченні експерименту не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості у студентів контрольної групи таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість, самовладання. Водночас, зафіксовано достовірні зміни в експериментальній групі за такими вольовими якостями як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. У цій же групі не зафіксовано достовірних змін за показниками таких якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання. Динаміку змін за вищевказаними якостями подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичні значення показників сформованості вольових якостей особистості студентів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Вольові якості	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Наполегливість	7,933	1,093	8,200*	1,077	7,833	1,293	7,900	1,164
Стійкість	8,233	1,202	8,533*	1,146	8,333	1,135	8,400	1,171
Ініціативність	7,600	1,540	7,733**	1,611	7,466	1,586	7,400	1,685
Самостійність	7,600	1,562	7,666	1,445	7,466	1,606	7,533	1,564
Рішучість	7,533	0,991	8,033*	0,948	7,600	0,952	7,666	0,977
Сміливість	7,666	1,164	8,266*	0,963	7,566	1,333	7,500	1,500
Цілеспрямованість	8,133	1,284	8,333*	1,324	8,000	1,390	8,033	1,328
Дисциплінованість	8,200	1,557	8,400*	1,518	8,066	1,806	8,133	1,667
Витримка	7,400	1,428	7,466	1,309	7,266	1,547	7,333	1,468
Енергійність	7,866	1,175	8,100*	1,220	7,666	1,422	7,733	1,263

Терпеливість	7,400	1,331	7,466	1,203	7,466	1,284	7,533	1,284
Самовладання	7,866	1,609	8,000	1,527	7,733	1,860	7,800	1,720

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником в експериментальній групі до та після експерименту при * $p < 0,01$; ** $p < 0,05$.

Порівняння даних, наведених у таблиці, дає підстави для висновку про динаміку змін відносно формування вольових якостей особистості у студентів. Насамперед, привертає увагу суттєве зростання середнього арифметичного в експериментальній групі за показниками таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. Якщо на початку експерименту ці показники в експериментальній і контрольній групах були майже на одному рівні, то на кінець експерименту вони стали суттєво відрізнятися. При цьому в контрольній групі показники середнього арифметичного змінилися несуттєво, а в експериментальній – спостерігається їх значне зростання. Водночас, слід зазначити, що в експериментальній групі не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості таких якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання.

Отримані в ході експериментальної роботи дані пояснюються, на нашу думку, ефективністю занять спортивною гімнастикою для формування у студентів наполегливості, стійкості, ініціативності, рішучості, сміливості, цілеспрямованості, дисциплінованості, енергійності.

Обговорення результатів. Плануючи проведення експерименту, ми виходили з важливості для успішної професійної діяльності майбутнього фахівця достатнього рівня сформованості у нього вольових якостей особистості. У цьому контексті нас цікавило питання можливості формування вольових якостей особистості у студентів в процесі навчальних занять з фізичного виховання в основу яких покладено заняття спортивною гімнастикою.

Отримані по закінченні експерименту статистичні дані, які характеризують динаміку змін вольових якостей особистості у студентів, показали таке. Традиційні заняття з фізичного виховання, основу яких складала загальна фізична підготовка і яка проводилась зі студентами контрольної групи, суттєво (статистично значуще) не вплинули на формування у них вольових якостей. Про це свідчить той факт, що протягом трьох років таких занять у студентів контрольної групи не відбулось суттєвого зростання відповідних показників. Ми пояснюємо це тим, що в ході традиційних занять не ставляться конкретні завдання з формування вольових якостей у студентів, не здійснюється підбір ефективних засобів для їх формування, і взагалі, така діяльність не планується.

Що стосується експериментальної групи, то на кінець експерименту отримано статистичні дані, які показують суттєве зростання у студентів сформованості таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. Водночас, не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості таких якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання. Ми пояснюємо це ефективністю занять спортивною гімнастикою для формування у студентів якостей, що названі першими, і неефективністю таких занять для формування самостійності, витримки, терпеливості, самовладання.

В рамках мотиваційного розуміння природи волі в психології існує уявлення про волю як здатність до свідомого навмисного подолання перешкод. На нашу думку, кількість, специфіка і величина зовнішніх і внутрішніх перешкод, які доводиться долати студентам під час занять тим чи іншим видом спорту, визначальною мірою впливають на формування у них тих чи інших вольових якостей.

У своїй експериментальній гіпотезі ми припустили, що в процесі навчальних занять з фізичного виховання ефективною (для формування вольових якостей особистості) є діяльність студентів, яка пов'язана з використанням координаційно-складних вправ (заняття спортивною гімнастикою). Дані, які отримано в процесі дослідження, дають підстави зробити висновок про те, що експериментальна гіпотеза підтвердилась стосовно таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. Ці дані співвідносяться з результатами наших попередніх досліджень [4].

Фізична культура і спорт є однією із небагатьох сфер, життєдіяльності студента, у яких може ефективно вирішуватись завдання формування його особистості. У той же час спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення питання використання фізичної культури для формування особистості, вкрай мало. Нами запропоновано вирішення цих питань в рамках концепції психофізичної підготовки [5].

Висновки. 1. Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття спортивною гімнастикою, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. 2. В ході дослідження не виявлено суттєвого впливу занять спортивною гімнастикою на формування у студентів таких вольових якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання. 3. Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких

покладено загальну фізичну підготовку, не забезпечують ефективного формування вольових якостей особистості у студентів.

Список використаних джерел

1. Веселовський А.П., Веселовська О.М. Виховання у майбутніх вчителів вольових якостей засобами фізичного виховання як основи формування їх професійно-особистісних компетентностей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2018. Вип. 1 (42). С. 288-291.
2. Зонь, В.В. Виховання вольових якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2002. 20 с.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва, 1991. 142 с.
4. Пічурін В.В. Особливості формування вольових якостей особистості у студентів-залізничників на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. (24). С. 66-72.
5. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Свідлер А.Л., 2017. 393 с.
6. Платонов Н.Н. Формирование волевого развития личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности с оздоровительной направленностью в условиях Севера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Якутск, 1998. 141 с.
7. Стрельцов О.В., Бобринев Е.В., Шавырина Т.А., Маторина О.С., Маштаков В.А. Волевые аспекты формирования личности курсантов образовательных учреждений МЧС России. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*. 2020. № (4). С. 114-122. URL: <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2020-0-4-114-122>
8. Хом'юк А.В. Формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 4 (85). С. 120-123.
9. Шляпников В.Н. Роль волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов. *Вопросы психологии*. 2010. № 6. С. 78-90.
10. Abdullaev Ya.M., Turdimurodov D.Y. Creation of pedagogical conditions in the formation of volitional qualities in primary school students. *Colloquium – journal*. 2020. № 24 (76). Pp. 12-14.
11. Ajzen, I. From intentions to actions: A theory of planned behavior. *Action control: From cognition to behavior*. Berlin; New York: Springer-Verlag, 1985. Pp. 11-40.
12. Brovchenko, A. Volition as the systemically important factor of personality development. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*. 2016. № 18(6). URL: <https://www.farplss.org/index.php/journal/article/view/123>
13. Fryz I.V., Sydorenko N.I. Psychological Determinants of Volitional Qualities Development in Adolescence. *Science and education*. 2016. № 5. Pp. 136-141.
14. Grygoriy Griban, Olena Kuznietsova, Pavlo Tkachenko, Dmytro Oleniev, Oksana Khurtenko, Zoia Dikhtarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko, Alla Khatko, Larysa Pustoliakova. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8(6), P. 505-517. DOI: 10.13189/saj.2020.080625.
15. Kehr H.M., Bles P., Rosenstiel L. Self-regulation, self-control, and management training transfer. *Intern. J. Educat. Res.* 1999. Vol. 31. P. 487-498.
16. Kuhl J., Kazen M. Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *J. Pers. & Soc. Psychol.* 1994. June. Vol. 66(6). P. 1103-1115.
17. Kuhl, J. Who control whom when «I control my-self»? *Psychol. Inquiry*. 1996. Vol. 7(1). P. 61-68.
18. Milne S., Orbell S., Sheeran P. Combining motivation and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *Brit. J. Health Psychol.* 2002. May. Vol. 7, № 2. P. 163-184.
19. Turdimurodov D.Y. Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*. 2021. Volume 3. Issue 03. pp. 405-413.
20. Turdimurodov D.Y. Pedagogical factors of external stimulation affecting the volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature. *Innovations in pedagogy and psychology*. 2020. № 9. Issue 3. P. 21-25.

References

1. Veselovskyi, A.P., Veselovska, O.M. (2018). Education of future teachers of volitional qualities by means of physical education as a basis for the formation of their professional and personal competencies. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu : seriia: Pedagogika. Sotsialna robota*. 1 (42), 288-291. (In Ukraine)
2. Zon, V.V. (2002). Education of gross qualities in cadets of higher military educational institutions: *Abstracts of Candidate's thesis*. Kiev: 20. (In Ukraine)
3. Ivannikov V.A. (1991). Psychological mechanisms of volitional regulation. Moskva, 142. (In Russian)
4. Pichurin V.V. (2012). Peculiarities of formation of volitional qualities of personality in railway students in physical education classes. *Nauk. chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (24), 66-72. (In Ukraine)
5. Pichurin V.V. (2017). Theoretical and methodological bases of psychophysical training of engineering students in the process of physical education: monohrafiia. Dnipro: Svidler A.L. 393. (In Ukraine)

6. Platonov, N.N. (1998). Formation of volitional personality development in the process of physical culture and sports activity with a health-improving orientation in the conditions of the North: *Candidate's thesis*. Yakutsk, 141. (In Russian)
7. Streltsov, O.V., Bobrinev Ye.V., Shavryina T.A., Matorina O.S., Mashtakov V.A. (2020). Strong-willed aspects of the formation of the personality of cadets of educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia. *Mediko-biologicheskie i sotsialno-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh*, (4), 114-122. <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2020-0-4-114-122> (In Russian)
8. Khom'uk, A.V. (2017). The formation of volitional qualities of adolescents in physical education. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*; 4 (85). pp. 120-123. (In Ukraine)
9. Shlyapnikov, V.N. (2010). The role of volitional regulation in the process of professional adaptation of young specialists. *Voprosy psikhologii*, 6, 78-90.
10. Abdullaev, Ya.M., Turdimurodov, D.Y. (2020). Creation of pedagogical conditions in the formation of volitional qualities in primary school students. *Colloquium – journal*, 24 (76), 12-14.
11. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. *Action control: From cognition to behavior*. Berlin; New York: Springer-Verlag, 11-40.
12. Brovchenko, A. (2016). Volition as the systemically important factor of personality development. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 18(6). Retrieved from <https://www.farplss.org/index.php/journal/article/view/123>
13. Fryz, I.V., Sydorenko, N.I. (2016). Psychological Determinants of Volitional Qualities Development in Adolescence. *Science and education*, 5, 136-141.
14. Grygoriy Griban, Olena Kuznietsova, Pavlo Tkachenko, Dmytro Oleniev, Oksana Khurtenko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko, Alla Khatko, Larysa Pustoliakova. (2020). Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 505-517. DOI: 10.13189/saj.2020.080625.
15. Kehr, H.M., Bles, P., Rosenstiel, L. (1999). Self-regulation, self-control, and management training transfer. *Intern. J. Educat. Res.*, 31, 487-498.
16. Kuhl, J., Kazen, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *J. Pers. & Soc. Psychol.*, June, 66(6), 1103-1115.
17. Kuhl, J. (1996). Who control whom when «I control my-self»? *Psychol. Inquiry*, 7(1), 61-68.
18. Milne, S., Orbell, S., Sheeran, P. (2002). Combining motivation and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *Brit. J. Health Psychol.*, May, 7, 2, 163-184.
19. Turdimurodov, D.Y. (2021). Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3, Issue 03, 405-413.
20. Turdimurodov, D.Y. (2020). Pedagogical factors of external stimulation affecting the volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature. *Innovations in pedagogy and psychology*, 9, 3, 21-25.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).71
УДК 378.016:796]:004

Поліщук В.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0002-3526-5098

Поліщук М.В.

студентка II курсу,
факультет української і іноземної філології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

У статті описано сучасні фітнес-аплікації для мобільних телефонів як одна з найдоцільніших інформаційних технологій для використання на заняттях фізичної культури студентів в закладах вищої освіти. Перевагавання та діджиталізація освіти можливо тільки через науково обґрунтоване вдосконалення інформаційних технологій, яке стало однією з найважливіших проблем педагогічної науки і практики сьогодні. Головна мета інформаційних педагогічних технологій – підвищити ефективність освітнього процесу, гарантувати досягнення запланованих результатів навчання. Сучасний етап розвитку освіти характеризується інтенсивними пошуками нового в теорії та практиці. Цей процес зумовлений низкою протиріч, головне з яких – невідповідність традиційних методів, форм навчання і виховання в системі освіти нинішнім соціально-економічним умовам розвитку суспільства, що породила цілий ряд об'єктивних інноваційних процесів. Проаналізовано мобільні фітнес-додатки

за критеріями привабливості для молоді (для підвищення мотивації студентів до відвідування занять), індивідуалізації (придатності для студентів з різним рівнем фізичної підготовки), безпечності та компетентності (для запобігання перенавантажень при їх використанні). Зроблено **висновки**, що сучасні фітнес-аплікації для мобільних телефонів є найоптимальнішим ресурсом для зацікавлення молоді у заняттях фізичною культурою – вони постійно оновлюються, використовують сучасні психологічні методи для нагадувань, підбадьорювань, анімації для формування спортивного настрою, тощо. Означені мобільні аплікації підвищують безпечність класу через постійний моніторинг серцевого ритму, тиску та інших параметрів, що мінімізує ризик перенавантажень під час занять. Мобільні фітнес-аплікації містять цілі бібліотеки та відеотеки з правильного харчування, пиття води, складання індивідуальних комплексів, та механіки спортивних рухів. Отже, студенти засвоюють велику кількість професійної інформації з фізичної культури під час тренувань.

Ключові слова: студенти ЗВО, заняття з фізичної культури, мобільні фітнес-аплікації для Android та iOS.

Polishchuk V., Polishchuk M. Use of modern information technologies in students' physical education classes.

The article describes modern fitness applications for mobile phones as one of the most appropriate information technologies for use in physical education classes of students in higher education institutions. Reloading and digitalization of education is possible only through scientifically based improvement of information technologies which become one of the most important problems of pedagogical science and practice today. The main goal of information pedagogical Technologies is to increase the efficiency of the educational process, guarantee that the planned learning outcomes are achieved. The current stage of education development is characterized by intensive search for new things in theory and practice. This process is caused by a number of contradictions, the main one of which is – inconsistency of traditional methods, forms of education and upbringing in the education system with the current socio-economic conditions of society development, which has given rise to a number of objective innovation processes. Mobile fitness applications were analyzed according to the criteria of attractiveness for young people (to increase students' motivation to attend classes), individualization (suitability for students with different levels of physical fitness), safety and competence (to prevent overloading when using them). **It is concluded** that modern fitness applications for mobile phones are the most optimal resource for young people's interest in physical education classes – they are constantly updated, use modern psychological techniques for reminders, encouragement, animation to form a sports mood, and so on. These mobile applications increase classroom safety by constantly monitoring your heart rate, blood pressure, and other parameters, which minimizes the risk of overloading during classes. Mobile fitness applications contain entire libraries and video libraries on proper nutrition, drinking water, making individual complexes, and mechanics of sports movements. So, students learn a large amount of professional information on physical culture during training.

Key words: zvo students, physical education classes, mobile fitness applications for Android and iOS.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасному інформаційному суспільстві особливу роль відіграє здатність педагога вирішувати широке коло професійних, пізнавальних, розважальних, побутових та інших завдань з використанням комп'ютера, комунікаційних технологій, включаючи радіо, телебачення, мобільну телефонію, інтернет. Інтеграція новітніх технологій у навчальний процес, отже, є нагальним завданням сучасної системи фізичного виховання [1, с. 12]. Впровадження сучасних інформаційних ресурсів в процес фізичного виховання студентів має ряд невирішених питань.

Перше – привабливість для студентів – які конкретно нові технології виявляються найбільш зручними та привабливими для молоді.

Друге питання – індивідуалізація – які конкретно види нових інформаційних продуктів з оздоровчого фітнесу підійдуть для залучення студентів з різними рівнями фізичної підготовленості (від спортсменів-професіоналів у різних видах спорту до студентів зі сформованими звичками до сидячого стилю життя).

Третє питання – компетентність різноманітних укладачів мобільних додатків – наскільки запропоновані норми фізичних навантажень у означених додатках є професійно розробленими, безпечними та відповідають науковим вимогам до укладання індивідуальних комплексів та навантажень.

Зазначені проблеми та питання переконують у необхідності професійного огляду та аналізу сучасних інформаційно-комунікаційних ресурсів для використання студентами ЗВО під час занять з фізичної культури.

Мета статті – описати сучасні інформаційні технології, призначені для фізичного виховання й моніторингу здоров'я молоді.

Завдання – проаналізувати сучасні додатки для мобільних телефонів, призначені для фізичного виховання й моніторингу здоров'я за критеріями привабливості для студентів, можливості індивідуального підходу при укладанні власних комплексів та безпечності й компетентності ресурсів для використання на заняттях з фізичного виховання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хоча взагалі молодь зацікавлена у медіа ресурсах, важко обрати оптимальний вид комунікації та ресурсів, які б цікавили усіх. До того ж, ми

ставили особливі завдання до використовуваних ресурсів – наявність освітнього компоненту, безпечності та компетентності. Ми вважаємо доцільним використовувати безкоштовні та популярні фітнес програми, вбудовані у мобільні телефони. Вони надзвичайно популярні, завжди поруч з власником та здатні надсилати нагадування й мотивувати, використовуючи новітні дані з психології. Студенти вільні слухати власну музику під час виконання вправ, обирати ритм, рівні та цілі навантажень, отже клас перетворюється на простір фітнес-клубу, що студенти вважають дуже привабливим [4, с. 87].

Ми перелічимо найпопулярніші безкоштовні та доступні фітнес програми у даній статті. Усі вони відповідають критерію індивідуалізації фізичних навантажень – враховують вік, стать, вагу і зріст. До того ж обрані нами програми надають детальну інформацію зі стандартів здоров'я стосовно індивідуальних параметрів юнаків чи дівчат, максимальних навантажень для кожного віку й індивідуального стану здоров'я, надсилають голосові сповіщення, рахують спалені калорії й час занять, надають інформацію з швидкості за пройдений шлях і загальної швидкості (км/год) – отже надають детальну статистику з виконаного фізичного навантаження [3, с. 56]. Це полегшує викладачеві контроль за кожним студентом окремо, підвищує обґрунтованість оцінки за виконані вправи. Обрані мобільні додатки також містять науково обґрунтовану базу даних з правильного харчування й пиття води, моніторять ЧСС та систему кровообігу й дихання, тиск, фази сну, ведуть щоденник та дозволяють студентам планувати власне навантаження й надсилати нагадування, повідомлення у разі невиконання власного чи рекомендованого плану.

Обрані нами додатки навіть порівнюють власні досягнення власника телефону з досягненнями людей навкруги – у режимі "тренування" студенти можуть спостерігати власні досягнення, проте у режимі "змагання" можна отримати рейтинг і змагатися з сусідом або усіма оточуючими спортсменами. Студенти самостійно створюють мінігрупи за власними вподобаннями, організують чати й поряд з цим вивчають великий обсяг інформації з фізичного виховання [3, с. 57].

Можливість модифікації фізичних навантажень залежно від власного стану на даний момент (критичні дні в дівчат, високий чи низький тиск, біль різної локації та походження) виключає або мінімізує перенавантаження вчителем ослаблених чи хворих студентів. Критерій безпечності дотримано навіть на більш високому рівні, ніж у традиційній системі уроків фізичної культури.

Так, програма Runtastic має кілька модифікацій: Спорт та фітнес (Runtastic: Running and Fitness), Runtastic Pro Workouts та Runtastic pro GPS. "Спорт та фітнес" є багатофункціональним фітнес трекером, що дозволяє відслідковувати час, швидкість, дистанцію і витрачені калорії. Можливо отримати останні результати в будь-який момент тренування. Таблиця лідерів, голосовий супровід, особистий журнал тренувань, підтримка всіх видів спорту доступні у цій програмі.

Runtastic Pro Workouts призначена для досягнення поставленої власної мети в популярних фізичних вправах – виконувати 100 віджимань, робити 200 присідань, 20 підтягувань і так далі. Використовується вбудований датчик наближення телефону для автоматичного підрахунку кількості повторень і таймер для пауз між підходами.

Runtastic Pro – це крокомір, призначений для виконання щоденної норми в 10000 кроків. Він автоматично записує кожен крок власника телефону, а також швидкість та пройдену відстань, зберігаючи всю зібрану статистику.

Runtastic pro GPS – більш інтелектуальний фітнес-додаток для Андроїд пристроїв, який дозволяє відслідковувати системну статистику тренувань. Програма використовує GPS для розрахунку швидкості, відстані, серцебиття, витрачених калорій та інших показників здоров'я. Можливо переглянути маршрути тренувань в 3D форматі і поділитися власними результатами в соцмережах. Також програма містить голосові підбадьорювання, аналізує серцевий ритм та надсилає рекомендації зі сповільнення чи припинення тренувань у разі перенавантажень.

Fitness trainer fit pro sport містить детальний опис й готові програми з анімацією виконання кожної вправи. Календар, що фіксує тренування, допоможе відстежити прогрес.

Endomondo Sports Tracker – це ціла соціальна мережа для любителів спорту, яка збирає дані практично про будь-який вид фізичної активності і розташовує ці дані в онлайн-щоденнику тренувань, де їх можна проаналізувати особисто або поділитися досягненнями з друзями.

Fitness Flow є додатком для організації самостійних тренувань. Усі вправи представлені відео з інструкціями, виконаними професійними спортсменами і фітнес викладачами. Цей додаток дозволяє самостійно вивчити нові рухи і створити власну програму.

Workout Trainer містить сотні різноманітних програм занять, вбудований щоденник і планувальник. Додаток містить детальні аудіо і відео інструкції, мотиваційні коментарі тренера, паузи для відпочинку та багато іншого.

Noom Weight Loss Coach – спеціально розроблена для втрати зайвої ваги, яка комбінує тренера з фітнесу та особистого дієтолога, які можуть послідовно ставити перед користувачем завдання з вироблення здорового способу життя.

Workout abs пропонує 30-денний курс тренувань, а також набір вправ різного рівню склад-

ності, який дозволить створити ідеальну для власника програму тренування. Містить демонстрації вправ, статистику тренувань, нагадування про тренування.

Gym Journal: Fitness Diary є персональним щоденником, який допомагає вести облік занять.

Accupedo: Pedometer – це крокомір, подібний до Runtastic Pro.

Seven: Workout пропонує побудувати власні ефективні тренування в домашніх умовах, без використання прописів та спортивного обладнання. В програму вбудована система досягнень і нагород, голосові інструкції, щоденні нагадування та кольоровий графік календаря.

Hydro Drink Water – це додаток для контролю рівня води в організмі. Вбудований калькулятор допомагає розрахувати необхідну кількість рідини, яку необхідно спожити протягом дня і створити графік нагадувань.

Calorie Counter – лічильник калорій. Містить харчову базу даних та уможливорює створення й облік власних рецептів страв. Додаток веде статистику калорійності, динаміку ваги та об'єму тіла.

Google fit допомагає фіксувати пройденої відстань, бігові тренування і поїздки на велосипеді. У процесі тренування програма вимірює темп, швидкість, висоту, спалені калорії та інші показники власника, надає статистику прогресу, нагадування, підбадьорювання і рекомендації.

Ritmoxid прогнозує рівень фізичної та ділової активності людини на підставі біоритмів, відображає показник енергетичного балансу, на підставі якого дає рекомендації користувачу та уможливорює планування власної активності.

Strava Run дозволяє відслідковувати хід особистого прогресу і допомагає з мотивацією до занять шляхом аналізу й порівняння особистих досягнень на конкретній дистанції з показниками інших спортсменів, що бігають неподалік. Ми не вважаємо цей лист завершеним – програми постійно вдосконалюються, отже студенти вільні обирати найкращу саме для себе на даний час [2, с. 56-60].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Інформатизація освітньої діяльності – це об'єктивна потреба, що потребує прояву мобільності, ініціативи і творчості. Сучасні фітнес програми для мобільних телефонів відповідають критеріям підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, є професійно розробленими і безпечними та підвищують можливості моніторингу вчителя за досягненнями кожного окремого студента. Розробка й впровадження системи фізичних навантажень в уроки фізичної культури з використанням сучасних технологій є перспективою нашого подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Анікєєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. С. 10–14.

2. Глоба Г.В., Зіновєв О.М., Афанасієва В.А. Обґрунтування авторської фітнес-програми тайцзіцюань та бодіфлекс із залученням інформаційних технологій на заняттях фізичним вихованням студентів ВНЗ. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 5(80). С. 52–60.

3. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2002. № 2. С. 86–91.

4. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 118–123.

5. Козіна Ж.Л. та ін. Творчий аспект у застосуванні в спортивній практиці інформаційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. Вип. № 12. С. 96–103.

References

1. Anikieiev D.M. (2010). Analiz sposobu zhyttia suchasnoi studentskoi molodi. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 10–14.

2. Hloba H.V., Zinoviev O.M., Afanasiiieva V.A. (2017). Obgruntuvannia avtorskoi fitnes-prohramy taitsziitsuan ta bodifleks iz zaluchenniam informatsiinykh tekhnolohii na zaniattiakh fizychnym vykhovanniam studentiv VNZ. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 5(80), 52–60.

3. Ermakov S.S. (2002). Internet v systeme podgotovky podrostkov k samostoiatelnyim zaniatiam fizycheskoi kulturoi. *Fizycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyalnostei*, 2, 86–91.

4. Yurchyshyn Yu.V. (2012). Stan ta osoblyvosti motyvatsii studentiv do rukhovoї aktyvnosti ozdorovchoї spriamovanosti na suchasnomu etapi realizatsii fizychnoho vykhovannia u VNZ. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 118–123.

5. Kozina Zh.L. ta in. (2007). Tvorchyi aspekt u zastosuvanni v sportyvniї praktytsi informatsiinykh tekhnolohii. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 12, 96–103.

доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Поліщук В.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, Україна
ORCID: 0000-0002-3526-5098

ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР

Статтю присвячено побудові програми оздоровчих занять для студенток перших курсів на основі використання засобів рекреаційних та спортивних ігор. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров’я. Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. **Мета.** Теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання рекреаційних ігор для студенток закладів вищої освіти, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня замученості молоді до рухової активності. **Методи.** Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні методи (анкетування, експертне опитування), педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), оцінки рухової активності, математичної статистики. **Результати.** Запропонована програма занять включає три основні частини – теоретичну, практичну, пізнавальну – та охоплює ряд заходів, що впливають на залучення студенток до занять рекреаційною діяльністю, відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом. Тривалість занять – 60 хв, кратність – двічі на тиждень. Використовували також серію веселих ігрових вправ з волейболом, тенісом та футбольним м’ячами: естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Різноманітність засобів програми, а саме спеціальні вправи, спрямовані на ознайомлення з технікою волейболу, тенісу, футболу, дозволило залучити студенток до занять рекреаційною діяльністю, яка сприятиме формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Включення до програми спеціальних вправ, спрямованих на знайомство з технікою гри у волейбол, теніс, футбол, сприяло освоєнню елементів початкової технічної підготовки.

Ключові слова: рекреаційна діяльність студенток, рекреаційні ігри, активне дозвілля, рухова активність.

Potuzhnyi A., Polishchuk V. Organization of active leisure activities for female students through entertainment games. The article is devoted to building a program of health-improving classes for first-year students based on the use of recreational and sports games. The analysis of modern scientific research shows that motor activity is an integral part of human behavior, which should ensure the normal functioning of the body's systems and maintain health. Taking into account individual norms of motor activity is one of the significant factors for improving the system of physical education of students. Theoretically justify and develop a program of classes based on the use of recreational games for female students of higher educational institutions, which is aimed at organizing active leisure activities, increasing the level of torture of young people to motor activity. **Methods.** Analysis and generalization of Special Scientific and methodological literature, documentary materials, sociological methods (questionnaire, expert survey), pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment), assessment of motor activity, mathematical statistics. **Results.** The proposed training program includes three main parts-theoretical, practical and cognitive – and covers a number of activities that affect the involvement of female students in entertainment activities, differs from existing ones in the degree of development, structure and content. The duration of classes is 60 minutes, the frequency is twice a week. We also used a series of fun game exercises with volleyball, tennis and soccer balls: relay races, outdoor games, contests, sports quizzes, entertainment events, holidays, story and role-playing games. A variety of software tools, namely special exercises aimed at getting acquainted with the techniques of volleyball, tennis and football, made it possible to attract female students to engage in health-improving activities that will contribute to the formation of a positive attitude to a healthy lifestyle and motor activity. The inclusion of special exercises aimed at familiarizing yourself with the technique of playing volleyball, tennis and football in the program contributed to the development of elements of initial technical training.

Key words: recreational activities, female students' recreational games, active leisure, motor activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров’я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема [1, с. 4]. Особливо гостро вона стоїть серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров’я та процвітання нації. На це свого часу звертали увагу багато дослідників [1, с. 5; 3, с. 18; 5 с. 3]. За останні роки обсяг навчального навантаження студентів закладів вищої освіти значно зріс, що й призводить до зниження обсягу рухової активності молоді та негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [1, с. 6;

4, с. 62]. Важливим завданням є усвідомлення значущості занять рекреаційною діяльністю та формування особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [2, с. 49; 5, с. 4]. Нині все ширше у процес фізичного виховання студентської молоді впроваджується спортивно-організаційні, здоров'я формуючі, рекреаційні технології, що сприяє підвищенню інтересу студентів до рухової активності в освітньому просторі закладу вищої освіти [2, с. 51]. Позитивним є зарубіжний досвід в організації фізичного виховання студентської молоді [3, с. 19].

Сьогодні рекреаційні та спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні [4, с. 64; 6, с. 105]. Окрім оздоровчого ефекту вони чинять вплив на емоційну сферу, оскільки супроводжуються зміною середовища, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття. Не дивлячись на те що спеціальній науковій літературі представлено достатньо даних, які свідчать про позитивний вплив занять рекреаційними та спортивними іграми на організм дівчат різних вікових періодів, практично відсутні науково обґрунтовані дані про організацію та зміст побудови занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю для студенток перших курсів засобами рекреаційних та спортивних ігор.

Мета дослідження – Теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання рекреаційних ігор для студенток закладів вищої освіти, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня замученості молоді до рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рекреація – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційного напруження тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі роботи; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких беруть участь добровільно, отримуючи задоволення [1, с. 9]. Рекреаційну діяльність можна розглядати, як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, баскетбол, бадмінтон) та іншими видами рухової активності. Важливим для залучення студентів до рекреаційної діяльності є вивчення показників фізичного та психоемоційного стану, рівня їхньої рухової активності. Для вивчення самооцінки рівня здоров'я студентам було запропоновано оцінити власне здоров'я за п'ятибальною шкалою, де 5 – відмінний стан; 4 – добрий; 3 – задовільний; 2 – незадовільний; 1 – дуже поганий.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. Із практики бачимо, що спортивні заняття на перших курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Ми погоджуємося з думкою ряду учених, що у свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об'єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок тощо. Це зумовлено низькою мотивацією до занять руховою активністю, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів.

Для визначення добового рівня рухової активності студенток ми використовували Фермінгемську методику дослідження. Із отриманих результатів бачимо, що більшість часу вони витрачають на базовий (36,43%) та малий (33,44%) рівні рухової активності, до яких належать: сон, відпочинок лежачи, особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у закладі вищої освіти, окрім фізичного виховання. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 5,24 годин щодоби, що становить 21,81% відповідно.

На основі результатів анкетування рухової активності обстежуваного контингенту нами було розроблено програму занять рекреаційної діяльності для студенток перших курсів, основними засобами якої виступали рекреаційні і спортивні ігор. Метою програми є підвищення рекреаційного ефекту занять, а саме: організація змістовного, цікавого дозвілля, отримання позитивних емоцій, відпочинок, зняття стресу і психічного напруження, поліпшення самопочуття та підвищення рівня рухової активності. Програма також передбачала вирішення таких завдань, як сприяння підвищенню соціальної адаптації студенток розширення кола знайомств; всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей; зміцнення здоров'я, підвищення самооцінки.

Розробка програми базувалася на основних принципах рекреаційно-дозвілдової діяльності.

Свідомості й активності. Передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, хто займається, інтересу до виконання різних рухових завдань.

Наочності. Означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання.

Доступності й індивідуалізації. Потребує постановки перед тими, хто займається, спеціальних завдань, враховуючи їхній вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я.

Повторюваності та систематичності. Передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності тих, хто займається; закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань протягом тижня, місяця, року, десятиліть.

«Не нашкодить». Програми з оздоровчої аеробіки укладають з урахування відхилень у стані здоров'я тих, хто займається, з необхідними рекомендаціями до виконання вправ.

Програмно-цільовий. Підчас планування тренування спочатку формують конкретні цільові завдання, потім визначають об'єктивно необхідні для їхнього вирішення зміст, засоби, характер навантаження, організацію занять.

Гармонізація всієї системи цінностей. Необхідний для розуміння людиною визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди із власною совістю, без яких індивід не може мати задовільний стан здоров'я, адже незадоволення життям породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

Особистісного підходу. У результаті виконання одних і тих самих тренувальних програм не слід очікувати від тих, хто займається, однакових результатів, тому що на їхні здібності впливає багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які повною мірою можна врахувати тільки під час індивідуальних занять.

Різноманітності. Допомогає підтримувати у тих хто тренується, інтерес до занять здорової фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Для успішного застосування засобів рекреаційної програми слід дотримуватися ряду вимог і правил:

- вибір засобів завжди залежить від мети якого-небудь заходу, саме ціль визначає засоби;
- кількість і характер обраних засобів впливу повинні відповідати завданням, брак засобів і їх надлишок однаково шкідливі;
- науково-педагогічний працівник повинен досконало оволодіти методикою їх застосування, знати слабкі й сильні сторони;
- наявні в розпорядженні засоби повинні бути завжди під рукою й у повній справності.

Тривалість занять – 60 хв, кратність – двічі на тиждень.

Одним із засобів використовували серію веселих ігрових вправ із волейбольним, тенісним та футбольним м'ячами: естафети, рухливої гри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Ці вправи доступні і цікаві для виконання. Оскільки групи для занять комплектували не за рівнем фізичної підготовленості, а включали всіх бажаючих, особливу увагу звертали на безпечність та доступність пропонованих вправ.

Включення до програми спеціальних вправ, спрямованих на знайомство з технікою гри у волейбол, теніс, футбол, сприяло освоєнню елементів початкової технічної підготовки. Програма рекреаційних занять для студенток перших курсів засобами рекреаційних ігор включає три основні частини: теоретичну, практичну та пізнавальну.

До теоретичної частини належать: лекція, розповідь, пояснення, тобто усна передача інформації; показ, демонстрація (сенсорна передача та засвоєння інформації), робота з документальною інформацією (друкована передача, засвоєння та відтворення інформації). Основна мета – отримання знань про достатній рівень рухової активності, раціональне харчування, вплив занять спортивними іграми на організм, основні протипоказання. До практичної частини входять вправи загальної фізичної підготовки, спеціальні вправи тенісу, волейболу та футболу. Вибір вправ з того чи іншого виду рухової активності залежить від умов залу та рівня кваліфікації тренера. До пізнавальної частини – організаційні заходи, пов'язані з груповим переглядом матчів.

Висновки. Аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив встановити, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля молоді, підвищення рівня їхньої рухової активності, відновлення після навчальних занять. Встановлено, що рекреаційні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні, оскільки окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття. За допомогою Фремінгемської методики визначено низький та високий рівні добової рухової активності студенток перших курсів. **Перспективи подальших досліджень** передбачають розгляд проблеми підвищення рівня рухової активності студенток, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. Предметом наукового пошуку можуть стати різні аспекти цього процесу: оцінка ефективності запропонованої програми та умови формування культури вільного часу засобами фізичної рекреації.

Список використаних джерел

1. Андреева О.В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9.

2. Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 49–58.
3. Катерина У.М., Андрєєва О.В. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. С. 18–22.
4. Ковальова Н.В. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 62–67.
5. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благий О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілєвої культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 3–8.
6. Потужний О.В., Поліщук В.В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15*. 2021. Випуск 5К(134)21. С. 104–107.

References

1. Andrieieva O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnolohii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 4–9.
2. Dutchak M., Andrieieva O., Kateryna U. (2018). Zarubizhnyi dosvid orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv krain, yaki maiut vysokyi riven zaluchennia naselennia do ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 49–58.
3. Kateryna U.M., Andrieieva O.V. (2014). Sotsialno-pedahohichni peredumovy vprovadzhenia navchalno-ozdorovchykh kompleksiv u protses fizychnoho vykhovannia studentiv. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu im. Lesi Ukrainky*, 18–22.
4. Kovalova N.V. (2017). Osoblyvosti proektuvannia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti starshoklasnykiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 62–67.
5. Krutsevych T.Iu., Andrieieva O.V., Blahii O.L. (2008). Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvillievoi kultury. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 3–8.
6. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2021). Samostiini zaniattia v systemi navchannia fizychnoi kultury shkoliariv. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K(134) 21, 104–107.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).73
УДК 796.88.071.5

Приймаков О.О.

доктор біологічних наук, професор Щецинського університету, м. Щецин, Польща
ORCID: 0000-0003-0351-486X

Степень-Слодковська М.

доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури і здоров'я Щецинського університету, м. Щецин, Польща

Мазурок Н.С.

докторант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7346-1156

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Рівень фізичного розвитку та швидко-силова підготовка єдиноборців є важливим компонентом структури підготовленості спортсменів, поряд із функціональною, технічною та психологічною підготовленістю. Їх співвідношення та взаємозв'язки визначають спортивну форму та спеціальну працездатність спортсменів. **Метою** роботи є аналіз взаємозв'язків провідних параметрів фізичного розвитку та швидко-силової підготовленості з рівнем спеціальної працездатності борців високої кваліфікації у річному циклі підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. **Методи та організація досліджень.** Для вивчення структури фізичної підготовленості єдиноборців у річному циклі підготовки обстежувалися 36 спортсменів високої кваліфікації з греко-римської та вільної боротьби, дзюдо. **Висновки.** Як провідні критерії вдосконалення структури фізичної підготовленості борців високої кваліфікації слід вважати: збільшення обхватних розмірів шиї, грудної клітини, напруженого плеча, зниження відсоткового вмісту жирового компонента, збільшення індексу розвитку мускулатури, підвищення рівня спеціальної працездатності, швидко-силової підготовленості, рівня розвитку провідних рухових якостей. Розроблені математичні моделі залежності спеціальної працездатності від провідних показників структури фізичної підготовленості єдиноборців можна використовувати для прогнозування фізичної працездатності спортсменів, побудови нормативних оціночних шкал.

Ключові слова: структура, єдиноборці, фізичний розвиток, працездатність, взаємозв'язки.

Przymakov O., Stępień-Słodkowska M., Mazurok N. Interrelations between the parameters of physical fitness and special performance of highly qualified martial artists.

The level of physical development and speed and strength training of wrestlers is an important component of the structure of athletes' training, along with functional, technical and psychological training. Their ratios and relationships determine the athletic form and special performance of athletes. **The aim** of the work is to analyze the relationship between the leading parameters of physical development and speed and strength training with the level of special performance of highly qualified wrestlers in the annual cycle of training at the stage of maximum realization of individual capabilities. **Methods and organization of research.** To study the structure of physical fitness of wrestlers in the annual cycle of training surveyed 36 highly qualified athletes in Greco-Roman and freestyle wrestling, judo. **Conclusions.** The leading criteria for improving the structure of physical fitness of highly qualified wrestlers should be considered: increasing the size of the neck, chest, tense shoulder, reducing the percentage of fat, increasing the index of muscle development, increasing special performance, speed and strength training, level of development. Developed mathematical models of the dependence of special performance on the leading indicators of the structure of physical fitness of wrestlers can be used to predict the physical performance of athletes, the construction of normative rating scales.

Key words: structure, wrestlers, physical development, working capacity, relationships.

Постановка проблеми. Рівень фізичного розвитку та швидкісно-силова підготовленість єдиноборців є важливим компонентом структури підготовленості (СП) спортсменів, поряд з функціональною, технічною та психологічною підготовленістю. Їх співвідношення та взаємозв'язки визначають спортивну форму та спеціальну працездатність спортсменів [4].

Протягом багатьох років опубліковано велику кількість робіт присвячених аналізу різних параметрів СП єдиноборців [5, 7, 3, 6]. Проте в них проаналізовано тільки окремі компоненти СП, які визначають рівень спеціальної працездатності спортсменів. У набагато меншій мірі вивчені співвідношення та взаємозв'язки різних компонентів СП спортсменів високої кваліфікації, що детермінують рівень їхньої спеціальної підготовленості, працездатності та спортивні результати. Що можливе лише на основі методів системного та комплексного аналізу [1]. Недостатня вивченість розглянутої проблеми з комплексних та системних позицій, важливість її для теорії та практики спортивної боротьби визначили вибір наряду даного дослідження.

Метою роботи є аналіз взаємозв'язків провідних параметрів фізичного розвитку та швидкісно-силової підготовленості з рівнем спеціальної працездатності борців високої кваліфікації у річному циклі підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Методи та організація досліджень. Для вивчення структури фізичної підготовленості єдиноборців у річному циклі підготовки обстежувалися 36 спортсменів високої кваліфікації з греко-римської та вільної боротьби, дзюдо. Проводились етапні дослідження фізичного стану борців високої кваліфікації – на початку річного циклу підготовки та за 3-4 тижні до основних змагань року (чемпіонатів України, Європи, світу, кубка європейських чемпіонів). Реєструвалися морфометричні та швидкісно-силові показники СП борців, визначалася працездатність при виконанні спеціалізованого тесту з кидками партнера рівної ваги – 3-х серій з 15-ма кидками у кожній серії. Для обробки експериментального матеріалу використовувалися методи кореляційного, регресійного та факторного аналізу [2], розроблялися математичні моделі.

Результати досліджень. У таблиці 1 представлені усереднені значення швидкісно-силових показників борців високої кваліфікації на початку річного макроциклу та перед найважливішими змаганнями року. Зміни більшості показників свідчать про те, що підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів у річному циклі підготовки супроводжується покращенням результату у рухових тестах. Результати відображають підвищення швидкісних, силових та швидкісно-силових можливостей борців перед основними змаганнями року. Виявляється тенденція до зниження ЧСС в базальних умовах, що свідчить про економізацію функцій, як про один з важливих критеріїв тренуваності спортсменів у стані спокою.

Таблиця 1

Швидко-силові показники фізичної підготовленості борців високої кваліфікації у річному тренувальному макроциклі

Показники	Початок макроцикла			Перед змаганнями			Зміни, %	t	p
	n	$\bar{x}$	$\pm m$	n	$\bar{x}$	$\pm m$			
Маса тіла, кг	36	76,08	2,72	36	75,94	2,70	-0,18	0,04	>0,05
Пульс лежачи, уд·хв ⁻¹	36	54,58	0,95	36	53,36	0,99	-2,24	0,89	>0,05
1 серія кидків, с	36	24,83	0,62	36	22,39	0,55	-9,84	2,97	<0,01
2 серія кидків, с	36	24,92	0,83	36	22,72	0,63	-8,81	2,11	<0,05

3 серія кидків, с	36	24,83	0,60	36	23,14	0,50	-6,82	2,16	<0,05
Сума кидків, с	36	74,58	2,39	36	68,25	1,84	-8,49	2,10	<0,05
Біг 30 м, с	36	4,29	0,05	36	4,11	0,04	-4,26	2,87	<0,01
Біг 800 м, хв	36	2,48	0,02	36	2,39	0,04	-3,63	2,19	<0,05
Стрибок у висоту, см	36	55,69	1,29	36	56,06	1,25	0,65	0,20	>0,05
Стрибок у висоту, см/кг	36	0,75	0,02	36	0,76	0,02	0,67	0,15	>0,05
Стрибок у довжину, см	36	248,4	1,35	36	253,8	1,66	2,16	2,51	<0,05
Підйом по канату 4 м, с	36	5,56	0,10	36	5,17	0,10	-7,01	2,76	<0,01
Підтягування за 10 с, к-ть	36	10,28	0,19	36	11,33	0,18	10,27	4,11	<0,01
Віджимання за 10 с, к-ть	36	19,81	0,35	36	20,56	0,32	3,79	1,57	>0,05
Присід-я с партн-м, к-ть	36	20,11	1,26	36	24,25	1,03	20,58	2,54	<0,05
Підтягування, к-ть разів	36	41,22	1,96	36	42,67	0,75	3,50	0,69	>0,05
Віджимання, к-ть разів	36	73,94	3,75	36	75,56	3,49	2,18	0,31	>0,05

Незважаючи на те, що зі зростанням спортивної форми борців високої кваліфікації рівень фізичного розвитку, швидкісно-силової підготовленості та спеціальної працездатності підвищується, співвідношення провідних факторів у СФП змінюється відносно мало. Факторний аналіз показав, що СФП борців високої кваліфікації характеризується відносною стабільністю і мало змінюється у динаміці тренувального макроциклу. Так, фактор спеціальної працездатності залишається домінуючим фактором швидкісно-силової підготовленості спортсменів, як на початку, так і наприкінці річного тренувального макроциклу (37,15 % та 32,67 % відповідно).

Особливим є те, що перед головними змаганнями макроциклу у спільній СФП спортсменів зростає вага параметрів, що характеризують силову та швидкісно-силову витривалість борців, поряд зі стабільно провідною роллю швидкісно-силових можливостей та спеціальної працездатності. Усі зміни загалом відображають якісні перебудови СФП, специфіку її вдосконалення при відносній стабільності прихованих генеральних чинників.

Застосування методу покрокового регресійного аналізу показало, що при наблизенні основних змагань у річному циклі підготовки зростає залежність рівня спеціальної працездатності борців від співвідношення та взаємозв'язків показників сили, силової та швидкісно-силової витривалості, вибухових якостей м'язів спортсменів.

Нижче представлені моделі залежності результату у тесті на спеціальну працездатність від провідних параметрів фізичної підготовленості наприкінці річного циклу підготовки.

Співвідношення та взаємозв'язки параметрів першої моделі (табл. 2, рівн. 1) визначають на 56,4 % мінливість дисперсії показника спеціальної працездатності ($F=7,9$, $p = 0,0003$). Найбільший вплив на спеціальну працездатність надають три параметри: маса спортсмена, показники швидкості і швидкісна витривалість (табл. 2).

Усунення із розрахунків параметра ваги показав, що мінливість результату в тесті з кидками визначається більшою мірою рівнем розвитку та співвідношенням експлозивної сили (стрибок у довжину з місця), швидкості (швидкість бігу на 30 м) та швидкісно-силової витривалості (кількість підтягувань та віджимань) за 10 с, що відображають, відповідно, домінування анаеробної алактатної та анаеробної лактатної систем енергозабезпечення м'язової діяльності (табл. 2, зрівн. 2).

Таблиця 2

Моделіні характеристики залежності результату у тесті на спеціальну працездатність від провідних параметрів фізичної підготовленості наприкінці річного циклу підготовки

№	Рівняння регресії (Y)	r, p
1	$0,580,6 \cdot \text{MT} + 25,54 \cdot \text{Б30м} + 2,41 \cdot \text{П10с} + 20,36 \cdot \text{СВ/кг} - 33,56 \cdot \text{Б800м} - 0,98 \cdot \text{Від10с} - 23,13 \pm 7,9$	$r = 0,751$, $p = 0,0003$
2	$0,520 \cdot \text{СД} + 2,823 \cdot \text{П10с} + 13,07 \cdot \text{Б30м} - 1,537 \cdot \text{Від10с} - 118,19 \pm 8,4$	$r = 0,693$, $p = 0,0003$
3	$16,27 \cdot \text{Б30м} + 0,265 \cdot \text{СД} - 66,12 \pm 9,6$	$r = 0,536$, $p = 0,038$

Примітки: МТ – маса тіла, кг; Б30м – швидкість бігу на 30 м, с; П10с – підтягування за 10 сек, к-ть; СВ/кг – стрибок у висоту/кг маси тіла, см/кг; Б800м – результат у бігу на 800 м, хв; Від10с – віджимання за 10 с, к-ть; СД – стрибок у довжину з місця, см

З них найбільший вплив на результат у тесті спеціальної працездатності надають: стрибок у довжину з місця та швидкість бігу на 30 м (табл. 2, рівн. 3), тобто, показники, що характеризують швидкісно-силові можливості м'язів спортсмена при виконанні, як одиночних рухів вибухового характеру, так і серії рухів, близьких за інтенсивністю, режимом м'язових скорочень, характером енергозабезпечення до специфічної «спуртової» діяльності борця.

За допомогою покрокового регресійного аналізу розроблені моделі, що відображають залежність спеціальної працездатності борців від співвідношення та взаємозв'язків провідних морфометричних показників як на початку (рівн. 1), так і в кінці досліджень (рівн. 2).

$$Y = 491,7 + 14,7x_1 + 0,73x_2 - 1,18x_3 - 5,41x_4 - 3,3x_5 - 21,95x_6 - 2,5x_7 \pm 13,1 \quad (r=0,777) \quad (1)$$

де: Y – результат у тесті спеціальної працездатності, с; x_1 – обхватні розміри нижньої частини плеча, см; x_2 – індекс Кетлі; x_3 – обхватні розміри стегна, см; x_4 – обхватні розміри шиї, см; x_5 – обхватні розміри грудної клітки, см; x_6 – обхватні розміри нижньої частини передпліччя, см; x_7 – обхватні розміри напруженого плеча, см.

$$Y = 103,98 + 8,93x_1 + 0,512x_2 + 3,96x_3 + 10,75x_4 + 0,366x_5 + 5,65x_6 + 0,337x_7 + 0,304x_8 + 1,053x_9 - 3,2x_{10} - 4,8x_{11} - 3,5x_{12} - 1,28x_{13} - 5,09x_{14} - 2,07x_{15} - 1,42x_{16} \quad (r=0,998) \quad (2)$$

де: Y – результат у тесті спеціальної працездатності, с; x_1 – товщина шкірно-жирових складок плеча ззаду, мм; x_2 – переднезадній діаметр грудей, см; x_3 – екскурсія грудної клітки, см; x_4 – обхватні розміри шиї, см; x_5 – обхватні розміри голови, см; x_6 – товщина шкірно-жирових складок на плечі спереду, см; x_7 – індекс Кетлі; x_8 – довжина тулуба, см; x_9 – обхватні розміри розслабленого плеча, см; x_{10} – поперечний діаметр грудей, см; x_{11} – обхватні розміри грудної клітки, см; x_{12} – товщина шкірно-жирових складок на стегні, мм; x_{13} – м'язовий компонент, %; x_{14} – товщина шкірно-жирових складок під лопаткою, мм; x_{15} – товщина шкірно-жирових складок на животі, мм; x_{16} – обхватні розміри стегна, см.

Величини множинних коефіцієнтів кореляцій свідчать про високу прогностичну значущість обох регресійних моделей, про важливість урахування спільного та взаємодіючого впливу окремих параметрів моделі на результат у тесті спеціальної працездатності.

Друга модель відображає залежність результату у тесті з кидками від більшої кількості морфометричних показників наприкінці експерименту. Рівень розвитку, співвідношення та взаємозв'язку параметрів моделі визначають 99,6% ($p < 0,0001$) результату у тесті з кидками.

Подальше «покрокове моделювання» показало, що з морфометричних показників найбільший вплив на працездатність борців мають наступні параметри: кістковий компонент, переднезадній діаметр грудної клітки, шкірножирові складки на плечі спереду, м'язовий компонент, поперечний діаметр грудей (рівн. 3).

$$Y = 7,18x_1 + 2,98x_2 + 2,01x_3 + 1,06x_4 - 1,81x_5 - 93,5 \pm 13,2, \quad (r=0,676, p < 0,01) \quad (3),$$

де: Y – рівень спеціальної працездатності, с; x_1 – кістковий компонент, %; x_2 – переднезадній діаметр грудної клітки, см; x_3 – товщина шкірно-жирових складок на плечі спереду, мм; x_4 – м'язовий компонент, %; x_5 – поперечний діаметр грудей, см.

За допомогою регресійного аналізу розроблені математичні моделі, в які як провідні увійшли, як морфометричні, так і швидкісно-силові показники УФП спортсменів (рівн. 4 та рівн. 5).

$$Y = 108,1 + 0,13x_1 + 1,1x_2 + 0,5x_3 + 2,9x_4 + 2,0x_5 + 1,96x_6 - 2,5x_7 - 0,1x_8 - 4,2x_9 - 0,6x_{10} \quad (4)$$

$$Y = 91,99 + 0,089x_1 + 1,04x_5 - 2,18x_{11} \quad (5)$$

де Y – рівень спеціальної працездатності, с; x_1 – стрибок у довжину з місця, см; x_2 – переднезадній діаметр грудної клітки, см; x_3 – присідання з партнером, у; x_4 – швидкість підйому по канату 4м, с; x_5 – обхватні розміри стегна, див; x_6 – обхватні розміри плеча, см; x_7 – переднезадній діаметр грудей, см; x_8 – кількість віджимань в упорі лежачи; x_9 – обхватні розміри напруженого плеча, см; x_{10} – м'язовий компонент, %; x_{11} – поперечний діаметр грудей, см.

Модель з великою кількістю параметрів (рівн. 4) визначає 64,9% мінливості результату тесту з кидками ($r=0,852$, $p < 0,001$). Модель з меншою кількістю параметрів (рівн. 5) свідчить про те, що 51,1% мінливості результату в тесті з кидками визначається результатом при стрибку в довжину з місця, обхватними розмірами стегна і поперечним діаметром грудей ($r=0,715$, $p < 0,001$).

Застосування методів математичного аналізу дозволило визначити форму, ступінь та спрямованість залежності спеціальної працездатності борців високої кваліфікації від провідних показників швидкісно-силової та морфометричної компонент структури фізичної підготовленості єдиноборців високої кваліфікації. У цілому, результати досліджень дозволили визначити спрямованість вдосконалення СФП борців за морфометричною і функціональною її складових у процесі реалізації тренувальної програми у річному циклі підготовки.

Спрямованість удосконалення СФП борців високої кваліфікації характеризується зменшенням кількості провідних морфофункціональних параметрів, що детермінують результат у тесті на спеціальну працездатність, зростанням залежності рівня спеціальної працездатності борців від співвідношення та взаємозв'язків показників сили, силової та швидкісно-силової витривалості, вибухових якостей м'язів спортсмена, збільшенням в СФП питомої ваги фактору спеціальної працездатності.

Висновки. В якості провідних критеріїв вдосконалення СФП борців високої кваліфікації слід вважати: збільшення обхватних розмірів шиї, грудної клітини, напруженого плеча, зниження відсоткового вмісту жирового компонента, збільшення індексу розвитку мускулатури, підвищення рівня спеціальної працездатності, швидкісно-силової підготовленості, рівня розвитку провідних рухових якостей. Розроблені математичні моделі залежності спеціальної працездатності від

провідних показників СФП єдиноборців можна використовувати для прогнозування фізичної працездатності спортсменів, побудови нормативних оціночних шкал.

Список використаних джерел

1. Артюхов В.В. Общая теория систем: Самоорганизация, устойчивость, разнообразие, кризисы. М.: Либроком, 2009. 224 с.
2. Боровиков В.П., Ивченко Г.И. Прогнозирование в системе STATISTICA в среде Windows. Москва: Финансы и Статистика (2-е изд.), 2006. 455 с.
3. Данько Г., Григоренко О., Орлюк В. Моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 3–7.
4. Коленков О.В., Приймаков О.О., Пристинський В.М., Осипцов А.В. Моделювання структури спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: монографія. Донецьк: «Ноулідж», 2012. 165 с.
5. Латышев Н.В. Структура и сущность специальной выносливости борца вольного стиля. *Теория и практика физического виховання*, 2010. № 1. С. 255–263.
6. Bahman Mirzaei, Farhad Rahmani-Nia, Navid Lotfi, Seyed Mohammad Nabati. Trainability of body composition, aerobic power and muscular endurance of cadet wrestlers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2016. № 5. P. 53–57.
7. Ziv G., Lidor R. Psychological preparation of competitive judokas. A review. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2013. № 12(3). P. 371–380.

References

1. Artyukhov V.V. (2009). [Obshchaya teoriya sistem: Samoorganizatsiya, ustoychivost', raznoobrazie, krizisy] General theory of systems: Self-organization, stability, diversity, crises. Moscow: Librokom, 224. (in Russian).
2. Borovikov V.P., Ivchenko G.I. (2006). Prognozirovanie v sisteme STATISTICA v srede Windows [Forecasting in the STATISTICA for Windows]. Moscow: Finance and Statistics, 275. (in Russian).
3. Danko G., Grygorenko O., Orliuk V. (2014). Modelirovaniye optimal'noy struktury funktsional'noy podgotovlennosti kvalifitsirovannykh bortsov [Modeling optimal structure of functional fitness of skilled wrestlers]. *Theory and methods of physical education and sport*, 3, 3–7. (in Russian).
4. Kolenkov O.V., Priymakov O.O., Pristinskij V.M., Osipov A.V. (2012). Modeliuvannia strukturi special'noyi fizichnoyi pidgotovlenosti bortiv visokoyi kvalifikatsiyi na etapi maksimal'noyi realizatsiyi individual'nikh mozhливостей [Modeling the structure of the special physical fitness skilled fighters on the stage of maximum realization of individual features]. Donetsk: Noulidzh, 165. (in Russian).
5. Latyshev N.V. (2010). Struktura i sushchnost' spetsial'noy vynoslivosti bortsya vol'nogo stilya. [Structure and essence of special endurance of free-style wrestler]. *Theory and practice of physical education*, 1, 255–263. (in Russian).
6. Bahman Mirzaei, Farhad Rahmani-Nia, Navid Lotfi, Seyed Mohammad Nabati (2016). Trainability of body composition, aerobic power and muscular endurance of cadet wrestlers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 5, 53–57.
7. Ziv G, Lidor R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas. A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371–380.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).74

УДК 577.38

Родіонов В.А.

доктор філософії, дійсний член МАБЕТ,
Керівник Придніпровського регіонального відділення
МАБЕТ (Міжнародна академія біоенерготехнологій), м. Дніпро
ORCID: 0000-0002-9155-5970

МОДЕЛЬ І МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО БІОФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПОТЕНЦІЙНИХ БАТЬКІВ НА СТВОРЕННЯ ГЕНЕТИЧНИХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Мета роботи – розробити модель і метод біофізичного впливу на процеси підготовки генетичного матеріалу потенційних батьків і на створення генотипу дитини. **Методологія.** У роботі запропонована «Модель біофізичного впливу на репродуктивні процеси». Описано біофізичний вплив на етапи репродуктивного процесу з метою успадкування кращого генетичного матеріалу обох батьків, створення ознак, які переважають батьківські ознаки, прояви якісно нових ознак і інгібування негативних батьківських форм. Розроблений «Репродуктивний метод біофізичного впливу». Сформульовано «Визначення механізму біофізичного впливу на створення гамет». Дано визначення «Принципу тотожності енергій у генетиці». Викладено «Визначення механізму біофізичного впливу на проявлення ознак, якостей і здібностей». **Наукова новизна.** Основи здоров'я людини, розумового і фізичного розвитку закладаються задовго до її народження.

Homo Sapiens здатний цілеспрямовано створювати нові покоління. Генофонд людини має весь необхідний генетичний матеріал і всі необхідні механізми для інтенсивного прогресу. Відповідно до законів еволюції, на основі накопиченого потенціалу, *Homo Sapiens* (Людина Розумна) повинна трансформуватися в *Homo Ingeniosus* (Людина Обдарована). **Висновки.** З 2011 р. по 2021 р. проведено вивчення застосування «Репродуктивного методу біофізичного впливу» десятима подружніми парами. Всі десять пар дали позитивну оцінку репродуктивному методу і зробили висновки про те, що їх задуми по створенню своїх дітей частково реалізовані. «Репродуктивний метод біофізичного впливу», створений відповідно до розроблених теоретичних основ біофізичного впливу на репродуктивні процеси, дав позитивні практичні результати.

Ключові слова: модель і метод, основи здоров'я, біофізичний вплив, створення ознак, інгібування.

Rodionov V. Model and method of the complex biophysical influence of potential parents on the creation of the genetic foundations of the health and development of the child. The aim is to develop a model and method of biophysical influence on the processes of preparation of the genetic material of potential parents and on the creation of the child's genotype. **Methodology.** The paper proposes a "Model of biophysical impact on reproductive processes." A biophysical impact on the stages of the reproductive process is described in order to inherit the best genetic material of both parents, create traits that are superior to parental traits, manifest qualitatively new traits, and inhibit negative parental forms. The "Reproductive method of biophysical influence" has been developed. "Determination of the mechanism of biophysical influence on the creation of gametes" was formulated. The definition of the "Principle of the identity of energies in genetics" is given. The "Definition of the mechanism of biophysical influence on the manifestation of signs, qualities and abilities" is stated. **Scientific novelty.** The foundations of human health, mental and physical development are laid long before his birth. *Homo Sapiens* is able to purposefully create new generations. The human gene pool has all the necessary genetic material and all the necessary mechanisms for intensive progress. In accordance with the laws of evolution, based on the accumulated potential, *Homo Sapiens* (Reasonable Man) must transform into *Homo Ingeniosus* (Talented Man). **Conclusions.** Since 2011 to 2021 a study of the application of the "Reproductive Method of Biophysical Influence" was carried out by ten married couples. All ten couples gave a positive assessment of the reproductive method and concluded that their plans to create their children have been partially implemented. "Reproductive method of biophysical impact", created in accordance with the developed theoretical foundations of biophysical impact on reproductive processes, gave positive practical results.

Key words: model and method, fundamentals of health, biophysical influence, creation of signs, inhibition.

Постановка проблеми. Людський рід – ряд поверхньо усвідомленого, машинального, інстинктивного відтворення поколінь. Наступні покоління створюються за образом і подобою попередніх, а не як якісно нові покоління на основі попередніх. Людство ментально не бере участі в народженні своїх нащадків. Діти є похідною випадкового набору ознак. Людина повинна бути не побічним продуктом тваринної пристрасті, а результатом усвідомленого створіння батьками і природою. Гармонія природних механізмів природи і ментальної участі людей в репродуктивних процесах – фундамент розумного створіння дітей.

Мета дослідження. Дослідити біофізичний вплив потенційних батьків на репродуктивні процеси. Розробити «Модель біофізичного впливу на репродуктивні процеси» і «Репродуктивний метод біофізичного впливу».

Викладення основного матеріалу.

1. Розробка «Моделі біофізичного впливу на репродуктивні процеси».

«Мозок кожної людини працює в трьох режимах: аналоговому, цифровому і квантовому» [1, с. 71]. У квантовому режимі мозок здатний створювати біоенергетичну дію. Біофізичний вплив сприяє успадкуванню кращих ознак, якостей і здібностей батьків, створенню ознак, якостей і здібностей, які переважають батьківські форми, і прояву нових ознак, якостей і здібностей, які відсутні у батьків, а також інгібуванню негативних ознак батьків. Біофізична дія впливає на експресивність, активність генів, сприяє збільшенню відсотка «спрацювання» генів. Комплексна біофізична дія впливає на взаємодію алелей генів і на взаємодію неалельних генів.

Біофізичний вплив на власний організм у процесі онтогенезу дозволяє сприяти створенню розумних мутацій генів у своєму організмі, які надалі можуть бути передані по спадковості [2, с. 188]. Визначає прояв тієї чи іншої ознаки хід біохімічних реакцій [3, с. 119]. Вважаємо, що генотип ембріона, створений за допомогою комплексного біофізичного впливу, вміщає в собі гени, які мають енергію-інформацію про створення конкретних ферментів для здійснення біохімічних реакцій, які сприяють прояву запланованих ознак, якостей і здібностей майбутньої дитини.

Нами сформульовано «Визначення механізму біофізичного впливу на прояв ознак, якостей і здібностей»: Біофізичний вплив на енергетичні поля білків-ферментів сприяє біохімічним реакціям, які визначають прояв ознак, якостей і здібностей майбутньої дитини, які відповідають мислеформам потенційних батьків.

«Модель біофізичного впливу на репродуктивні процеси» являє собою механізм асоційованого впливу обох потенційних батьків:

а) при систематичному біофізичному впливові за допомогою мислеформи надається польовий вплив на центральну і периферичну нервові системи кожного потенційного батька. Біофізична дія через ЦНС впливає на ендокринну систему і через гіпофіз за допомогою гормонів впливає на репродуктивні процеси. Вважаємо, що відповідно до змісту польового впливу мислеформ, центральні нервові системи потенційних батьків керують статевими залозами (гонадами) з метою створення чоловічих гамет, селекції, росту і розвитку жіночих гамет з наборами генів, які відповідають закладеним в мислеформах ознакам, якостям і здібностям майбутньої дитини.

б) біофізичний вплив здійснюється безпосередньо на репродуктивні системи потенційних батьків.

Конкретні мислеформи потенційних батьків, які мають у собі енергії – інформації запланованих ознак, якостей і здібностей майбутньої дитини, виражені біоенергетичними випромінюваннями головного мозку обох батьків, впливають на польовому рівні на гаметогенез.

Нами викладено «Принцип тотожності енергій в генетиці»: Енергоінформаційне поле мислеформи, яке містить енергію і інформацію конкретної ознаки, якості і здібності, тотожне енергоінформаційному полю гамети, яка містить дану ознаку, якість і здібність. Чим більша тотожна схожість біополя первинних статевих клітин (гоноцитів) з біополем мислеформи, тим більше додаткової енергії вони одержать від енергоінформаційного поля мислеформи для свого подальшого розвитку.

У процесі овогенезу ріст фолікула від спокійного примордіального до преовуляторного складає приблизно від 180 до 300 днів [4, с. 80]. Потенційним батькам необхідно приступити до проведення комплексного біофізичного впливу за 300-180 днів до запланованого запліднення для того, щоб почав формуватися пул фолікулів, які, в принципі, відповідають мислеформам батьків. Вважаємо, що біофізичний вплив сприяє розриву міжклітинних зв'язків пріоритетних фолікулів з сусідніми, незалежно від їх місцезнаходження в яйцеклітині.

Біофізичний вплив з самого початку націлений в основному на яєчник для вибору, росту і розвитку групи прийнятних фолікул. В подальшому біофізичний вплив направлено на яєчник і на ЦНС (гормональна регуляція) для селекції і дозрівання доміантного фолікула, який відповідає мислеформам потенційних батьків.

У результаті мейозу із диплоїдних соматичних клітин статевих залоз утворюються гаплоїдні гамети. За законом випадку, доміантна яйцеклітина може одержати не кращий, а гірший генетичний матеріал батьківських форм. При мейозі комплексний біофізичний вплив з накладеною мислеформою впливає на польовому рівні на кросинговер і на комбінування хромосоми і хроматид для цілеспрямованого одержання генетичного матеріалу відповідно до задумів батьків. Вірогідність для хромосоми опинитися в полярному тілі не залежить від її генетичних особливостей [5, с. 75]. Біофізичний вплив сприяє на польовому рівні вибору тієї клітини, спадковий матеріал якої більш відповідає мислеформам потенційних батьків, і саме та клітина, як правило, одержує майже всю цитоплазму і стає ооцитом другого порядку.

Комплексний біофізичний вплив проводиться на всіх стадіях сперматогенезу (сперматогоній-сперматоцит-сперматид-сперматозоїд). Біофізичний вплив з накладеною мислеформою сприяє утворенню, розвитку і дозріванню для запланованого запліднення, групи повноцінних сперматозоїдів з підбором генів, які відповідають ознакам, якостям і здібностям, закладеним у мислеформі. За допомогою біофізичного впливу ця група тотожних сперматозоїдів енергетично підсилюється, що дає їм перевагу перед іншими сперматозоїдами.

Нами сформульовано «Визначення механізму біофізичного впливу на створення гамет»: У період систематичного впливу мислеформами їх енергоінформаційні субстанції, як доміантні фактори, справляють польові впливи на гаметогенез для утворення, розвитку і дозрівання сперматозоїдів, для розвитку і дозрівання яйцеклітин з підбором генів, які визначають ознаки, якості і здібності майбутньої дитини, закладені в мислеформах потенційних батьків.

в) біофізична дія впливає на взаємодію гамет.

Сперматозоїди, енергія яких тотожна енергіям мислеформ потенційних батьків і, відповідно, енергії яйцеклітини, в переважній більшості направляються в ту маточну трубу, в якій дозріла яйцеклітина так як на енергетичному рівні подібне притягується подібним. Вважаємо, що біофізичний вплив здатний підвищити швидкість руху електронів, пришвидшити окислювально-відновлювальну реакцію, активізувати процес розщеплення АТФ, а також збільшити швидкість вироблення мітохондріями АТФ, що призведе до збільшення швидкості руху тотожних сперматозоїдів.

г) біофізична дія суттєво впливає на злиття гамет і утворення зиготи.

Першими яйцеклітину повинні досягнути тотожні сперматозоїди. Відповідно до «Принципу тотожності енергій» яйцеклітина, зазвичай, вибирає сперматозоїд із групи тотожних сперматозоїдів, енергія яких відповідає її енергетичному полю, а, відповідно, і енергетичним полям мислеформ.

Вважаємо, що біофізична дія спричиняє польовий вплив на віруси, які беруть участь у процесі репродуктування. В результаті проникнення сперматозоїда з'єднується спадковий матеріал двох організмів і утворюються ознаки. Це найважливіший період у створенні нової людини!

Протягом цього часу необхідно здійснювати цілеспрямовані, сконцентровані біофізичні впливи потенційних батьків для створення ознак, якостей і здібностей дитини, відповідно до їх задумів.

д) біофізичний вплив сприяє імплантації – вrostання ембріона в ендометрій, гастрюляції, нейруляції і утворення комплексу осьових зачатків, посиленому росту головного мозку, органогенезу (формуванню життєво важливих органів) і процесу народження. Комплексна біофізична дія впливає на ембріональний розвиток ЦНС. Біофізичний вплив збільшує швидкість розвитку і об'єднання нервових клітин у мережі, що закладає основу інтелектуальних здібностей дитини.

2. Розробка «Репродуктивного методу біофізичного впливу».

Перший етап біофізичного впливу направлений: - на вибір, ріст, розвиток в потрібний період і енергетичне підсилення групи фолікулів, які мають генетичний матеріал, який відповідає мислеформам потенційних батьків; - на селекцію і дозрівання домінантних фолікулів.

Починається він за 330 днів до запланованого зачаття, до початку росту і розвитку примордіального (початкового) фолікула, який підлягає заплідненню. До біофізичної дії бажано приступити до початку формування пулу ростучих фолікулів, для впливу на підготовчі процеси і набуття навичок у проведенні конкретного діяння. Комплексна біофізична дія впливає на яєчник для вибору, росту і розвитку групи фолікулів, які відповідають мислеформам потенційних батьків. Біофізичний вплив повинен бути максимально інтенсивним у наступні періоди: - з 300 по 180 день, рахуючи від дати запланованого запліднення. В цей час відбувається формування пула ростучих фолікулів, один із яких досягає овуляції для запланованого запліднення; - з 5 по 8 день менструального циклу запліднення. В цей час відбувається вибір домінантного фолікула.

Другий етап біофізичного впливу направлений на створення і енергетичне підсилення повноцінних сперматозоїдів, які мають генетичний матеріал, що відповідає мислеформам потенційних батьків. Починається він у період, попередній сперматогенезу за три місяці до запланованого запліднення. Строк дозрівання сперматозоїдів складає 68-75 днів. До біофізичної дії бажано приступити за 90 днів до запланованого запліднення для здійснення впливу на підготовчі процеси і набуття навичок у проведенні конкретного діяння.

Третій етап біофізичного впливу направлений на процес коїтусу. Необхідно в період, попередній зачаттю, обома батькам енергетично готуватися до цієї події, зберігати психологічну рівновагу, одержувати позитивні емоції, добре і різноманітно харчуватися (прислуховуватися до організму і їсти саме те, чого він бажає), фізично відпочити і виспатись. Необхідно взяти відпустку в цей період, щоб робочі процеси не могли вносити негатив і відбирати енергію.

Рекомендується утримання від полового акту протягом приблизно одного тижня до зачаття. Це дозволить одержати «витримані» дозрілі сперматозоїди і накопичити енергетичний потенціал для ефективного біофізичного впливу під час коїтусу. Технічними засобами визначається точний час початку овуляції. Рекомендується здійснювати коїтус протягом перших 10 годин після овуляції, напочатку цього періоду.

Комплексний біофізичний вплив на статеві системи чоловіка і жінки проводиться при підготовці до коїтусу і під час нього. Попередньо потенційні батьки повинні увійти в глибоку духовну, ментальну, фізичну і енергетичну гармонію. Біофізичний вплив створюється синхронно обома потенційними батьками. Впливи повинні виражати потужні комплексні біофізичні вібрації всіх планів обох організмів, направлених на творіння нового життя, відповідно до початкових задумів потенційних батьків, закладених при біофізичних діях на дозрівання визначеної яйцеклітини і створення сперматозоїдів (перший і другий етапи). У процесі коїтусу потужності біофізичних впливів адекватні емоційним станам на різних етапах коїтусу. Максимальне напруження пристрасті сприяє втіленню енергії екстазу в матерію задумів. Відбувається єднання енергії втілення з енергією природи.

Четвертий етап біофізичного впливу направлений на досягнення яйцеклітини сперматозоїдами, енергія яких тотожна спочатку закладеними енергіям мислеформ. Необхідно періодично впливати мислеформою на сперматозоїди з моменту закінчення коїтусу протягом, приблизно, двох годин. За цей час сперматозоїди досягнуть яйцеклітини.

П'ятий етап біофізичного впливу направлений: - на вибір яйцеклітиною сперматозоїда, який має генетичний матеріал, найбільш відповідний мислеформам потенційних батьків; - на процес запліднення.

Відповідно до «Принципу тотожних енергій» вибір яйцеклітини, скоріш всього, зупиниться на тотожному сперматозоїді, який має максимально енергетичну відповідність її особистому енергетичному полю. Біофізичний вплив особливо важливий в процесі об'єднання материнських і батьківських хромосомів і створення генотипу дитини. Так як проблематично визначити точний час від коїтусу до утворення загальної метафазної пластини (в першу чергу із-за того, що не відомо протягом якого часу яйцеклітина вибере свій сперматозоїд), то необхідно батькам проводити пік біофізичних впливів, починаючи через 20 годин після коїтусу (одну годину мінімум на досягнення сперматозоїда яйцеклітини, плюс 19 годин мінімум – від проникнення сперматозоїда в яйцеклітину до утворення метафазної пластини). Необхідно після біофізичного впливу на створення

метафазної пластини, енергетично супроводжувати процес формування зиготи. Бажано протягом 30 годин періодично енергетично підживлювати цей процес і після кожного впливу енергетично фіксувати мислеформи для їх автоматичної роботи.

Шостий етап біофізичного впливу направлений на: - імплантацію – вrostання ембріона в ендометрій; - ембріогенез.

Енергетичний супровід кожного етапу репродуктування сприяє нормальному проходженню всього процесу вагітності. Організм на кожному етапі розвитку не реалізує всіх своїх можливостей, запрограмованих у генотипі, тобто на кожному етапі є резерв [6, с. 86]. Цей генетичний резерв може бути використаний для додаткового розвитку розумових і фізичних здібностей людини. На етапі ембріогенезу комплексна біофізична дія здатна впливати на морфогенез ембріона, процеси проліферації і диференціювання тканин, органів, а також формування біологічних систем організму. Особливо ефективний вплив у критичні періоди розвитку. Цей час підвищеної чутливості організму. Такими періодами є: прогенез (розвиток і дозрівання половых клітин) чи гаметогенез, запліднення – злиття гамет і встановлення диплоїдного числа хромосом, імплантація – вrostання ембріона в ендометрій (7-8 день), гастрюляція, нейруляція і утворення комплексу осьових зачатків (з 8 тижня), посилений ріст головного мозку (15-20 тижні), органо- і системогенез (формування життєво важливих систем з 20 по 24 тиждень), процес народження [7, с. 220].

Сьомий етап біофізичного впливу направлений на підготовку організму матері до пологів. Біофізичний вплив чоловіка і жінки направлений на зміцнення нервової системи і фізіології жінки при передродовою підготовкою організму і на допомогу плоду.

Восьмий етап біофізичного впливу направлений на народження нової людини. Чоловік присутній на пологах і разом із жінкою бере активну енергетичну участь у них. Енергія жінки направлена, головним чином, на фізіологію процесу пологів. Енергія чоловіка направлена на супроводження процесу пологів, захист здоров'я жінки і здоров'я дитини.

Дев'ятий етап біофізичного впливу направлений на відновлення організму матері та на адаптацію дитини. Енергії жінки і чоловіка направлені на відновлення організму матері і на енергетичне підживлення дитини. Зразу після пологів, без перерви, щоденно, необхідно здійснювати біофізичний вплив на дитину з новою мислеформою для її постнатального розвитку. Цей етап здійснюється протягом трьох років. Особливе значення має біофізичний вплив протягом перших двох років життя дитини, коли активно розвиваються нервова система і головний мозок.

Таблиця 1

Аналіз ознак, якостей, здібностей дітей, створених відповідно до
«Репродуктивного методу біофізичного впливу» (2011-2021р.р.)

№ п/п подружніх пар	Рік народження дитини	Виявлення переважаних ознак, якостей і здібностей, відносно до ознак, якостей і здібностей дітей, раніше народжених без застосування методу	Виявлення основних ознак, якостей і здібностей, переважаних обидві батьківські форми	Виявлення нових ознак, якостей і здібностей відносно до батьківських форм	Оцінювання подружніх пар ефективності "Репродуктивного методу" (по 5-бальній системі)
1	2012	- інтелект - пам'ять - кмітливість - швидкість прийняття рішень	- пам'ять	- фізичні здібності	5
	2015	- інтелект - пам'ять - кмітливість	- пам'ять	- творчі здібності - інтуїція	5
2	2012	- інтелект - здібності до мов	- інтелект	- здібності до мов - інтуїція	5
3	2012	- інтелект - творчий потяг	- інтелект	- творчий потяг	5
4	2013	- інтелект - здатність до творчості	- лідерські прояви	- інтуїція	5
5	2014	-	- прагнення до пізнання	- інтуїція	5
6	2014	-	- кмітливість	- здібності до	5

				мов	
7	2014	-	- інтелект	- творчий потяг	5
8	2015	-	- кмітливність	- інтуїція	5
9	2016	-	- швидкість сприйняття	- інтуїція	5
10	2017	-	- темпи розвитку	- інтуїція	5

Висновки і перспективи подальших досліджень. Розроблена «Модель біофізичного впливу на репродуктивні процеси». Запропонований «Репродуктивний метод біофізичного впливу». Сформульовано «Визначення механізму біофізичного впливу на створення гамет». Викладений «Принцип тотожності енергій у генетиці». Дано «Визначення механізму біофізичного впливу на проявлення ознак, якостей і здібностей». З 2011 р. по 2021 р. «Репродуктивний метод біофізичного впливу» був випробуваний десятима подружніми парами. Одна пара мала двох дітей до випробування методу і двох дітей вони створили на його основі. Три пари мали по одній дитині і створили ще по одній дитині на основі даного методу, і шість пар створили своїх перших дітей відповідно цього методу. Одна подружня пара, яка народила свою першу дитину, була до цього безплідною протягом трьох років. Їм був поставлений діагноз – ідеопатичне безпліддя.

У перших чотирьох пар діти, створені відповідно до запропонованого методу, переважають раніше народжених дітей за основними ознаками і якостями та здібностями і мають нові ознаки, якості та здібності. Дев'ять подружніх пар висловили сумніви про те, що вони правильно, ефективно і своєчасно проводили комплексний біофізичний вплив. Всі десять пар дали позитивну оцінку репродуктивному методу і зробили висновки про те, що їх задуми по створенню своїх дітей частково реалізовані. «Репродуктивний метод біофізичного впливу» дав позитивні практичні результати. Число сімейних пар, які брали участь в експерименті, недостатня для наукового усупільнення. Пропонуємо світовій науковій громадськості провести разом з нами спільне вивчення комплексного біофізичного впливу на репродуктивні процеси. Закликаємо на базі освітніх закладів організувати багаторічні генеалогічні дослідження із залученням студентів-добровольців і педагогів дітородного віку. Дана тематика має велике значення для розвитку генофонду нації і людства. Це перспективне направлення світової науки.

Список використаних джерел

1. Горчаков В.Ю. Практична валеологія. К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2017. 218 с.
2. Родіонов В.А. Біофізична модель створення батьками дітей своїх. Адаптаційні можливості дітей і молоді: матеріали 12 міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 13-14 вересень. 2018 р.). Одеса, 2018. С. 188-191.
3. Зиматкін С.М. Гістологія, цитологія і ембріологія: підручник. Гродно: ГрГМУ, 2015. 408 с.
4. Манухін І.Б., Тумілович Л.Г., Геворкян М.А. Гінекологічна ендокринологія: монографія. Москва: ГЕОТАР-Медіа, 2012. 280 с.
5. Сазонов А.А. Основи генетики: підручник. Санкт-Петербург: ЛГУ ім. А.С. Пушкіна, 2012. 210 с.
6. Тельцов Л.П., Степочкін А.А., Музика І.Г. Біологія розвитку і закони індивідуального розвитку людини і тварини. Саранськ: МДУ, 2010. 92 с.
7. Афанасьєв Ю.І., Юріна Н.А., Котовський Є.Ф. Гістологія, ембріологія, цитологія: підручник. Москва: ГЕОТАР-МЕДІА, 2016. 744 с.

References

1. Gorchakov V.Yu. (2017). Prakticheskaya valeologiya [Practical Valeology]. Kyiv. 217. [in Ukrainian].
2. Rodionov V.A. (2018). Biofizicheskaya model sotvoreniya roditelyami detey svoih [Biophysical model of the parents creation of their children]. 12 Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Adaptatsionnye vozmozhnosti detey i molodezhi» – 12th International scientific and practical conference «Adaptation capabilities of children and youth» (pp. 188-191). Odessa: South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky [in Ukrainian].
3. Zimatkin S.M. (2015). Gistologiya, tsitologiya i embriologiya [Histology, cytology, and embryology]. Grodno: Grodno State medical University. 408. [in Belarus].
4. Manukhin I.B., Tumilovich L.G., Gevorkyan M.A. (2012). Ginekologicheskaya endokrinologiya [Genecological endocrinology]. Moscow: GEOTAR-Media. 280. [in Russian].
5. Sazonov A.A. (2012). Osnovy genetiki [Basis of genetics]/ St. Petersburg: Leningrad State University named after A. S. Pushkin. 210. [in Russian].
6. Teltsov L.P., Styopochkin A.A., Muzyka, I.G. (2010). Biologiya razvitiya i zakony individualnogo razvitiya cheloveka i zhivotnykh [Developmental biology and the laws of individual human and animal development]. Saransk: Medical State University. 92. [in Russian].
7. Afanas'ev, Yu.I., Yurina, N.A., Kotovskiy, E.F. (2016). Gistologiya, embriologiya, tshitologiya [Histology, embryology, cytology]. Moscow: GEOTAR MEDIA. 744. [in Russian].

Рябченко В.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної підготовки

Академії Державної пенітенціарної служби України, м. Чернігів

ORCID: 0000-0002-5630-9459

Донець І.О.

кандидат педагогічних наук,

начальник кафедри фізичної підготовки

Академії Державної пенітенціарної служби України, м. Чернігів

ORCID: 0000-0002-4501-9405

Черезов Ю.О.

старший викладач кафедри фізичної підготовки

Академії Державної пенітенціарної служби України, м. Чернігів

ORCID: 0000-0002-1531-0189

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗВО

У статті здійснено узагальнення та систематизація результатів наукових досліджень, в яких розкривається залежність стану здоров'я молоді від різних чинників. **Мета** роботи – обґрунтувати стан здоров'я сучасної студентської молоді та аналіз причин зниження здоров'я студентів. **Методологія.** Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підхід до аналізу наукової літератури та педагогічного досвіду щодо мотивації студентської молоді до свого здоров'я. **Наукова новизна** полягає у встановленні основних підходів до формування фізичної культури студентської молоді. Метою сучасної концепції фізичного виховання в умовах реформування системи освіти є розробка новітніх теоретико-методичних і практичних підходів до фізичного виховання молоді. Вони повинні забезпечити успішну адаптацію студентів до напруженої навчальної діяльності, до швидко-змінних умов професійної діяльності, військової служби, побуту, а також забезпечити духовне та фізичне вдосконалення. На сучасному етапі реформування системи фізичного виховання вищої школи не можна не враховувати значущості і необхідності формування системних цілісних теоретичних знань як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів організму, виявляти певні закономірності, знаходити нестандартні рішення при використанні здоров'язберезувальних технологій, орієнтуватись у проблемах збереження власного здоров'я. Лише за таких умов вдається сформувати у студентів стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, потребу здійснювати комплекс здоров'язберезувальних заходів. **Висновки.** Підхід до питання підтримання здоров'я студентської молоді на різних рівнях (сімейному, колективному, національному) означає залучення до розв'язання цієї проблеми не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи. Більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі, як складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності. Тому під час навчання в закладах освіти студентській молоді необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя для свідомої здоров'язберезувальної поведінки.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, збереження здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація, фізичні вправи.

Riabchenko V., Donets I., Cherezov Yu. i The physical health of a person when learning at higher educational establishment. The article generalizes the results of scientific researches at which a dependence of state of a young people health on various factors is opened. **The purpose** of the work is to ground a state of student youth health as well as an analysis of reasons of decreasing health of students. **Methodology.** The methodological base of research is the systematic and personal oriented approach to analysis of scientific literature and to pedagogical experience as concerned to a motivation of student youth to own health. **Scientific novelty** has a goal to determine main approaches to forming physical culture of student's youth. The purpose of the modern concept of physical education in terms of reforming the education system is to develop the latest theoretical and methodological and practical approaches to physical education of youth. They must ensure the successful adaptation of students to intense educational activities, to the rapidly changing conditions of professional activity, military service, life, as well as provide spiritual and physical improvement. At the present stage of reforming the system of physical education in higher education can not ignore the importance and necessity of forming a holistic theoretical knowledge as an opportunity to rationally approach the search for new ways to expand physiological reserves, identify certain patterns, find non-standard solutions using health technologies. problems of maintaining one's own health. Only under such conditions it is possible to form in students a stable motivation for a healthy lifestyle, the need to implement a set of health measures. **Conclusions.** An approach to a question of supporting student's youth health on various levels (such as personal, collective, national, family

levels) means drawing solving this question not only a branch of health care but also an education, culture, social work. A majority of students pays not enough attention to physical culture as the element of their life activities when learning and at future professional activities. That's why when learning it is necessary to create the motivative and practical base for conscious health saving behavior.

Key words: physical bringing up, student's youth, saving health, health mode of life, a motivation, physical exercises.

Постанова проблеми. Під час навчання у закладі вищої освіти у студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

Аналіз останніх досліджень. Питанням формування ціннісного ставлення учнівської та студентської молоді до здоров'я присвячені роботи Т. Белінської, Т. Вершинної, В. Горашука та інш. Проте основні етапи формування ціннісного ставлення до свого здоров'я та критерії формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти, ще не знайшли достатнього теоретичного обґрунтування й тому потребують наукового розгляду.

Мета статті – обґрунтувати стан здоров'я сучасної студентської молоді та аналіз причин зниження здоров'я студентів.

Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підхід до аналізу наукової літератури та педагогічного досвіду щодо мотивації студентської молоді до свого здоров'я.

Наукова новизна полягає у встановленні основних підходів до формування фізичної культури студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Метою сучасної концепції фізичного виховання в умовах реформування системи освіти є розробка новітніх теоретико-методичних і практичних підходів до фізичного виховання молоді. Вони повинні забезпечити успішну адаптацію студентів до напруженої навчальної діяльності, до швидко-змінних умов професійної діяльності, військової служби, побуту, а також забезпечити духовне та фізичне вдосконалення.

Наша країна на шляху до стабільності переживає перманентні кризи та конфлікти, що відбивається на здоров'ї людей. Пристосувальні можливості організму не безмежні, тому людина не встигає адаптуватися до зміни зовнішніх умов. Технічний прогрес суспільства позначається на руховій активності його членів, а гіподинамія стає на заваді збереженню здоров'я людини. Рухова активність організму допомагає попередити різні хвороби. Рівень захворюваності в дитячо-юнацькому віці зріс до 90%, тому надзвичайно важливим є розвиток рекреаційно-відновлювального напрямку в спорті та фізичній культурі.

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року було прийнято розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної соціальної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту. У ній зазначається, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу і є істотним викликом для української держави на сучасному стані її розвитку, що характеризується певними причинами, основними серед яких виступають: демографічна криза, яка обумовлена зменшенням кількості населення України з 52 мільйона чоловік до 40; несформованість усталених традицій і мотивації до фізичного виховання й масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості; погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними захворюваннями серця, гіпертонією, невротами, артритом, ожирінням та іншими захворюваннями, що призводять до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені в спорт вищих досягнень, здатних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження; збільшення на 40% кількості осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, а це призвело до зменшення кількості дітей та молоді, які займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується подальшою інтенсифікацією праці студентів, зростанням різноманітного інформаційного потоку, широким запровадженням технічних засобів і комп'ютерних технологій у навчальний процес, сильним соціально-економічним пресингом на всі сторони студентського життя та праці. Безперервне зростання наукової та соціально-політичної інформації, обмежений час на її переробку, недосконалі режим і методи навчання, орієнтовані на заучування величезного за обсягом матеріалу перевантажують мозок студентів, породжують дисгармонію в розвитку особистості. В особливо складному становищі опиняються студенти початкових курсів, потрапляючи після випускних іспитів у школі та вступних у вищий навчальний заклад, у нові специфічні соціальні відносини й умови діяльності.

Робоче навантаження сумлінного студента в звичайні дні сягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії збільшується до 15-16 годин. Не дивно, що працю студента за тяжкістю відносять до першої категорії(легкий), а за напруженням до четвертої категорії (дуже напружена праця).

Вченими доведено, що процес навчання вимагає напруги пам'яті, стійкості і концентрації уваги, часто супроводжується виникненням стресових ситуацій (іспити, заліки), тощо. Поєднання зниження м'язового навантаження з наростанням інтенсивності нервово-психічної діяльності сприяє погіршенню працездатності, зниженню стійкості до простудних захворювань, передчасного старіння і збільшення захворюваності. Зниження рухової активності в першу чергу позначається на прояві порушень з боку нервової, серцево-судинної систем, органів дихання, системи травлення. Це відбувається тому, що у студентів перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму, особливо в перші роки навчання. Протягом дня у студента відбувається тривала і напружена робота центральної нервової системи, що поєднується з впливом факторів гіподинамії та гіпокінезії, які сприяють формуванню специфічного морфо-функціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем. Наслідками розумової перевтоми можуть бути різні хвороби, насамперед нервової і серцево-судинної систем.

Сьогодні, як ніколи раніше, спосіб життя все більше і більше стає мірилом його здоров'я і довголіття. А одне з найважливіших завдань полягає в тому, щоб навчити здобувачів вмінню розумно використовувати і поєднувати об'єктивні і суб'єктивні чинники, які забезпечать здоров'я і довголіття в сучасному житті. При цьому дуже важливо донести до широких верств населення відомості про те, що останні сто років умови життя на Землі серйозно змінилися. Так, наприклад, за даними академіка А.І. Берг, 100 років тому 96% роботи всього людства виконувалися за рахунок м'язових зусиль і лише 4% цієї роботи здійснювалося машинами. У теперішній же час все змінилося навпаки – 97% всієї фізичної роботи виконуються машинами, і тільки 3% зусиль припадає на м'язову діяльність людини. Характерно, що вказана тенденція зниження фізичної активності у землян зберігається, негативні наслідки її навіть не піддаються точному обліку. Між тим, ще в античні часи давньогрецький філософ Аристотель казав: " Ніщо так не руйнує людину, як тривала м'язова бездіяльність".

Усвідомлення ролі фізкультури та спорту полягає в тому, що фізичний світ людини, її нормальний розвиток є гуманістичною та культурною цінністю, наслідком чого стала розробка "Концептуальних засад подальшого розвитку фізкультури і спорту в Україні" (1998).

Програма "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти як навчальна дисципліна передбачає оволодіння студентами певної системи знань, навчання рухам і розвитку фізичних якостей, оволодіння професійно значимими знаннями, якостями, вміннями і навичками, створення установ до активного спонукання студентів до фізичної культури і спорту, включення у процес фізичного самовиховання і самовдосконалення. При цьому багато хто з науковців визнає, що дворазове заняття на тиждень з фізичного виховання не забезпечує належного підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження високої працездатності і зміцнення здоров'я.

Формування знань щодо збереження і зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я студентів є одним із пріоритетних завдань вищої школи, а реформування функцій системи фізичного виховання значно розширюються: від формування фізичних якостей, рухових здібностей до розуміння необхідності їх використання для покращення власного здоров'я; від формування фізичної культури до формування навичок здоров'я збереження і культури здоров'я.

Формування здоров'язбережувальних знань – одна з найважливіших перспектив теорії й організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки сучасний фахівець може мати високий рівень професійної підготовки лише за умови міцного здоров'я.

На сучасному етапі реформування системи фізичного виховання вищої школи не можна не враховувати значущості і необхідності формування системних цілісних теоретичних знань як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів організму, виявляти певні закономірності, знаходити нестандартні рішення при використанні здоров'язбережувальних технологій, орієнтуватись у проблемах збереження власного здоров'я. Лише за таких умов вдається сформувати у студентів стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, потребу здійснювати комплекс здоров'язбережувальних заходів.

Кожному студенту на початку навчання надається право вибору, як і скільки займатися фізичною культурою, у якому виді спорту спеціалізуватися. Заняття в секціях дозволяє студентам тренуватися протягом усього періоду навчання. Студенти з відхиленнями у стані здоров'я випробують власні сили в обраному виді спорту відвідуючи спеціальну медичну групу з фізичного виховання, де застосовують принцип індивідуальних дозованих фізичних навантажень. Студенти мають знати і про попередження різних видів хвороб, як інфекційних, так і неінфекційних: це властивості збудників, причини та механізм передачі інфекції, щеплення, способи лікування, протиепідемічні заходи, лікарські засоби на натуральній природній основі. Облік отриманої

інформації дозволяє протягом занять на першому курсі надати цілеспрямований вплив на розуміння змістовної суті поняття фізичного здоров'я та здорового способу життя.

Деякі вчені характеризують фізичну культуру в особистісному плані як доцільну рухову активність людини у вигляді різних форм рухової активності спрямовану на формування необхідних рухових навичок, фізичних здібностей, оптимізацію здоров'я і працездатності. Автори теоретично обґрунтували структуру фізичної культури особистості, яка включає в себе:

- мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активно позитивне ставлення до фізичної культури, сформовану життєву потребу в ній;
- систему знань і переконань, які необхідні для практичної виховної діяльності з фізичної культури і спорту;
- фізичну досконалість особистості, яка визначає розвиток її психофізіологічних і фізичних можливостей;

- діяльну суть фізичної культури, яка проявляється у широкому діапазоні фізкультурно-спортивної діяльності (пізнавальної, пропагандистської, інструктивно-педагогічної, організаторської), а також в саморозвитку і самовихованні для досягнення в ній високих результатів.

Але як показує досвід викладачів фізичної культури у сучасної студентської молоді недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів, методів посилення мотивації щодо формування пізнавальної активності у студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед особистістю, які він прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей. Мотиваційно-ціннісне відношення виражає внутрішню позицію особистості, яка обумовлює конкретну структуру її відношення до дійсності, до оточуючих, до самого себе і психологічно оформленого оцінюючого судження. Відношення до цінностей фізичної культури буде набувати позитивну мотивацію за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента, у внутрішні спонукаючі сили як спосіб “присвоєння”, інтеріоризації духовних цінностей, вироблених людством у сфері фізичної культури.

Залучення студентської молоді до фундаментальних культурних цінностей, серед яких окреме місце належить і фізичній культурі, стає головним засобом досягнення мети вищої освіти.

Розглядаючи аспект зацікавленості студентів в питаннях, що мають відношення до фізичної культури і спорту, було виділено декілька найбільш мотивуючих чинників: критерії зміцнення здоров'я – 64%; основи здорового способу життя під час навчання – 25%; професійно-прикладна фізична підготовка – 15% студентів. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури – цілеспрямований, багатогранний, суперечливий і в той же час цілісний процес, обумовлений сукупністю соціальних умов і факторів, які становлять причину і рухову силу її розвитку. Оскільки процес розвитку і становлення студента є результатом багатьох взаємозв'язків і взаємодій внутрішніх сфер і зовнішніх обставин, спостерігається прояв як зовнішніх (об'єктивних) так і внутрішніх (суб'єктивних) чинників. Серед причин, які заважають студентам регулярно відвідувати заняття з предмету фізичного виховання маємо відзначити: лінощі – 45%; відвідування спортивних секцій навчального закладу – 15%; відвідування спортивних секцій на базі сторонніх організацій – 10% студентів. 49% студентів відзначили, що заняття фізичною культурою дають можливість переключитися від розумової діяльності, 24% – можливість проявити морально-вольові якості, 21% – можливість знизити (або зняти) психоемоційні стреси. У ході проведення педагогічного спостереження щодо визначення чинників, які обумовлюють формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою переважне значення мають такі чинники, як матеріальне забезпечення спортивної бази, особистість викладача, між особисті відносини, особистий стан здоров'я, відсутність вільного часу, житлові умови та додаткові матеріальні витрати.

В оцінці впливу суб'єктивних факторів щодо формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури маємо відзначити низький рівень усвідомленості впливу фізкультурно-спортивної діяльності на духовно-інтелектуальну сферу особистості. Більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі, як складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності. Кожен з цих чинників на певному відрізу студентського життя може здійснити рушійний вплив на формування цінностей фізичної культури. Тому недооцінка, а тим паче їх ігнорування, може негативно сказатися на процесі формування мотиваційно-цінного ставлення до занять фізичною культурою.

Аналізуючи динаміку здоров'я молоді, не можна не враховувати досить інтенсивну дію екологічних чинників. Незважаючи на зниження обсягів матеріального виробництва в Україні протягом останніх років, стан довкілля суттєво не покращився: населення зазнає дії негативного впливу чинників навколишнього середовища в обсягах, які перевищують гранично допустимі величини (65% шкідливих викидів – забруднювачів атмосферного повітря створює промисловість, з яких 33% – енергетична, 25% – металургійна, 23% – вугільна і 35% – автотранспорт). Відомо, що забруднення навколишнього середовища хімічними речовинами обумовлює третину всіх

захворювань населення України. Якщо природні умови нормальні, організм людини здатний розвиватися гармонійно за рахунок саморегуляції. У теперішній екологічній ситуації організм людини змушений щодня протистояти негативному впливу довкілля.

Висновки. Підхід до питання підтримання здоров'я студентської молоді на різних рівнях (сімейному, колективному, національному) означає залучення до розв'язання цієї проблеми не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи. Більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі, як складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності. Тому під час навчання в закладах освіти студентській молоді необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя для свідомої здоров'язбережувальної поведінки.

Список використаних джерел

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 150 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
3. Занюк С.С. Психология мотивации. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Либідь, 2002. 295 с.
4. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
5. Лахтадир О.В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К.: 2017. 259 с.
6. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова робота практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 2-3. С. 126-133.

References

1. Alekseev A.V. (2005). *Psichicheskaya podgotovka v tennise*, Rostov na Donu : Feniks, 150. [in Russian].
2. Ananiev B.G. (2001). *Man as a subject of knowledge*. SPb.: Peter. 288. [in Russian].
3. Zanjuk S.S. (2002). *Psychology of the motivation*. Learning book for students of higher educational establishments. K.: Lybid'. 288.
4. Craig G. (2000). *Psychology of development*. St.Peterburg: Peter. 992. [in Russian].
5. Lakhtadir O.V. (2017). *Psychologocal teatures of development of communicative competence of future experts in physical culture and sports: Candidare's thesis*. Kyiv, Ukraine. 259.
6. Melnik Yu. (2003). *Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychologist. Practical psychology and social work*, 2-3, 126-133.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).76

УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

Самокиш І.І.

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загально-медичних наук
Міжнародного гуманітарного університету, м. Одеса

ORCID: 0000-0002-6077-699X

СТАН І ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ МОНІТОРИНГУ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЦІЛОМУ Й У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗОКРЕМА

В роботі вивчались основні проблеми теоретичного, методологічного та прикладного характеру здійснення моніторингу вищої освіти. Існує спірність думок у трактуванні поняття «моніторинг» у сфері освіти, є різні точки зору розуміння відповідного поняття з позицій управління освітою, кваліметрії освіти, оцінки ефективності управління якістю освіти. Представлено основні авторські класифікації видів і рівнів моніторингу, визначено напрями та функції моніторингу освіти, наведено основні принципи його проведення. Визначено основні показники, які формують модель моніторингу процесу фізичного виховання і здоров'язбереження студентів. Встановлено основні дефініції моніторингу фізичної культури і спорту, здоров'я, функціональних можливостей та ін. Підкреслюється необхідність прийняття на державному рівні повноцінної системи контролю рівня здоров'я і функціональних можливостей студентської молоді, що дозволить оптимізувати навчально-виховний процес фізичного виховання, а також визначити невідкладні і довгострокові заходи щодо попередження та усунення негативних впливів на фізичний стан студентів.

Ключові слова: моніторинг, вища освіта, фізична культура і спорт, педагогічний експеримент, студенти.

Samokish I. The state and main problems of monitoring educational activities in higher education institutions in general and in the field of physical culture and sports in particular. The paper studied the main problems of theoretical, methodological and applied nature of the implementation of the monitoring of higher education. There is controversy in the

interpretation of the concept of "monitoring" in the field of education, there are different points of view of understanding the relevant concept from the standpoint of education management, qualimetry of education, and evaluation of the effectiveness of education quality management. The main author's classifications of types and levels of monitoring are presented, the directions and functions of monitoring education are determined, the basic principles of its conduct are presented. It is noted that the lack of a unified comprehensive state system for evaluating educational activities does not allow standardizing monitoring. Pedagogical monitoring of the process of physical education, diagnosis of physical health, testing physical fitness and the level of knowledge of physical culture has certain difficulties. The main indicators that form the monitoring model of the process of physical education and health preservation of students are defined. The main definitions of monitoring physical culture and sports, health, functional capabilities, etc. are established. The need to adopt a full-fledged system of monitoring the level of health and functional capabilities of students is emphasized at the state level, which will optimize the educational process of physical education, as well as identify urgent and long-term measures on the prevention and elimination of negative impacts on the physical condition of students. The basic principles of health monitoring are named. Various researchers have determined the main indicators that form a model for monitoring the process of physical education and the health of students.

Key words: monitoring, higher education, physical culture and sports, pedagogical experiment, students.

Постановка проблеми. У сучасному світі значення освіти як найважливішого фактору формування нової якості економіки і суспільства збільшується разом з зростанням впливу людського капіталу. Національна система освіти здатна конкурувати на міжнародному ринку тільки за умови системної модернізації. Найзначніший в цьому відношенні вплив Болонського процесу. До його основних напрямів можна віднести створення відкритого європейського освітнього простору, збільшення мобільності студентів, викладачів і дослідників, підвищення потенціалу працевлаштування випускників, зростання конкурентоспроможності тощо. З метою реалізації цих умов країни-учасниці розробляють і здійснюють системи управління якістю вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки все більше уваги приділяється питанню моніторингу освітнього процесу у закладах вищої освіти [18; 31; 35; 40]. Робота в цій області йде вже десятиліття і спрямована на [39; 40]: забезпечення взаємної прийнятності критеріїв і технологій забезпечення якості, внутрішніх і зовнішніх експертиз; підвищення гласності результатів оцінювання; визначення порівнянних систем акредитації та сертифікації; поглиблення міжнародного партнерства; підвищення якості вищої освіти в усьому світі.

Мета дослідження. Вивчити та встановити основні проблеми теоретичного, методологічного, прикладного характеру здійснення моніторингу вищої освіти та основні проблеми моніторингу процесу фізичного виховання і здоров'язбереження студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з важливих задач процесів модернізації вищої професійної освіти є створення системи моніторингу освітнього процесу. Доводиться констатувати, що розробка і реалізація концептуальних підходів та інструментарію моніторингу освіти наштовхується на цілу низку проблем методологічного та прикладного характеру, без вирішення яких моніторинг не здатний виконувати поставлені перед ним завдання, або робить це неефективно.

На сьогодні відомі різні точки зору щодо трактування поняття «моніторинг». Тому вважаємо, що визначення сутності цієї дефініції необхідно починати з встановлення етимології слова «моніторинг». Поняття моніторинг походить від латинського слова *monitor* – спостереження, контроль, застереження. Існує величезна кількість визначень моніторингу. На наш погляд, виходячи з того, що дане слово має іноземне походження, ми дотримуємося визначень, які були надані в словниках іншомовних слів.

Моніторинг [англ. *monitoring*] [14] – 1. Спостереження, оцінка і прогноз стану навколишнього середовища у зв'язку з господарською діяльністю людини. 2. Систематичне спостереження, за будь-яким процесом з метою фіксувати відповідність (або невідповідність) результатів цього процесу первісним припущенням.

Моніторинг – [англ. *monitoring*] [22] – система постійних спостережень, оцінки і прогнозу зміни стану будь-якого природного, соціального і т.п. об'єкта.

Таким чином, моніторинг в загальнонауковому розумінні – це діяльність, яка передбачає діагностику, контроль і прогнозування, які є важливими складовими системи управління. Основною сферою практичного застосування моніторингу є інформаційне обслуговування управління в різних сферах діяльності, в тому числі й освітньої.

Моніторинг дозволяє системно досліджувати будь-який процес і його об'єкти з метою отримання достовірної інформації для ефективного управління середовищем, процесами, програмами розвитку і т.п. Моніторинг тісно пов'язаний з усіма функціями й етапами управління, тому його сутнісні характеристики можуть бути розглянуті тільки в порівнянні з іншими елементами процесу управління [19; 29; 30].

Моніторингова діяльність у сфері освіти, на думку авторів [10], призначена для спостереження за освітніми процесами і за результатами освіти, що має схожу позицію у сфері

виробництва й у сфері послуг, де моніторингова діяльність призначена для постійного спостереження за виконанням заходів або вимог до досягнення запланованих результатів.

Деякі автори [32] моніторинг у сфері освіти розглядають як систематичну процедуру збору даних з найбільш значущих факторів реалізації освітнього процесу, а також як спосіб створення банку даних результатів досліджень. Також під моніторингом в освіті розуміють [6] комплексну систему постійних спостережень, оцінки і прогнозу змін стану освітнього середовища або її окремих елементів під впливом зовнішніх і внутрішніх впливів.

Моніторинг можна трактувати як стандартизоване спостереження за освітнім процесом і його результатами, що дозволяє створити історію стану об'єкта в часі, кількісно оцінювати зміну суб'єктів навчання й освітньої системи, визначати і прогнозувати напрями їх розвитку [9].

Під моніторингом якості вищої освіти [25; 36-38] розуміється комплексне функціонування спеціальної системи, призначеної для спостереження, вимірювання, оцінки, аналізу та прогнозу у сфері якості вищої освіти. Така система охоплює всі основні рівні управління: державний, регіональний, вузівський. Таким чином, моніторинг вищої освіти й освіти в цілому розглядається з різних точок зору: як засіб управління освітою; як засіб кваліметрії освіти; як засіб оцінки ефективності управління якістю освіти.

Виділяють наступні види моніторингу [13]: дидактичний, що відслідковує результати навчання; психолого-педагогічний, що відслідковує характер відносин «викладач – студент», міжособистісних відносин «студент – студент», характер і стан особистісного розвитку учасників освітнього процесу, динаміку даного процесу; управлінський, що відслідковує характер взаємодій на різних управлінських рівнях; медико-педагогічний, що відслідковує психофізіологічне самопочуття викладачів і студентів в умовах освітнього процесу.

На думку авторів [17] основними напрямками освітнього моніторингу визначають: моніторинг якості освіти; моніторинг рівня соціалізації особистості; моніторинг інтересів учнів; моніторинг освітніх потреб учнів та місцевого суспільства; моніторинг рівня професіоналізму педагогічних кадрів; моніторинг стану здоров'я учнів.

Незважаючи на значні теоретичні напрацювання, і до цього дня не створена стійка система класифікацій різних видів і рівнів моніторингу. На наш погляд, досить повну класифікацію моніторингу в освіті представив А.Н. Майоров [18].

Перша група класифікована з виду завдання моніторингу: інформаційний (збір, накопичення, систематизація та поширення інформації), базовий (діагностика нових проблем до того, як вони будуть усвідомлені на рівні управління), проблемний (діагностика закономірностей, погроз, процесів, проблем, які вже відомі), управлінський (відстеження та оцінка ефективності наслідків і вторинних ефектів рішень, прийнятих у сфері управління).

Друга група класифікована за видами коштів, використаних для проведення моніторингу: педагогічний, соціологічний, психологічний, медичний, економічний і демографічний.

У третій групі відображена ієрархія системи управління освітою, яка дозволяє розрізнити локальний (на рівні закладу освіти), районний, обласний (регіональний), державний моніторинг.

Класифікація *четвертої групи* моніторингу ґрунтується на наявних видах експертиз, в результаті чого розрізняють динамічний (використовує дані про динаміку розвитку об'єкта, явища або показника), порівняльний (обираються результати подібних обстежень інших освітніх систем), комплексний (використовують кілька підстав для експертизи), безпідставний (для аналізу беруть результати тільки одного дослідження) моніторинг.

П'яту групу класифіковано за типом визначення ефективності освітньої системи – соціальної і навчальної сфер.

Незважаючи на існуючі складнощі, моніторинг у сфері вищої освіти повинен відповідати вимогам наступних принципів [33]: комплексність (спостереження за всіма основними процесами) і диференціація найважливіших параметрів розвитку ЗВО і його підрозділів; системність (ієрархічна взаємопов'язаність приватних і узагальнюючих показників розвитку підрозділів і ЗВО в цілому); однорідність досліджуваних об'єктів; адаптивність (система показників повинна відповідати державній статистичній звітності); стандартизація оцінок моніторингу. Однак на сьогодні найчастіше перераховані вимоги виконуються не всі або не повною мірою.

У літературі немає єдиної думки про функції моніторингу якості освіти. У джерелах інформації згадуються адаптаційна, діагностична, аналітична, прогностична та інші. Найбільш повне розуміння функцій моніторингу дає С.Ю. Трапідін [31], який на основі даних літератури визначає наступні функції: *забезпечувальна* – постачання органів управління освітою інформацією, необхідною для прийняття обґрунтованих управлінських рішень; *аналітична* – регулярність глибокого і різнобічного аналізу процесів, що відбуваються у системі освіти та їх впливу на економіку і соціальну сферу; *презентаційна* – надання органам влади і широкій громадськості результатів діяльності системи освіти; *накопичувальна* – тривале за часом формування баз порівнянних даних про стан і тенденції розвитку системи освіти; *нормативна* – розробка і корекція системи показників, що характеризують як процеси, що відбуваються у системі освіти, так і

ефективність реалізації прийнятих у сфері управління освітою рішень; *формувальна* – формування спільно з органами влади та іншими зацікавленими особами замовлення на проведення моніторингових досліджень; *прогностична* – складання прогнозів розвитку освіти на середньострокову і довгострокову перспективу, що забезпечують розробку політики в галузі освіти.

Моніторинг якості навчання студентів у ході вивчення конкретної навчальної дисципліни складається з таких видів контролю [23]:

Вхідний контроль – це контроль базових знань й умінь студентів, необхідних для вивчення дисципліни. Даний вид контролю дозволяє комплексно вирішувати організаційні завдання, визначаючи попередні знання й уміння, необхідні для навчання з дисципліни, і виявляючи індивідуальні завдання, виконання яких буде означати засвоєння змісту дисципліни.

Поточний контроль – це безперервне фіксоване спостереження за процесом засвоєння змісту дисципліни. Це найбільш оперативний вид контролю, в ході якого виявляється ступінь розуміння навчального матеріалу студентами, уміння застосовувати знання у вирішенні практичних завдань.

Рубіжний контроль – це контроль засвоєння змісту дисципліни за окремими розділами (модулями). Результати рубіжного контролю визначають індивідуальний рівень освоєння студентами змісту дисципліни за окремими розділами (модулями), виявляють труднощі, які виникли для їх подальшого коректування і переходу до вивчення наступного розділу (модуля).

Підсумковий контроль – це контроль результатів, досягнутих після закінчення вивчення дисципліни, на відповідність поставленої комплексної дидактичної мети. До підсумкового контролю ставляться такі вимоги. По-перше, підсумковий контроль повинен здійснюватися однаково для всіх студентів, незалежно від їх індивідуальних здібностей та особливостей, з використанням єдиної оцінної шкали. По-друге, підсумкові цілі повинні бути статичними для забезпечення стабільності і порівнянності результатів між різними групами.

У тісному зв'язку з моніторингом та діагностикою (як початковим етапом моніторингу) є експеримент – головний метод збирання інформації в науці. Його проведення пов'язане з пошуком причинно-наслідкових відносин досліджуваних явищ дійсності. Цей метод є розвитком методу спостереження та логічного аналізу.

Як правило, розрізняють наступні види педагогічного експерименту [28]:

- *констатуючий експеримент* полягає в тому, що дослідник експериментальним шляхом встановлює лише стан педагогічної системи, проводиться діагностика: визначається наявність зв'язку між явищами, встановлюються вихідні дані для подальшого дослідження;
- *формувальний експеримент* супроводжується застосуванням спеціально розробленої системи заходів, спрямованих на формування певних якостей, на поліпшення результатів їх навчання, виховання, трудової діяльності і т.д.;
- *контрольний експеримент* визначає рівень знань, умінь і навичок за матеріалами формувального експерименту.

Педагогічному моніторингу процесу фізичного виховання, діагностиці фізичного здоров'я, тестуванню фізичної підготовленості та рівня знань з фізичної культури студентів присвячені роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, а саме: Р. Айзман; Г. Апанасенка; В. Бальсевича; Р. Баєвського; Д. Давиденка; О. Дубогай; М. Дутчака; В. Кашуби; Т. Круцевич; Б. Ланди; Л. Семенова; С. Хрущева та ін.

Під моніторингом у сфері фізичної культури і спорту розуміють [8] – систему організаційних заходів, спрямованих на забезпечення періодичного збирання, опрацювання та аналізу показників про стан використання рухової активності у повсякденній діяльності різних груп населення з урахуванням їхніх потреб та цінностей, а також про основні фактори, які стримують процес залучення людей до рухової активності як важливої складової здорового способу життя.

Під моніторингом здоров'я студентів автори [5; 11; 15; 24; 34; 36-38] розуміють науково обґрунтовану систему періодичного збирання, узагальнення та аналізу інформації про стан фізичного, психологічного, соціального здоров'я, про їх потреби в здоров'ї, про усвідомлення його цінності, мотивація до саморегульованої поведінки і обов'язкове надання отриманих даних для прийняття рішень на всіх рівнях влади.

Використання моніторингу дозволяє визначити невідкладні і довгострокові заходи щодо попередження та усунення негативних впливів навчального процесу на фізичний стан учнів та студентів, таких як [16]: інтенсифікація навчального процесу; підвищення нервового і розумового навантаження; прогресуючий дефіцит рухової активності студентів, обмеження спортивної та рекреаційної діяльності; застарілі форми організації процесу фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Визначення ефективності й оцінки якості фізичного виховання студентів можливе за допомогою постійно функціонуючого моніторингу, метою якого є визначення діяльності вузу через рівні системності і послідовності реалізації професорсько-викладацьким колективом навчального закладу, перш за все, здоров'язберігаючих технологій.

На думку деяких фахівців [26], педагогічний моніторинг можливий за реалізації наступних принципів: комплексності; системності; цілісності; динамічності. Інші [20; 21] дають більш повний список основних принципів моніторингу здоров'я, а саме: комплексність; системність; цілісність; динамічність; репрезентативність; методична єдність; наявність зворотного зв'язку.

На сьогодні накопичена значна кількість наукових робіт і підходів у напрямку моніторингу здоров'я студентів, навчально-виховного процесу фізичного виховання в вузах. Визначено основні показники, які формують модель моніторингу процесу фізичного виховання і здоров'язбереження студентів. На думку деяких авторів [4], модель моніторингу повинна включати у себе наступну сукупність блоків:

Перший блок – це загальностатистичні показники здоров'я: задоволеність якістю здоров'я; пропуски занять студентами через хворобу; діагностична карта захворюваності студентів на навчальний рік та інші.

Другий блок – системність і послідовність здоров'язберігаючої діяльності вузу, яка включає: наявність в навчальних планах професійної підготовки здоров'язберігаючих спецкурсів, спецдисциплін; соціально-адаптаційна й особистісно-розвиваюча робота вузу (показник включає наявність і використання технологій у вузі).

Третій блок – становлять показники психофізіологічної комфортності освітнього процесу: розрахунок коефіцієнта стомлюваності; напруженість функціонального стану навчального процесу, відповідність соціальним стандартам, прийнятих у системі вищої освіти; напруженість адаптаційного періоду студентів 1-го курсу; привабливість вузу для студентів; задоволеність професорсько-викладацького складу життєдіяльністю освітнього закладу і ін.

Четвертий блок – фізкультурно-оздоровча робота у вузі: ефективність організації культурно-оздоровчої роботи навчальних груп і вузу в цілому; якість і зміст медичного обслуговування; ефективність медичної профілактики і динамічного спостереження за станом здоров'я студентів, спортивно-оздоровча робота; мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом.

П'ятий блок – просвітницько-виховна робота зі студентами.

На думку інших авторів [12], в цілому система моніторингу повинна включати шість блоків: теоретичні питання; рухові уміння і навички; тести на визначення рівня фізичної підготовленості; гармонійність фізичного розвитку; показники здоров'я і функціонального стану; критерії рівня фізичної активності та здорового способу життя.

На думку фахівців, основними цілями моніторингу здоров'я студентів є [1-3]: збереження здоров'я в процесі індивідуального розвитку і навчання; професійна орієнтація студентів для усвідомленого й адекватного можливостям організму вибору професії; оцінка індивідуальних психофізіологічних, характерологічних, типологічних і особистісних особливостей студентів для корекції і розвитку професійно значущих якостей; оцінка здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітнього закладу; індивідуальний підхід до організації навчально-виховного процесу.

Також, для моніторингу здоров'я студентів виділено такі показники: оцінка фізичного розвитку; оцінка функціонального стану і фізичної підготовленості; самооцінка психічних станів; оцінка соціально-психологічної адаптованості; оцінка функціональної асиметрії мозку; оцінка рівня мотивації до успіху; ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя; оцінка рівня стресостійкості; оцінка рівня тривожності; оцінка рівня конфліктності; діагностика стану агресії; оцінка рівня невротизації; оцінка різних видів пам'яті (механічної, смислової, образної); визначення розумової працездатності; оцінка нейродинамічних властивостей нервової системи (сенсомоторні реакції, реакції на об'єкт, що рухається).

Основними функціями моніторингу рівня залучення населення до спорту в тому числі учнівської та студентської молоді є [7]: спостереження за процесами залучення населення до спорту для всіх; виявлення об'єктивних соціальних змін у використанні рухової активності для зміцнення здоров'я людей; встановлення та прогнозування впливу державних управлінських рішень на рівень залучення населення до спорту для всіх; порівняння оцінок експертів та думок населення з приводу стану та перспектив використання рухової активності під час дозвілля громадян; надання органам державної влади інформації про проблеми у сфері фізичної культури і спорту, які викликають занепокоєння в суспільстві, та пропозицій для прийняття рішень з удосконалення системи залучення населення до рухової активності.

Основними інструментами проведення моніторингу є тестування та анкетування. У системі фізкультурної освіти студентів тестування допомагає вирішенню низьку складних завдань, наприклад, таких, як виявлення рівня функціональних можливостей (рівень розвитку фізичних якостей) і володіння руховими навичками. На основі результатів тестування можна проводити наступний аналіз [27]: порівнювати фізичну підготовленість, як окремих досліджуваних, так і цілих груп; проводити відбір для занять тих чи інших видів фізичних вправ; здійснювати значною мірою об'єктивний контроль над процесом і результатами навчання; виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації занять; складати найбільш обґрунтовані плани індивідуальних і групових занять фізичними вправами.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Резюмуючи вище наведені напрацювання в області моніторингу системи вищої освіти, відзначаємо, що в більшості вузів України при моніторингу приділяється увага тільки тим параметрам, аналіз яких передбачений акредитаційними показниками (перевірка певних параметрів якості освіти). Системи показників розробляються без урахування існуючого досвіду або стандартних критеріїв. Відсутність єдиної для України комплексної системи оцінки освітньої діяльності не дозволяє стандартизувати проведення моніторингу. Одним із першочергових заходів щодо підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя студентів є створення повноцінної державної системи контролю рівня їх здоров'я і функціональних можливостей. У нашій країні відсутні нормативно-правові документи в напрямку моніторингу стану фізичного здоров'я і функціональних можливостей студентської молоді. Моніторинг процесу фізичного виховання на державному рівні життєво необхідний і, в першу чергу, повинен забезпечувати: визначення впливу соціальних, педагогічних, природно-середовищних факторів на якість життя студентів; виявлення причинно-наслідкових зв'язків між рівнем функціональних можливостей і провідними параметрами процесу навчання у закладах вищої освіти; сприяння прийняттю обґрунтованих управлінських рішень у ЗВО у напрямі зміцнення здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Айзман Р.И., Айзман Н.И., Лебедев А.В., Рубанович В.Б. Методика комплексной оценки здоровья учащихся общеобразовательных школ. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2008. 124 с.
2. Айзман Р.И., Айзман Н.И., Лебедев А.В., Рубанович В.Б. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2009. 100 с.
3. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология: учебное пособие. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. 202 с.
4. Апанасюк Н.И. Мониторинг состояния физического здоровья студентов обучающихся в вузе. *Актуальные процессы и инновационные технологии развития физической культуры, спорта и туризма*: Материалы Всероссийской электронной конф., (Иркутск, 13-17 февраля 2012 г.). Иркутск, 2012. С. 22-28.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1979. 360 с.
6. Боровкова Т.И., Морев И.А. Мониторинг развития системы образования. Часть 1. Теоретические аспекты: учеб. пособие. Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 2004. 150 с.
7. Дутчак М.В. Соціальний моніторинг в системі спортивного менеджменту (на прикладі спорту для всіх). Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць РЕГІ. 2001. С. 30-40.
8. Дутчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту* 2008. № 9. С. 34-43.
9. Звонников В.И., Мельникова М.Б. Современные средства оценивания результатов обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 224 с.
10. Злобин Э.В., Мищенко С.В., Герасимов Б.И. Управление качеством в образовательной организации. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2004. 88 с.
11. Кайгородова Н.З. Формирование культуры здоровья студентов в ходе профессионально-педагогической подготовки выпускников. *Вестник МГУ. Серия 20: Педагогическое образование*. 2009. № 3. С. 66-73.
12. Капилевич Л.В., Шилько В.Г., Кабачкова А.В. Физиологический мониторинг и мониторинг здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания студентов. *Бюллетень сибирской медицины*. 2011. Т. 10. № 4. С. 76-81.
13. Карпова Г.А., Силина С.Н. Педагогический потенциал психолого-педагогического мониторинга в образовательном учреждении. *Психолого-педагогические проблемы социализации личности*. 1997. С. 197-201.
14. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. М.: Изд-во «Русский язык», 1998. 848 с.
15. Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Ярушин С.А. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография. Челябинск: изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. 275 с.
16. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 1998. 40 с.
17. Мазур Н.П., Бодненко Д.М., Жильцов О.Б., Лещинський О.Л. Моніторинг навчальної діяльності: навчальний посібник. К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. 223 с.
18. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. 3-е изд., испр. и доп. М.: Интеллект-Центр, 2005. 424 с.
19. Медведев В.И., Парачев А.М. Терминология инженерной психологии. Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1971. 112 с.
20. Методологические и методические основы мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=12972>

21. Методологические основы мониторинга здоровьезабодряющей деятельности школы. URL: <file:///C:/Users/%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD/Downloads/metodologicheskie-osnovy-monitoringa-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-v-shkole.pdf>
22. Москвин А.Ю. Большой словарь иностранных слов. М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. 816 с.
23. Научно-педагогические основы мониторинга качества обучения. URL: <http://human.snauka.ru/2012/05/1076>
24. Проскурякова Л.А. Оценка психического статуса студентов вузов и программа его коррекции. *Гигиена и санитария*. 2011. № 3. С. 66–69.
25. Самокиш І.І. Вдосконалення навчального процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів: навчальний посібник. Одеса: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2018. 68 с.
26. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов; под ред. Н.В. Бордовской. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2011. 432 с.
27. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов; под ред. Н.В. Бордовской. 3-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. 432 с.
28. Сравнение и анализ понятий: мониторинг, эксперимент и диагностика в образовании. URL: <http://anone.ru/news/1/2013-04-09-145>
29. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем. Функциональные системы организма: Руководство. М.: Медицина, 1987. С. 26-49.
30. Судаков К.В. Информационный принцип в физиологии: анализ с позиций общей теории функциональных систем. *Успехи физиологических наук*. 1995. Т. 26. № 4. С. 3–27.
31. Трапичин С.Ю. Мониторинг качества высшего образования. *Экология человека*. 2009. С. 17-23.
32. Хильченко Л.Н. Внутренняя система оценки качества образования в университете: веяние времени или острая необходимость? *Современные научные исследования и инновации*. 2014. № 11-3 (43). С. 131-136.
33. Хильченко Л.Н., Баженов Р.И., Кириллова Д.А. Мониторинг качества высшего профессионального образования: проблемы и перспективы. *Электронный научный журнал «Современные исследования социальных проблем»*. 2015. № 9 (53). С. 757-775. URL: www.sisp.nkras.ru
34. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры». URL: <file:///C:/Users/%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD/Downloads/tse-i-zadachi-programmy-monitoring-sostoyaniya-zdorovya-studentov-universiteta-fizicheskoy-kultury.pdf>
35. Lord F.M. Applications of item response theory to practical testing problems. New York: Routledge, 1980. 274 p.
36. Samokish I.I. Hysteretic method of identifying features as a criterion for evaluating performance in physical education in higher education. *Physical Education of Students*. 2011. № 4, 71–75.
37. Samokish I.I. Physical workability as the base of students' functional potentials. *Physical Education of Students*. 2016. № 6. С. 40–48.
38. Samokish, I., Bosenko, A., Pryimakov, O., Biletskaya, V. Monitoring System of Functional Ability of University Students in the Process of Physical Education. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. 2017. № 17 (1). С. 73–78.
39. Srikanthan G., Dalrymple J. Developing a holistic model for quality in higher education. *Quality in Higher Education*. 2002. Vol. 8 (3). P. 215-224.
40. Weiss D.J., Kingsbury G. Application of computerized adaptive testing to educational problems. *Journal of Educational Measurement*. 1984. Vol. 21 (4). P. 361-375.

References

1. Aizman, R.I., Aizman, N.I., Lebedev, A.V., Rubanovich, V.B. (2008). Methods of comprehensive assessment of the health of students in secondary schools, Novosibirsk, 124.
2. Aizman, R.I., Aizman, N.I., Lebedev, A.V., Rubanovich, V.B. (2009). Methods of comprehensive assessment of physical and mental health, physical fitness of students of higher and secondary vocational schools, Novosibirsk, 100.
3. Aizman, R.I., Lysova, N.F. (2010). Developmental physiology: [study guide], Novosibirsk, 202.
4. Apanasyuk, N.I. (2012). Monitoring the state of physical health of students studying at the university. *Actual processes and innovative technologies for the development of physical culture, sports and tourism*, Proceedings of the All-Russian Electronic Conference, Irkutsk, 22-28.
5. Ashmarin, B.A. (1979). Theory and methods of physical education, M., 360.
6. Borovkova, T.I., Morev, I.A. (2004). Monitoring the development of the education system. Part 1. Theoretical aspects: [studies. allowance], Vladivostok, 150.
7. Dutchak, M.V. (2001). Social monitoring in sports management systems (on sports butt for all). *Concepts rozvitku galuzi fizicheskogo viovannya i sport in Ukraine*, 30-40.
8. Dutchak, M.V. (2008). Monitoring in the system of sovereign sport management for all in Ukraine. *Pedagogy, Psychology and Medical Biological Problems and Physical Training and Sport*, 9, 34-43.
9. Zvonnikov, V.I., Melnikov, M.B. (2007). Modern means of evaluating learning outcomes: [tutorial] for students. higher studies. institutions, M., 224.
10. Zlobin, E.V., Mishchenko, S.V., Gerasimov, B.I. (2004). Quality management in educational organizations, Tambov, 88.
11. Kaygorodova, N.Z. (2009). Formation of a culture of health of students in the course of professional and pedagogical training of university graduates. *Bulletin of Moscow State University, Series Pedagogical Education*, 20 (3), 66-73.

12. Kapilevich, L.V., Shilko, V.G., Kabachkova, A.V. (2011). Physiological monitoring and monitoring of health-saving activities in the process of physical education of students, *Bulletin of Siberian medicine*, V. 10 (4), 76–81.
13. Karpova, G.A., Silina, S.N. (1997). Pedagogical potential of psychological and pedagogical monitoring in an educational institution. *Psychological and pedagogical problems of socialization of the individual*, Shadrinsk, 197-201.
14. Krysin, L.P. (1998). Explanatory dictionary of foreign words, M., 848.
15. Kulikov, L.M., Rybakov, V.V., Yarushin S.A. (2009). Motor activity and the health of the younger generation, Chelyabinsk, 275.
16. Lotonenko, A.V. (1998). Pedagogical system of formation of the needs of students in physical culture: *Abstracts of Doctors thesis*, Krasnodar, 40.
17. Mazur, N.P., Bodnenko, D.M., Жильцов, О.В., Leschinsky, О.Л. (2014). Monitoring of educational activities, K., 223.
18. Mayorov, A.N. (2005). Monitoring in education. 3rd ed., Corr. and add., M., 424.
19. Medvedev, V.I., Parachev, A.M. (1979). Terminology of engineering psychology, L., 112.
20. Methodological and methodological foundations of monitoring health-saving activities of the school. URL: <https://www.science-education.ru/en/article/view?id=12972>
21. Methodological basis for monitoring the health-saving activities of the school. URL: file:///C:/Users/%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD/Downloads/metodologicheskie-osnovy-monitoringa-zdoroviesberegayushey-deyatelnosti-v-shkole.pdf
22. Moskvina, A.U. (2007). Large Dictionary of Foreign Words, M., 816.
23. Scientific and pedagogical bases of monitoring the quality of education. URL: <http://human.snauka.ru/2012/05/1076>
24. Proskuryakova, L.A. (2011). Evaluation of the mental status of university students and the program for its correction. *Hygiene and Sanitation*, 3, 66–69.
25. Samokish, I.I. (2018). Improvement of the educational process of physical education in institutions of higher education, taking into account the integrated monitoring of students functional capabilities, Odesa, 68.
26. Bordovska, N.V. (2011). Modern educational technologies. Team of authors, 2nd ed., M., 432.
27. Bordovska, N.V. (2016). Modern educational technologies. Team of authors, 3rd ed., M., 432.
28. Comparison and analysis of concepts: monitoring, experiment and diagnosis in education. URL: <http://anone.ru/news/1/2013-04-09-145>
29. Sudakov, K.V. (1987). The basic principles of the general theory of functional systems. *Functional systems of the body*, M., 26-49.
30. Sudakov, K.V. (1995). Information principle in physiology: analysis from the standpoint of the general theory of functional systems. *Successes of physiological sciences*, V. 26 (4), 3-27.
31. Trapitsyn, S.U. (2009). Monitoring the quality of higher education. *Human Ecology*, 17-23.
32. Khilchenko, L.N. (2014). The internal system for assessing the quality of education at the university: a spirit of the times or an urgent need. *Modern scientific research and innovation*, 11-3 (43), 131-136.
33. Khilchenko, L.N., Bazhenov, R.I., Kirillova, D.A. (2015). Monitoring the quality of higher professional education: problems and prospects. *Electronic scientific journal "Modern Studies of Social Problems"*, 9 (53), 757-775.
34. The goals and objectives of the program "Monitoring the health status of students of the University of Physical Education" URL: file:///C:/Users/%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD/Downloads/tseli-i-zadachi-programmy-monitoring-sostoyaniya-zdorovya-studentov-universiteta-fizicheskoy-kultury. Pdf
35. Lord F.M. Applications of item response theory to practical testing problems. New York: Routledge, 1980. 274.
36. Samokish I.I. (2011). Hysteretic method of identifying features as a criterion for evaluating performance in physical education in higher education. *Physical Education of Students*, 4, 71–75.
37. Samokish I.I. (2016). Physical workability as the base of students' functional potentials. *Physical Education of Students*, 6, 40–48.
38. Samokish, I., Bosenko, A., Pryimakov, O., Biletskaya, V. (2017). Monitoring System of Functional Ability of University Students in the Process of Physical Education. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 17 (1), 73–78.
39. Srikanthan G., Dalrymple J. (2002). Developing a holistic model for quality in higher education. *Quality in Higher Education*, Vol. 8 (3), 215-224.
40. Weiss D.J., Kingsbury G. (1984). Application of computerized adaptive testing to educational problems. *Journal of Educational Measurement*, Vol. 21 (4), 361-375.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).77
УДК 797.2-053.5

Сумак Н.Д.

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0001-8780-4447

Тодорова В.Г.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ:
ПРОБЛЕМИ ТА ЗДОБУТКИ**

Оволодіння навичками плавання є розділом програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах та є важливим засобом у запобіганні нещасним випадкам на воді, а також підвищення рухової активності молодших школярів, поліпшення їх фізичного та психічного розвитку, адаптивних можливостей організму. **Мета:** визначення методичних особливостей навчання плавання дітей 7-9 років. **Методологія роботи:** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми навчання плавання дітей 7-9 років. **Наукова новизна:** вперше систематизовано дані щодо існуючих традиційних підходів навчання плавання дітей 7-9 років; виокремлено загальні дидактико-організаційні засади побудови занять під час початкового навчання плавання. Встановлено, що свідоме та активне ставлення дітей до вправ та ігор у воді має добре значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання, адже розуміння сенсу завдань стимулює зацікавленість та активне їх виконання, сприяє поступовому засвоєнню та усвідомленню вправ. Базою для освоєння навичок плавання дітьми 7-9 років є формування стійких нервово-координаційних зв'язків, що виникають у результаті повторюваних вправ на ковзання в горизонтальному обтічному положенні тіла з подальшою координацією технічних елементів та дихання. **Висновки:** Незважаючи на наявність публікацій з методик навчання плавання, практично не розкриваються питання щодо регламентації фізичного навантаження під час застосування ігрового методу в басейні, що ускладнює його застосування на заняттях. Поряд з існуючими традиційними підходами навчання плавання, не вирішеними залишаються питання розробки програми опанування навичками плавання з використанням засобів ігрового аквафітнесу, що потребує подальшого дослідження.

Ключові слова: плавання, навчання, методика, діти, ігровий метод, аквафітнес.

Simak N., Todorova V. Methodical features of teaching swimming of children 7-9 years old: problems and achievements. Mastering swimming skills is a part of the physical education program in secondary schools and important tool in preventing accidents on the water, as well as increasing physical activity of younger students, improving their physical and mental development, adaptive capabilities. **Purpose:** to determine the methodological features of teaching swimming to children 7-9 years. **Methodology:** the method of theoretical level of research was used: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature, legal documents and information resources of the Internet on the problem of teaching swimming to children 7-9 years. **Scientific novelty:** for the first time the data on the existing traditional approaches to teaching swimming to children aged 7-9 are systematized; the general didactic and organizational bases of construction of employment during initial training of swimming are allocated. It is established that the conscious and active attitude of children to exercises and games in the water is good for achieving positive results in learning to swim, because understanding the meaning of tasks stimulates interested and active performance, promotes gradual assimilation and awareness of exercises. The basis for the development of swimming skills by children 7-9 years old is the formation of stable neuro-coordination connections that arise as a result of repetitive sliding exercises in a horizontal streamlined position of the body with subsequent coordination of technical elements and breathing. **Conclusions:** Despite the availability of publications on methods of teaching swimming, there are virtually no issues regarding the regulation of physical activity during the use of the game method in the pool, which complicates its use in the classroom. Along with the existing traditional approaches to swimming training, the issues of developing a program for mastering swimming skills with the use of game aqua fitness remain unresolved, which requires further research.

Key words: swimming, training, methods, children, game method, aqua fitness.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань першого рівня повної загальної середньої освіти з фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня за допомогою засобів фізкультурної та ігрової діяльності, формування фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять [13, с. 12], адже стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості дітей 7-9 років залишається незадовільним [7, с. 251].

В багаточисленних дослідженнях О. О. Безкопильного, 2009 [1, с. 156]; Д. Даджані, 2010 [6, с. 46]; М. Д. Мосунова, 2015 [11, с. 77]; П. І. Копилов, 2016 [6, с. 55]; О. І. Ганчара, 2020 [4]; І. А. Калініченко, А. С. Колесник, А. Ю. Шапова, 2020 [7, с. 250]; Ю. О. Бетехтина, В. А. Єрмакова, 2021 [2, с. 135] показано, що плавання є важливим засобом зміцнення та збереження індивідуального здоров'я дітей молодшого шкільного віку, підвищення загального рівня фізичної підготовленості, оптимізації фізичного розвитку, формування специфічних та життєво необхідних

рухових умінь та навичок, становлення особистісних якостей. Специфічна особливість плавання пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, прикладна та спортивна цінність [19, с. 36; 20, с. 55].

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища [12, с. 57; 14, с. 77], а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

У зв'язку з цим проблема навчання плавання дітей 7-9 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення методики навчання з використанням нетрадиційних підходів.

Мета дослідження – визначення методичних особливостей навчання плавання дітей 7-9 років.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми навчання плавання дітей 7-9 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для початкового навчання плавання та оптимальним для швидкого та якісного освоєння техніки [18, с. 288]. Плавці, навчені плавати у цьому віці, досягають найбільших результатів, порівняно з дітьми, які почали плавати в іншому віці [2, с. 44]. Базою для освоєння навичок плавання дітьми 7-9 років є формування стійких нервово-координаційних зв'язків, що виникають у результаті повторюваних вправ на ковзання в горизонтальному обтічному положенні тіла з подальшою координацією технічних елементів та дихання.

Як вказують деякі фахівці, для більш швидкого оволодіння навичкою плавання дитина повинна мати хорошу плавучість (індивідуальні морфологічні особливості), позитивну реакцію на контакт з водним середовищем (індивідуальні психологічні якості), достатню координаційну підготовленість та властивості нервової системи та мотивацію [17, с. 65; 18, с. 288].

Фахівцями з плавання [5, с. 50; 16, с. 144] рекомендовано починати навчання в певній послідовності опанування спортивних способів плавання: в першу чергу діти розучують кроль на спині і грудях, а потім брас, при чому техніка цих способів не спотворюється і не використовуються їх полегшені способи. Це дозволяє істотно підвищити плавальну підготовленість дітей в короткі часові інтервали не тільки в штучних, але й у природних умовах.

Часто у дітей молодшого шкільного віку спостерігається страх води, що може негативно позначатися під час початкового навчання плавання [2, с. 135]. Подолати страх водного середовища та сприяти зануренню у воду без побоювання допоможе якісний та цілеспрямований підбір систематизованих фізичних вправ, що є першочерговим завданням у навчанні плавання новачків. У зв'язку з цим доцільно розпочати навчання у басейні з невеликою глибиною з фізичних вправ на дихання. Крім того, важливо, щоб діти могли спиратися на дно басейну для забезпечення психологічної стійкості. Умовою успішного формування навички у дітей молодшого шкільного віку є забезпечення міцного сталого зв'язку між мимовільним сигналом та безумовним рефлексом, що складається внаслідок їх систематичних конвергенцій у положенні лежачи на воді у ковзанні з подальшою інтеграцією цілеспрямованих систематизованих рухових дій та дихання.

На етапі початкового навчання базовим елементами техніки плавання молодших школярів включаються адаптивні функції, які відрізняються чіткими трансформаціями з боку центральної нервової, кровоносної систем та органів дихання [5, с. 150].

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково освоїти особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання. З рештою учнів, які вміють впевнено триматися на воді та освоїли правильне дихання, можна відразу приступати до вивчення способів плавання [9, с. 294].

Більшість досліджень присвячені методичним та організаційним питанням навчання плавання дітей молодшого шкільного віку: використанню ігор у воді для більш ефективного освоєння з водним середовищем, подолання страху води та початкового опанування елементів техніки плавання (Л. В. Шейко, 2021) [15, с. 84]; засобам та методам навчання в закритому та відкритому плавальному басейні, на глибокому та дрібному місці (Я. Коштур, 2018) [9, с. 293]; ефективності підтримувальних засобів та технічних пристроїв для освоєння структури спортивної техніки (О. В. Введенський, 2020) [4, с. 36]; урахуванню моторних асиметрій (Д. А. Лаврентьєва, 2006) [10, с. 114], властивостей нервової системи (О. О. Безкопильний, 2009) [1, с. 157].

В сучасних дослідженнях велике значення приділено ігровому методу навчання під час початкового навчання плавання, який забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей та вдосконалення рухових умінь та навичок, а властивий цьому методу фактор задоволення та емоційності, сприяє формуванню сталого інтересу до занять [8, с. 56]. На сьогодні існує велика

кількість ігор у воді, які сприяють опануванню навичок плавання і поліпшенню фізичної підготовленості дітей. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості дітей поділяються на ігри, що мають елементи змагань; ігри сюжетного характеру та командні.

Свідоме та активне ставлення дітей до вправ та ігор має добре значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання, адже розуміння сенсу завдань стимулює зацікавлене та активне їх виконання, сприяє поступовому засвоєнню та усвідомленню вправ. Важливим аспектом є зрозумілість завдання дітьми, а також чіткі вказівки тренера на ключових моментах техніки, на які потрібно звернути увагу: акцент на потужне відштовхування, затримку дихання чи повноцінний видих у воду.

В педагогічній практиці початкового навчання плавання добре зарекомендував себе цілісно-роздільний метод навчання, сутність якого полягає у використанні окремих комплексів рухових дій, насамперед на суші, які моделюють необхідні рухові дії. Після цього рекомендується продовжувати навчання у воді. Комплекс цілеспрямованих дій та педагогічних заходів початкового навчання способу плавання або його елементів включає:

- наочний показ способу плавання в цілісному вигляді або його складової частини;
- стислий огляд елементів техніки способу плавання;
- комплекс чітко сформульованих речень з формулюванням рухових завдань;
- практична реалізація процесу навчання на суші і у воді [3, с. 107].

Більшість науковців однастайні в опануванні техніки спортивних способів плавання: по-перше потрібно сформувати загальне уявлення про спосіб плавання шляхом показу та пояснення, по-друге необхідно розучити окремі рухи руками, ногами, а потім їх з'єднати. Виконання простих, легких плавальних рухів повинно підводити до оволодіння складніших. На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням у повній координації, а також широко застосовувати ігри та заохочувати спроби дітей самостійно плавати вибраним способом [4, с. 44].

Д. А. Лаврентьевою [10, с. 115] застосовувалася методика початкового навчання плавання з урахуванням моторних асиметрій (провідна рука та нога), що передбачала підбір способу плавання для початкового навчання з урахуванням неусвідомленого вибору типу структури робочих рухів ногами у воді (одночасна симетрична, поперемина або одночасна симетрична). За методикою авторки «правші» виконували поперемина руху у воді та навчалися техніки плавання спочатку кролем на грудях і кролем на спині, а діти з домінантною лівою рукою – з одночасною структурою рухів ногами у воді і навчалися спочатку техніці спортивних методів брас та дельфін. Пріоритетний початок опанування відповідних спортивних способів плавання знайшов своє відображення у скоршому засвоєнні кроля на грудях та спині у дітей з домінантною правою рукою, а браса – у дітей з домінантною лівою рукою.

Традиційний підхід початкового навчання плавання ґрунтується на трьох етапах. Перший етап передбачає попереднє проведення вправ на суші, які є імітацією плавальних рухів з відпрацюванням правильної техніки: рухи руками у поєднанні з поворотами голови та диханням; рухи ногами та тулуба, а також їх координоване узгодження.

Другий етап передбачає опанування елементарних рухових дій у воді та правильного положення тіла при ковзанні та пірнанні з поступовим видихом у воду.

Третій етап включає навчання рухам ногами при плаванні кролем на грудях з розплющеними очима. Підсумком перших трьох етапів (це 3-4 заняття) є уміння плисти з за допомогою ніг, тримаючи в руках гумове коло або пінопластову дошку [2, с. 146].

Важливою умовою успішного навчання дітей плаванню є послідовність вивчення рухів: від простого пересування дном до розучування певних плавальних рухів (ковзання, плавання з дошкою у руках або полегшеним способом тощо), адже це є запорукою засвоєння більш складних прийомів плавання від занурення по пояс до повноцінного виконання вправ на більшій глибині.

Важливими факторами, що впливають на ефективність навчання дітей плавання є ліміт часу. Шкільні програми, як правило, мають недостатню годин для занять плаванням. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку методичного інструментарію, що дозволяє за короткий час навчити дітей плавання. Для того щоб інтенсифікувати цей процес, викладачам та інструкторам потрібні інноваційні методики навчання. Окрім цього для досягнення позитивного ефекту початкового навчання дітей 7-9 років є своєчасна систематизація організаційних питань, пов'язаних з підготовкою інвентарю та обладнання, врахування фізичної та функціональної підготовленості дітей.

Погоджуючись з думкою більшості науковців [10; 12; 15] вважаємо за необхідне виокремити загальні дидактико-організаційні засади побудови занять під час початкового навчання плавання:

- оптимальною частотою занять на тиждень є не більше 3 разів, щоб у дітей залишилося бажання прийти знову до басейну;
- кількість дітей в групі не повинна перевищувати 12 осіб, адже більша кількість не дозволить приділити належну увагу кожній дитині;
- група повинна бути однорідною за віком та рівнем фізичної підготовленості;
- на кожному занятті повинно вивчатися щось нове для збільшення зацікавленості дитини;

- на заняттях має бути постійна зміна діяльності (раціональне поєднання активних рухів і розслаблення);
- діти не повинні сильно втомлюватися, тому активні дії чергуються із пасивними;
- інтенсивність навантаження має бути достатньо високою, але доступною для кожної дитини;
- тренер повинен говорити впевнено, не підвищуючи голос, привчаючи дітей до спокійного сприйняття інформації, і водночас тембр має бути динамічним та емоційним;
- на занятті не можна давати нездійсненні завдання, адже у дітей швидко втратиться інтерес до навчання;
- заняття будуються на основі фізичної та розумової готовності дитини.

Разом із тим, поряд з необхідністю поліпшення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 7-9 років важливого значення набуває використання нетрадиційних підходів, а саме ігрового аквафітнесу в навчанні плавання дітей для швидкого опанування технікою плавальних рухів та покращення мотивації щодо подальших занять плаванням.

Висновки. Теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що плавання є важливим засобом зміцнення здоров'я дітей та поліпшення їх фізичної і функціональної підготовленості, а вік 7-9 років є найбільш сприятливим для початкового навчання плавання та оптимальним для швидкого та якісного освоєння техніки. Наявність негативних емоцій та надмірного напруження негативно позначаються на процесі освоєння початкових навичок плавання. В результаті аналізу наукової літератури виявлено, що на сьогоднішній день за допомогою застосування ігрових та змагальних вправ у воді створюється сприятлива психологічна обстановка та емоційність заняття, а також умови для початкового опанування навичок плавання. Процеси автоматизації та досягнення варіативності навичок плавання, а також розвитку фізичних здібностей найбільш ефективно протікають в обстановці ігор та змагань у воді. Для початкового навчання плавання успішно використовуються ігри на ознайомлення з властивостями води, занурення, спливання, лежання, ковзання, дихання. Незважаючи на наявність публікацій з методик навчання плавання, практично не розкриваються питання щодо регламентації фізичного навантаження під час застосування ігрового методу в басейні, що ускладнює його застосування на заняттях. Поряд з існуючими традиційними підходами навчання плавання, не вирішеними залишаються питання розробки програми опанування навичками плавання з використанням засобів ігрового аквафітнесу, що потребує подальшого дослідження. **Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності розробленої програми ігрового аквафітнесу на опанування навичок плавання у дітей 7-9 років.

Список використаних джерел

1. Безкопильний О.О., Макаренко М.В., Гречуха С.В. Успішність оволодіння навичками спортивного плавання хлопцями 8–9 років з різним станом властивостей основних нервових процесів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 155–158.
2. Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни : монография. Тула : Тульский государственный университет 2021. 150 с.
3. Бужина І.В., Дікалова О.О., Гричик Д.В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (3). С. 105–107.
4. Введенский О.В., Кирьенко А.А., Пилипенко М.А. Применение поддерживающих поясов в обучении плаванию. *Альманах мировой науки*. 2020. № 5 (41). С. 36–45.
5. Ганчар О.І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.
6. Даджани Д. Влияние занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие младших школьников республики Кипр. *Физическое воспитание студентов*. 2010. Т. 2. С. 43–47.
7. Калиниченко І.А., Колесник А.С., Шапова А.Ю. Стан здоров'я дітей 6–10 років у динаміці навчання у початковій школі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 1 (23). С. 250–255.
8. Копилов П.І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. №. 10. С. 55–57.
9. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 293–303.
10. Лаврентьева Д. А. Методика начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом моторных асимметрий. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2015. № 6 (124). С. 114–117.
11. Мосунова М. Д. Стратегия и тактика педагогической гидрореабилитации. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2015. № 3 (121). С. 77–81.

12. Постольник Ю. А., Мальцев Д. В., Куманцова Е. С., Белоножкина Н. А. Эффективность использования средств гидроаэробики на начальном этапе обучения плаванию. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021. Т. 16. № 3. С. 57–61.
13. Типова освітня програма / розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272. 61 с.
14. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів в аквафітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 76–78.
15. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*. 2021. № 1. С. 84–94.
16. Baum G. Aquatic working out in water the natural fitness program. London, 1991. 243 p.
17. Kjendle P. L., Ingjer F., Stallman R. K., Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol*. 2004. Vol. 93(1-2). P. 65–74.
18. Moreno M. A., Furtner F., Rivara F. P. Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009. Vol. 163(3). P. 288–291.
19. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. Vol. 17 (10). P. 35–57.
20. World Health Organization. Preventing Drowning: An Implementation Guide. World Health Organization; Geneva, Switzerland : 2017.

References

1. Bezcopylnyi, O.O., Makarenko, M.V. & Hrechukha, S.V. (2010). Uspishnist ovolodinnia navychkamy sportyvnoho plavannia khloptsiamy 8-9 rokiv z riznym stanom vlastyvoستي osnovnykh nervovykh protsesiv [Success of mastering the skills of sport swimming by boys 8-9 years with different state of properties of the main nervous processes]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 1, 155–158. [in Ukrainian]
2. Betekhtyn, Yu.O. & Ermakov, V.A. (2021). Obuchenye plavaniyu detei s pryznakamy vodoboizny [Teaching children to swim with signs of hydrophobia]: monohrafiya. Tula : Tulskeyi gosudarstvennyi unyversytet. [in Russian]
3. Buzhyna, I.V., Dikalova, O.O. & Hrychyk, D.V. (2013). Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanni [Using the game method in the initial training of swimming]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport*, 112 (3), 105–107. [in Ukrainian]
4. Vvedenskiy, O.V., Kirenko, A.A., Pilipenko, M.A. (2020). Primenenie podderzhivayuschiy pozasov v obuchenii plavaniyu. *Almanah mirovoy nauki*, 5 (41), 36–45. [in Russian]
5. Hanchar, O.I. (2020). Plavannia: teoriia i praktyka navchannia ta vdoskonalennia [Swimming: theory and practice of learning and improvement]: monohrafiia. Odesa : Simeks-print. [in Ukrainian]
6. Dadzhani, D. (2010). Vliyanie zanyatiy ozdorovitelnyim plavaniem na fizicheskoe razvitiye mladshih shkolnikov respubliky Kipr [The impact of recreational swimming on the physical development of primary school children in the Republic of Cyprus]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2, 43–47. [in Russian]
7. Kalynychenko, I.A., Kolesnyk, A.S. & Shchapova, A.Yu. (2020). Stan zdorovia ditei 6–10 rokiv u dynamitsi navchannia u pochatkovii shkoli [The state of health of children aged 6-10 in the dynamics of learning in primary school]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*, T. 5, 1 (23), 250–255.
8. Kopylov, P.I. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformuvannia navchannia plavannia molodshykh shkoliariv [Analysis of methods of health-promoting swimming training of junior schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 10, 55–57.
9. Koshtur, Ya. (2015). Shliakhy optymizatsii navchannia plavanni ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho basainu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 4, 293–303.
10. Lavrenteva, D.A. (2015). Metodika nachalnogo obucheniya plavaniyu detey mladshogo shkolnogo vozrasta s uchetoм motornykh asimetriy. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, 6 (124), 114–117.
11. Mosunova, M.D. (2015). Stratehiya y taktyka pedahohicheskoi hydroreabyltatsyy [Strategy and tactics of pedagogical hydrorehabilitation]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, № 3 (121), 77–81. [in Russian]
12. Postolnyk, Yu.A., Maltsev, D.V. & Kumantsova, E.S., Belonozhkyna, N.A. (2021). Effektivnost ispolzovaniya sredstv gidroaerobiki na nachalnom etape obucheniya plavaniyu [The effectiveness of the use of hydroaerobics at the initial stage of learning to swim]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta*, T. 16, 3, 57–61. [in Russian]
13. Typova osvithnia prohrama, rozrobлена pid kerivnytstvom Savchenko O. Ya. 1-2 klas [A typical educational program developed under the guidance of Savchenko O. Ya. 1-2 class]. Zatverdzhena Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 08.10.2019 roku № 1272. [in Ukrainian]
14. Usachov, Yu. (2006). Fizkulturno-ozdorovchyi potentsial zasobiv v akvafitnesu [Physical culture and health potential of aqua fitness]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 76–78. [in Ukrainian]
15. Sheiko, L. V. (2021). Vplyv ihrovoho metodu na yakist plavalnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym plavanniam [Influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age who are engaged in health swimming]. *Sportyvni ihry*, 1, 84–94.
16. Baum, G. (1991). Aquatic working out in water the natural fitness program. London.

17. Kjendlie, P. L., Ingjer, F., Stallman, R. K. & Stray-Gundersen, J. (2004). Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.*, Vol. 93(1-2), 65–74.
18. Moreno, M. A., Furtner, F. & Rivara, F. P. (2009). Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Vol. 163(3), 288–291.
19. Peden, A. E. & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 17 (10), 35–57.
20. World Health Organization. (2017). Preventing Drowning: An Implementation Guide. World Health Organization; Geneva, Switzerland :.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).78

УДК 378

Сироватко З.В.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-5752-9445

Єфременко В.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-7723-5161

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Мета роботи: визначити рівень рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні підходи до визначення рухової активності студентської молоді в умовах пандемії; емпіричні: анкетування студентів закладів вищої освіти для з'ясування їх мотиваційних пріоритетів; фременгемська методика для оцінки рівня рухової активності.

Наукова новизна: доведено, що дистанційне навчання негативно впливає на рухову активність студентів, крім того, методи, що використовуються на заняттях з фізичного виховання, де потрібно виконання практичної роботи безпосередньо студентом (техніка спортивних ігор, циклічних видів спорту тощо), виявляються неефективними при дистанційному навчанні. **Висновки:** таким чином, в ході проведеного нами дослідження виявлено, що дистанційна форма роботи негативно впливає на рухову активність студентів. При такому форматі навчання вони практично виявилися "прикуті" до комп'ютера. З їхнього життя практично повністю зникли самостійні тренувальні заняття, адже просто на це не залишається сил. Якщо, в майбутньому, дистанційне навчання стане основною формою викладання, то буквально за кілька років ми помітимо різке зниження здоров'я у молодого покоління. Тому перед викладачами фізичного виховання стоять нагальні завдання удосконалювати методи, засоби розвитку фізичної підготовленості студентської молоді, враховуючи реалії сьогодення.

Ключові слова: рухова активність, студенти, дистанційне навчання, фізичне виховання.

Syrovatko Z., Yefremenko V. The influence of distance learning on student motor activity. Purpose: to determine the level of motor activity of students in distance learning. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave the opportunity to study modern approaches to determining the motor activity of student youth in a pandemic; empirical: surveying students of higher education institutions to find out their motivational priorities; fremenham technique for assessing the level of motor activity. **Scientific novelty:** distance learning has been proven to negatively affect students' motor activity, in addition, the methods used in physical education classes, which require practical work directly by the student (sports games, cyclic sports, etc.), are ineffective in distance learning training. **Conclusions:** thus, in the course of our research it was found that the remote form of work negatively affects the motor activity of students. With this format of training, they were practically "chained" to the computer. Independent training sessions have almost completely disappeared from their lives, because there is simply no strength left for it. If, in the future, distance learning becomes the main form of teaching, then in just a few years we will notice a sharp decline in health in the younger generation. Currently, mastering the study material requires students to high mental, physical and psycho-emotional costs. Therefore, teachers of physical education are faced with urgent tasks to improve methods and tools for the development of physical fitness of student youth, given the realities of today.

Key words: motor activity, students, distance learning, physical education.

Постановка проблеми. В даний час оволодіння навчальним матеріалом вимагає від студентів високих психічних, фізичних та психоемоційних витрат. Академічна діяльність за останні роки настільки змінилася, що адаптивні та компенсаторні механізми організму не завжди справляються зі всіма навантаженнями в університеті. Постійна інтенсифікація навчального процесу та його ірраціональна організація, недооцінка ролі відповідної фізичної активності, неадекватні методи навчання за віком та адаптивність студентів – все це призводить до виснаження та порушення адаптації, появи захворювань. Тому завдання вищої освіти складаються не тільки у формуванні компетентного спеціаліста, а й у вихованні повноцінної, здорової людини зі свідомим ставленням до здорового способу життя, естетичних ідеалів та етичних норм життя [1, 6].

Рухова активність завжди була найбільш важливою ланкою в адаптації живих організмів до навколишнього середовища, і у процесі еволюції вона формувалася як біологічна потреба людини поряд з потребами в їжі, воді, самозбереженні та репродукції [3].

Низький рівень фізичної активності негативно впливає на функціонування адаптаційних механізмів організму щодо фізичних та психічних навантажень, змін зовнішніх умов життя та їх наслідків. Гіподинамія надає особливо несприятливий вплив на зростання молодих організмів. Велика кількість студентів мають недостатню рухову активність. У той же час деяким студентам подобається спорт, рівень якого вимагає від них виконувати відносно великі обсяги та інтенсивність фізичної активності. Тому виникає завдання визначення оптимального, а також мінімального та максимального можливих режимів рухової активності.

Мінімальні межі повинні характеризувати профілактичний режим руху, необхідний для того, щоб студент підтримував сприятливу динаміку психічного стану протягом усього періоду навчання в університеті. Оптимальні межі повинні визначати рівень рухової активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, а також високий рівень освітньої та соціальної активності. Такий режим оздоровлює та розвиває [7].

Максимальні межі мають попереджати про надто високий рівень рухової активності, що може призвести до виснаження, перетренованості, різкого падіння рівня успішності у групах, тобто до режиму, індивідуально адаптованого до максимальних можливостей студентів [8].

Багато студентів повністю намагаються захистити себе від фізичних навантажень під час роботи з в онлайн, думаючи, що чим менше фізичного навантаження вони виконують, тим менше одержують травм для власного організму, внаслідок чого стають здоровішими. Вони різними шляхами намагаються здобути звільнення від занять фізичного виховання, і при цьому вони знаходять підтримку у батьків і, що саме жакливе, у лікарів. Однак постійний нервово-психічний стрес і хронічна розумова втома без фізичних навантажень викликають серйозні функціональні порушення в організмі, зниження його працездатності та початок передчасної старості [2].

Якщо студент навмисно і систематично не займається фізичними вправами самостійно, це означає, що будь-які негативні наслідки відсутності рухової активності на організмі, що розвивається, безумовно, негативно вплинуть на його фізичне, розумове, сексуальне дозрівання та здоров'я в загалом. Цього можна уникнути лише шляхом включення оптимальної рухової активності у свій режим дня. Оптимальний режим рухової активності – це провідний вроджений фактор як фізичного, так і психічного розвитку людини а, отже, його здоров'я [5].

Аналіз джерел. Проблема інформатизації освіти активно займаються, як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, В. Осадчий, Т. Коваль, П. Самойленко, О. Спірін, Б. Шевель, В. Ю. Биков [1], Я. В. Булахова, О. М. Бондаренко, В. Ф. Заболотний [2], Г. О. Козлакова [5], О. А. Міщенко, О. П. Пінчук, О. В. Шестопа, І. В. Роберт, В. Ю. Волков, А. М. Доронін, А. С. Ровний та інші [7, 8]. В останні роки на тлі пандемії в освітній процес в закладах вищої освіти все більше запроваджують дистанційну форму навчання, що негативно впливає на рівень рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (Є.А. Захаріна, О.Т. Кузнєцова та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що дистанційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Істотну роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти є можливість вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна епідеміологічна ситуація у світі та в нашій країні внесла певні зміни до системи освіти – заклади освіти вимушені перейти на дистанційне навчання. Як у цій ситуації освоювати програми різних дисциплін та, особливо, з предмету фізичне виховання? Сучасна освіта передбачає дистанційні форми навчання [1; 2], але необхідно враховувати специфіку предметів, а фізичне виховання вимагає певного підходу, на відміну інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною [4].

Більше двох років освітній процес в закладах освіти проходить дистанційно. Тому кожному викладачу необхідно було переглянути робочі програми дисциплін. Особливо важко, довелося, на нашу думку, викладачам фізичного виховання. Адже вони в дуже короткі терміни повинні перейти з

практичної роботи в спортивних залах на веб-камери та мікрофони. У зв'язку з цим, нами було проведено експериментальне дослідження. Метою нашого експерименту було дослідити рівень рухової активності студентів у період дистанційного та виявити позитивні і негативні сторони [3].

Складність під час дистанційного навчання виникає під час організації групової роботи, яка необхідна для освітнього процесу; методи, що використовуються в дисциплінах пов'язаних із фізичним вихованням, де потрібно виконання практичної роботи безпосередньо студентом (техніка спортивних ігор, циклічних видів спорту тощо), виявляються неефективними при дистанційному навчанні; немає гарантії самостійного виконання/вирішення навчальних завдань; студенти та викладачі дуже багато часу проводять за комп'ютерами, тим самим погіршують власне здоров'я. Оскільки при дистанційному навчанні додалося більше завдань для звітності, у всіх учасників освітнього процесу стало менше вільного часу. На жаль, плюсів у дистанційному навчанні виявилось менше: студенти вчатьса самоосвіти, що важливо у сучасному світі; викладачі мають можливість вибирати з величезної кількості інтернет ресурсів найбільш зручні та комфортні для них; скромні студенти стали активніше проявляти себе в онлайн-заняттях [7].

Для визначення рівня індивідуальної рухової активності студентів нами було застосовано Фремінгемську методику. Фремінгемська методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів представляється у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності [8].

При хронометражі реєструється вся діяльність, якою займається досліджуваний і розподіляється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний.

До базового рівня відноситься: сон, відпочинок лежачи.

До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо.

До малого: заняття у закладах вищої освіти, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна.

До помірного (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. д. [7].

До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо. В ході експериментально дослідження студентам було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби (табл. 1.)

Таблиця 1

Добова рухова активність студентів закладаів вищої освіти

№ п/п	Рівні рухової активності	Час витрачений протягом доби	
		години	%
1	Базовий	7,9±1,2	32,8
2	Сидячий	4,5±1,1	16,5
3	Малий	8,6±2,1	37,5
4	Середній	2,2±1,0	9,3
5	Високий	1,2±1,0	3,6

Таким чином, опрацювавши результати студентів, нами було виявлено, що в умовах дистанційного навчання майже більшу частину часу займає малий рівень до якого належить підготовка до занять, особиста гігієна, пересування пішки, заняття у ЗВО, проте, слід врахувати, що в умовах дистанційного навчання студенти не відвідують заклади вищої освіти, таким чином, у них ще зменшився вид рухової діяльності. Так, середня тривалість малого рівня у студентів складала 8,6±2,1 год. Найменшими були показники середнього та високого рівнів рухової активності 2,2±1,0 год. та 1,2±1,0 відповідно. У відсотковому співвідношенні рівні рухової активності студентів протягом доби становили: базовий – 32,8%, сидячий – 16,5%, малий – 37,5%, середній – 9,3% і високий рівень становив – 3,6 (рис.1).

Висновки. Таким чином, аналіз спеціальної науково-методичної літератури в галузі фізичного виховання вказує та проведений нами експеримент, вказують на зниження рівня рухової активності серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання. Забезпечити розвиток процесу в певному доцільному напрямі, можна тільки шляхом корекції первинних дій, тобто регулярне застосування педагогічного контролю у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти та вдосконалення сучасних методів і засобів фізичного виховання, з урахування реалій сьогодення. Крім того, важливе значення має підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, особливо, якщо студенти багато часу проводять в режимі онлайн, спрямованого на покращення стану здоров'я, а також підвищення рівня рухової активності студентської молоді.

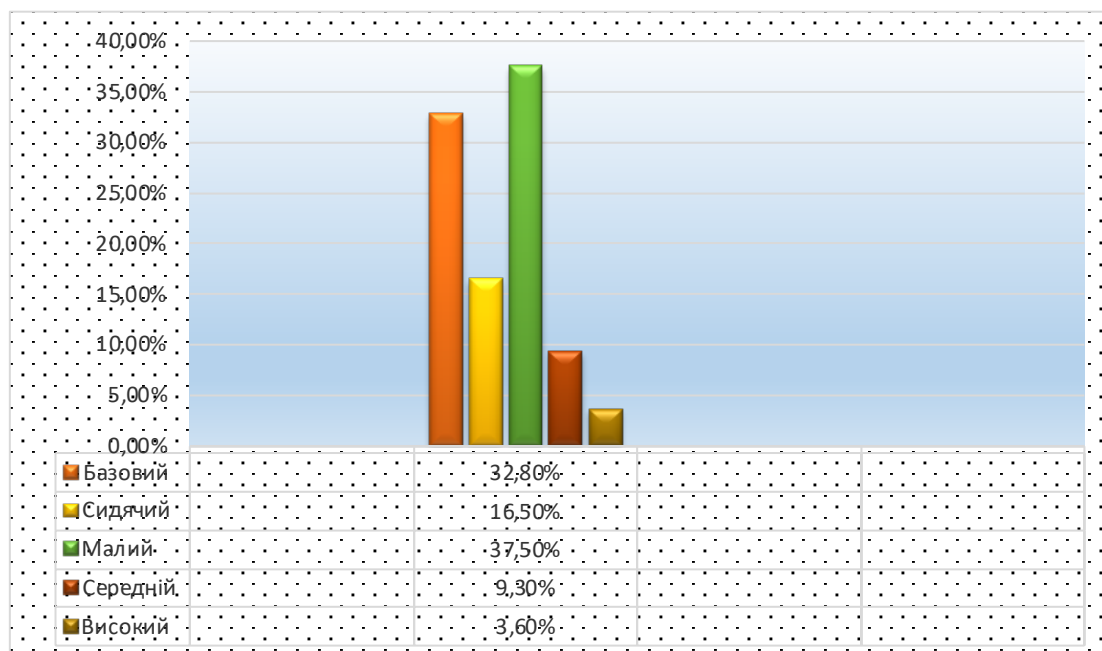


Рис. 1. Відсоткове співвідношення рівнів рухової активності студентів

Список використаних джерел

1. Балбенко С.Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання дітей і молоді. К., 2008. 402 с.
2. Заболотний В.Ф. Дидактичні засади застосування мультимедіа у формуванні методичної компетентності майбутніх учителів фізики : автореф. дис. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізика)». Київ. 2010. 38 с.
3. Інформаційні технології в освіті та формування інформаційного суспільства. *Інформаційні технології в освіті*. 2010. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Кадемія М.Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер». 2011. 220 с.
5. Козлакова Г.О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті: Монографія. К. : ІЗМН. ВІПОЛ. 1997. 180 с.
6. Омельчук О.В., Левицька Л.М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15*. 2020. Випуск 3К(123)20. С. 296-300.
7. Роберт І.В. Современные информационные технологии в образовании. М. : Школа-Пресс. 1998. 178 с.
8. Редькіна М.А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. Випуск № 21. 2019. С. 78-82.
9. Редькіна М.А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15*, 2020. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.

Reference

1. Balbenko S.Yu. (2008). Education for students of interest to physical education. *Physical education of children and youth*. K., 402.
2. Zabolotny V. (2010). Didactic principles of multimedia application in the formation of methodological competence of future physics teachers: *Abstracts of Doctor's thesis*: Kyiv, Ukraine. 38.
3. Information technology in education and the formation of the information society. (2010). Information technology in education. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Kademiya M.Yu. (2011). Information and communication technologies in the educational process: Textbook. Vinnytsia: Planer LLC. 220.
5. Kozlakova G. (1997). Theoretical and methodical bases of application of information technologies in higher technical education : Monograph. K.: IZMH. VIPOL. 180.
6. Omelchuk O.V., Levitska L.M. (2020). Digitalization of society and gadget addiction of the modern young generation of Digital Natives. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(123)2020, 296-300. URL: <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/32896>
7. Robert I. (1998). Modern information technologies in education. M.: Shkola-Press. 178.
8. Redkina M. (2019). Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain School of the Carpathians*, 21, 78-82.

9. Redkina M. (2019). Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(110)19, 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).79

УДК: 612.825:616

Сичов С.О.

доктор педагогічних наук,

професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини

Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ORCID: 0000-0002-8428-5116

Сиротинська О.К.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ORCID: 0000-0003-0371-1601

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У статті розглянуто питання використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Розкрито змістовне наповнювання занять з фізичного виховання, педагогічні умови, які сприяють залученню студентів до цінностей фізичної культури. Проведено аналіз наукової та методичної літератури щодо виховання фізичної культури, формування здорового способу життя студентської молоді та залучення їх до цінностей фізичної культури. Доведена необхідність розроблення та впровадження у навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, нових методик, створення новітніх моделей формування фізичної культури студентів. Це здійснення особистісно орієнтованого виховання, забезпечення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, удосконалення змісту навчальних занять, залучення студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки, підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання для успішного вирішення завдань оволодіння студентами цінностями фізичної культури. Обґрунтовано зміст навчальних занять з фізичного виховання, який повинен включати функціонально пов'язані між собою компоненти – когнітивний, емоційно-мотиваційний, операційно-діяльнісний. Виявлені загальні тенденції і умови впровадження особистісно орієнтованих педагогічних технологій у практику засобами фізичного виховання, це гуманно-особистісна, технологія співпраці та технологія вільного виховання студентів. Визначено основні цінності фізичної культури до яких відносяться: збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, підвищення працездатності, здоровий спосіб життя, фізично-тілесна досконалість, спортивні досягнення, загартування організму, фізична активність, особиста гігієна. Використання інноваційних педагогічних технологій на заняттях з фізичного виховання дозволить якісно впливати на розвиток особистості студента та сприятиме залученню до цінностей фізичної культури.

Ключові слова: інновації, педагогічні технології, студенти, цінності, фізична культура.

Sychov S., Syrotynska O. Using innovative pedagogical technologies to involve student youth in the values of physical culture. The article considers the use of innovative pedagogical technologies to attract student youth to the values of physical culture. The content of physical education classes, pedagogical conditions that contribute to the involvement of students in the values of physical culture are revealed. The analysis of scientific and methodical literature on the education of physical culture, the formation of a healthy lifestyle of student youth and their involvement in the values of physical culture. The necessity of development and introduction into the educational process of innovative pedagogical technologies, new methods, creation of the newest models of formation of physical culture of students is proved. This is the implementation of personality-oriented education, motivating students to physical education, improving the content of classes, involving students in professional and applied physical training, improving the pedagogical skills of physical education teachers to successfully solve problems of mastering the values of physical culture. The content of physical education classes is substantiated, which should include functionally related components – cognitive, emotional-motivational, operational-activity. The general tendencies and conditions of introduction of personality-oriented pedagogical technologies in practice by means of physical education are revealed, it is humane-personal, technology of cooperation and technology of free education of students. The main values of physical culture are identified, which include: maintaining and strengthening health through physical education, improving efficiency, healthy lifestyle, physical fitness, sports achievements, hardening of the body, physical activity, personal hygiene. The use of innovative pedagogical technologies in physical education classes will allow to qualitatively influence the development of the student's personality and will promote involvement in the values of physical culture.

Key words: innovations, pedagogical technologies, students, values, physical culture.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Навчальний процес в період пандемії вимагає від вищих навчальних закладів удосконалення та впровадження інноваційних педагогічних технологій пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я студентської молоді. Важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування у неї соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, що відкриває широкі можливості до успішної самореалізації. Дієвим фактором формування фізичної культури у студентської молоді є фізичне виховання, яке покликане задовольнити потреби людини у знаннях про процеси її фізичного розвитку, фізичних здібностях, удосконалювати рухові навички. Саме фізичне виховання у вищих навчальних закладах може цілеспрямовано впливати на розум, почуття, волю студента з метою формування його ставлення до самого процесу занять фізичними вправами як до соціально необхідної діяльності та засобу самоудосконалення.

Заняття з фізичного виховання має велике значення для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, що обумовлено обов'язковим і регулярним їх проведенням з першого курсу. Головною метою занять з фізичного виховання повинні бути спеціальні знання з фізичної культури і спорту, виховання психічно і фізично здорових студентів, розвиток необхідних рухових умінь і навичок, формування звички займатися фізичними вправами та залучити молодь до цінностей фізичної культури.

Таким чином, питання пошуку раціональних інноваційних підходів фізичного виховання студентів з метою оптимізації процесу навчання, оздоровлення молодого покоління, які б забезпечували відновлення та підвищення фізичної і розумової працездатності в умовах діяльності вищих навчальних закладів, на сьогодні є вкрай актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові основи розв'язання загальних проблем формування фізичної культури молоді з використанням педагогічних технологій акцентованих на особистісно орієнтоване виховання достатньою мірою висвітлюються в працях І.Д. Бега, М.Д. Зубалія, Н.Ю. Довгань, В.І. Лазової, М.О. Носко, С.О. Сичова та інших сучасних науковців [1, 2, 3, 4, 5]. Сучасний навчальний процес у закладах вищої освіти, який відбувається в період пандемії вимагає впровадження інноваційних педагогічних технологій, які сприяли б зміцненню імунної системи і здоров'я молоді людини. Найбільш дієвим фактором у цьому випадку є залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Нажаль, дослідження з цієї проблеми в сучасних умовах пандемії ще не набули наукової завершеності, що пояснюється її складністю, відмінністю вихідних позицій у дослідників. Тому необхідно розробляти та впроваджувати у освітній процес нові методики, створювати нові моделі формування фізичної культури студентів.

Формування цілей роботи полягає у використанні інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, які сприяють розвитку особистості через результати навчання, що відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються з метою підвищення ресурсів здоров'я нації та утвердження здорового духу національної гідності.

В дослідженні використано такі **методи**: вивчення наукової літератури з питань впровадження інноваційних педагогічних технологій залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, опитування, удосконалення змісту навчальних програм, аналіз отриманих результатів.

Об'єктом дослідження були студенти I-II курсів денного навчання Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського.

Результати дослідження. Заняття з фізичного виховання має велике значення для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Практичне наповнювання занять з фізичного виховання визначалось педагогічними умовами, які сприяли залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури. Для цього використовували особистісно орієнтоване виховання, яке забезпечувало мотивацію студентів до занять фізичним вихованням, що ґрунтувалось на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу з фізичного виховання. Зміст навчальних занять з фізичного виховання базувався на функціонально пов'язаних між собою компонентах:

- когнітивний компонент залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури передбачав накопичення системи знань з фізичної культури, збереження і зміцнення здоров'я; ознайомлення студентів з філософською, методологічною, історичною, теоретичною інформацією у галузі фізичної культури, спортивного стилю життя. Результатом оцінювання когнітивного компоненту залучення студентів до цінностей фізичної культури були знання у сфері фізичної культури особистості;

- емоційно-мотиваційний компонент у змісті навчальних занять з фізичного виховання нами використовувався для саморегуляції емоційних станів та умінь керування ними, що дозволяло реалізовувати індивідуальну програму саморозвитку, формуванню стійких мотивацій до цінностей фізичної культури. Це сприяло самовихованню і самоосвіті відповідно до об'єктивно заданої програми професійного й особистісного становлення. У результаті цього у студентів визначались

психолого-мобілізаційні процеси та здатність керувати емоційними станами, що сприяло формуванню пріоритетності фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості;

– операційно-діяльнісний компонент у змісті навчальних занять з фізичного виховання щодо залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури передбачав використання фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей особистості, опанування особистісно орієнтованими здоров'язбережувальними технологіями. Результат оцінювання операційно-діяльнісного компонента залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури визначався здатністю студентів обробляти інформацію для використання і вибору оздоровчих систем, контролю стану здоров'я, фізичного розвитку, програмувати та оцінювати свою діяльність у сфері збереження і зміцнення здоров'я.

Застосування вказаних компонентів у змісті навчальних занять з фізичного виховання дозволило якісно впливати на інтелектуально-творчий розвиток особистості студента у галузі фізичної культури на основі знання теорії та прикладних аспектів цінностей фізичної культури, впливатиме на самовиховання, самовдосконалення і самоосвіту, навчить застосовувати здоров'язбережувальні технології для розвитку професійно значущих якостей та сприятиме залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури.

Навчальні заняття з фізичного виховання в університеті ми реалізовували через конкретні форми занять: обов'язкові і факультативні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, самостійні форми занять, спортивні секції, групи спортивного удосконалення, спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечувало студентам рухову активність не менше 8-10 годин на тиждень [4, 5].

Основними складовими навчального процесу з фізичного виховання у нашому дослідженні було мета й завдання, форми і методи, що впливали на процес передачі й засвоєння знань, умінь і навичок, чітко злагодженої роботи викладачів по використанню прогресивних методів навчання. Це дозволило удосконалити систему контролю й корекції, оцінити рівень фізичної культури студентів, зробити облік їх соціально-демографічних характеристик, індивідуальних особливостей та інтересів. Такий підхід у дослідженні дозволив трансформувати навчальну діяльність студентів, зробивши її більш керованою та ефективною.

Важливим етапом нашого дослідження є впровадження інноваційних педагогічних технологій на базі особистісно орієнтованого виховання та залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У рамках цієї технології ми визначили наступні напрями роботи зі студентами, це гуманно-особистісна технологія, технологія співпраці та технологія вільного виховання.

Гуманно-особистісна технологія у нашому дослідженні передбачала гуманістичну сутність, психотерапевтичну спрямованість на підтримку особистості студента. Це технологія покладена в ідею всебічної поваги до студента, оптимістичну віру в його творчі сили, виключали будь-які прояви примусу.

Технологія співпраці у дослідженні визначалась рівністю, демократизмом, партнерством у навчальних відносинах викладача і студента. Це давало можливість викладачу і студенту спільно планувати та впроваджувати мету, зміст навчальних занять з фізичного виховання, давати оцінку та корегувати цей процес перебуваючи у стані співробітництва і співтворчості.

Акцент у технології вільного виховання ми здійснювали в наданні студенту свободи вибору і самостійності в більшій чи меншій сфері його функціонування в рамках вищого навчального закладу. Здійснюючи вибір, студент реалізує позицію суб'єкта, йдучи до результату від внутрішнього спонукання, а не від зовнішнього впливу.

Впроваджуючи інноваційні педагогічні технології у навчальний процес з фізичного виховання, ми визначали, що фундаментом цієї роботи є взаєморозуміння і діалог викладача і студента. Проектуючи педагогічну діяльність, викладач має будувати свою діяльність так, щоб показувати, розповідати й питати могли самі студенти, бути весь час активними, тоді процес навчання буде ефективним. У зв'язку з цим готувалась професійна компетентність педагогічних кадрів з фізичного виховання та визначалась рейтинговим показником активності викладача.

У дослідженні було визначено, що однією з проблем фізичного виховання студентів є зниження у них мотивації до занять фізичною культурою та спортом. За даними опитування студентів I-II курсів Національного технічного університету України «КПІ» ім.Ігоря Сікорського, головними мотивами занять студентів фізичною культурою і спортом є такі: бажання поліпшити свою фізичну форму (61%), оволодіти необхідними для життя й трудової діяльності якостями (12%). Найважливішою функцією фізичної культури і спорту вважають зміцнення здоров'я (82%), розвиток позитивних рис характеру (9%). У вільний від навчання час студенти чоловічої статі надають перевагу спортивній діяльності (47%), тоді як дівчата обирають культурні розваги (65%). Опитування студентів з'ясувало, що методологія побудови інноваційних педагогічних технологій залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури включає не тільки розвиток нових підходів до розвитку фізичного потенціалу студентів засобами спорту, але й взаємодією фізичного, спортивного, культурного й духовного компонентів. Потрібно надавати такі аспекти фізичної

підготовки, які формують особистісну культуру, риси характеру, моральні якості, які сприяли б залученню студентів до цінностей фізичної культури.

Висновки. Таким чином, нами доведено, що використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури покращує змістовне наповнювання занять з фізичного виховання. Створені педагогічні умови на засадах особистісно орієнтованого виховання цілеспрямовано мотивували студентів до занять фізичним вихованням та залучення до цінностей фізичної культури. **Подальші дослідження** будуть спрямовані на удосконалення різноманітних форм і засобів фізичного виховання студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. Чернівці : Букрек, 2015. 840 с.
2. Довгань Н.Ю. Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3(35). С. 33-39.
3. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв : Іліон. 2017. 526 с.
4. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади : монографія. К. : НТУУ «КПІ». 2010. 436 с.
5. Сичов С.О., Сиротинська О.К. Фізичне виховання – як дієвий фактор залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 12(44), ч. 2. С. 35-38.
6. Харченко Р.М., Хоменко С.В. Методика викладання дисципліни «Фізичне виховання у вищих навчальних закладах». *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 5 (89). С. 119-123.

References

1. Bekh I.D. (2015). Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannia osobystosti. T. 1. Chernivtsi : Bukrek. 840.
2. Dovhan N.Yu. (2016). Strukturne doslidzhennia fizychnoi kultury studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 3(35), 33-39.
3. Dovhan N.Yu. (2017). Vykhovannia fizychnoi kultury studentiv (teoretyko-metodychnyi aspekt) : monohrafiia. Mykolaiv : Ilion. 526.
4. Sychoy S.O. (2010). Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury : teoretyko-metodychni zasady : monohrafiia. K. : NTUU «KPI». 436.
5. Sychoy S.O., Syrotynska O.K. (2018). Fizychnye vykhovannia – yak diievyi faktor zaluchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury. *Aktualnie nauchnie yssledovanyia v sovremennom myre*, 12(44) ch.2, 35-38.
6. Kharchenko R.M., Khomenko S.V. (2019). Metodyka vykladannia dystsypliny «Fizychnye vykhovannia u vyshchych navchalnykh zakladakh». *Pedahohichni nauky : teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 5 (89), 119-123.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).80
УДК 796.332-053.67-026.564.2

Собко С.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-7325-2869

Собко Н.Г.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-5354-926

Липчанська Л.М.

старший викладач кафедри екології,
охорони навколишнього середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-8331-3138

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ПРОГРАМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ–ФУТБОЛІСТІВ 17-19 РОКІВ

Мета роботи – оцінка гнучкості, розробка і експериментальна перевірка ефективності програми її розвитку у спортсменів-футболістів 17-19 років. У роботі використані такі **методи** дослідження: теоретичні: вивчення та аналіз навчально-методичної та спеціальної літератури, присвяченої проблемам розвитку гнучкості спортсменів, і, зокрема, футболістів; впливу засобів стретчингу на гнучкість і рухливість суглобів спортсменів; експериментальні: оцінка гнучкості футболістів проводилась з метою визначення ступеня розтяжності м'язів, зв'язок, рухливості у

суглобах, а також для аналізу ефективності впливу засобів і методів тренування з метою підвищення рівня розвитку зазначеної якості; наслідки експериментальної роботи визначалися на основі порівняння результатів початкового і кінцевого етапів експерименту; статистична обробка одержаних даних. Для оцінки рівня прояву гнучкості футболістів 17-19 років відібрано 11 тестів відповідно біомеханічної структури змагальної вправи. Дослідження проводилося в період з січня по квітень 2021 року у ФК "Зірка" міста Кропивницький у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу. Всього в дослідженні взяло участь 20 футболістів 17-19 років. Визначено індивідуальні показники прояву гнучкості досліджуваного контингенту. За допомогою методів математичної статистики також визначено середньогрупові показники футболістів. На основі одержаних матеріалів дослідження зроблена спроба експериментального програмування процесу розвитку гнучкості спортсменів 17-19 років із застосуванням засобів стретчингу під час занять футболом. **Висновки.** Позитивна динаміка змін результатів протягом досліджуваного періоду ($P < 0,05$) довела ефективність розробленої та впровадженої у навчально-тренувальний процес протягом підготовчого періоду програми розвитку гнучкості спортсменів-футболістів із застосуванням засобів стретчингу.

Ключові слова: оцінка, показники, гнучкість, програмування, футболісти.

Sobko S., Sobko N., Lipchanska L. Assessment of flexibility and its programming in athletes-football players 17-19 years. The purpose of the work is to assess the flexibility, development and experimental verification of the effectiveness of the program of its development in athletes-football players aged 17-19. The following **research methods** were used in the work: theoretical: study and analysis of educational and methodical and special literature on the problems of flexibility of athletes, and in particular, football players; the influence of stretching means on the flexibility and mobility of athletes' joints; experimental: assessment of football flexibility was conducted to determine the degree of muscle extensibility, ligaments, mobility in the joints, as well as to analyze the effectiveness of training tools and methods to improve the level of development of this quality; the consequences of experimental work were determined on the basis of comparing the results of the initial and final stages of the experiment; statistical processing of the received data. To assess the level of flexibility of football players aged 17-19, 11 tests were selected according to the biomechanical structure of the competitive exercise. The study was conducted in the period from January to April 2021 in FC "Zirka" in Kropyvnytskyi in the preparatory period of the training process. A total of 20 football players aged 17-19 took part in the study. Individual indicators of flexibility of the studied contingent are determined. Using the methods of mathematical statistics, the average group performance of football players was also determined. Based on the obtained research materials, an attempt was made to experimentally program the process of developing the flexibility of athletes aged 17-19 with the use of stretching tools during football lessons. The positive dynamics of changes in results during the study period ($P < 0,05$) proved the effectiveness of the program developed and implemented in the training process during the preparatory period for the development of flexibility of athletes with the use of stretching.

Key words: evaluation, indicators, flexibility, programming, football players.

Постановка проблеми. У сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що безпосередньо впливають на спортивний результат і ефективність тренувального процесу [3; 6, с. 4]. Здатність м'язів до розтягування, а також фізіологічні процеси, що відбуваються при цьому, сьогодні беруться за основу для вирішення трьох найважливіших завдань спортивного тренування [1, с. 137]: розвитку гнучкості; попередньої підготовки м'язів до фізичних навантажень (тобто для розминки з метою профілактики травматизму); відновлення фізіологічних функцій після великих тренувальних навантажень.

Р.В. Первачук зазначає: "Недостатній рівень гнучкості є причиною зниження результативності тренування, спрямованого на розвиток інших рухових якостей. Недостатня рухливість в суглобах не дозволяє в належній мірі використовувати еластичні властивості заздалегідь розтягнутих м'язів для підвищення ефективності силової підготовки, обмежує можливості методів тренування, спрямованих на вдосконалення економічності роботи, підвищення потужності робочих рухів, поліпшення координаційних здібностей" [5, с. 3]. На думку автора, різні види спорту висувають специфічні вимоги до гнучкості, що зумовлено, перш за все, біомеханічною структурою змагальної вправи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити напрями досліджень фахівців, що стосуються розвитку гнучкості: К.В. Федотова (2007) – в хокеї на траві; Д.С. Алхасов, А. Г.Филишкін (2014) – у стильовому карате; О.В. Якунін (2016) – в акробатиці; М.О. Батуєва (2017) – у пауерліфтингу; Н.О. Дмитренко (2017) – у синхронному плаванні; Цзяньлян Лі (2017) – в ушу; В.Ю. Сосіна. (2019) – у гімнастиці художній.

Про важливість гнучкості у футболі у своїх працях зазначали: Годик М. А., 2006; Губа В. П., 2010; Костюкевич В. М., 2006; Лапшин О. Б., 2010; Русанюк В. М., 2014; Тюленьков С. Ю., 2007 та інші. У футболі розвитку гнучкості приділили свою увагу: Чконія І. Т. (2001) – розвиток гнучкості у інвалідів-футболістів з відхиленнями опорно-рухового апарату (ДЦП); Куценко О. В. (2019) – розвиток гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу; Шамонін А.В., Гайдамаченков П.Ф. (2018); Жильніков Є. В. (2019) – розвиток спеціальної гнучкості у футболі та інші.

Актуальність роботи полягає в тому, що розвиток гнучкості має особливе значення в цілому для виховання рухових якостей і фізичного стану спортсменів-футболістів.

У роботі переслідувалось вирішення таких **завдань**:

1. Обрати найбільш прийнятні і доступні в організації тести для оцінки гнучкості футболістів з урахуванням біомеханічної структури змагальної вправи.

2. Визначити індивідуальні та середньогрупові показники прояву гнучкості спортсменів-футболістів 17-19 років.

3. Розробити та запровадити в навчально-тренувальний процес програму розвитку гнучкості досліджуваного контингенту та перевірити її ефективність.

Виклад основного матеріалу. Для визначення наявного рівня розвитку гнучкості і рухливості в суглобах хребтового стовпа, плечовому, тазостегновому, гомілковостопному суглобах футболістів 17-19 років з групою проведено тестування. Оцінка рухливості в обраних суглобах здійснювалася на основі використання методик тестування, запропонованих низкою авторів (М. А. Батуєва, Т. Ю. Круцевич, В. С. Кузнєцов, О. О. Філіна, О. С. Філін, Ж. К. Холодов) [2; 4; 7; 8]: 1) викрут прямих рук назад, см; 2) зчеплення пальців рук за спиною (шкала); 3) нахил тулуба вперед із положення стоячи на лаві, см; 4) нахил тулуба вперед із положення сидячи, ноги нарізно, см; 5) "Міст" нахилом назад з просуванням руками вниз по стінці, см; 6) прогинання тулуба (за схемою), см; 7) розведення ніг в сторони, см; 8) "Метелик", см; 9) присідання, см; 10) тест для оцінки гнучкості м'язів-розгиначів гомілковостопного суглоба, см; 11) тест для оцінки гнучкості м'язів-згиначів гомілковостопного суглоба, см.

Дослідження проводилося в період з січня по квітень 2021 року у ФК "Зірка" міста Кропивницький у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу. Всього в дослідженні взяло участь 20 футболістів 17-19 років. Результати фонового тестування оброблялись за допомогою методів математичної статистики, де одержані наступні параметри: зважена середня арифметична величина (M), середнє квадратичне відхилення (σ) та коефіцієнт варіації (розсіювання результатів у групі) (V , %), що вказує на однорідність (неоднорідність) підготовленості обраного нами для дослідження контингенту (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників, що характеризують гнучкість і рухливість у суглобах футболістів, протягом дослідження

Показники	$M \pm \sigma$ V , %		
	Початок	Кінець	P
Викрут прямих рук назад	$90,0 \pm 10,0$ 8,1	$87,0 \pm 9,1$ 8,91	<0,05
Зчеплення пальців рук за спиною	Пальці рук знаходяться на відстані $2,0 \pm 5,21$ 26,3	Пальці зчеплені $2,0 \pm 5,1$ 25,7	<0,05
Нахил тулуба вперед із положення стоячи на лаві	$1,0 \pm 2,0$ 18,7	$5,0 \pm 1,84$ 16,8	<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, ноги нарізно	$4,0 \pm 3,5$ 16,83	$7,5 \pm 3,61$ 16,49	<0,05
"Міст" нахилом назад з просуванням руками вниз по стінці	$96,0 \pm 3,0$ 14,47	$91,0 \pm 3,1$ 14,2	<0,05
Прогинання тулуба	$20,0 \pm 2,0$ 11,1	$24,0 \pm 1,95$ 10,95	<0,05
Розведення ніг в сторони	$137,0 \pm 5,0$ 26,3	$141,5 \pm 4,11$ 24,5	<0,05
"Метелик"	$21,0 \pm 4,8$ 8,7	$19,0 \pm 4,78$ 8,65	>0,05
Присідання	$20,0 \pm 3,0$ 6,83	$16,0 \pm 2,7$ 6,67	<0,05
Тест для оцінки гнучкості м'язів-розгиначів гомілковостопного суглоба	$12,0 \pm 0,23$ 14,47	$10,0 \pm 0,19$ 14,4	<0,05
Тест для оцінки гнучкості м'язів-згиначів гомілковостопного суглоба	$3,0 \pm 0,26$ 13,47	$4,0 \pm 0,23$ 12,98	>0,05

Результати, одержані у ході дослідження, на наш погляд, не відповідають належному рівню, відтак проблема підвищення ефективності фізичної підготовки (гнучкість і рухливість в суглобах) спортсменів-футболістів потребувала вирішення шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу.

Нами зроблена спроба експериментального програмування розвитку гнучкості футболістів 17-19 років із застосуванням засобів стретчингу під час навчально-тренувального процесу, яка інтегрувалась в заключну частину занять і займала 20-25 хвилин.

Проаналізована динаміка показників зазначених вище якостей протягом дослідження (табл. 1). Представлені в таблиці результати вказують на достовірні відмінності (за t -критерієм Стюдента) протягом досліджуваного періоду за всіма показниками при $P < 0,05$. Винятком є лише результати тесту 8 "Метелик", що характеризує рухливість тазостегнового суглоба, а також тесту 11 для оцінки гнучкості м'язів-згиначів гомілковостопного суглоба. Вважаємо, що розтяжність м'язів і рухливість у зазначених суглобах важко піддається розвитку, оскільки була недостатньо проведена така робота у сприятливі (сенситивні) вікові періоди, а відтак, у дорослому віці потребує більш тривалого часу. На наш погляд, одержані в ході дослідження результати свідчать про ефективність запропонованої нами програми розвитку гнучкості футболістів 17-19 років на навчально-тренувальних заняттях у ФК "Зірка".

Висновки. 1. Аналіз спеціальної літератури щодо оцінки рівня прояву гнучкості футболістів 17-19 років дозволив нам відібрати тести відповідно біомеханічної структури змагальної вправи (всього 11 тестів). 2. Визначено індивідуальні показники прояву гнучкості досліджуваного контингенту. За допомогою методів математичної статистики також визначено середньогрупові показники футболістів. 3. Розроблена та впроваджена у навчально-тренувальний процес протягом підготовчого періоду програма розвитку гнучкості спортсменів-футболістів із застосуванням засобів стретчингу дозволила суттєво покращити результати тестування, що доводить динаміка змін результатів протягом досліджуваного періоду.

Список використаних джерел

1. Афтимичук О.Е., Лукин А.И. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений. *Спортивная медицина*. 2014. № 1. С. 137. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2014_1_24 (дата звернення 02.11. 2020).
2. Батуева М.А. Методика развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. Выпускная квалификационная работа: Пермь, 2017. 54 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. Москва : Советский спорт, 2009. 200 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. 391 с.
5. Первачук Р.В. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби: Лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація "Спортивні види боротьби"). URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20330/1/....pdf>
6. Соломонко В.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол : Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів, 2007. С. 4.
7. Филин А.С., Филина Е.А. Развитие специальной гибкости как основа профилактики суставных травм в футболе. URL : <https://urok.1sept.ru/>
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. М. Масловский. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр "Академия", 2003. 480 с.

References

1. Aftimichuk O.E., Lukin A.I. (2014). Profilaktika travmatizma sportsmenov, specializiruyushchih v tennise, posredstvom ispol'zovaniya stretch-uprazhnenij. *Sports medicine*, 1, 137. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2014_1_24.
2. Batueva M.A. (2017). Metodika razvitiya gibkosti u muzhchin, zanimayushchih pauerliftingom. Final qualifying work. Permian, Russia.
3. Zaciorskij V.M. (2009). Fizicheskie kachestva sportsmena : osnovy teorii i metodiki vospitaniya. Moscow, Russia: Soviet Sport.
4. Krucovich T.Yu. (2008). Teoriya i metodika fizichnogo viovannya. General foundations of the theory and methods of physical education. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature.
5. Pervachuk R.V. Gnuchist' ta metodika ii rozvitku v sportivnih vidah borot'bi. Lecture on the subject "Theory and methods of the chosen sport and sports and pedagogical improvement" for students majoring in 017 Physical Culture and Sports (specialization "Sports Wrestling"). URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20330/1/Gnuchist%20ta%20metodika%20rozvitku%20v%20c%25.pdf>.
6. Solomonko V.V., Fales J.G., Horkavij B.V. (2007). Futbol. Educational and methodical manual for coaches and players of children's and youth and amateur football. Lviv, Ukraine.

7. Filin A.S., Filina E.A. Razvitie special'noj gibkosti kak osnova profilaktiki sustavnyh travm v futbole. URL : <https://urok.1sept.ru/>
8. Holodov ZH.K., Kuznecov V.S. (2003). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. Moscow, Russia: Publishing Center "Academy".

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).81
УДК 796.071.5

Станкевич Л.Г.

кандидат фізичного виховання, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-8521-5363

Хмельницька Ю.К.

кандидат фізичного виховання, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0231-1879

Краснова С.П.

кандидат медичних наук, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-9434-6069

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ТА СТАНУ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ НА ВПЛИВ ТЕСТУЮЧОГО НАВАНТАЖЕННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ П'ЯТИБОРЦІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Обсяги тренувальних навантажень, що постійно підвищуються, можуть викликати ряд порушень функціонального стану спортсменів, призвести до перенапруги систем організму, зростання травматизму, зниження рівня спортивних результатів, а також скорочення тривалості виступів на етапі збереження спортивних досягнень. Для попередження відмічених проявів необхідний постійний моніторинг функціонального стану спортсменів з використанням низки методів, у тому числі характеризуючих стан метаболізму. **Мета роботи:** дослідження показників стану системи крові, АО-системи та їх взаємозв'язок із функціональними можливостями спортсменів-п'ятиборців у підготовчому періоді. **Методологія:** в дослідженні брали участь п'ятиборці (14 спортсменів, чоловіки та жінки, вік 19-25 років), які знаходилися на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Оцінено стан деяких функціональних та біохімічних показників крові спортсменів, в тому числі, що характеризують стан антиоксидантної системи. **Результати дослідження** вказують на те, що між показниками метаболізму в організмі п'ятиборців, у тому числі і АО-статусу організму, показниками енергозабезпечення, деякими показниками ефективності існують складні взаємозв'язки. Отримані дані свідчать про те, що як показники АО-статусу, так і показники обміну білків та вуглеводів в організмі п'ятиборців у стані спокою пов'язані між собою та відображають відставлені та довготривалі адаптаційні реакції. Виявлено взаємозв'язок характеристик метаболічних і функціональних реакцій в умовах тестуючого навантаження. Це дозволить підсилити антиоксидантний статус організму спортсменів та попередити значне підсилення вільнорадикального окиснення при напруженій м'язовій діяльності. Отримані результати дозволили провести індивідуальну корекцію стану метаболізму, дати рекомендації з метою його оптимізації. **Висновки.** Моніторинг показників метаболізму у крові спортсменів дозволить оцінити стан обміну речовин, намітити шляхи його корекції та стану антиоксидантної системи, що сприяє успішному вирішенню поставлених педагогічних завдань на цьому етапі підготовки.

Ключові слова: спортсмени-п'ятиборці, фізична працездатність, кров, метаболізм, антиоксидантна система.

Stankevych L., Khmelnytska Yu., Krasnova S. Evaluation of the functional reaction of the organism and the state of the antioxidant system on the influence of the test load of qualified pentathletes in the preparatory period. Constantly increasing volumes of training loads can cause a number of functional disorders of athletes, lead to overexertion of body systems, increased injuries, reduced sports performance, as well as reducing the duration of performances at the stage of maintaining sports achievements. To prevent these manifestations, it is necessary to constantly monitor the functional state of athletes using a number of methods, including those characterizing the state of metabolism. **Purpose:** to study the indicators of the state of the blood system, AO-system and their relationship with the functionality of pentathletes in the preparatory period. **Methodology:** the study involved pentathletes (14 athletes, men and women, aged 19-25 years), who were at the special preparatory stage of the preparatory period. The state of some functional and biochemical parameters of athletes' blood, including those characterizing the state of the antioxidant system, was assessed. The results of the study indicate that there are

complex relationships between the indicators of metabolism in the body of pentathletes, including the AO status of the body, indicators of energy supply and some indicators of efficiency. The results show that both indicators of AO status and indicators of metabolism of proteins and carbohydrates in the body of pentathletes at rest are interrelated and reflect delayed and long-term adaptive responses. The interrelation of characteristics of metabolic and functional reactions in the conditions of testing loading is revealed. This will enhance the antioxidant status of the body of athletes and prevent a significant increase in free radical oxidation during intense muscle activity. The obtained results allowed carrying out individual correction of the state of metabolism, to give recommendations for the purpose of its optimization. **Conclusions.** Monitoring of indicators of metabolism in the blood of athletes allowed assessing the state of metabolism, identifying ways to correct it and the state of the antioxidant system, which contributes to the successful solution of pedagogical tasks at this stage of training.

Key words: pentathletes, physical performance, blood, metabolism, antioxidant system.

Постановка проблеми. Обов'язковою складовою тренувального процесу є використання граничних навантажень. Однак надмірні тренувальні та змагальні навантаження викликають ряд функціональних порушень у спортсменів, призводять до перенапруження їх діяльності, зростання травматизму, зниження рівня спортивних результатів та скорочення тривалості виступів на етапі збереження спортивних досягнень [1]. До теперішнього часу накопичено значну кількість фактів, що свідчать про взаємозв'язок м'язової діяльності зі станом окремих ланок антиоксидантної системи (АО) [2, 11, 13]. Всі ланки цієї системи, починаючи від ініціювання і закінчуючи утворенням гідроперекисів, знаходиться під контролем, що забезпечує участь АО-системи в регуляції клітинного метаболізму. Вивчення закономірностей роботи АО-системи створює передумови для дослідження та реалізації можливостей впливу на ці механізми з метою корекції різноманітних станів, як патологічних, так і тих, що обумовлені виконанням неадекватних для організму фізичних навантажень.

Вдосконалення системи комплексного контролю за функціональним станом спортсменів має важливе значення для вирішення питань, пов'язаних з адекватним використанням тренувальних та відновлювальних засобів [7]. У процесі комплексного контролю за підготовкою спортсменів-п'ятиборців особливо актуальними є методи дослідження системи крові, що відображають зміни, які відбуваються в окремих органах та тканинах, а також фізіологічний стан всього організму [9]. Зокрема, біохімічна характеристика тренувальних навантажень у процесі етапного комплексного обстеження (ЕКО) спортсменів дозволяє судити про ступінь мобілізації та використання резервних можливостей організму, про спрямованість та ефективність тренувальних впливів [6, 8].

Крім цього особливий інтерес, на наш погляд, представляє вивчення стану компонентів АО-системи, характер взаємозв'язку між ними при м'язовій діяльності, а також вивчення можливостей впливу як окремих антиоксидантів та активаторів антиоксидантних ферментів, так і їх комплексів для цілеспрямованої корекції фізичної працездатності.

Проведення комплексного контролю дозволяє оцінити функціональні, енергетичні можливості та стан АО-системи, цілеспрямовано впливаючи на метаболізм та відновні процеси спортсменів-п'ятиборців. Облік результатів комплексного контролю дозволяє здійснити індивідуальну корекцію тренувального процесу [4, 15].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в межах наукових тем «Контроль та корекція метаболізму кваліфікованих спортсменів за умов інтенсивних фізичних навантажень» (номер держреєстрації 0120U103004) та «Вплив ендогенних та екзогенних факторів на перебіг адаптаційних реакцій організму до фізичних навантажень різної інтенсивності» (№ держреєстрації 0120U108187).

Мета роботи: дослідження деяких інформативних показників стану системи крові, АО-системи та їх взаємозв'язок із функціональними можливостями спортсменів-п'ятиборців у підготовчому періоді.

Методи та організація дослідження. Дослідження проведено на експериментальній базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту за участю 14 спортсменів високого класу (чоловіки та жінки) у віці 19-25 років, що спеціалізуються в п'ятиборстві.

Реакцію кардіореспіраторної системи на тестуючі фізичні навантаження оцінювали за допомогою швидкодіючого автоматизованого ергоспірометричного комплексу Охусон Pro (Jaeger, Німеччина). Реєстрували широкий спектр показників, з яких використовували наступні: максимальну частоту серцевих скорочень (ЧСС, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$), дихальний коефіцієнт (у.о.) [10]. Вміст лактату (La) та сечовини (Urea) у капілярній крові визначали ензиматичним методом на фотометрі LP-420 (Dr. Lange, Німеччина). Вміст гемоглобіну визначали геміглобінціанідним методом. Вміст гематокриту (Hct, %) та еритроцитів (еритр. $\times 10^{12}$) з використанням стандартних наборів реактивів фірми Dr. Lange (Німеччина). Перекисний гемоліз еритроцитів (ПГЕ) досліджувався за модифікованим методом Ідельсона Л.І. [8], активність каталази (Кат) визначали методом, заснованим на здатності H_2O_2 утворювати із солями молібдену стійкий пофарбований комплекс [7]. Вміст малонового діальдегіду (МДА, нмоль^{-1}) визначали колориметричним методом реакції з тіобарбітуровою кислотою (ТБК-активних продуктів) [12]. Отримані експериментальні дані обробляли стандартними методами варіаційної статистики з використанням t-критерію Стюдента

та розрахунком коефіцієнтів внутрішньопарної кореляції за допомогою комп'ютерної програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження свідчать, що у стані спокою вміст лактату в усіх спортсменів перебував у межах фізіологічної норми (табл. 1).

Таблиця 1

Деякі показники метаболізму в капілярній крові у спортсменів-п'ятиборців у стані спокою

Спортсмени	La, ммоль · л ⁻¹	Urea, ммоль · л ⁻¹	Hct, %	Eritr., x 10 ¹²	Hb, г · л ⁻¹	МДА, нмоль · мл ⁻¹	ПГЕ, %	Кат, ммоль H ₂ O ₂ · мин ⁻¹ · мг Hb ⁻¹
I	1,35	4,99	47	5,5	160	12,4	5,18	8,85
II	1,2	4,06	45	5,3	162	39,5	1,82	2,67
III	1,1	4,89	43	4,6	143	46,31	2,28	1,69
IV	1,2	4,24	39	4,24	138	12,63	7,91	2,51
V	1,0	5,2	42	4,6	143	29,47	8,17	1,43
VI	1,2	5,1	41	4,8	150	33,68	6,92	2,00
VII	1,0	4,86	46	5,1	153	21,05	5,3	2,11
VIII	1,3	5,30	50	5,6	163	42,10	5,19	1,52
IX	1,2	4,86	46	5,3	160	37,89	5,77	2,46
X	1,4	4,77	48	5,0	164	8,42	5,38	2,11
XI	1,3	4,99	46	5,08	157	29,68	4,47	1,53
XII	1,0	4,44	45	5,11	152	8,43	5,20	2,88
XIII	1,2	4,51	44	5,1	156	25,26	4,6	2,33
XIV	1,0	4,48	45	5,29	152	29,47	6,9	1,21
M	1,18	4,74	45,08	5,04	153,79	26,88	5,36	2,52
m	0,010	0,029	0,220	0,028	0,600	0,939	0,135	0,140

Рівень сечовини в крові, що визначається у стані спокою, відповідав нормі. Вміст гемоглобіну, еритроцитів та показник Hct крові також знаходилися в межах фізіологічної норми. Тільки в одного спортсмена всі ці показники були значно вищими, однією з найімовірніших причин виявленого може бути дегідратація організму.

Важливими показниками метаболізму, що прямо чи опосередковано характеризують стан антиоксидантного статусу організму, які визначались нами, були: вміст МДА, ПГЕ та Кат. Вміст у крові МДА, що відображає стан антиоксидантно-прооксидантної рівноваги, знаходився в межах 8,42 – 46,31 нмоль · мл⁻¹ і, в середньому, становило 26,88 нмоль · мл⁻¹. Високі значення цього показника були відзначені у чотирьох п'ятиборців, що може бути обумовлено двома факторами: посиленою генерацією вільних радикалів та недостатнім антиоксидантним захистом. Оскільки фізичні навантаження є стресовим агентом і завжди супроводжуються посиленням утворення вільних радикалів, то знижувати утворення вільних радикалів у процесі тренувальної та змагальної діяльності п'ятиборців є більш утрудненим. Більш ефективним механізмом є посилення антиоксидантного захисту, пов'язаного з використанням екзогенних антиоксидантів, які спрямовано впливають на певні ланки антиоксидантної системи організму.

Каталазна активність крові, одного з важливих ферментів антиоксидантної системи у спортсменів-п'ятиборців, в середньому становила 2, 52 ммоль H₂O₂ · мин⁻¹ · мг Hb⁻¹. Високі значення були відмічені у одного спортсмена, що вказує на сповільнення розкладати токсичний перекис водню, що утворюється в процесі метаболізму.

Перекишний гемоліз еритроцитів характеризує стійкість еритроцитарних мембран до впливу перекишних сполук. ПГЕ в крові п'ятиборців у середньому становив 5,36%, але у чотирьох спортсменів цей показник був високим і коливався від 6,9 до 8,17%, що свідчить про дуже низьку резистентність мембран еритроцитів до дії перекисів. Зазначений факт може бути однією з причин підвищеного гемолізу еритроцитів та, як наслідок, зниження кисневої ємності крові, що може суттєво лімітувати прояв аеробної працездатності п'ятиборців.

Проведений кореляційний аналіз отриманих даних показав тісний взаємозв'язок між такими показниками метаболізму: вмістом еритроцитів та Hct (r=0,860), Hb та Hct (r=0,884), Ерит та Hb (r=0,863). Більш слабкий кореляційний взаємозв'язок був виявлений між лактатом і Hb (r=0,577), Hb ПГЕ (r=0,414), Кат-активністю та МДА (r=0,419) (табл. 2).

Найбільш характерним є тісний взаємозв'язок між вмістом гемоглобіну, гематокритом та еритроцитами. Всі ці показники відображають відставлені та довготривалі адаптаційні реакції.

Поряд з цим отримані дані кореляційного взаємозв'язку в стані спокою між МДА, каталазою та ПГЕ характеризують, як активність АО-системи, так і стан проникності мембран еритроцитів. 3

отриманих даних випливає, що активність АО ферменту Кат з метою зниження накопичення ТБК-активних продуктів у крові спортсменів, мабуть, не є особливо значущим у стані спокою.

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між показниками метаболізму у стані спокою

Показник	La	Urea	Hct	Эритр.	Hb	МДА	ПГЭ	Кат
La								
Urea								
Hct	0,452	0,446						
Эритр.			0,860					
Hb	0,577		0,884	0,863				
МДА								
ПГЭ			-0,303	-0,339	-0,414	-0,377		
Кат	0,369			0,325		-0,419		

Отримані дані свідчать про те, що як показники АО-статусу, так і показники обміну білків та вуглеводів в організмі п'ятиборців у стані спокою пов'язані між собою та відображають відставлені та довготривалі адаптаційні реакції. Визначаючи ці показники у стані спокою можна робити висновок про перебіг відновлювальних процесів у окремих спортсменів та давати відповідні рекомендації, зокрема, щодо корекції АО-статусу організму. Впливаючи біологічно активними добавками з антиоксидантною дією на окремі ланки АО-системи можна спрямовано впливати на обмін речовин з метою створення оптимального метаболічного фону, що забезпечує необхідний рівень фізичної працездатності, спрямованість відновлювальних процесів та функціональний стан висококваліфікованих п'ятиборців.

Під впливом тестуючого ступінчастозростаючого навантаження відбулися значні зміни показників метаболізму. Зміни стосувалися насамперед лактату крові, ПГЕ, Кат-активності та вмісту МДА (табл. 3).

Максимальне накопичення лактату – показник максимальної гліколітичної потужності, що фіксується на 3-хвилині відновлення, суттєво варіювало, що могло бути обумовлено, зокрема, різною кваліфікацією обстежуваних, нижчими можливостями жінок-спортсменок, що входять до контингенту обстежуваних, різним функціональним станом п'ятиборців, мотивацією, а також іншими факторами. Середні значення максимального лактату в крові відповідали значенням для цього виду спорту, етапу підготовки та кваліфікації спортсменів.

Таблиця 3

Метаболічні показники реакції організму спортсменів-п'ятиборців на комплекс навантажень (n=14)

Показники	До навантаження	Після навантаження
Лактат, ммоль · л ⁻¹	1,18±0,01	12,14±0,22
Hct, %	45,08±0,22	44,29±0,17
Hb, г · л ⁻¹	153,79±0,60	153,50±0,61
Еритроцити, х 10 ¹²	5,04±0,02	5,01±0,02
ПГЭ, %	5,36±0,13	7,61±0,25
Кат, ммоль H ₂ O ₂ · мин ⁻¹ · мг Hb ⁻¹	2,52±0,14	4,71±0,09
МДА, нмоль · мл ⁻¹	26,88±0,93	41,18±0,96

Такі показники як Hct, вміст Hb, еритроцитів крові під впливом тестуючого ступінчастозростаючого навантаження різної енергетичної спрямованості суттєво не змінилися.

Вміст МДА – одного з продуктів ПОЛ, підвищився у порівнянні зі станом спокою під впливом тестуючих навантажень. Це вказує на значне посилення ПОЛ та, можливо, на недостатню антиоксидантну здатність організму.

ПГЭ виявився дуже чутливим показником реакції організму на тестуюче ступінчастозростаюче навантаження, який зріс щодо стану спокою. Отримані дані вказують на зниження резистентності еритроцитарних мембран до впливу перекисних сполук, що виникає під впливом фізичних навантажень, що використовуються. Внаслідок зниження резистентності еритроцитів підвищується здатність їх до гемолізу і, як наслідок, знижується киснева ємність крові – важливий фактор, що лімітує прояв витривалості п'ятиборців. Підвищення гемолізу еритроцитів під впливом навантажень вказує на надмірну активацію процесу генерації вільних радикалів та посилення ПОЛ, внаслідок недостатньої потужності антиоксидантного захисту еритроцитарних мембран, низької здатності до перерозподілу антиоксидантів в організмі в умовах окисного стресу. В умовах використання екзогенних антиоксидантів як харчових добавок є бажаним і необхідним [5].

Кат-активність крові під впливом ступінчастозростаючого навантаження значно зросла. Як відомо, біологічна роль каталази тісно пов'язана з функціонуванням супероксиддисмутази (СОД) –

ферменту, що каталізує інактивацію супероксидних радикалів з утворенням перекису водню. Каталаза, у свою чергу, бере участь у розщепленні перекису водню з утворенням води та атомарного кисню. З функції цього ферменту цілком зрозуміла термінова адаптаційна реакція активності каталази, пов'язана з необхідністю інактивувати перекис водню, що інтенсивно утворюється в процесі обміну речовин.

Безперечний інтерес представляло дослідження кореляційного взаємозв'язку між показниками метаболізму та функцій при впливі тестуючого навантаження (табл. 4). Відомо, що показники метаболізму швидко реагують на вплив фізичних навантажень, викликаючи відповідні зміни гормонального статусу організму, певні структурні перебудови та функціональні зміни в організмі, що супроводжуються підвищенням спортивних результатів.

Таблиця 4

Коефіцієнти кореляції (r) між деякими показниками метаболізму та функцій організму спортсменів-п'ятиборців під впливом комплексу навантажень

Показники	Hct	Эритр.	Hb	МДА	ПГЭ	Кат	Лас 3 хв	ЧСС max	RQ
Hct									
Эритр.	0,702								
Hb	0,653	0,935							
МДА									
ПГЭ				-0,480					
Кат									
Лас 3 хв	0,488	0,326							
ЧСС max				0,313	0,301	-0,370	0,502		
RQ							0,401		

Виявлено, що між вмістом еритроцитів у крові та Hct на 3 хв відновлювального періоду відзначається тісний кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,702$). Взаємозв'язок вмісту еритроцитів з показником гемоглобіну був більш значимим ($r = 0,935$) так як ці показники обумовлюють один одного.

Вміст МДА в крові після навантаження перебував у пропорційному взаємозв'язку з ПГЕ ($r = 0,480$), а з показниками антиоксидантного статусу цей взаємозв'язок був слабким.

Каталазна активність крові перебувала у слабкому взаємозв'язку з показником ЧССmax ($r = 0,370$), що обумовлено, мабуть, залежністю показника, який відображає баланс АО та прооксидантної рівноваги, від енергозабезпечення м'язової діяльності за рахунок різних енергетичних джерел. Зокрема, коли ЧСС max зростає, активність Кат також зростає.

ПГЭ, який відбиває стан резистентності мембран еритроцитів, перебував у слабкому взаємозв'язку з ЧССmax ($r=0,301$), що дозволяє припустити, що навантаження, які супроводжуються вищими значеннями ЧСС, ПГЭ менше, ніж у вправах меншої інтенсивності. Отже, більш тривалі вправи і, відповідно, менш інтенсивні супроводжуються підвищенням гемолізу еритроцитів, пов'язаним з більшою активацією ПОЛ.

Максимальний рівень лактату не достатньо суттєво корелював з показниками RQ ($r=0,401$) та ЧССmax ($r=0,502$).

Можна зробити припущення, що показник ефективності метаболізму взаємопов'язаний з максимальною величиною ЧСС і енергетичними джерелами (RQ), що використовуються під час тестування. Багато показників потужності й ефективності метаболізму та функцій висококваліфікованих п'ятиборців залежать від стану системи утилізації кисню, яка повинна мати певні структурні, метаболічні та гемодинамічні характеристики. Специфічні тренувальні впливи, відновлювальні заходи, використання спеціального харчування та гігієнічних факторів дозволяють спрямовано впливати на ці параметри. Проводячи моніторинг тренувального процесу з використанням низки біохімічних та фізіологічних методів досліджень, можна здійснювати корекцію метаболізму та функцій з метою зростання спортивних результатів.

Результати дослідження вказують на те, що між показниками метаболізму п'ятиборців, у тому числі і АО-статусу організму, показниками енергозабезпечення, деякими показниками ефективності існують складні взаємозв'язки. Подальше вдосконалення та використання традиційних специфічних (педагогічних) методів впливу на обмінні процеси та функції організму є в даний час обмеженим. Тому, одним з найбільш простих та ефективних шляхів впливу на обмінні процеси є адекватне для конкретного етапу підготовки функціональне харчування, що дозволяє цілеспрямовано впливати на показники здоров'я спортсменів, захищати тканини від руйнувань, регулювати масу тіла, прискорювати процеси відновлення, підвищувати енергетичний потенціал організму та вирішувати інші важливі завдання. Одним із напрямків використання функціонального харчування є використання антиоксидантів, які, як показали дослідження низки авторів [12, 14, 15] можуть ефективно та багатогранно впливати на метаболізм, стан мембран тканин, а звідси на

характеристики потужності та функції організму спортсменів-п'ятиборців, що забезпечують зростання спортивної працездатності.

Висновки. Аналіз джерел літератури свідчить про те, що значні фізичні навантаження, що використовуються п'ятиборцями у підготовчому періоді, можуть знижувати резервні можливості організму спортсменів, що призводить до значних порушень діяльності функціональних систем та метаболізму та є одним із факторів зниження працездатності. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є проведення етапного комплексного контролю з метою корекції тренувального процесу. Показники метаболізму, що характеризують стан антиоксидантного статусу організму п'ятиборців (МДА, ПГЕ, активність Кат) у стані спокою варіювали в межах норми і лише в кількох випадках значення були високими, що може бути пов'язане з недостатньою антиоксидантною здатністю організму. Кореляційний аналіз показав позитивний взаємозв'язок між величиною ЧСС та вмістом La в крові ($r=0,502$) на 3 хв відновлення після виконання навантаження ступінчасто-зростаючої потужності. У переважної більшості п'ятиборців у стані спокою переокисна резистентність еритроцитів була високою за винятком чотирьох осіб, кров яких мала більшу здатність до гемолізу. Тим не менш, після виконання комплексу тестуючих навантажень гемоліз еритроцитів підвищився ($r=7,61$), що свідчить про незначний резерв антиоксидантної системи. Підвищення гемолізу еритроцитів під впливом навантажень вказує на надмірну активацію процесу генерації вільних радикалів та посилення ПОЛ, внаслідок недостатньої потужності антиоксидантного захисту еритроцитарних мембран, низької здатності до перерозподілу антиоксидантів в організмі в умовах окисного стресу. Все це вимагає використання екзогенних антиоксидантів, дієтологічної та фармакологічної корекції. Моніторинг показників метаболізму у крові спортсменів у підготовчому періоді дозволив оцінити етапний стан обміну речовин, намітити шляхи його корекції з метою оптимізації метаболізму, що сприяє успішному вирішенню поставлених педагогічних завдань. **Подальше вивчення** динаміки досліджуваних показників у різні періоди підготовки, а також під час змагань дозволить підвищити ефективність впливу тренувальних навантажень та прогнозувати спортивні результати шляхом оптимізації метаболізму спортсменів.

Список використаних джерел

1. Алаверин А.М., Альперович Б.Р., Городецький В.В. и др. Физическое перенапряжение у спортсменов: метод.реком. М., 1987. 41 с.
2. Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А., Россоха Г.В. Особливості функціонування та корекції антиоксидантної системи в організмі спортсменів під час напруженої м'язової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3К (131) 2021. С. 72-77.
3. Викулов А.Д. Реологические свойства крови у спортсменов высокой квалификации. *Международ. конф. «Физиология мышечной деятельности»*: тезисы. М., 2000. С. 38-40.
4. Грушин А.А. и др. Оценка оксидативно-антиоксидантного статуса и аэробной работоспособности элитных лыжников-гонщиков в динамике тренировок в условиях естественного среднегорья. *Спортивная медицина: наука и практика*. 2020. Т. 9. №. 4. С. 11-20.
5. Красиков С.И. Активизация ПОЛ при максимальных физических нагрузках. *Украинский биохимический журнал*. 1988. Т. 60, №1. С.100-103.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности: пер. с англ. / Под ред. М. Харгривса. К.: Олимп. лит. 1998. 286 с.
7. Смульский В.Л., Земцова И.И., Сутовой Д.А. Повышение устойчивости организма к напряженной мышечной деятельности путем коррекции состояния его антиоксидантной системы. *Наука в олимпийском спорте*. Спец. вып. 1999. С.87-92.
8. Станкевич Л.Г., Земцова И.И. Стан субстратного метаболізму та антиоксидантного статусу спортсменів-триатлоністів під впливом комплексу антиоксидантів. *Молода спортивна наука України. Збірник. наук. праць в галузі фіз. культури. та спорту*. 2004. Вип. 8. Т. 2. С. 336-340.
9. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации: Пер с англ. Бекус Р.Д.Х., Банистер Е.У., Бушар К., Дюлак С., Грин Г.Дж., Хабли-Коуди Ч.Л., Мак-Дугалл Д.Д. Киев: Олимпийская литература, 1998. 431 с.
10. Kropta R., Khmel'nitskaya Y., Hruzevych I. et al. Realization the functional preparedness of the ski athletes under the model conditions of competitive distance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 1. P. 164-169. doi:10.7752/jpes.2020.01022
11. Balakrishnan S.D. Exercise, depletion of antioxidants and antioxidant manipulation. *Cell Biochemical Function*.1998. №16 (4). P. 269-275.
12. Zemtsova I., Stankevich L., Khmel'nitskaya Y., Vdovenko N., Dolgoplova V., Krasnova S., Ludvichenko O. «Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners», *Journal of Physical Education and Sport*, 2020 (1), pp. 505-510. doi:10.7752/jpes.2020.s 1075.
13. Ratnam, D.V., Ankola, D.D., Bhardwaj, V., Sahana, D.K. Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: A pharmaceutical perspective. *Journal of controlled release*. 2006. 113: 189-207.
14. Stankevich L., Zemtsova I., Tomilova T. Possibilities of individual correction of the trenuval process in athletes who are trained to show vitality», *Science journal Physical rehabilitation and recreational and health technologies*, 2018. № 2, 31-38.

15. Taherkhani, S., Suzuki, K., Castell, L. A short overview of changes in inflammatory cytokines and oxidative stress in response to physical activity and antioxidant supplementation. *Antioxidants*. 2020. №9: 886.

References

1. Alavervyn A.M., & Alperovych B.R., & Horodetskyi V.V. (1987). Fyzycheskoe perenapriazhenye u sportsmenov: metod.rekom. M., 41.
2. Vdovenko N.V., & Osypenko H.A., & Rossokha H.V. (2021). Osoblyvosti funktsionuvannya ta korektsii antyoksydantnoi systemy v orhanizmi sportsmeniv pid chas napruzhenoi miazovoi diialnosti. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K (131), 72-77.
3. Vykulov A.D. (2000). Reolohycheskye svoystva krovy u sportsmenov vysokoi kvalyfykatsyy. *Mezhdunar. konf. Fyzyolohyia myshechnoi deiatelnosti*. M., 38-40.
4. Grushin A. A. (2020). Otsenka oksidativno-antioksidantnogo statusa i aerobnoy rabotosposobnosti elitnykh lyzhnikov-gonschikov v dinamike trenirovok v usloviyakh estestvennogo srednegorya. *Sportivnaya meditsina: nauka i praktika*, 94, 11-20.
5. Krasikov S.I. (1988). Aktivizatsiya POL pri maksimalnykh fizicheskikh nagruzhkakh. *Ukrainskiy biokhimicheskii zhurnal*, 60(1), 100-103.
6. Kharhryvs M. (Ed.). (1998). Metabolizm v protsesse fyzycheskoi deiatelnosti. K.: Olymp. lyt. 286.
7. Smulskiy V.L., Zemtsova I.I., Sutkovoy D.A. (1999). Povyshenie ustoychivosti organizma k napryazhennoy myshechnoy deyatelnosti putem korektsii sostoyaniya ego antioksidantnoy sistemy. *Nauka v olimpiyskom sporte*. Spets. Vyip., 87-92.
8. Stankevych L.H., Zemtsova I.I. (2004). Stan substratnoho metabolizmu ta antyoksydantnoho statusu sportsmeniv-tryatlonistiv pid vplyvom kompleksu antyoksydantiv. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 8(2), 336-340.
9. Bekus R.D.H., Banister E.U., Bushar K., Dyulak S., Grin G.Dzh., Habli-Koudi Ch.L., Mak-Dugall D.D. (1998). Fiziologicheskoe testirovanie sportsmena vyisokoy kvalifikatsii. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 431.
10. Kropta R., Khmel'nitskaya Y., Hruzevych I. et al. (2020). Realization the functional preparedness of the ski athletes under the model conditions of competitive distance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 164-169. doi:10.7752/jpes.2020.01022
11. Balakrishnan S.D. (1998). Exercise, depletion of antioxidants and antioxidant manipulation. *Cell Biochemical Function*, 16 (4), 269-275.
12. Zemtsova I., Stankevich L., Khmel'nitskaya Y., Vdovenko N., Dolgopola V., Krasnova S., Ludvichenko O. (2020). Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 505-510. doi:10.7752/jpes.2020.s1075.
13. Ratnam, D.V., Ankola, D.D., Bhardwaj, V., Sahana, D. K. (2006). Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: A pharmaceutical perspective. *Journal of controlled release*, 113, 189-207.
14. Stankevich L., Zemtsova I., Tomilova T. (2018). Possibilities of individual correction of the trenuv process in athletes who are trained to show vitality. *Science journal Physical rehabilitation and recreational and health technologies*, 2, 31-38.
15. Taherkhani, S., Suzuki, K., Castell, L. (2020). A short overview of changes in inflammatory cytokines and oxidative stress in response to physical activity and antioxidant supplementation. *Antioxidants*, 9, 886.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).82
УДК 373.5.016:796.41(045)

Стасенко О.А.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-6112-4363

Балашов Д.І.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7573-6598

ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У даній статті визначається місце і завдання гімнастики у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. Зокрема проаналізовано, що гімнастика в закладі загальної середньої освіти має багато найрізноманітніших засобів для формування таких якостей, як сміливість, рішучість, впевненість, наполегливість, а також почуття колективізму, товаришування, поваги до оточуючих, любові до праці тощо. Крім цього, в процесі занять особливого значення набуває формування в дітей естетичних смаків. За даними наукової літератури та власного практичного досвіду встановлено, що реалізація змісту навчальної програми з гімнастики сприяє залученню вихованців до здорового способу життя, всіх цінностей

фізичної культури, задовольняє їхні потреби у фізичному розвитку, забезпечує необхідний обсяг рухової активності. Розглянуто процес організації і проведення занять гімнастикою, що забезпечує належний обсяг рухової активності, потрібний для нормального функціонування організму, який розвивається. Розкривається зміст та особливості викладання шкільного модулю «Гімнастика» з учнями різних вікових груп: початкова школа (заняття спрямовані на розвиток й зміцнення організму, оволодіння руховими уміннями, формування правильної постави, виховання у дітей моральних і вольових якостей); основна школа (сприяння подальшому фізичному розвитку, загальному зміцненню організму, вивченню акробатичних вправ, прикладних вправ, висівів і упорів); старша школа (формування навичок техніки виконання гімнастичних вправ і комбінацій, розвиток швидкості, витривалості, сили, виховання наполегливості та ініціативи, прагнення до виконання складних завдань). Визначено процес організації і проведення занять гімнастикою, який повинен мати чітку гуманістичну спрямованість, сприяти гармонійному розвитку кожного школяра незалежно від віку і статті, формування усвідомленої потреби у зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні.

Ключові слова: фізична культура, учні, гімнастика, гімнастичні вправи, заклад загальної середньої освіти.

Stasenko O., Balashov D. Pedagogical characteristics of gymnastics classes in general secondary education institutions. This article defines the place and tasks of gymnastics in the physical education of students of general secondary education. In particular, it is analyzed that gymnastics in general secondary education has many different means to form such qualities as courage, determination, confidence, perseverance, as well as a sense of collectivism, camaraderie, respect for others, love of work and more. In addition, the formation of aesthetic tastes in children becomes especially important in the course of classes. According to the scientific literature and own practical experience, the implementation of the content of the gymnastics curriculum helps to involve students in a healthy lifestyle, all the values of physical culture, meets their needs for physical development, provides the necessary amount of physical activity. The process of organizing and conducting gymnastics classes is considered, which provides the appropriate amount of motor activity required for the normal functioning of the developing organism. The content and peculiarities of teaching the school module "Gymnastics" with students of different ages: primary school (classes aimed at developing and strengthening the body, mastering motor skills, forming the right posture, education of children's moral and volitional qualities); basic school (promotion of further physical development, general strengthening of the body, study of acrobatic exercises, applied exercises, hang and support); senior school (formation of skills of technique of gymnastic exercises and combinations performance, development of speed, endurance, strength, upbringing of persistence and initiative, aspiration to perform difficult tasks). The process of organizing and conducting gymnastics classes has been determined, which should have a clear humanistic orientation, promote the harmonious development of each student, regardless of age and gender, the formation of a conscious need for health and physical improvement.

Key words: physical culture, students, gymnastics, gymnastic exercises, institution of general secondary education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з пріоритетів державної політики розвитку освіти України є формування здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління. Фізичне виховання виступає важливим чинником, що суттєво впливає на здоров'я дітей. Заняття фізичною культурою – це перш за все виховання здорової дитини [2; 4]. Тому основна мета, яку ставлять перед собою вихователі і педагоги – збереження і зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку із врахуванням індивідуальних можливостей та здібностей, навчання техніці окремих видів спорту, розвиток фізичних здібностей [7, с. 513].

У навчальній програмі з фізичної культури пропонується таке визначення мети цього предмета – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної, формування в них стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [3, с. 2].

Оцінюючи значення фізичної культури у шкільному віці, важливо враховувати її необхідність у вирішенні завдань загальної фізичної освіти і фізичного розвитку. Необхідно виходити з того, що рухова активність – природна потреба організму, який росте, неодмінна умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення опору організму несприятливим умовам. Проте спеціальні дослідження змісту загальної фізкультурної освіти, рухового режиму школярів переконливо свідчать про недостатнє задоволення цих потреб [5, с. 75].

На заняттях з гімнастики в школі досить ефективно формуються моральні і вольові якості. Характерною особливістю гімнастики є можливість вибіркового впливу на окремі м'язові групи і суглоби, а також різні частини тіла та системи організму. Гімнастика має широкі можливості варіації рухів за їх характером, інтенсивністю й тривалістю відповідно до виховної, оздоровчої та дидактичної спрямованості конкретних видів вправ.

Мета роботи – визначити й охарактеризувати шкільний модуль «Гімнастика» в закладах середньої освіти.

Виклад основних матеріалів роботи. У системі засобів фізичного виховання в загальноосвітній школі одне з провідних місць належить гімнастиці. Гімнастичні вправи входять до змісту всіх основних форм занять фізичною культурою в навчальному закладі. Вони є найважливішою частиною змісту уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, позакласної роботи, спортивних свят і змагань, масових спортивно-гімнастичних виступів [1; 6].

Гімнастика в закладах загальної середньої освіти є одним з основних засобів фізичного виховання підростаючого покоління. Гімнастичні вправи набувають виняткового значення у вирішенні завдань всебічного фізичного розвитку школярів. Це зумовлюється тим, що до складу гімнастичних вправ модулю «Гімнастика» входить велика кількість найрізноманітніших рухових структур, дібраних відповідно до педагогічних завдань з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різносторонній вплив на особистість школяра, на його рухову діяльність, створюються можливості раціонального вирішення завдань загального фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, удосконалення загальної рухової координації.

Основними завданнями, що стоять перед гімнастикою в школі є: формування у дітей спеціальних знань, рухових навичок і умінь, потрібних для того, щоб забезпечити досить повне та глибоке пізнання власної рухової діяльності; гармонійний фізичний розвиток дитячого організму, зміцнення здоров'я, виховання позитивних якостей особистості сучасного школяра; прищеплення необхідних прикладних і спортивних навичок, а також навичок особистої та суспільної гігієни і т. п.

Ефективне вирішення цих завдань вимагає раціонального й грамотного процесу викладання шкільного модуля «Гімнастика», чіткого визначення виховного значення, оздоровчого впливу і дидактичної спрямованості гімнастичних вправ.

Вправи основної гімнастики мають велике значення у всіх видах навчальної роботи з фізичної культури в закладі середньої освіти. Їх використовують як на уроках фізичної культури, так і секційних заняттях з обраних видів спорту. Вони є основним матеріалом ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилин та ряду інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Зміст і характер навчального матеріалу з гімнастики в школі визначається виходячи із загальних вимог щодо формування гармонійно розвиненої особистості сучасного школяра та перебуває у прямій залежності від конкретних завдань фізичного виховання, які стоять перед учнями певних класів.

У початковій школі закладається основа всебічного фізичного розвитку дітей, створюються умови гармонійного розвитку особистості дитини. Для цього на заняттях з гімнастики для учнів молодшого шкільного віку пропонується початковий (базовий) матеріал для правильного виконання основних життєво важливих рухових дій, формуються основи спеціальних знань, рухових умінь і навичок, проводиться загальна фізична підготовка дітей до оволодіння більш складнішим навчальним матеріалом в наступних класах.

На заняттях з гімнастики молодші школярі набувають елементарних знань про свою рухову діяльність, оволодівають найпростішими руховими уміньми і навичками. Озброєння дітей елементарними знаннями, руховими уміньми і навичками поєднується з використанням усього набутого ними на практиці досвіду, особливо під час проведення спеціально дібраних рухливих ігор, що дає найбільший ефект.

У початкових класах на уроках гімнастики дітям слід прищеплювати інтерес та любов до систематичних занять фізичними вправами, у них формуються гігієнічні навички, розширюються функціональні можливості організму, який росте і розвивається, закладаються основи фізичної досконалості. Вся ця робота виконується в органічній єдності з розв'язанням завдань трудового, розумового, морального та естетичного виховання.

У конкретних умовах організації рухової діяльності на заняттях з гімнастики діти набувають навичок культурної поведінки. У них виховуються організованість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби і товарищескості, формуються позитивні якості особистості сучасного школяра. У цих же умовах на базі оволодіння найбільш раціональними формами гімнастичних рухів і дій закладаються основи трудового виховання. Активна, правильно й раціонально організована різноманітна рухова діяльність молодших школярів на заняттях з гімнастики сприяє розвитку їх розумових здібностей і є важливою умовою виховання стійкої уваги, логічного мислення тощо.

Уроки гімнастики з молодшими школярами слід організовувати так, щоб провідним було вирішення оздоровчих і виховних завдань, яким повинні бути підпорядковані освітні. Урок гімнастики повинен мати чітку дидактичну спрямованість, яка має бути обмежена конкретними діями (засвоїти певні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом).

Ефективне проведення уроків гімнастики в початковій школі вимагає від учителя великої педагогічної майстерності. Адже молодші школярі зі значними труднощами пізнають власну рухову діяльність. У них переважає чуттєве відображення рухів і дій, вони швидко засвоюють тільки зовнішні ознаки рухового акту. Щодо засвоєння внутрішньої суті рухів, то її розкриває дітям лише

вчитель своїми вміннями прийомами. Саме тому на уроках гімнастики в початкових класах доцільно широко використовувати імітаційні способи виконання вправ.

Зміст гімнастики значно розширюється для учнів основної школи. На цьому періоді навчання відповідно до рівня досягнутого фізичного і розумового розвитку діти переходять до вивчення систематичного курсу гімнастики й готуються до завершального його етапу в старших класах. Основна робота по засвоєнню навчального матеріалу проводиться диференційовано, маючи своїм завданням навчити школярів оволодіння конкретними смисловими руховими діями з доступних розділів гімнастичних вправ. Вивчення гімнастики має тут на меті ознайомити учнів з технікою виконання цілісних комплексів гімнастичних рухів на базі набутого в початкових класах досвіду, доступних вправ на гімнастичних приладах, акробатичних вправ і вправ художньої гімнастики.

На уроках учні основної школи повинні оволодіти елементами найпростіших вправ на гімнастичних приладах (виси, упори, підйоми зіскоки тощо). Під час їх вивчення особливу увагу слід приділяти техніці виконання цілісних дій, а також формувати у підлітків певний стиль роботи на приладах. На уроках необхідно суворо дотримуватись правил страхування і забезпечувати своєчасну допомогу при вивченні нових гімнастичних вправ, щоб забезпечити повноцінне засвоєння навчального матеріалу і запобігти травматичним ушкодженням. Необхідно використовувати рухові дії, спрямовані на подолання диспропорції у фізичному розвитку підлітків. Крім цього, на уроках гімнастики слід систематично готувати їхній організм до більш тривалих напружень. На конкретному фактичному матеріалі треба вчити дітей вміло оцінювати власні сили.

Для учнів основної школи особливого значення набуває поєднання гімнастики з прикладними видами фізичних вправ, вивчення яких спрямоване на формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок, що конче потрібні в повсякденному житті. Ці вправи учні вивчають на уроках легкої атлетики, спортивних ігор, плавання.

Поряд з розширенням рухового досвіду на заняттях гімнастикою у підлітків закладаються основи розвитку провідних фізичних якостей, а саме: сили, швидкості, гнучкості й витривалості. Набутий руховий досвід і фізичні якості з найбільшим ефектом реалізуються в процесі гри. Для підлітків дуже корисні такі спортивні ігри, а саме: баскетбол, волейбол, ручний м'яч. Залучення підлітків до спортивних ігор закладає основи доцільної практичної рухової діяльності і значно розширює руховий досвід учнів конкретним змістом кожної гри. Все це органічно пов'язується з навчальним матеріалом з гімнастики.

Для даного вікового контингенту дітей систематичні заняття гімнастикою створюють значні можливості для формування позитивних рис особистості підлітка, розвитку моральних якостей і міцної волі, а все це сприяє кращому формуванню в учнів почуттів колективізму, патріотизму, любові до праці, дружби, товаришування тощо. Вольові якості на заняттях з гімнастики розвиваються в двох напрямках: з одного боку, забезпечується загальний розвиток міцної волі, з іншого – розвиток спеціальних вольових якостей, що відповідають об'єктивним умовам рухової діяльності в конкретних видах гімнастики. Це особливо чітко проявляється під час вивчення акробатичних вправ, а також на гімнастичних приладах.

В усьому процесі навчальної роботи з гімнастики в основній школі у дітей закладається міцний фундамент їх фізичної досконалості, створюється належний перехід до успішної рухової діяльності в старших класах.

У старшій школі – робота з гімнастики конкретизується вимогами забезпечення високого рівня фізичної досконалості. Відповідно цього старшокласникам рекомендується повний курс гімнастики, що поєднує в собі досить складний практичний матеріал і найважливіші теоретико-методичні відомості. В конкретних умовах навчання учні старших класів опановують системою спеціальних знань, рухових умінь і навичок, з достатньою повнотою пізнають власну рухову діяльність. Разом з тим вони оволодівають основами техніки виконання гімнастичних вправ спортивними способами, набувають навичок оцінювання виконання гімнастичних комбінацій, засвоюють гімнастичну термінологію. Все це спрямовано на створення системи наукового пізнання основ рухової діяльності сучасного школяра.

Наприкінці старшого шкільного віку абсолютні показники фізичних якостей юнаків і дівчат наближаються до рівня дорослої людини. Старшокласники досягають досить високого розвитку рівня рухової чутливості – у них значно підвищуються координаційні здібності. Рухи дівчат набувають більш плавного, ніж у юнаків, характеру. Все це необхідно враховувати при визначенні змісту і характеру уроків гімнастики з учнями старшої школи. Високий рівень розвитку рухової діяльності та фізичної працездатності юнаків і дівчат дає змогу включати в уроки гімнастики досить складні вправи, зокрема на гімнастичних приладах, а також основні акробатичні вправи.

Ефективність оволодіння навчальним матеріалом з гімнастики в старших класах залежить не тільки від набутого рухового досвіду, а й від набуття глибоких спеціальних знань. З практики відомо, що досить повне і правильне засвоєння гімнастичних понять позитивно впливає на ефективність оволодіння технікою рухів та запам'ятовування комбінацій вправ. Засвоєння певних понять допомагає швидше зрозуміти структуру нових гімнастичних вправ. Цього досягають на уроках

гімнастики насамперед за рахунок створювання уявлень про вправу в цілому, а також про її окремі частини. На базі широких теоретичних узагальнень під час вивчення гімнастичних вправ в старшокласників формуються поняття про основні властивості рухових дій. На заняттях гімнастикою учні з достатньою повнотою усвідомлюють єдність формування розумових і фізичних здібностей.

Висновки. Отже, вся навчальна робота з гімнастики в закладах середньої освіти спрямована перш за все на зміцнення здоров'я, різнобічного гармонійного фізичного розвитку учнів, загартування, виховання санітарно-гігієнічних навичок. Також в процесі проведення занять необхідно вирішувати виховні завдання, виховувати навички культурної поведінки, вольові якості (наполегливість, витримку, рішучість і т. п.). Спеціальний розвиток волі на заняттях з гімнастики стає можливим лише завдяки загальному розвитку позитивних вольових якостей. Систематичні заняття з гімнастики в школі сприяють формуванню у дітей міцних і сталих інтересів до цього важливого виду рухової діяльності, розвивають активність та викликають постійне відчуття бадьорості й впевненості. Велика увага приділяється прищепленню дітям навичок особистої і суспільної гігієни, необхідних у повсякденному побуті, навчанні та праці. При цьому учні засвоюють гігієнічні норми і вимоги у виконанні доступних гімнастичних вправ, навчаються правильно їх застосовувати під час самостійних занять.

Список використаних джерел

1. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина. 4-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 448 с.
2. Лещенко М.П. Щастя дитини – єдине щастя на землі : до проблеми педагогічної майстерності : навч. метод. посіб. у 2 ч. Київ : АСМІ, 2003. Ч. 1. 212 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / С. М. Чешейко та ін. Київ, 2018. 303 с.
4. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. Київ, 2000. 368 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : «ОВС», у 2-х томах. 3-є вид., випр. і доп. 2008. Т.2. 464 с.
7. Школа О.М., Ємець Є.В. Використання ефективних оздоровчих методик в системі виховно-оздоровчої роботи з дошкільниками. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. С. 513–516.

References

1. Zhuravin, M. L. (Ed.) (2006). *Gimnastika* [Gymnastics]. Moskva : Izdatel'skij centr «Akademija» [in Russian].
2. Leshchenko, M. P. (2003). *Shchastia dytyny – yedyne shchastia na zemli : do problemy pedahohichnoi maisternosti* [The happiness of the child – the only true happiness on earth: To the problem of pedagogical skills]. (Part 1). Kyiv : ASMI [in Ukrainian].
3. Chesheiko, S. M. (2018). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy* [Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Nisimchuk, A. S., Padalka, O. S., Shpak O. T. (2000). *Suchasni pedahohichni tekhnolohii* [Modern pedagogical technologies]. Kyiv [in Ukrainian].
5. Krutsevykh, T. Yu. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. (Vol. 2). *Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia* [Methods of physical education of different groups of the population]. Kyiv : Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
6. Khudolii, O. M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky* [Fundamentals of theory and methodology of gymnastics education]. (Vol. 2). Kharkiv : «OVS» [in Ukrainian].
7. Shkola, O. M., Yemets, Ye. V. (2013). *Vykorystannia efektyvnykh ozdorovchykh metodyk v systemi vykhovno-ozdorovchoi roboty z doshkilnykamy* [The use of effective health techniques in the system of educational and health work with preschoolers.]. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 13 (40) (2013), 513–516 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).83
УДК 378.091-057.21:615.825

Страшко С.В.

професор, кандидат біологічних наук,
НПУ ім. М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-4039-7981

Білик В.Г.

професор, доктор педагогічних наук
НПУ ім. М.П. Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

У статті розглянуті передумови і основні аспекти підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами як педагогічної проблеми, а також проаналізовано стан і сплановано перспективу вивчення існуючих проблем в адаптивному фізичному вихованні на прикладі зарубіжних країн. В останні роки в Україні цьому процесу стали приділяти більше уваги. Не залишилася осторонь і галузь фізичної культури. З'явився новий розділ – адаптивна фізична культура, який включає наступні галузі знань: фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку і відомості медико-біологічних і соціально-психологічних навчальних і наукових дисциплін. **Мета статті.** На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури. Завдання дослідження полягає у вивченні й узагальненні даних літературних джерел, що стосуються питання професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури, а також в аналізі сучасного стану професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури до реабілітаційної роботи. Для перспективного розвитку спеціальності «Адаптивна фізична культура» потрібно чітко окреслити перелік дисциплін, необхідних для підготовки висококваліфікованих спеціалістів, та їх об'єм. Необхідне розроблення типового навчального плану, освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики для цієї спеціальності на державному рівні.

Ключові слова: особливі потреби, майбутній фахівець, адаптивна фізична культура

Strashko S., Bilyk V., Knysh S. Features of training specialists in adaptive physical culture in modern conditions. The article considers the prerequisites and main aspects of training future specialists in adaptive physical culture to work with children with special needs as a pedagogical problem, as well as analyzes the state and plans the prospects of studying existing problems in adaptive physical education on the example of foreign countries. In recent years, more attention has been paid to this process in Ukraine. The branch of physical culture was not left out either. A new section has appeared - adaptive physical culture, which includes the following areas of knowledge: physical culture, medicine, correctional pedagogy and information on medical-biological and socio-psychological educational and scientific disciplines. **The purpose of the article.** On the basis of literature sources to consider the theoretical aspects of professional training of future specialists in adaptive physical culture. The task of the study is to study and summarize the data of literature sources related to the training of future specialists in adaptive physical culture, as well as to analyze the current state of training of future specialists in adaptive physical culture for rehabilitation work. For the long-term development of the specialty "Adaptive Physical Education" it is necessary to clearly define the list of disciplines required for the training of highly qualified specialists and their scope. It is necessary to develop a standard curriculum, educational and professional program, educational and qualification characteristics for this specialty at the state level.

Keywords: special needs; future specialist; adaptive physical culture.

Постановка проблеми. Стан в Україні, як і у більшості країн світу, характеризується прогресивним зниженням суспільного здоров'я нації як інтегративного показника фізичного, психічного здоров'я громадян. Актуальність проблеми підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури визначається необхідністю подальшого розвитку напрямку навчання «Здоров'я людини» з метою зміцнення здоров'я населення України. Останніми десятиріччями в суспільній свідомості особливого значення набуває процес поступової зміни ставлення до проблеми інвалідності.

Одним із значних досягнень ХХ ст. є усвідомлення й наукове обґрунтування вирішальної ролі рухової активності для реабілітації людей з особливими потребами. Зусилля державних органів, науковців і практиків спрямовані на пошук шляхів оптимального використання засобів фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, досягнення необхідного рівня працездатності і адаптації неповносправних осіб у суспільстві [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичним базисом розв'язання проблеми формування професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури у вищій школі стали роботи Т. Бугеря, М. Дутчак, Р. Карпюк, Т. Круцевич, Р. Клопова, А. Коноха, В. Кукси, О. Куца, В. Платонова, Є. Приступи, О. Тимошенко, Ю. Шкребтія та інших [1]. Р. Карпюк аналізує проблеми підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання в Україні, І. Когут висвітлює роль держави в розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами, С. Матвеев, І. Когут, Л. Шульга з'ясовують проблеми та перспективи розвитку адаптивного спорту в

світі й в Україні, Р. Чудна характеризує стан і актуальні питання в галузі фізичного виховання неповносправних в Україні і т. д.

У процесі професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я та фахівців з адаптивної фізичної культури враховуються запити суспільства, досвід найкращих вітчизняних фахівців та закордону. У змісті їх навчання враховуються європейські стандарти фізичної реабілітації, дотримання міжнародних протоколів у проведенні обстеження, оцінки потреб і можливостей пацієнта, визначенні рухових порушень та реабілітаційних цілей, здійснюється орієнтація на цілісний підхід у розумінні здоров'я людини, як поєднання фізичного, психічного та соціального благополуччя, базованого на загальнолюдських цінностях.

Значна увага звертається на розвиток активності студентів, що реалізується через їх суспільно-корисну діяльність у навчально-виховних, навчально-реабілітаційних та спортивних організаціях і установах та виступає необхідною умовою забезпечення її якості. Професійні вміння і навички успішно формуються у процесі залучення студентів до волонтерської діяльності у закладах освіти, охорони здоров'я, навчально-реабілітаційних установах, а також залучення їх до проведення спортивних змагань, реабілітаційних заходів серед дітей з особливими потребами або дітьми, котрі ведуть малорухомий спосіб життя. Педагогічно доцільна організація навчально-виховного процесу дає можливість студентам опанувати комплексом необхідних професійних компетентностей: використовувати засоби фізичного виховання, рухової активності для профілактики порушень та малорухливого способу життя, корекції і відновлення фізичного стану і фізичного розвитку; позбавлення від шкідливих звичок, впровадження здорового способу життя; зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

В Україні фізична культура для осіб з відхиленнями в стані здоров'я в сфері професійної діяльності представлена в системі середньої та вищої професійної освіти, в спеціальності науковців. В країні сформовані контури освітнього, наукового, правового та інформаційного простору адаптивної фізичної культури. Фундаментальним напрямом адаптивної фізичної культури є формування рухової активності, як біологічного та соціального факторів впливу на організм та особистість людини. Дослідження у цьому напрямі охоплюють знання з фізичної культури, медицини, медико-біологічних та соціально-психологічних наукових і навчальних дисциплін. Пізнання сутності цього явища – методологічний фундамент адаптивної фізичної культури.

Фахівець з адаптивної фізичної культури має право працювати з особами, які мають відхилення у стані здоров'я, а також з усіма категоріями осіб, які мають порушення у розвитку та здійснювати спортивно-педагогічну; рекреаційно-дозвільну та оздоровчо-реабілітаційну; корекційну, науково-методичну організаційно-управлінську види професійної діяльності. Здебільшого вони пов'язані з проблемою взаємодії людини з навколишнім середовищем: сприймання простору, цілеспрямоване пересування, можливість здійснювати рухи, використовуючи різні предмети, тощо.

Сьогодні велике значення надається розвитку науково-методичного забезпечення галузі адаптивної фізичної активності. Вивчаючи медико-біологічні та соціально-психологічні науки фахівець з адаптивної фізичної культури повинен мати глибокі знання про засоби та методи відновлення частково або повністю втрачених функцій організму. Підготовка фахівців з адаптивної фізичної культури є проблемою і державної ваги для кожної цивілізованої країни. Останнє випливає з самого трактування поняття «Адаптивна фізична культура» як процесу відновлення частково чи повністю втрачених функцій організму людини засобами немедикаментозної корекції, основним з яких є вплив на рухову сферу [2].

Основою для вирішення завдань адаптивної фізичної культури і спорту має бути зміцнення здоров'я неповносправних, підвищення емоційної стійкості до стресових умов життя й опірності організму до факторів зовнішнього середовища, стимулювання резервних можливостей організму, підвищення комунікативної активності, компенсація фізичних, психічних змін особистості, підготовка до професійної діяльності, нормалізація соціального статусу, формування мотивів й усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ, формування розуміння права вибору, бажань і соціальних умов життя. Інклюзивні реабілітаційні центри постійно вдосконалюють і запроваджують нові форми організації фізкультурно-спортивної та реабілітаційно-оздоровчої роботи серед осіб з обмеженими можливостями.

В сучасній Україні проблема забезпечення галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту людей із психофізичними порушеннями спеціалістами вирішується за рахунок таких спеціальностей, як викладач фізичного виховання, тренер із виду спорту, фахівець фізичної реабілітації. Однак зміст їхньої фахової підготовки неповною мірою передбачає формування спеціальних умінь і навичок з адаптивної фізичної культури та спорту. Питання оптимізації професійної підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури в Україні, які органічно поєднують високий рівень теоретико-методичної, психолого-педагогічної, медико-біологічної, гуманітарної та спеціалізованої практичної підготовки, розглянуто недостатньо.

Виникає проблема, коли медицина як окрема система, не пов'язана з педагогікою, не може надати весь перелік необхідних послуг дитині. Виходить, що ЛФК багатьом не підходить за

медичними показаннями, а для АФК ще потрібно отримати медичні рекомендації, яких немає у дітей з численними порушеннями, рідкісними захворюваннями. Фахівці з адаптивної фізичної культури, щоб виконати свою роботу, змушені навчатися наново – «європейським методикам», дізнаватися, як проходять реабілітацію в інших країнах, і переймати міжнародний досвід, тому, що у всьому світі реабілітація – це комплекс «медично-педагогічних» заходів, і всі фахівці працюють тісно з один одним, маючи єдину мету – реабілітацію дитини. Тому, все частіше під цим скромним скороченням АФК ховаються хороші вчителі основ здоров'я, ерготерапевти, фізичні терапевти, бобат-терапевти, дельфінотерапевти, фахівці з сенсорної інтеграції та кінезотерапії.

Адаптивна фізична культура по суті є фізкультурою для людей з обмеженими фізичними можливостями, для людей, які мають різні проблеми зі здоров'ям, або тих, хто через сидячу роботу потребує підняття рівня свого фізичного стану. Фахівець з АФК повинен бути хорошим психологом, повинен уміти грамотно вплинути на підопічних, підібрати підхід до кожного. Насамперед він не тренер, а вчитель, який не просто підбирає фізичне навантаження з урахуванням особливостей організму, а й допомагає спрямувати підопічного до саморозвитку.

Навчання передбачає ґрунтовне знайомство як з психолого-педагогічними, так і з медико-біологічними дисциплінами. Сучасна підготовка кваліфікованого фахівця з адаптивної фізичної культури має включати вивчення таких дисциплін як основи генетики, загальну патологію, анатомію, фізіологію, вікову фізіологію, основи невропатології, клініку розумової відсталості, загальну педагогіку, загальну психологію, спеціальну психологію розумово відсталих дітей, дітей із порушеннями слуху, зору та інші. Вчитель основ здоров'я та фахівець з адаптивної фізичної культури за допомогою методів лікарсько-педагогічного тестування має вміти визначити стан збережених функцій, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, особливості основних функціональних систем, адже він проводить заняття не тільки з людьми з обмеженими можливостями, а й фізкультуру для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. У нашій країні практикується створення окремих «спецгруп» та класів у загальних дошкільних та шкільних загальноосвітніх установах. Крім того, існують спеціальні організації для дітей із стійкими порушеннями здоров'я, де реалізуються приватні методики адаптивної фізкультури.

Але названі предмети не входять до підготовки спеціаліста з фізичної культури. Тому у 2004 р. в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова у навчальний план підготовки спеціалістів за напрямом «Фізичне виховання і спорт» в межах спеціальності «Фізична реабілітація» було введено спеціалізацію «Адаптивне фізичне виховання та параолімпійський спорт». Зазначаємо, що наукова значущість спеціалізації з адаптивного фізичного виховання полягає у розробленні професійно-освітньої програми, яка є новою галуззю знань, що синтезує знання з теорії і методики фізичної культури, основ здоров'я, гуманістичної психології, дефектології, медицини, патології, протезування [7].

Отже, реалізувати завдання спеціальної педагогіки, за вимогами Концепції держстандартів спеціальної освіти, «повинні педагогічні кадри, які повинні мати спеціальну освіту або підкріплену сертифікатом спеціальну підготовку відповідно до вимог, завдань і змісту освітнього стандарту для спеціальних закладів».

У своїх роботах В. Магін зазначає, що професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури буде більш ефективною, якщо вона ґрунтується на інноваційних технологіях науково-педагогічної освіти. Дослідження Л. Сущенко [6] вказують на необхідність формування в майбутніх фахівців адаптивної фізичної культури професійної компетентності особистості, необхідної в майбутній професійній діяльності.

Актуальність належної підготовки висококваліфікованого фахівця з адаптивної фізичної культури обґрунтовується широким спектром контингентів населення, з якими йому доведеться працювати [2]. Фахівцю, що отримує підготовку з адаптивної фізичної культури, потрібно враховувати швидкий темп розвитку технологій, на які спирається майбутній спеціаліст. Враховуючи, що кінцевою метою навчання є оволодіння всіма аспектами реабілітації з акцентом на фізичних засобах, важливо усвідомити широкий діапазон необхідних предметів та дисциплін.

Намагаючись знайти оптимальні шляхи покращення підготовки спеціалістів з адаптивної фізичної культури, неможливо обійти увагою питання подальшого працевлаштування молодих спеціалістів. Сьогодні залишається невирішеною проблема працевлаштування фахівців з адаптивної фізичної культури. До цього часу в Україні випускники не можуть влаштуватися на роботу за отриманим дипломом.

Випускники можуть працювати інструкторами з креативного спорту, фізкультури і спорту у спеціалізованих навчальних закладах, інструкторами-методистами з адаптивної фізичної культури в навчально-реабілітаційних центрах, учителями валеології, безпеки життєдіяльності і основ здоров'я, учителями фізичного виховання і спорту. Сфера професійної діяльності випускників: лікувально-профілактичні та спортивно-оздоровчі установи, санаторії, бази відпочинку, центри реабілітації, спеціальні школи та дошкільні заклади, навчально реабілітаційні установи, фітнес центри, центри Інваспорту, загальноосвітні школи, професійно-технічні та вищі навчальні заклади,

дитячо-юнацькі спортивні школи.

Аналіз переліку цих спеціальностей показує, що більшість із них уже не існує. Останні посади у штатних розкладах медичних і педагогічних закладах взагалі відсутні. Давно вже обговорюється питання працевлаштування випускників-фахівців з адаптивної фізичної культури, але поки ця проблема на державному рівні так і не вирішена. Сучасна підготовка майбутнього фахівця з адаптивної фізичної культури поряд з вивченням основ анатомії, фізіології потребує ще й знання етіології, патогенезу, клініки різних захворювань [5].

Історичний аналіз вітчизняних й іноземних авторів показав, що майбутній фахівець має опанувати комплекс теоретичних знань, поєднаних з практичними навичками й уміннями. Він повинен визначити професійно значущі й особистісні якості, які є елементами професійної компетенції майбутніх фахівців адаптивної фізичної культури.

Аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі адаптивної фізичної культури в зарубіжних країнах свідчить, що система освіти загалом і вищої освіти зокрема перебуває у тісному взаємозв'язку та принциповій залежності від соціально-економічних умов і державно-політичного устрою країни, що й підтверджується різноманіттям чинних систем освіти у світі, що зумовлено специфікою розвитку країн. У сучасний період у зарубіжних країнах розпочалася професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання.

Так, програма Університету штату Огайо (США) спрямована на підготовку таких фахівців, як Physical Education Pedagogy, Adapted Physical Education and Physical Education Teacher Education (педагог фізичної культури, фахівець з адаптивного фізичного виховання і викладач фізичної культури); в Університеті Регіни (Канада) на факультеті кінезіології й оздоровчих технологій основна увага приділяється формуванню знань студентів щодо ролі адаптивної фізичної активності в оздоровленні інвалідів; у Латиській академії спортивної освіти розпочалася підготовка фахівців з Adapted Physical Education адаптивної фізичної культури; Палацький університет Оломоуц (Чехія) здійснює підготовку фахівців з адаптивної фізичної активності (трирічний термін навчання на бакалавра та п'ятирічний – для отримання ступеня магістра).

Значна увага приділяється підготовці магістрів. Так, в Університеті штату Індіана (США) у Школі здоров'я, фізичного виховання та рекреації за кредитно-модульною формою організації навчального процесу здійснюють підготовку магістрів з адаптивної фізичної культури, які володіють знаннями щодо теорії управління основними процесами руху індивідуумів із фізичними недоліками. Великого значення надається розвитку науково-методичного забезпечення галузі адаптивної фізичної активності [5]. Отже, для перспективного розвитку спеціальності «Адаптивна фізична культура» потрібно чітко окреслити перелік дисциплін, необхідних для підготовки висококваліфікованих спеціалістів, та їх об'єм. Необхідне розроблення типового навчального плану, освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики для цієї спеціальності на державному рівні. Необхідно розробити програму працевлаштування випускників і забезпечення їх сучасною науково-методичною літературою, а також організувати міжнародне співробітництво фахівців з адаптивної фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Долинний Ю.О. Підготовка фахівців фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 21. Т.1. С. 204-206.
2. Бойчук Т.В., Левандовский О.С. Актуальні проблеми професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації. *Науково-практична конференція «Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітаційні СПА-технології»* (29-30 квітня 2009 р., м. Севастополь). С. 11-12.
3. Карпюк Р.П. Особливості професійної підготовки фахівців для галузі адаптивної фізичної культури в зарубіжних країнах. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2009. № 6(8). С. 110-113.
4. Когут І. Роль держави у розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами. *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних*. 2003. Вип.1. С. 50-54.
5. Матрошилін О.Г. Особливості викладання фізіотерапії студентам спеціальності «Фізична реабілітація» факультету фізичного виховання ДЦПУ імені Івана Франка. *Науково-практична конференція I «Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітація СПА-технологій»* (29-30 квітня 2009 р., м. Севастополь): матеріали конф. С. 53-54.
6. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.
7. Томашук О. Підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту як педагогічна проблема. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2015. № 12(14). С. 326.

References

1. Dolynnyi Yu.O. (2020). Pidhotovka fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia y sportu do profesiinoi diialnosti. *Innovatsiina*

pedagogika, Vyp. 21. Т.1, 204-206.

2. Boichuk T.V., Levandovskiy O.S. Aktualni problemy profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi reabilitatsii. *Naukovo-praktychna konferentsiia «Fizychna ta fizioterapevtychna reabilitatsiia. Reabilitatsiini SPA-tekhnologii»* (29-30 kvitnia 2009, Sevastopol), 11-12.

3. Karpiuk R.P. (2009). Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv dlia haluzi adaptyvnoi fizychnoi kultury v zarubizhnykh krainakh. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*, 6(8), 110-113.

4. Kohut I. (2003). Rol derzhavy u rozvytku fizychnoi kultury ta sportu osib z osoblyvymy potrebamy. *Ozdorovcha i sportyvna robita z nepovnospravnnykh: zb. nauk. statei z problem fizychnoho vykhovannia i sportu ta fizychnoi reabilitatsii nepovnospravnnykh*. Vyp.1, 50-54.

5. Matroshylin O.H. Osoblyvosti vykladannia fizioterapii studentam spetsialnosti «Fizychna reabilitatsiia» fakultetu fizychnoho vykhovannia DTsPU imeni Ivana Franka. *Naukovo-praktychna konferentsiia I «Fizychna ta fizioterapevtychna reabilitatsiia. Reabilitatsiini SPA-tekhnologii»* (29-30 kvitnia 2009, Sevastopol): materialy konf., 53-54.

6. Sushchenko L.P. (2003). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichniy aspekt). *Instytut pedagogiky i psykhologii profesiinoi osvity APN Ukrainy. Zaporizhzhia*. 442.

7. Tomashchuk O. (2014). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z adaptyvnoho fizychnoho vykhovannia do roboty v tsentrakh invasportu yak pedagogichna problema. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*, 12(14), 326.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).84

УДК 796

Стрига В.О.

магістрант спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

Мерзлікіна О.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-7308-4829

Кузьменко В.Ю.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації,
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0001-7405-5299

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

У статті проаналізовано сучасні підходи до фізичної терапії дітей 6-8 років з розладами аутистичного спектру в умовах реабілітаційного центру. На базі теоретичних методів обґрунтовано застосування сучасних методик фізичної терапії дітей 6-8 років з розладами аутистичного спектру в умовах реабілітаційного центру. Виявлено, що кількість дітей з проявами аутизму з кожним роком збільшується. Вчені активно досліджують клінічні прояви й діагностичні ознаки розладів аутистичного спектру, пропонують можливі шляхи медико-педагогічного втручання задля корекції стану хворого. Нині відомо чимало методик, які дозволяють звести симптоми до мінімуму і цим покращити життя людини у суспільстві, дають можливість отримати освіту і роботу. Визначено, що головною умовою успішної корекції розладів аутистичного спектру є комплексний підхід з урахуванням особливостей симптоматики певної конкретної дитини, аналізу її функціонального стану та рівня психомоторного розвитку. Більшість науковців наполягають на необхідності фізичної терапії. Фізіотерапевтичні процедури направлені на усунення тілесних проявів розладів аутистичного спектру, на корекцію гіпертонусу чи гіпотонусу, покращення кровообігу та обміну речовин в організмі дитини, активізацію психоемоційної діяльності, поліпшення загального стану здоров'я. Охарактеризовано найпопулярніші та прогресивні методи фізичної терапії при розладах аутистичного спектру: кінезотерапія, гідрокінезотерапія, масажна терапія та пет-терапія. Часто використовують такі допоміжні методики: йогу, барабанну терапію, пісочну терапію, краніосакральну терапію та інші. Обґрунтовано застосування терапевтичних вправ у дітей з розладами аутистичного спектру, які є засобом розвитку осмисленої рухової активності, стійкості й витривалості, набуття навичок контролю над власним тілом, встановлення комунікації з навколишнім світом, а також запорукою психічного та розумового зростання.

Ключові слова: фізична терапія, діти 6-8 років, розлади аутистичного спектру, реабілітаційний центр.

Stryga V., Merzlikina O., Kuzmenko V. Modern approaches to physical therapy for children 6-8 years old with autism spectrum disorders in a rehabilitation center. The article analyzes modern approaches to physical therapy of children 6-8 years old with autism spectrum disorders in the rehabilitation center. On the basis of theoretical methods the application of modern methods of physical therapy of children 6-8 years old with autism spectrum disorders in the rehabilitation center is substantiated. It was found that the number of children with autism is increasing every year. Scientists are actively investigating the clinical manifestations and diagnostic signs of autism spectrum disorders, suggest possible ways of medical and pedagogical intervention to correct the patient's condition. Currently, many techniques are known that can minimize symptoms and thus improve human life in society, provide an opportunity to get an education and a job. It is determined that the main condition for successful correction of autism spectrum disorders is a comprehensive approach taking into account the symptoms of a particular child, analysis of its functional state and level of psychomotor development. Most scientists insist on the need for physical therapy. Physiotherapy procedures are aimed at eliminating the physical manifestations of autism spectrum disorders, correcting hypertension or hypotension, improving blood circulation and metabolism in the body of the child, enhancing psycho-emotional activity, improving overall health. The most popular and progressive methods of physical therapy for autism spectrum disorders are described: kinesitherapy, hydrokinesiotherapy, massage therapy and pet therapy. The following auxiliary techniques are often used: yoga, drum therapy, sand therapy, craniosacral therapy and others. The use of therapeutic exercises in children with autism spectrum disorders, which are a means of developing meaningful motor activity, stability and endurance, gaining skills to control their own body, establishing communication with the world, and the key to mental and intellectual growth.

Key words: physical therapy, children 6-8 years old, autism spectrum disorders, rehabilitation center.

Постановка проблеми. Останні десятиліття відкривають перед нами статистику, підтверджуючи, що кількість дітей з проявами аутизму або розладами аутистичного спектру (РАС) збільшується. Ще до 2000 року вважали, що поширеність аутизму – від 5 до 26 випадків на 10 000 дітей, але вже у 2005 році ВООЗ висвітлює нові дані, згідно з якими на 200-300 дітей реєструвався один випадок. Згодом, у 2008 році оприлюднено інформацію, що випадки дитячого аутизму 1 на 150 осіб. На думку О. Воробей, це захворювання стає більш розповсюдженим за глухоту, сліпоту, синдром Дауна, цукровий діабет чи дитячу онкологію [3, с. 79].

Аутизм – це надзвичайно складний стан, але медична наука пропонує не лише шляхи корекції таких станів, а й повернення людини до нормального життя у соціумі. Над цією проблемою працюють фахівці різних галузей, та більшість відомих нам наукових праць направлені на відновлення психічних функцій та фізичну терапію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аутизму висвітлювалася та вивчалася у спеціалізованій літературі протягом багатьох століть. Переважно це були зарубіжні дослідження: F. Castelli [8], L. Kanner [9], A. Mayer [10]. Сьогодні в Україні спостерігається зацікавленість цією проблемою з теоретичного та практичного боку, а тому кількість авторитетних наукових публікацій збільшується. Серед найвідоміших праці Я. Т. Багрій [1], Н. В. Базими [2], Я. В. Крет [4], І. О. Марценковського [6], М. І.Породько [7].

Вчені активно досліджують клінічні прояви й діагностичні ознаки РАС, пропонують гіпотези етіології й патогенезу розладу та експериментально вивчають особливості застосування різноманітних методів фізичної терапії, проте поки що цих досліджень не достатньо для повного і всебічного висвітлення й подолання проблеми аутизму в сучасному світі.

Мета дослідження полягала у аналізі сучасних підходів до фізичної терапії дітей 6-8 років з розладами аутистичного спектру в умовах реабілітаційного центру.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Аутизм – складне, багатовимірне, до кінця не вивчене явище, проте існує чимало досліджень, які підтверджують, що розлади аутистичного спектру – не вирок. Вчені активно досліджують клінічні прояви й діагностичні ознаки РАС, пропонують можливі шляхи медико-педагогічного втручання задля корекції стану хворого і як результат, нині відомо чимало методик, які дозволяють звести симптоми до мінімуму і цим покращити життя людини у суспільстві, дати їй можливість отримати освіту і навіть працевлаштування.

Н.П. Лещій вважає, що специфіка розладу аутистичного спектру вимагає комплексного підходу до корекції стану дитини, тобто спільної роботи психолога, фізичного терапевта, дефектолога, логопеда та інших фахівців залежно від ступеня прояву симптомів [5, с. 21].

Усі методики спрямовані не на лікування, а на усунення симптомів РАС, які турбують людину і заважають її соціалізації. Підкреслимо, що профільні терапевтичні методи спрямовані на підвищення комунікативних можливостей дітей з аутизмом, розвиток у них необхідних для життя навичок спілкування, поведінки, самообслуговування. При цьому застосування різних методів фізичної терапії надає позитивний ефект і сприяє частковому одужанню.

Серед найвідоміших корекційних програм є TEACCH і АВА.

TEACCH або Teaching children with Autism to Mind-Read – це клінічна навчальна і дослідницька програма на базі Університету Північної Кароліни – Чепл Хілл, це програма структурованого навчання, основою якої є терапія і навчання дітей з РАС. Цей комплекс спрямований на корекцію поведінки дитини, підтримку й допомогу у сферах, які особливо значущі

для самостійного та повноцінного життя: комунікації, соціальної компетенції, життєво-практичних навичок, трудової діяльності, поведінки у вільний час.

Applied Behavior Analysis – методика, яка дозволяє реалізувати один з головних принципів поведінкової терапії, головною метою якого є розвиток потрібного набору соціальних навичок і знань дитини з аутизмом, необхідних для його максимально повноцінної адаптації в суспільстві.

Біомедичне лікування аутизму базується на законах здорового способу життя, а саме здорового харчування. Правильно підібраний набір необхідних дитині вітамінів, ферментів, амінокислот, харчових добавок, мінералів цілком здатний привести до значних позитивних зрушень як у фізичному стані, так і в психічному розвитку дитини. Сьогодні відбувається так званий спалах наукової думки щодо лікування РАС стовбуровими клітинами. І.О. Марценковський стверджує стверджують, що терапія стовбуровими клітинами для лікування аутизму, пропонує «переписати» системи організму, що викликають аутизм [6, с. 66]. Результати ряду досліджень свідчать про те, що при аутизмі внутрішньовенне введення деяких типів стовбурових клітин дійсно покращує як загальну регуляцію імунної системи, так і взаємодію нейронів в мозку.

Фізіотерапія є важливою складовою частиною відновного лікування хворих дітей з діагнозом РАС. У комплексній реабілітації застосовуються різні види фізіотерапевтичних процедур: електрофорез з препаратами для стимуляції обмінних процесів та налагодження функцій нервової системи; магнітотерапія для зниження тону судин мозку, поліпшення кровопостачання мозку, активації обміну речовин; фотохромотерапія, дія якої направлена на поліпшення емоційного стану дитини, покращення уваги та сну, іноді на отримання безболісної чи протизапальної дії; лазеротерапія здатна знімати спазм, розширювати судини, що сприяє поліпшенню кровообігу місцево і в цілому.

Серед методів лікувального впливу на дітей з аутизмом важливе місце займає *кінезотерапія*. Активна і пасивна методики кінезотерапії відрізняються тим, що у першому випадку дитина самостійно докладатиме зусиль для виконання певних рухів, а в другому – з допомогою фізичного терапевта чи за допомогою тренажерів. Досягнення терапевтичних цілей кінезотерапії для дітей з РАС забезпечується використанням широкого спектру методик впливу на розвиток просторового уявлення, координації рухів, спритності та витривалості дитини, вміння утримувати рівновагу, рівень фізичної сили, а також ініціативності й емоційності. Для цього фахівці використовують велике розмаїття рухів, які класифікують як активно-пасивні, довільно-мимовільні, синергічні, трюкові, виконувані за допомогою кінезітерапевта або механотерапії. Головною умовою успіху при цьому є одночасна мовно-рухова стимуляція.

Разом з основним курсом терапії при аутизмі у більшості випадків призначають сеанси масажу. Масаж допомагає дітям з РАС звикнути до дотиків, розслабитися і навчитися розуміти своє тіло. Серед методик, які широко використовують при РАС, *гідротерапія* та *гідрокінезотерапія*. Заняття у воді сприяють не лише загальному фізичному розвитку, а й дозволяють вчитися керувати своїм тілом, корегувати рухові розлади, виховувати навички самообслуговування, розвивати зорово-моторну координацію.

Якщо більшість методик направлені на здобуття певних навичок дитиною з РАС з допомогою дорослого, то, наприклад, перспектива *йога-терапії* розглядається як така, при якій дитина самостійно вчитиметься розслабленню та заспокоєнню. Йога покращує сенсорне сприйняття і допомагає дитині розуміти межі власного тіла та його можливості, сприяє удосконаленню моторних навичок.

Нетрадиційна медицина пропонує ще одну методику лікування симптомів РАС – *краніосакральна терапія* (лат. *cranium* - «череп» і лат. *sacrum* - «крижі»). Це підвид мануальної терапії, що полягає у м'якій корекції руками спеціаліста різних зсувів і деформацій кісткових і м'язових структур.

Барабанна терапія допомагає тренувати вестибулярний апарат, покращує візуальне сприйняття, а також зорово-рухову координацію. Науковці підкреслюють, що барабанні звуки справді позитивно впливають на нервову систему людини, вони зменшують стрес та тривожність [59].

Холдинг-терапія або «*терапія обіймами*», заснована на думці, що тактильні взаємодії сприяють появі тісних зв'язків між людьми. За результатами останніх досліджень, даний вид терапії не рекомендують застосовувати у роботі з дітьми з РАС, оскільки їх реакція на дотики сильно відрізняється від такої у здорових людей.

Величезною популярністю на думку Я.В. Крет, користується нині *пет-терапія* (*анімало-терапія*, *зоотерапія*) [4, с. 83]. Пет-терапія сприяє поліпшенню комунікативних навичок і якості сну, а також знижує кількість спалахів агресії і зменшує головні болі, властиві багатьом дітям з РАС. У даний час широко застосовується пет-терапія за участю дельфінів, коней, собак, а іноді і кішок.

Дельфінотерапія при РАС – це не лише контакт із твариною, який мотивує до пізнання світу та отримання нових навичок, але й лікування «природним ультразвуком», який допомагає покращити обмін речовин в організмі, а також, за деякими дослідженнями, може подібно до анальгетиків знімати больовий синдром.

Окремо варто звернути увагу на такий вид пет-терапії, як *іпотерапія* (грец. *hippo* - кінь). Терапевтичний ефект іпотерапії полягає у тому, що під час їзди верхи потрібно утримувати рівновагу і контролювати власні рухи, активізуючи ледь не всі групи м'язів. Цим самим стимулюється робота обох півкуль головного мозку. Крім того, дитина вчитиметься точності рухів і їх синхронізації. Доведено, що ні один з допоміжних методів терапії РАС не є настільки дієвим, як заняття з верхової їзди.

Висновки. Як бачимо, всі сучасні методики націлені на те, щоб максимально позбавити дитину з РАС від важких симптомів. Грамотно обраний комплекс корекції стану аутизму з урахуванням усіх індивідуальних особливостей дитини значно збільшує її шанси на повноцінне життя і задоволення життєвих потреб.

Список використаних джерел

1. Багрій Я.Т. Дитячий аутизм: монографія. Київ : УкрІНТЕІ, 2009. 200 с.
2. Базима Н.В. Теоретичне вивчення проблематики аутизму. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. № 1. С. 51-55.
3. Воробей О., Бобир Р. Місце дитини-аутиста в сучасному українському суспільстві. *Етнічна історія народів Європи*. 2012. Вип. № 37. С. 79-82.
4. Крет Я.В. Рання діагностика та корекція психомоторики дітей з аутизмом: монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2007, 608 с.
5. Лещій Н.П. Діагностика функціонального стану та фізичної підготовленості дітей зі складними порушеннями розвитку в умовах навчально-реабілітаційного центру. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки. 2019. № 69. С. 121-124.
6. Марценковский И.А. Возможности профилактики, особенности диагностики и лечения расстройств из спектра аутизма. *Здоров'я України*. 2012. № 1 (20), С. 66–67.
7. Породько М.І. Особливості застосування фізичної реабілітації з дітьми з аутистичним спектром порушень. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. Вип. 3. С. 110-113.
8. Autism, Asperger syndrome and brain mechanisms for the attribution of mental states to animated shapes / Castelli F. [et al.]. *Brain*. 2002. Vol. 125, № 8. С. 1839–1849.
9. Kanner L. Infantile autism and the schizophrenias. *Behavioral Science*. Wiley-Blackwell, 1965. Vol. 10, № 4, 412–420.
10. Mayer A., David Padua, Kirsten Tillisch. Altered brain-gut axis in autism: comorbidity or causative mechanisms? *Bioessays*. 2014. Oct. 36(10), 924-933. doi: 10.1002/bies.201400075. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25145752/>

Reference

1. Bahriy Ya.T. (2009). *Dytiachyi autyzm: monohrafiia*. Kyiv, 200.
2. Bazyma N.V. (2015). *Teoretychne vyvchennia problematyky autyzmu. Aktualni problemy pedahohiky, psykhohohii ta profesiinoi osvity*, 1, 51-55.
3. Vorobiei O., Bobyr R. (2012). *Mistse dytyny-autysta v suchasnomu ukrainskomu suspilstvi. Etnichna istoriia narodiv Yevropy*, 37, 79-82.
4. Kret Ya.V. (2007). *Rannia diahnostyka ta korektsiia psykhomotoryky ditei z autyzmom: monohrafiia*. Zaporizhzhia, 608.
5. Leshchii N.P. (2019). *Diagnostics of functional condition and physical preparation of children with complex developmental disorders under conditions of educational and rehabilitation center. Scientific journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 5 Pedagogical Sciences: Realities and Perspectives*, 69, 121-124.
6. Martsenkovskiy Y.A. (2012). *Vozmozhnosti profylaktyky, osobennosti dyahnostyky y lecheniya rasstroistv yz spektra autyzma. Zdorovia Ukrainy*, 1 (20), 66–67.
7. Porodko M.I. (2018). *Osoblyvosti zastosuvannya fizychnoi rehabilitatsii z ditmy z autystychnym spektrom porushen. Materialy zvitnykh naukovykh konferentsii fakultetu pedahohichnoi osvity*. Lviv, 3, 110–113.
8. Castelli F. (2002). Autism, Asperger syndrome and brain mechanisms for the attribution of mental states to animated shapes. *Brain*, 125, 8, 1839-1849.
9. Mayer A., David Padua, Kirsten Tillisch. Altered brain-gut axis in autism: comorbidity or causative mechanisms? *Bioessays*. 2014. Oct. 36(10). 924-933. doi: 10.1002/bies.201400075. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25145752/>
10. Kanner L. (1965). Infantile autism and the schizophrenias. *Behavioral Science*. Wiley-Blackwell. Vol. 10, 4, 412–420.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).85
УДК 373.5.016:796.417(045)

Сундукова І.В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-0130-0318

**АКРОБАТИКА ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

У статті наведено результати теоретичного дослідження, **метою** якого було вдосконалити процес фізичного виховання учнів на основі використання засобів спортивної акробатики. **Наукова новизна** полягає в теоретичному обґрунтуванні засобів спортивної акробатики, які в практичній роботі з фізичної культури підвищать ефективність процесу фізичного виховання та позитивно вплинуть на динаміку рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів. Зазначено, що однією з позитивних сторін акробатики є забезпечення гармонійності розвитку організму завдяки різноманіттю її засобів та методів. Засоби спортивної акробатики відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям організму учнів. Важливе місце в акробатиці займають такі види мистецтва, як танець та музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Позитивними рисами в спортивній акробатиці є вміння створювати емоційно-руховий образ на основі особистого сприйняття музики, а основним способом вираження емоцій та почуттів є пластична виразність. Оволодіння виразними рухами має важливе значення для учнів, так як сприяє корекції емоційної сфери, зняття психічної напруги, формування комунікативних здібностей, розвитку різних властивостей психіки. **Висновки:** заняття з застосуванням акробатики у рамках предмету «Фізична культура» сприяє розвитку в учнів організованості, цілеспрямованості, комунікабельності, артистичності та організаторських здібностей, а також сталою інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Організовані на високому емоційному рівні заняття значно підвищать рівень мотивації учнів до фізичної культури, що позитивно позначиться на гармонійному розвитку учнів, їх рухової підготовленості та особистісних якостях.

Ключові слова: акробатичні вправи, рухова активність, комунікабельність, артистичність, пластична виразність, фізичне виховання.

Sundukova I. Acrobatics as a means of comprehensive and harmonious development of students in the process of physical education. The article presents the results of a theoretical study aimed at improving the process of physical education of students based on the use of sports acrobatics. **Scientific novelty** lies in the theoretical substantiation of means of sports acrobatics, which in practical work on physical culture will increase the efficiency of the process of physical education and positively affect the dynamics of motor fitness and physical development of students. It is noted that one of the positive aspects of acrobatics is to ensure the harmony of the body due to the variety of its tools and methods. Means of sports acrobatics correspond to the anatomical, physiological and psychological characteristics of the body of students. Arts such as dance and music play an important role in acrobatics. Musical accompaniment develops musical hearing, sense of rhythm, coordination of movements with music. Positive features in sports acrobatics are the ability to create an emotional and motor image based on personal perception of music, and the main way to express emotions and feelings is plastic expression. Mastering expressive movements is important for students, as it helps to correct the emotional sphere, relieve mental stress, the formation of communicative abilities, the development of various properties of the psyche. **Conclusions:** classes in the use of acrobatics in the subject "Physical Culture" promotes the development of students' organization, focus, communication, artistry and organizational skills, as well as a lasting interest in regular physical education and sports. Classes organized at a high emotional level will significantly increase the level of motivation of students to physical culture, which will have a positive impact on the harmonious development of students, their motor skills and personal qualities.

Key words: acrobatic exercises, motor activity, sociability, artistry, plastic expressiveness, physical education.

Постановка проблеми. Останнім часом на тлі загальної інтенсифікації навчального процесу спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності дітей, що, безумовно, є однією з причин зростання різноманітних захворювань. Незважаючи на те, що вдосконаленню засобів та методів фізичного виховання учнів присвячено значну кількість робіт, ще ціла низка методичних проблем, що стосуються компенсації дефіциту рухової активності школярів та попередньої їх підготовки до занять спортивною діяльністю, залишається невирішеною.

На думку низки авторів [6; 2; 8] система фізичного виховання в загальноосвітніх школах повинна бути єдністю мети, завдань, засобів, форм і методів роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку особистості. Рухи, фізичні вправи вважаються специфічним засобом фізичного виховання. Рухова активність – біологічна потреба організму, від ступеня задоволення якої залежить здоров'я учнів, їх фізичний та загальний розвиток [8]. Фізичні вправи можуть повною мірою забезпечувати ефективне вирішення завдань фізичного виховання, якщо вони виступатимуть у формі цілісного рухового режиму, що відповідає віковим та індивідуальним особливостям рухової активності кожного учня.

Мета статті – удосконалення процесу фізичного виховання учнів на основі використання засобів спортивної акробатики.

Аналіз останніх джерел та публікацій. У загальній системі всебічного та гармонійного розвитку людини фізичне виховання учнів займає особливе місце. Саме в цей віковий період

закладаються основи здоров'я, правильного фізичного виховання, відбувається становлення рухових здібностей, формується інтерес до фізичної культури і спорту (І.Ю. Горська, І.А. Суянгулова, О.А. Двейріна, Л. Д. Глазиріна, В. А. Овсянкіна, В. В. Волков, В.П. Озеров).

У той же час аналіз науково-методичної літератури показав, що практика роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх школах, що склалася в даний час, є, на думку багатьох фахівців, недостатньо ефективною (А.А. Гужаловський, А.І. Кравчук, Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопіна, Ю.К. Чернишенко). Саме нові форми рухової активності зазначені в модельній навчальній програмі «Фізична культура 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, здатні забезпечити оптимальний руховий режим, розвиток природних здібностей, інтересів та обдарувань, формування компетентностей необхідних для соціалізації та громадської активності кожного учня.

Виклад основного матеріалу дослідження. В шкільні роки закладаються основи рухової культури, фундамент загальної фізичної підготовки та здоров'я загалом. Найбільш ефективними у системі засобів фізичного виховання є гімнастичні вправи. Вони створюють «школу рухів», розвивають координацію, удосконалюючи функції центральної нервової системи, формують м'язовий корсет, що забезпечує збереження правильної постави (В.М. Видрін, С.Б. Шарманова, А.І. Федоров, Г.К. Калугіна). При цьому відмінною особливістю занять гімнастикою є застосування різного спортивного інвентарю (колода, бруси різної висоти та ін.) на придбання яких не завжди є кошти.

З різних видів гімнастики найбільш ефективно, на наш погляд, завдання фізичного виховання учнів вирішує спортивна акробатика. Для занять спортивної акробатикою не потрібно снарядів та інвентарю, унікальність цього виду спорту полягає в тому, що з багатого арсеналу засобів можна підібрати вправи для кожної вікової групи адекватних віку, рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів [1]. Як зазначають вчені [1; 9; 3], акробатика сприяє гармонійному розвитку учнів, всебічного вдосконалення їх рухових здібностей, зміцненню здоров'я.

Різноманітність видів акробатики (спортивна, парна, групові) дозволяє займатися дітям з різними фізичними даними та індивідуально-типологічними особливостями організму [4]. Акробатичні вправи є ефективним засобом різнобічного впливу на тих, хто займається. У процесі занять акробатикою зміцнюється здоров'я, розвиваються такі здібності, як координація рухів, м'язова сила, швидкість рухових дій, гнучкість, витривалість до м'язової роботи, стійкість функцій вестибулярного апарату до впливу прискорень, статичну та динамічну рівновагу, властивості уваги, пам'ять, емоційна стійкість, рішучість, сміливість; виховуються особистісні якості: свідоме та активне ставлення до занять, почуття товариства, колективізму, впевненості у своїх силах та багато інших якостей.

Застосування різноманітних форм рухової активності, в тому числі і акробатичного рок-н-ролу дозволяє урізноманітнити навчальний процес за допомогою з'єднання музики та руху. Одночасно вдосконалюється та зміцнюється серцево-судинна, дихальна та інші системи організму. За допомогою застосування різних форм спортивної акробатики можна вирішувати різні завдання прикладного значення, морального та естетичного виховання [7].

Основними завданнями акробатики в навчальному процесі є:

1. Сприяння правильному формуванню організму;
2. Зміцнення здоров'я учнів;
3. Формування правильної постави;
4. Опанування найпростішими елементами вправ спортивної акробатики, та змагальними вправами для виступу на змаганнях;
5. Опанування елементарними навичками танцю та виразністю рухів;
6. Ознайомлення із найпростішою музичною грамотою;
7. Виховання морально-вольових аспектів;
8. Участь у масових виступах та святах [5].

Акробатика формує уявлення в учнів про красу тіла, виховує смак, музичність. Важливе місце у спортивній акробатиці займають такі види мистецтва, як танець та музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Елементи танцю знайомлять із народною творчістю; розвивають любов до мистецтва свого народу, народів світу. Вони сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, розкутості, емоційності, вдосконаленню рухових якостей [1; 4]. Навички виразного, «стильного» руху, що виробляються за допомогою хореографічних вправ, стануть у нагоді не тільки для виконання акробатичних вправ, але і для роботи в будь-якому іншому виді спорту.

Однією з позитивних сторін спортивної акробатики є забезпечення гармонійності розвитку організму завдяки різноманіттю її засобів та методів. Засоби спортивної акробатики відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям організму учнів. Вони доступні в будь-якому віці і за будь-якої конституції тіла.

Основними засобами спортивної акробатики є:

1. Змагальні вправи;
2. Елементи класичного танцю;

3. Елементи народних танців;
4. Тренувальні вправи;
5. Відновлювальні вправи;
6. Засоби основної гімнастики (загальнорозвивальні, стройові, прикладні вправи);
7. Ігри та естафети [1].

В процесі занять акробатикою учні набувають спеціально-рухові навички, вміння протистояти втраті рівноваги, тренують вестибулярний аналізатор, що бере участь у балансуванні, набувається правильна постава, культура рухів та виразність.

Якість виконання вправ (виразність, артистичність і т.п.) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння концентрувати і розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості (Л.П. Кондаков-Варламов, Г.А. Варданян, Т.С. Лисицька).

З точки зору К.Н. Талібової, в спортивній акробатиці важливе значення має вміння створювати емоційно-руховий образ на основі особистого сприйняття музики, а основним способом вираження емоцій та почуттів є пластична виразність [5]. Оволодіння виразними рухами має важливе значення для учнів, так як сприяє корекції емоційної сфери, зняття психічної напруги, формування комунікативних здібностей, розвитку різних властивостей психіки.

На думку ряду авторів (В.П. Коркіна, А.М. Ігнашенко, В.М. Болобана) музика у спортивній акробатиці виконує низку спеціальних функцій:

- завдяки музиці, спортивна акробатика є ефективним засобом естетичного виховання. У процесі занять учні знайомляться з музичною грамотою, з поняттями ритму, формами та жанрами музики. Це допомагає глибоко сприймати музику, розвиває художній смак. Музика допомагає вирішувати такі завдання естетичного виховання, як: виховання почуття краси руху, культури поведінки;

- музика має важливе значення у навчанні рухам, особливо при вихованні виразності та артистичності;

- музичне мистецтво має велику силу безпосереднього емоційного впливу. Під музику легше переносяться великі фізичні та психічні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення [1; 4].

Акробатика надає комплексний вплив на організм учнів, забезпечує гармонізацію статури, координацію рухів, пластичність, розвиває естетичні, творчі, рухові і психічні здібності особистості. Це визначає інтерес до спортивної акробатики як ефективного засобу фізичного виховання учнів.

Загалом, акробатика представляє ряд можливостей в процесі занять фізичною культурою:

- широкий вибір вправ різної спрямованості, що дозволяють надавати різнобічний вплив на організм учнів і вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання;

- здійснювати відносно точну вибіркову дію на будову та функції організму дітей, на певні ланки опорно-рухового апарату, а також розвивати різні фізичні якості;

- точно дозувати фізичне навантаження відповідно до віку та фізичної підготовленості дітей;

- забезпечувати виникнення позитивних емоцій і підвищення інтересу дітей до занять в результаті застосування танцювальних рухів під музичний супровід.

З викладеного вище, можна зробити такі **висновки**: акробатика, надає комплексний вплив на організм учнів. Результатом організації занять з застосуванням акробатики у рамках предмету «Фізична культура» сприяє розвитку в учнів організованості, цілеспрямованості, комунікабельності, артистичності та організаторських здібностей, а також сталого інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Організовані на високому емоційному рівні заняття значно підвищують рівень мотивації учнів до фізичної культури, що позитивно позначиться на гармонійному розвитку учнів, їх рухової підготовленості та особистісних якостях.

Список використаних джерел

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Київ: Вища шк. Главное изд-во, 1988. 168 с.
2. Васьков Ю.В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія. Харків: «Ранок», 2011. 392 с.
3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоров'я, 1983. 205 с.
4. Коркин В.П. Акробатика для школьников. Москва: ФиС, 1962. 198 с.
5. Талибова К.Н. Особенности спортивной акробатики как вида спорта. Матеріали V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVIII Міжнародної науково-практичної конференції). *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи* (14 грудня 2018 р., Харків). Харків: ХДАФК, 2018 С. 83-85.
6. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.
7. Терехин В.С., Медведєва О.Н., Крючек Е.С., Баранов М.Ю. Теория и методика акробатического

рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие. Москва 2-е изд. испр и доп., Спорт. 2015 80 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. 272 с.

9. Шиян О.І., Сороколит Н.С., Турчик І.Х. Здорова школа: рухова активність. Львів: Кольорове небо, 2013. 84 с.

References

1. Boloban V.N. (1988). Sportyvna akrobatiyka. K.: Vyshcha shk. Hlavnoe yzd-vo. 168.
2. Vaskov Yu.V. (2011). Teoriya i metodolohiya dydaktychnykh osnov fizychnoho vykhovannya v zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh: monohrafiya. Kharkiv: «Ranok». 392.
3. Vylchkovskyy É. S. (1983). Razvitye dvyyhatel'noy funktsyy u detey. Kyev : Zdorovya. 205.
4. Korkyn V. P. (1962). Akrobatiyka dlya shkol'nykov. Moskva: FyS. 198.
5. Talybova K.N. (2018). Osoblyvosti sportyvnoy akrobatiiky yak vydu sportu. *Materialy V Vseukrayins'koyi student-s'koyi naukovo-yi Internet-konferentsiyi (v ramkakh XVIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya: stan, problemy ta perspektyvy. Kharkiv. (14 hrudnya 2018). Kharkiv: KHDAFK. 83-85.*
6. Krutsevych T.Yu. (Ed.). (2008). Teoriya i metody fizychnoho vykhovannya: Pidruchnyk dlya stud. vuziv fiz. vykhov. i sportu: V 2 t. T. 1. Zahal'ni osnovy teorii i metody fizychnoho vykhovannya. Kyiv: Olimpiyska literatura. 391.
7. Terehyn V.S., Myedvyedeva O.N., Kryuchek E.S., Baranov M.Yu. (2015). Teoriya y metody akrobatiyeshkoho rok-n-rola. Aktual'nye problemy podhotovky sportsmenov: uchebnoe posoby. Moskva 2-e yzd. yspr y dop., Sport. 80.
8. Shyyan B.M. (2003). Teoriya i metody fizychnoho vykhovannya shkolyariv. Chastyna 1. Ternopil': Navchal'na knyha. Bohdan. 272.
9. Shyan O.I., Sorokolit N.S., Turchyk I.KH. (2013). Zdorova shkola: rukhova aktyvnist. Lviv: Kol'orove nebo. 84.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).86

УДК 796.011.3

Супруненко М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ

ORCID: 0000-0001-6618-025X

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Стаття присвячена розробці оздоровчої спрямованості порушень опорно-рухового апарату під час занять настільним тенісом серед студентів. Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в Україні, висувають підвищені вимоги до стану здоров'я майбутніх фахівців, у тому числі тих, хто має суттєві проблеми у стані здоров'я. В даний час відзначається стійка тенденція омолодження порушень опорно-рухового апарату. Тому спонукає несприятливі соціально-економічні умови життя та екологія, різке зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, зниження обсягу та інтенсивності рухової активності, зниження ефективності системи фізичного виховання у ЗВО. В останні роки суттєво погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість студентів. Порушення опорно-рухового апарату студентів відзначаються фахівцями у багатьох ЗВО України. Робота секції з настільного тенісу сприяє розвитку основних фізичних якостей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку координаційних здібностей та спеціальних психофізичних якостей таких як реакція, увага, мислення. Гра сприяє вихованню гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності, вихованню позитивних якостей особистості, колективної взаємодії і співпраці в навчальній і змагальній діяльності.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізичне виховання, опорно-руховий апарат, спортклуб, оздоровча фізична культура.

Suprunenko M. Health direction of section on table tennis. The article is devoted to the development of a health-improving orientation of disorders of the musculoskeletal system at table tennis lessons among students. The socio-economic transformations taking place in Ukraine put forward increased requirements for the state of future specialists health, including those who have significant health problems. Currently, there is a persistent tendency to rejuvenate disorders of the musculoskeletal system. Therefore, it stimulates unfavorable socio-economic conditions of life and ecology, a sharp decrease in students' interest in physical culture and sports, a decrease in the volume and intensity of physical activity, a decrease in the effectiveness of the physical education system in universities. In recent years, the state of health and physical fitness of students has significantly deteriorated. Disorders of the musculoskeletal system of students are noted by specialists in many universities in Ukraine. The work of the table tennis section contributes to the development of basic physical qualities, the formation of vital

motor skills and abilities, the development of coordination abilities and special psychophysical qualities, such as reaction, attention, thinking. The game contributes to the upbringing of a harmoniously developed personality, aimed at long-term preservation of a high level of general performance, upbringing of positive personality traits, collective interaction and cooperation in educational and competitive activities. The main advantage of table tennis is that it is a game. The game can be viewed as a kind of real life model elements, reproducing the practical behavior of a person within the boundaries of predetermined conditions.

Key words: table tennis, students, physical education, musculoskeletal system, sports club, health improving physical culture.

Постановка проблеми. Настільний теніс – один із тих видів спорту, в яких застосовуються рухи, які викликають асиметрію у формуванні м'язів тіла. Закручування рухів при ударах із-за одностороннього розвитку певних груп м'язів здатні викликати асиметрію тіла і привести до викривлення хребта.

Мета дослідження: вивчити ефективність настільного тенісу у оптимізації психофізичного здоров'я студентів. Визначити корегуючі дії, що сприяють гармонійному розвитку м'язів тіла та опорно-рухового апарату студента засобами фізичної та технічної підготовки в настільному тенісі.

Завдання дослідження: проаналізувати та узагальнити наукову інформацію щодо проблеми профілактики корекції порушень постави у студентів у процесі занять настільним тенісом засобами науково-методичної літератури. Розробити технологію профілактики порушень осанки у студентів в процесі занять з фізичної та технічної підготовки в настільному тенісі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки істотно погіршився стан здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Тому сприяють погані соціально-економічні умови життя, несприятливі фактори зовнішнього середовища, навколишня екологія, зменшенням об'єму годин в робочих програмах вищих навчальних закладів та різке зниженням інтересу студентів до занять з фізичної культури і спорту. Порушення постави, та стопи – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства (А.А. Дяченко, 2010; Ю.В. Седляр, 2011; Л.І. Юмашева, М.М. Філіппов, 2013; В.О. Кашуба, 2003–2015; О.І. Бичук, 2001–2005; О.М. Бондарь, 2009; О.В. Валькевич). Функціональні порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень в скелетно-м'язової системи у сучасних студентів [7, 8, 9]. Порушення постави негативно позначаються на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, надають негативний вплив на стан фізичної та розумової працездатності.

Автори відзначають, що основні завдання на заняттях для профілактики при корекції рухового апарату це усунення при низьких ступенях порушень або стабілізація при високих ступенях деформації; формування м'язового корсета тулуба з досягненням функціональної симетрії м'язів передньої та задньої, правої та лівої його частин; виховання навички правильної постави та закріплення навичок правильної повсякденної поведінки за тривалої підтримки вимушених поз; загальне зміцнення організму. У процесі фізичного виховання автори в основному акцентують свою увагу на питаннях корекції та порушеннях постави. У той же час проблема профілактики порушень профілю постави студентів у процесі фізичного виховання ще не отримала достатньої наукової розробленості.

Настільний теніс – один з видів спорту, в яких застосовуються рухи, що викликають асиметрію у формуванні м'язів тіла. Рухи, які закручуються при ударах, через односторонній розвиток певних груп м'язів здатні викликати асиметрію тіла і призвести до викривлення хребта. Щоб цього уникнути, необхідно під час фізичної підготовки працювати над відновленням симетрії м'язового корсета, опрацьовуючи ті м'язи, які були задіяні в тренуваннях, тобто робити скручування в інший – пасивний при тренуванні бік.

Результати тестів з настільного тенісу, проведених швейцарським дослідником Г. Зільбершмідтом (G. Sielberschmidt) та китайськими тренерами доводять, що навчання техніки відбувається швидше та ефективніше, якщо проводиться двостороннє тренування, тобто частково практикується гра іншою рукою, яка не домінує. Перенесення рухових навичок з одного боку тіла на інший – дозволяє симетричний розвиток м'язів тіла. Проблема профілактики та корекції порушень ОДА у студентів стає все гострішою в умовах інтенсифікації навчально-виховного процесу, збільшених обсягів розумових та фізичних навантажень, зниження рухової активності.

Матеріал та методи дослідження. Предмет дослідження – засоби та методи фізичного виховання студентів секції з настільного тенісу спрямовані на профілактику порушень профілю постави студентів. Спортивно-оздоровча діяльність секції настільного тенісу спортивного клубу Київського національного університету культури і мистецтв вирішує завдання фізичного вдосконалення студентів та містить засоби загальної фізичної, тактичної та технічної, інтегральної (ігрової) підготовки студентів. На заняттях секції приділяється увага профілактиці та корекції опорно-рухового апарату. У дослідженні використано теоретичні методи для аналізу та узагальнення наукової, педагогічної та науково-педагогічної літератури.

Результати дослідження. Становлення і вдосконалення постави залежить від рівня роз-

витку різних м'язових груп, що забезпечують фіксацію та регуляцію пози («м'язового корсета» тулуба, розгиначів та згиначів ніг тощо). Загальна слабкість м'язів при їх дисгармонійному розвитку часто буває причиною так званих функціональних порушень постави.

Викладач повинен постійно звертати увагу на поставу, коли скелет молодшої людини, ще продовжує формуватися і не обрис м'язовим корсетом.

У настільному тенісі з успіхом можуть бути використані різні снаряди та інвентар, що є на озброєнні в інших видах спорту. З гімнастики можна запозичити скакалку, гімнастичну стінку, з важкої атлетики – різні обтяження, тренувальну штангу, гантелі, різних конструкцій еспандери. Дуже багато можна взяти з занять по великому тенісу. У роботі секції використовуються різні тренажери, снаряди та пристрої. При виникненні перших ознак порушення осанки і попередження розвитку сутулості у студентів слід застосовувати вправи профілактичного та коригувального характеру. До простих вправ можна віднести: викручування рук за спину з палицею або рушником в руках, присідання не відриваючи п'ят від підлоги з прогнутою спиною, руками за головою і ліктями, розведеними в сторони до відмови та ін. Корисні вправи зі скакалкою, що розвивають крім всього рухливість ступнів і гомілкостопів. Однак тривалі вправи призводять до перенапруження м'язів плечового пояса. Достатньо їх повторювати 20-30 разів [5].

При розвитку гнучкості зростають швидкість та спритність, до мінімуму зводяться травми опорно-рухової системи. Необхідно в першу чергу розвивати рухливість хребта, тазостегнових та плечових суглобів, а також гнучкість усіх ланок ігрової руки. Важливі вимоги до методики виховання фізичних якостей – всебічність впливу та пропорційність навантажень до функціональних можливостей організму студента.

Метод двостороннього тренування, коли частково практикується гра іншою (неголовною) рукою, можна застосовувати як для рівномірного розвитку скелетних м'язів тіла так і для роботи над корекцією помилок техніки.

Мозок розділений на дві півкулі, які по-різному функціонують та обробляють інформацію. У обох півкуль однакові за силою можливості, але кожна з них домінує в певній області і певним чином контролює другу півкулю. При двосторонній практиці обидві півкулі отримують пряму стимуляцію, і тоді підлегла в даний момент півкуля може допомогти домінуючому та здійснити контроль. Тому тренування навичок однієї сторони тіла в той же час, без будь-якого додаткового тренування, розвиває навички іншої половини тіла та двостороннє тренування швидше розвиває здібності гравця, ніж тренування лише з одного боку [10].

На першому році навчання слід навчати грі домінуючою рукою. Приділяється увага подальшому розвитку координації – здатності точно та ефективно виконувати рухові задачі. Водночас слід приділяти увагу поліпшенню та розвитку координації іншою неголовною рукою та розвитку м'язів іншої сторони тіла. Користь від двостороннього тренування підтверджується тестами, і навіть виправдує застосування цього методу під час роботи з провідними гравцями. Тренування з використанням руки, що не домінує, дає результати приблизно через два місяці, за умови, що 20-30% тренувань проводяться таким чином [10].

Висновки. В останнє десятиліття в Україні спостерігається зниження рівня здоров'я студентської молоді, що обумовлено рядом об'єктивних і суб'єктивних причин: умовами освітньої діяльності, низьким соціально-економічним рівнем життя великої частини студентів, дефіцитом рухової активності і як наслідок цього, – збільшення числа студентської молоді, що має порушення постави. Збільшення кількості молодих людей з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, створює проблемну ситуацію, оскільки дані порушення рано чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому і індивідумів зокрема. Хоча у формуванні та відновленні постави беруть участь вроджені механізми установочних та інших рефлексів, загалом регуляторну основу її становить набута навичка фіксації пози, яка формується та удосконалюється у вирішальній залежності від спрямованих впливів. З початком спеціалізації у вибраному виді діяльності (спортивної, професійно-трудова, військово-службової) нерідко найважливішими стають завдання профілактики та корекції порушень постави, які можуть виникати через «конкурентний» вплив на неї різноманітних поз, які постійно закріплюються в процесі спеціалізації. Настільний теніс є ефективним засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Заняття студентів в секції з настільного тенісу позитивно впливає як на фізичний і психічний так і на соціальний компонент їх здоров'я.

Список використаних джерел

1. Альошина А.І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/anons_z/aref_aleshina2.pdf
2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура». Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной научно-методической конференции (2-3 февраля 2012 г.). М., 2012. С. 126-127.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов пед. вузов. М. : Академия, 2008. 400 с.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. К., 2003. 248 с.
5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2014. 392 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физ. культуры. М.: ФиС, СпортАкадемПресс. 2008. С. 391-427.
7. Матвеева Т.В. Комплексная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы со сколиозом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2011. 24 с.
8. Носова Н.Л., Дудко М.В. Оценка состояния осанки студентов в процессе физического воспитания на основе визуального скрининга. *Спортивна наука України*. 2015. С. 30-35.
9. Седляр Ю.В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов. *Физ. воспитание студентов*. 2011. № 1. С. 85-89.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. М.: ВистаСпорт, 2005 272 с.
11. Юмашева Л.И., Филиппов М.М. Реабілітація студентів музичного вузу з порушеннями постави в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 5(30)13. С. 539-543.

References

1. Aloshina A.I. (2016). Profilaktika j korekciya funkcionalnih porushen oporno-ruhovogo aparatu ditej ta molodi u procesi fizichnogo vihovannya. *Abstracts of Doctor's thesis*. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/anons_z/aref_aleshina2.
2. Barchukova G., Mizin A. (2012). Improving orientation of table tennis for students of universities in the discipline of "Physical Culture". *Problems of improving the physical education of student: materials of the International Scientific and Methodological Conference*, Moscow, pp.126-127.
3. Zheleznyak Y., Portnov Y. (2008). Sports games: improving sports skills: textbook for ped students. universities. M.: Academy, 400.
4. Kashuba V. A. (2003). Biomechanika osanki, Kiev, 248.
5. Comanov V. (2014). Training process in table tennis: teaching aid. Moscow: Soviet port, 92.
6. Matveev L.P. (2008). Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik dlya institutov fiz. kultury. M.: FiC, SportAkademPress, 391-427.
7. Matveeva T.V. (2011). Kompleksnaya metodika fizicheskogo vospitaniya studentov specialnoj medicinskoj gruppy so skoliozom. Moscow, 24.
8. Nosova N., Dudko M.V. (2015). Ocenka sostoyaniya osanki studentov v processe fizicheskogo vospitaniya na osnove vizualnogo. *Sportivna nauka Ukraini*. 30-35.
9. Sedlyar Yu.V. (2011). Analiz sredstv, metodov i form fizicheskogo vospitaniya, napravlenykh na profilaktiku i korekciyu narushenij osanki studentov. *Fiz. vospitanie studentov*, 1, 85-89.
10. Hudec R. (2005). Nastolnyj tennis. Tehnika s Vladimirom Samsonovym. Moscow, 272.
11. Yumasheva L.I., Filippov M.M. (2013). Reabilitaciya studentiv muzichnogo vuzu z porushenniyami postavi v procesi fizichnogo vihovannya. *Naukovij chasopis*, 5(30), 539-543.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).87

УДК 796

Сущенко Л.П.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2461-3739

Василенко М.М.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-6086-1804

Корх-Черба О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5455-6878

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

У статті обґрунтовано особливості застосування педагогічних технологій в освітньому процесі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. На базі теоретичних методів дослідження вперше акцентовано на важливості врахування характерних рис у процесі навчання майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Встановлено, що початковими роками народження цього покоління є середина 1990-х до середини 2000-х років. Виявлено риси, які властиві цим молодим людям. До них віднесено: технологічні навички, здатність швидко аналізувати зорову інформацію, прагматичність, підприємливість, високі кар'єрні амбіції, незалежність в думках та поведінці, схильність до лідерства. До негативних рис представників віднесено: нестійкість уваги, егоїстичність, дефіцит навичок спілкування, орієнтованість на швидкий результат, зниження інтелектуальних здібностей. Звернено увагу на такий феномен сучасної цивілізації як «кліпова свідомість» сучасної молоді. Охарактеризовано педагогічні технології, які б сприяли розвитку позитивних або нівелювали вплив негативних характеристик. Технологія індивідуально-диференційованого навчання передбачала вивчення індивідуальних особливостей і когнітивних можливостей студентів; поділ академічної групи на дрібні, але гомогенні підгрупи за критеріями рухливості, швидкості та витривалості нервових процесів; здійснення індивідуального підходу до кожного студента шляхом надання навчальних завдань різної варіації. Запропоновано прийоми активізації уваги та розвитку мислення на лекції та методики оперативного оформлення інформації при конспектуванні відповідного навчального матеріалу. Обґрунтовано клас тренінгових, інформаційно-комунікаційних технологій та технологій поетапного навчання руховим діям.

Ключові слова: педагогічні технології, професійна підготовка, майбутні фітнес-тренери, заклад вищої освіти.

Sushchenko L., Vasilenko M., Korkh-Cherba O. Pedagogical technologies for professional training of future fitness trainers. The article substantiates the features of the use of pedagogical technologies in the educational process of professional training of future fitness trainers. On the basis of theoretical research methods, for the first time, attention is focused on the importance of taking into account the characteristic features in the process of training future fitness trainers in higher education institutions. It has been established that the initial years of birth of this generation are the mid-90s to the mid-2000s. The features inherent in these young people are revealed. These include: technological skills, the ability to quickly analyze visual information, pragmatism, entrepreneurship, high career ambitions, independence in thought and behavior, a tendency to leadership. The negative features of the representatives include: instability of attention, selfishness, lack of communication skills, focus on quick results, and a decrease in intellectual abilities. Pay attention to such a phenomenon of modern civilization as the «clip consciousness» of modern youth. Pedagogical technologies that contribute to the development of positive or leveling the influence of the negative characteristics are characterized. The technology of individually differentiated learning included the study of individual characteristics and cognitive capabilities of students; division of the academic group into small but homogeneous subgroups according to the criteria of mobility, speed and endurance of nervous processes; implementation of an individual approach to each student by providing educational tasks of different variations. Techniques for activating attention and developing thinking at lectures and methods for quickly processing information when taking notes on educational material are proposed. The class of training, information and communication technologies and technologies of step-by-step training of motional actions are substantiated.

Key words: pedagogical technologies, professional training, future fitness trainers, institution of higher education.

Постановка проблеми. Сучасне студентство, зокрема майбутні фітнес-тренери, є активною соціальною групою, що здобуває базові фахові компетентності та має специфічні особливості способу життя, потреб та інтересів. Останні обумовлені віковими новоутвореннями юнацького віку, складністю соціально-економічної ситуації та характерними рисами. У зв'язку з цим, організація освітнього процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти має бути орієнтована як на соціальний запит, вимоги роботодавців, нормативну базу, перелік компетентностей таких фахівців, так і мотиваційно-ціннісні орієнтації цільової аудиторії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до сучасної парадигми вищої освіти, провідне значення має концепція особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Це, в певному сенсі, відповідає очікуванням та запитам сучасної молоді. Дослідники (R. Dwivedula [8], D. Gould [9], M. Rohde [10] та ін.) вважають період із середини 1990-х до середини 2000-х років за початкові роки.

Вважаємо важливим звернути увагу на такий феномен сучасної цивілізації як «кліпова свідомість» сучасної молоді. С.В. Доука зауважує, що бурхливий розвиток інформаційних технологій призводить не тільки до трансформації засобів комунікації, а й до виникнення принципово нових видів розумової діяльності [4]. Внаслідок експоненціального збільшення кількості інформації людям доводиться трансформувати свої когнітивні стратегії і встигати обробляти більшу кількість повідомлень за менший проміжок часу, що призвело до виникнення кліпової свідомості. Носії такого типу сприйняття навколишнього світу сприймають не раціональні логічні побудови, а окремі фрагменти (переважно, аудіовізуальні уривки). Носії кліпової свідомості

втрачають здатність системно мислити, диференціювати інформаційне «сміття» й корисну інформацію та споживають більш просту за формою і змістом інформацію [4, с. 169].

Разом з тим, за твердженням Н. Богачової, низка особливостей, що приписуються «поколінню Z» (наприклад, зниження здатності мислити критично), не підтверджені даними, або ж результати досліджень суперечливі; деякі особливості (наприклад, нижчий, ніж у дорослих, рівень розвитку довільної уваги) не є унікальними для «покоління Z» [1, с. 36].

Отже, за даними наукової літератури можна припустити, що сучасна студентська молодь відрізняється від представників попередніх поколінь за певними показниками розвитку когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер. Це потребує врахування таких особливостей при проектуванні та реалізації педагогічних технологій. У зв'язку з цим, цікавими є дослідження П.А. Слобожанінова [6, с. 10] та Л.В. Денисової [3, с. 4], які присвятили свої дослідження професійній підготовці фахівців з фітнесу та майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Мета статі – охарактеризувати педагогічні технології в процесі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Методи дослідження: дедуктивний метод, аксіоматичний метод, гіпотетико-дедуктивний метод, індуктивний метод теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Теоретичні напрацювання учених щодо розробки педагогічних технологій дозволили нам відібрати та упровадити в процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти комплекс педагогічних технологій та відповідних методичних прийомів, які б сприяли розвитку позитивних або нівелювали вплив негативних характеристик особистості «покоління Z». Охарактеризуємо деякі з них.

Технологія індивідуально-диференційованого навчання, за С.О. Сисоєвою [6, с. 127], передбачала вивчення індивідуальних особливостей і когнітивних можливостей студентів; поділ академічної групи на дрібні, але гомогенні підгрупи за критеріями рухливості, швидкості та витривалості нервових процесів; здійснення індивідуального підходу до кожного студента шляхом надання навчальних завдань різної варіації; адаптацію всіх методичних рішень до особистості студента – його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту.

Враховувались рекомендації Т.І. Туркот щодо навчання студентів із різними типами темпераменту. Наприклад, перед сангвініком необхідно безперервно ставити нові цікаві навчальні завдання, які вимагали б від нього зосередженості і напруження. Навчально-пізнавальну діяльність холерика бажано контролювати досить часто, а флегматика необхідно поступово залучати до активної діяльності, він краще виконує завдання, які потребують ретельності та систематичної уваги. Для меланхоліка вкрай необхідним є прояв особливої уваги, вчасне оцінювання його успіхів, рішучості та волі; негативну оцінку слід використовувати з великим застереженням. Для студентів з переважанням меланхолічних рис темпераменту необхідно вживати заходи щодо підвищення їх самооцінки. Дослідниця пропонує таку формулу комплектування груп за ознакою типу темпераменту: 1) холерик + сангвінік; 2) сангвінік + меланхолік; 3) меланхолік + флегматик; 3) сангвінік + флегматик [7].

Традиційною технологією навчання є лекція. Оскільки лекція як організаційна форма навчання супроводжується переважно пасивним сприйняттям інформації, застосовувалися такі прийоми активізації уваги та розвитку мислення: 1) нестандартність початку лекції; 2) проведення контролю знань перед лекцією (5-7 хвилин); 3) запитання під час лекції; 4) після кожної невеликої логічної частини тексту викладач ставить один-два запитання й просить кожного студента написати відповіді на аркуші; 5) застосування карток-сигналів: на лекції можна використовувати картки-сигнали, наприклад, «згоди», «незгоди», «незрозуміло»; 6) гумор, провокація чи парадокс; 7) активна пауза; 8) метафори як метод стимуляції в слухачів цілеспрямованої уваги та драматизації матеріалу; 9) зміна темпу мовлення, сили голосу та різноманітна лексика; 10) керована жестикуляція; 11) спирання на особистий досвід; 12) прийом інверсії – мовний зворот, який розгортає звичний, загальноприйнятий хід думок і виразів на діаметрально протилежний; 13) переміщення викладача аудиторією під час пояснення теми; 14) створення ефектної кульмінації на етапі завершення лекції: пропозиція студентам самим зробити висновки за змістом лекції, прохання відповісти на низку запитань; 15) підготовка презентації.

Ми вважаємо, що важливим дидактичним завданням є навчання студентів (переважно на першому році навчання) методиці оперативного оформлення інформації. До таких методик належить метод-пінтограм, застосовуючи який, студенти мають скласти конспект лекції (або її частини), але не за допомогою слів, а за допомогою малюнків і символів; слухачі змушені «переводити» слова лектора в образи (для цього необхідно виділяти ключові ідеї, узагальнювати сказане, підбирати образи й символи, які підходять за змістом, розташовувати їх на аркуші та відображати існуючі між ними взаємозв'язки); метод Корнела; метод ментальних карт; стенографії, речень, flow method, метод таблиць і швидкісного конспектування, які детально представлені в навчальному посібнику В.О. Анісімової.

Крім традиційних, застосовували й інтерактивні технології, до яких входить клас тренінгових технологій. У нашій роботі ми використовували такі категорії тренінгів (за О. Богуславською): 1) тренінги особистісного зростання, головна їх мета – розкрити потенціал учасників тренінгу, зміцнити впевненість у своїх силах, мотивувати поведінкові стереотипи, націлити на нові досягнення; 2) комунікативні тренінги, що розвивають індивідуальні ділові якості людини; 3) спеціалізовані або професійні тренінги, що сприяють удосконаленню та розвитку професійної діяльності [2].

Технологія поетапного навчання руховим діям (М. О. Бернштейн, М. М. Боген, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперін та ін.) була провідною у формуванні рухових компетентностей майбутніх фітнес-тренерів. Основне місце в такому навчанні посідають практичні дії, причому головним є не попереднє заучування знань для подальшого їх застосування, а оволодіння певними діями (розумовими, сенсорними, руховими), у ході яких закріплюються в пам'яті знання, необхідні для виконання цих дій.

Додатково, за необхідності, застосовувались методи ідеомоторного навчання, методи розвитку концентрації та кінестетичних відчуттів за допомогою застосування метафор, візуальних та аудіальних субмодальностей, технік нейролінгвістичного програмування («якоріння») тощо.

Доцільність застосування інформаційно-комунікаційних технологій зумовлено тим, що сьогодишні студенти належать до Інтернет-покоління, яке сформувалося у цифровому середовищі. Практика розробки інформаційних матеріалів у процесі навчання майбутніх фітнес-тренерів показала, що для створення мультимедійного контенту доцільно користуватися такими безкоштовними програмними засобами та хмарними сервісами, як: VCASMO, Empressr, Prezi, ZooBurst, сервіс Kahoot.

Висновки. Сучасному студентству властиві певні особливості розвитку когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційно-ціннісної сфер. У зв'язку з цим, задля підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти доцільно застосовувати педагогічні технології, спрямовані на розвиток системного мислення, довільної уваги, лідерських якостей студентів, їх комунікативних якостей тощо. Слід звернути увагу на важливість підвищення кваліфікації науково-педагогічного складу закладів вищої освіти до впровадження тренінгових, ігрових та інших освітніх технологій. **Перспективи подальших розвідок** полягають у дослідженні особливостей розвитку когнітивної та ціннісно-мотиваційної сфери майбутніх фітнес-тренерів.

Список використаних джерел

1. Богачева Н., Сивак Е. Мифы «о поколении «Z». *Современная аналитика образования*. 2019. Вип. 1 (22). 64 с.
2. Богуславська О. Як не загубитися у розмаїтті тренінгових програм. URL: <http://www.b17.ru/article/2704/>.
3. Денисова Л.В. Професійна підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій: теорія та методика : монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 462 с.
4. Докука С.В. Клиповое мышление как феномен информационного общества. *Общественные науки и современность*. 2013. Вип. 2. С. 169-176.
5. Сисоева С.О. Педагогічні технології: коротка характеристика сутнісних ознак. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2006. № 2. С. 127-131.
6. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 288 с.
7. Туркот Т.І. Педагогіка вищої школи: навч. посібн. Київ: Кондор; 2011. 628 с.
8. Dwivedula R., Singh P., Azaran M., Gen Z: Where are we now, and future pathways. *Human Resource Management*. 2019. Vol. XXII. 2. P. 28-40.
9. Gould D., Nalepa J., Mignano M. Coaching Generation Z. *Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology*. 2020. № 32. P. 104–120.
10. Rohde M. The Sketchnote Handbook: the illustrated guide to visual note taking. USA: Peachpit Press. 2012. 224 p.

Reference

1. Bogacheva N., Sivak E. (2019). Mify «o pokolenii «Z». [Myths about Generation Z]. *Sovremennaya analitika obrazovaniya*. Vip.1 (22). 64. (in Russian).
2. Bohuslavska O. Yak ne zahubytisia u rozmaitti treninhovykh prohram [How not to get lost in the variety of training programs]. URL: <http://www.b17.ru/article/2704/>. (in Ukrainian).
3. Denysova L.V. (2020). Profesiina pidhotovka maibutnix mahistriv fizychnoi kultury i sportu z vykorystanniam informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii: teoriia ta metodyka : [Professional training of future masters of physical culture and sports with the use of information and communication technologies: theory and methods]. *Monohrafiia*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 462. (in Ukrainian)
4. Dokuka S.V. (2013). Klipovoe myshlenie kak fenomen informacionnogo obshchestva [Clip thinking as a phenomenon of the information society]. *Obshchestvennye nauki i sovremennost*, 2, 169-176. (in Russian).
5. Sysoieva S.O. (2006). Pedahohichni tekhnolohii: kortka kharakterystyka sutnisnykh oznak [Pedagogical technologies: a

short description of daily signs]. *Pedahohichni protses: teoriia i praktyka*, 2, 127-131. (in Ukrainian).

6. Slobozhaninov P.A. (2017). Formation of professional competence of the future experts in fitness and recreation with the use of information and communication technologies. Manuscript. Kyiv, 288. (in Ukrainian).

7. Turkot T.I. (2011). *Pedahohika vyshchoi shkoly* [Higher school pedagogy]: textbook. Kyiv: Condor. 628. (in Ukrainian).

8. Dwivedula R., Singh P., Azaran M., Gen Z. (2019). Where are we now, and future pathways. *Human Resource Management*, Vol. XXII, 2, 28-40.

9. Gould D., Nalepa J., Mignano M. (2020). Coaching Generation Z. *Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology*, 32, 104-120.

10. Rohde M. (2012). *The Sketchnote Handbook: the illustrated guide to visual note taking*. USA: Peachpit Press. 2012, 224.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).88

УДК 796:347.77/78

Сущенко Л.П.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0002-2461-3739

Левчук Р.М.

магістр, фізичний терапевт,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

Качур Е.Ю.

кандидат медичних наук, старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0003-0848-0515

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ-КОМБАТАНТІВ ПІСЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ

У статті обґрунтовано сучасний погляд на нейрореабілітаційні стратегії фізичної терапії осіб-комбатантів після перенесеної бойової закритої черепно-мозкової травми (контузії головного мозку). Автори акцентують увагу на тому, що нейрореабілітаційні стратегії, а також специфічність мотивацій комбатантів, специфічність бойового досвіду зумовлюють розробку нових підходів до фізичної терапії осіб-комбатантів після перенесеної бойової закритої черепно-мозкової травми (контузії головного мозку), підходів, які мають містити доцільність втручання згідно МКФ наукову доказовість засобів фізичної терапії, а також використовувати інструментарій таких суміжних сфер як бойові мистецтва, інші відомі східні й західні оздоровчі системи, з їх фізичним і філософським потенціалом, а також інших видів тілесних практик, спрямованих на досягнення реабілітаційних цілей. Своєрідність самого феномену контузії головного мозку з її множинними проявами, їх зв'язком між собою зумовлює пошук оптимальних шляхів щодо її лікування та усунення її віддалених наслідків, що можуть виявлятися в невизначеній часовій перспективі, але можуть бути ефективно кориговані і мінімізовані, в тому числі, засобами фізичної терапії. У статті вказано, що успішне подолання подальших наслідків є складовою діяльності мультидисциплінарної команди фахівців, до складу якої можуть входити лікарі певних фахів (невролог, нейрохірург, терапевт), фізичні терапевти, ерготерапевти, психотерапевти, родини пацієнтів. Причому роль фізичної терапії на пізніх етапах є основною, формувальною для усіх інших видів терапії.

Ключові слова: фізична терапія, нейрореабілітаційна стратегія, особи-комбатанти, подолання наслідків посткомоційного синдрому, бойова закрыта черепно-мозкова травма, контузія головного мозку.

Sushchenko L., Levchuk R., Kachur E. Modern view on neurorehabilitation strategies of physical therapy of combatants after overcoming the consequences of post-concussion syndrome. The article substantiates the modern view of neurorehabilitation strategies of physical therapy of combatants after combat closed traumatic brain injury (brain contusion). The authors emphasize that neurorehabilitation strategies, as well as the specifics of motivations of combatants, the specifics of combat experience determine the development of new approaches to physical therapy of combatants after combat closed traumatic brain injury (contusion of the brain), approaches that should include according to the IFF, the scientific evidence of physical therapy, as well as the use of tools in related fields such as martial arts, other well-known Eastern and Western health systems, with their physical and philosophical potential, and other physical practices aimed at achieving rehabilitation goals. The peculiarity of the phenomenon of brain contusion with its multiple manifestations, their relationship determines the search for optimal ways to treat it and eliminate its long-term consequences, which may be manifested in the indefinite period of time, but can be effectively corrected and minimized, including means of physical therapy. The article states that the successful

overcoming of further consequences is part of a multidisciplinary team of specialists, which may include doctors of certain specialties (neurologist, neurosurgeon, therapist), physical therapists, occupational therapists, psychotherapists, families of patients. Moreover, the role of physical therapy in the later stages is the main, formative for all other types of therapy.

Key words: physical therapy, neurorehabilitation strategy, combatants, overcoming the consequences of post-concussion syndrome, combat closed traumatic brain injury, brain contusion.

Постановка проблеми. Сучасна наукова думка визначає проблему своєчасного та ефективного реабілітаційного втручання при посткомоційному синдромі, як наслідкові отриманих особою бойових закритих черепно-мозкових травм, як вагомий лікувальний і адаптаційний фактор у подоланні наслідків БЗЧМТ та покращення якості життєдіяльності. Постійне оснащення армій сучасними видами озброєння з новими бризантними якостями обумовлює значне зростання мінно-вибухових та вибухових пошкоджень центральної нервової системи.

Дедалі частіше в науковій літературі прослідковується думка про те, що комплекси лікувально-відновних заходів, що використовуються в неврології та нейрохірургії, саме як певні методи лікування, одне з провідних методів використовують лікувальну фізичну культуру, яка надає ціловий вплив при різноманітних клінічних синдромах.

В.М. Мухін вважає, що сам характер ушкоджень головного мозку, при ЧМТ (розладом вестибулярного апарату і мовлення) зумовлює специфічність розуміння ЛФК і ставить в процесі реабілітації спеціальні завдання: відновлення і підвищення стійкості вестибулярного апарату, покращення ритму і співвідношення фаз дихання [5, с. 424].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемні питання фізичної терапії при нейротравмі цілому і бойовій закритій черепно-мозковій травмі озкриваються у дослідження таких учених, як: Р. Баннікова, В.В. Білошицький, А.Ю. Кіх, В.О. Коршняк, О. Матвейко, С.М. Мороз, М.Є. Поліщук, Є. Педаченко, М.Т. Семчишин, І.І. Черненко, В.І. Сухорукова, В.І. Трихліб та ін.

Зарубіжні науковці (М.М. Weightman, М.Р. Scherer, L.E. Goldstein, R.D. Vanderploeg, L. Holm, K. Meyer та ін.) розглядають питання, пов'язані з фізичною терапією військових після травм головного мозку.

Мета статі полягає в аналізі сучасного погляду на нейрореабілітаційні стратегії фізичної терапії осіб-комбатантів після подолання наслідків посткомоційного синдрому.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження. Розкриємо фактори, як спричиняють специфічну комборидність бойової ЗЧМТ. Так, С.М. Мороз, А.К. Моргачова, І.П. Яворська та Р.П. Хаїтов зазначають, що контузія – це загальне враження організму внаслідок різкого механічного впливу (повітряною, водяною або звуковою хвилею, ударом об поверхню, що не обов'язково спричиняє механічні ураження органів та тканин [4, с. 48]. Основу патогенеза контузії складає безмежне гальмування центральної нервової системи у відповідь на форсоване подразнення.

В.О. Коршняк, досліджуючи вплив вибухової хвилі на формування неврологічної симптоматики, подає на нижченаведеному нами рисунку 1 аналіз фізичних факторів, внаслідок дії яких відбуваються певні травматичні враження ділянок головного мозку та інших органів, що власне і є причиною комплексу порушень, як безпосередньо в момент травмування, так і у віддаленій перспективі подолання наслідків травми [3, с. 84]. На нашу думку, дана комборидність і комплексність у причинах виникнення БЗЧМТ спричиняють подальшу складність у лікуванні і мінімізації негативних наслідків у пацієнтів з даною проблематикою.

Дію факторів, що призводить до контузії головного мозку, подано на рис. 1. В.А. Яворська, І.І. Черненко та Ю.Г. Федченко зазначають: наслідки ЧМТ – це еволюційно визначений і генетично закріплений комплекс процесів, як відповідь на враження головного мозку, які мають безпосередній вплив як на соціальний статус постраждалих, так і на якість їх життя [7, с. 30]. Психоневрологічні розлади та когнітивні дисфункції у пізньому періоді ЗЧМТ порушують життєдіяльність пацієнтів та потребують розробки нових принципів лікування та реабілітації.

Досліджуючи певний взаємозв'язок вестибулярних, когнітивних та інших дисфункцій між собою, їх впливи на психоемоційний стан, здатність пацієнтів до успішної інтеграції в період подолання посткомоційного синдрому, вчені пропонують як шкалу оцінки – оцінку якості життя (ЯЖ). ЯЖ – інтегральна характеристика фізичного, психологічного, емоційного та соціального функціонування пацієнта, згідно його (пацієнта) суб'єктивного сприйняття. Віддалені наслідки, власне як і сам факт бойового травмування спричиняють відчутні функціональні порушення, психологічні проблеми, певні соціальні обмеження, що значним чином погіршує показник ЯЖ осіб комбатантів.

Запропонована McDougall J., Wright V. та Rosenbaum P. концепція, за якої використання задля ефективності врахування кореляцій між дисфункціями при ЗЧМТ, МКФ є біопсихосоціальною моделлю, яка визнає, динаміку, як критерій стану здоров'я, оскільки зміна одного компонента може суттєво вплинути на інші [9, с. 207]. Втручання фізичної терапії може стосуватися кожного аспекту моделі, враховуючи особливі щодо кожного пацієнта фактори й умови соціуму.

Р. Баннікова, К. Калінкін та О. Остроушко, керуючись МКФ, представили сучасну розробку

комплексу за наступними критеріями: функції тіла та структури; активність; участь [1]. Вчені наголосили при цьому про недостатність у розробці нейрореабілітаційної стратегії самої лише кінезіотерапії, оскільки остання лише частково ефективна і залежить в навчанні і тренуванні пацієнта від ступеню проявів інших типів дисфункцій. Програма фізичної реабілітації осіб із травматичним ураженням мозку будується, беручи до уваги МКФ.

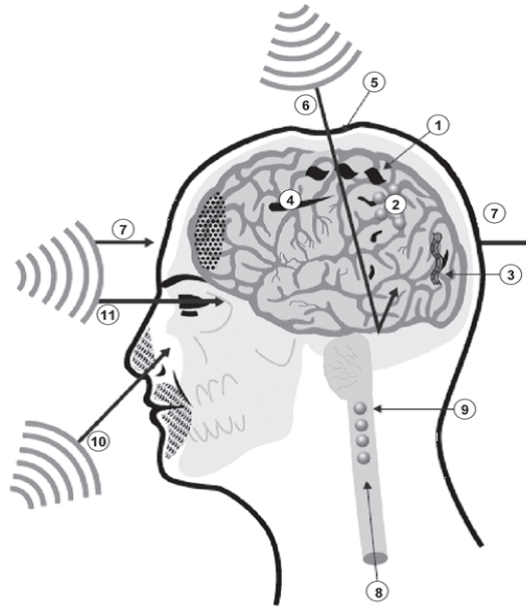


Рис. 1. Дія факторів, що призводить до контузії головного мозку

1 – Невідповідність акустичного імпедансу, що призводить до ушкодження; 2 – Взаємодія «вибух – утворення бульбашок»; 3 – Гемодинамічний удар – дифузне ушкодження аксонів; 4 – Кавітація; 5 – Деформація черепа з наявністю пружного відштовхування; 6 – Відбивання вибухової хвилі від внутрішньої поверхні черепа; 7 – Ефект «китайського болванчика» – розгін і гальмування голови; 8 – Приплив крові від тулуба до голови; 9 – Повітряна емболія після ушкодження легень; 10–11 – Фрагменти проникнення вибухової хвилі через носові пазухи та очні ямки.

В.В. Білошицький, А.П. Гук, Т.С. Бондар та А.С. Солонович зазначають, що наслідки ЗБЧМТ, зокрема ускладнений перебіг післятравматичного періоду, летальність постраждалих, залежать від термінів надання невідкладної, кваліфікованої та спеціалізованої допомоги, а також адекватної реабілітації, що має сприяти не тільки фізичному відновленню, а й психоневрологічній і соціальній адаптації пацієнтів [9, с. 73].

А.Ю. Кіх, О.М. Волянський, І.М. Льовкін та О.М. Охонько у розгорнутому дослідженні із застосування досвіду країн НАТО в нейрореабілітаційному процесі, наголошують на якнаймога чіткій міждисциплінарній взаємодії команди фахівців в процесі реабілітації, чіткій етапності постановки проміжних цілей, формування цілей чергового етапу в залежності від ступеня відновлення певного типу функцій і навичок на попередньому етапі [2, с. 285]. Дане дослідження є, на нашу думку, доволі цікавим і ґрунтовно описує наскільки вестибулярні, когнітивні та рухові дисфункції, процес їх подолання мав вплив на стратегію реабілітаційного втручання і її кінцевий результат.

Натомість резюмуючи, звернемо увагу на дослідження Katherine E. Robinson-Freeman та ін., де зазначено, що існуюча кореляція не тільки між окремими дисфункціями при БЗЧМТ (руховими, когнітивними, вестибулярними), а й супутнім діагнозом ПТСР зумовлює, навіть за наявності протоколів втручання, певного індивідуального підходу з урахуванням усіх факторів [12].

Висновки. До специфічності для фізичної терапії категорії комбатантів вітчизняних вчених змусила звернутися війна на Сході України. Специфічність даної проблеми у контексті фізичної терапії полягає в тому, що її методи мають вироблятися як певні стратегії відносно її цілей: а) повне відновлення та повернення військовослужбовця до активної служби, включаючи не просто повне відновлення кондицій, але й надбання комбатантом нових компетенцій; б) повне відновлення комбатанта, включаючи також повернення його як військовослужбовця резерву першої черги, здатного за потреби повернутися до активної служби; в) часткове відновлення комбатанта (в разі спричинених пораненням складних порушень функцій організму), як повноцінного члена суспільства, що завдяки новим надбанням і компетенціям після заходів, в тому числі фізичної терапії, зможе досягнути повноцінної інтеграції. **Перспективи подальших розвідок** полягають у дослідженні особливостей нейрореабілітаційних стратегій фізичної терапії осіб-комбатантів після подолання наслідків посткомоційного синдрому.

Список використаних джерел

1. Баннікова Р., Калінкін К., Остроушко О. Побудова програми фізичної реабілітації осіб із

травматичним ураженням мозку, яка заснована на міжнародній класифікації функціонування. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л.Українки*. 2018. Вип. 29. С. 81–89.

2. Кіх А.Ю. та ін. Застосування досвіду країн НАТО для реабілітації військовослужбовців з черепно-мозковою травмою. *Проблеми військової охорони здоров'я*. 2017. Вип. 47. С. 285–294.

3. Коршняк В.О. Вплив вибухової хвилі на формування неврологічної симптоматики у хворих з бойовою черепно-мозковою травмою. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2016. № 5(83). С. 83–87.

4. Мороз С.М., Моргачева А.К., Яворская И.П., Хаитов Р.П. Травма взрывной волной комбинированная со стрессом боевых действий. *Архив психиатрии*. 2015. № 2(81). С. 47–50.

5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.

6. Білошицький В.В. та ін. Оптимізація когнітивної нейрореабілітації пацієнтів із бойовими травматичними ураженнями головного мозку. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2016. № 5(83). С. 70–75.

7. Яворская В.А., Черненко И.И., Федченко Ю.Г. Оценка качества жизни у пациентов с отдалёнными последствиями боевой черепно-мозговой травмы. *Международный медицинский журнал*. 2012. № 2. С. 29–31.

8. Decade of mTBI Experience: What Have We Learned? A Summary of Proceedings From a NATO Lecture Series on Military mTBI/ Katherine E. Robinson-Freeman et al. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2020.00836/full>

9. McDougall J., Wright V., Rosenbaum P. The ICF model of functioning and disability: Incorporating quality of life and human development. *Journal Developmental Neurorehabilitation*. 2010. Vol. 13. P. 204–211.

Reference

1. Bannikova R., Kalinkin K., Ostroushko O. (2018). Building a program of physical rehabilitation of people with traumatic brain injury, which is based on the international classification of functioning. *Youth Scientific Bulletin of the Eastern European National University*, 29, 81–89.

2. Kikh A.Yu. et al. (2017). Using NATO's experience to rehabilitate military personnel with traumatic brain injury. *Military health problems*, 47, 285–294.

3. Korshnyak V.O. (2016). The influence of the blast wave on the formation of neurological symptoms in patients with combat traumatic brain injury. *International Journal of Neurology*, 5(83), 83–87.

4. Moroz S.M., Morgacheva A.K., Yavorskaya I.P., Khaitov R.P. (2015). Combore blast injury with combat stress. *Archives of Psychiatry*, 2(81), 47–50.

5. Mukhin V.M. Physical rehabilitation. Kyiv: Olympic Literature, 2009. 488.

6. Biloshitsky V.V. et al. (2016). Optimization of cognitive neurorehabilitation of patients with combat traumatic brain injuries. *International Journal of Neurology*, 5(83), 70–75.

7. Yavorskaya V.A., Chernenko I.I., Fedchenko Yu.G. (2012). Assessment of quality of life in patients with long-term consequences of combat traumatic brain injury. *International Medical Journal*, 2, 29–31.

8. Decade of mTBI Experience: What Have We Learned? A Summary of Proceedings From a NATO Lecture Series on Military mTBI/ Katherine E. Robinson-Freeman et al. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2020.00836/full>

9. McDougall J., Wright V., Rosenbaum P. (2010). The ICF model of functioning and disability: Incorporating quality of life and human development. *Journal Developmental Neurorehabilitation*, 13, 204–211.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).89

УДК 796 : [378.018.43:614.46]

Татарченко Л.І.

старший викладач,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

ORCID: 0000-0002-2433-6401

Мартинова Н.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

ORCID: 0000-0002-8234-3968

Присяжна М.К.

старший викладач,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

ORCID: 0000-0002-0652-6439

АНАЛІЗ ВПЛИВУ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

У даній статті проведено аналіз динаміки фізичної підготовленості студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара за період пандемії COVID-19 та карантину 2019-2021 рр. Пандемія COVID-19 є загрозою для людства з погляду здоров'я, економіки та способу життя. Фізичні вправи є одним з найбільш часто призначених методів лікування як для

здоров'я, так і для лікування захворювань. Однак нинішня соціальна поведінка сприяє малорухомості. Ситуація значно погіршується через заходи стримування, запроваджені країнами для контролю над поширенням пандемії COVID-19. Проаналізувавши науково-методичну літературу з порушеної теми та отримавши статистичні дані дослідження було зроблено такі висновки: 1) Рекомендації щодо охорони здоров'я (тобто накази залишатися вдома, закриття парків, спортзалів і фітнес-центрів) для запобігання поширенню SARS-CoV-2 зменшують щоденну рухову активність. Ці рекомендації є сумними, оскільки доведено, що щоденні фізичні вправи можуть допомогти боротися з хворобою, зміцнюючи нашу імунну систему та протидіяти деяким супутнім захворюванням. 2) Розрахунки показують, що за період карантину показники студентів, що пов'язані з біговою активністю та витривалістю погіршилися, у той час як силові показники покращилися. Це може бути зумовлене карантинними мірами і неможливістю займатися біговою активністю в квартирі чи домі, але можливістю виконувати силові вправи. 3) Під час періодів ізоляції всі соціально-економічні групи, етнічні групи та вікові групи повинні підтримувати гарне здоров'я, дотримуючись Рекомендацій ВООЗ з 150 хвилин середньої інтенсивності або 75 хвилин енергійної інтенсивної фізичної активності на тиждень, або комбінації обох. Заняття для зміцнення м'язів із залученням основних груп м'язів рекомендуються два або більше днів на тиждень. У дітей/підлітків рекомендації включають щонайменше 60 хвилин на день енергійної або середньої інтенсивності фізкультури. Принаймні три рази на тиждень рекомендується виконувати інтенсивні заняття, які зміцнюють м'язи та кістки.

Ключові слова: рухова активність, фізичні вправи, здоров'я, обмеження, бігова активність, силові показники.

Tatarchenko L., Martynova N., Prisyazhna M. Analysis of the influence of quarantine restrictions on students' physical preparedness. This article analyzes the dynamics of physical fitness of students of Oles Honchar Dnipro National University during the pandemic COVID-19 and quarantine 2019-2021. The COVID-19 pandemic is a threat to humanity in terms of health, economy and lifestyle. Immobilization in hospital and bed rest, as well as lack of physical activity due to prolonged quarantine and social distance can reduce the body's ability to resist viral infection and increase the risk of damage to the immune, respiratory, cardiovascular, musculoskeletal and brain systems. Exercise is one of the most common treatments for both health and disease. However, current social behavior contributes to immobility. The situation is significantly exacerbated by the containment measures put in place by countries to control the spread of the COVID-19 pandemic. Analyzed the scientific and methodological literature on the topic and obtained statistical data, the following conclusions were made: 1) Recommendations on health care (ie orders to stay at home, close parks, gyms and fitness centers) to prevent the spread of SARS-CoV-2 reduce daily physical activity. These recommendations are sad because it has been proven that daily exercise can help fight the disease by strengthening our immune system and counteracting some comorbidities. 2) Calculations show that during the quarantine period, students' performance and endurance performance deteriorated, while strength performance improved. This may be due to quarantine measures and the inability to run in the apartment or house, but the ability to perform strength exercises. 3) During periods of isolation, all socio-economic groups, ethnic groups and age groups should maintain good health, adhering to the WHO Recommendations of 150 minutes of moderate intensity or 75 minutes of vigorous physical activity per week, or a combination of both. Exercises to strengthen muscles involving major muscle groups are recommended two or more days a week. In children/adolescents, the recommendations include at least 60 minutes a day of vigorous or moderate-intensity exercise. It is recommended to do intense exercises that strengthen muscles and bones at least three times a week.

Key words: physical activity, exercise, health, limitations, running activity, strength performance.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 є загрозою для людства з погляду здоров'я, економіки та способу життя. Імобілізація в умовах госпіталізації та постільного режиму, а також відсутність фізичної активності через тривалий карантин та дотримання соціальної дистанції можуть знизити здатність організму чинити опір вірусній інфекції та збільшити ризик пошкодження імунної, дихальної, серцево-судинної, опорно-рухової систем та головного мозку. COVID-19 становить суттєву небезпеку через свою непередбачуваність, і у 70-90% одужавших людей зберігається від одного до трьох симптомів. Зустрічаються і серйозніші ускладнення: міокардити, нормоцитарна анемія, нефрити тощо. Порушення режиму рухової активності та зниження фізичної форми можуть збільшити сприйнятливості до інфекції і, безумовно, збільшити деякі супутні захворювання, пов'язані з поганими наслідками COVID-19, якщо вони тривалі.

Аналіз останніх досліджень. Фізичні вправи є одним з найбільш часто призначених методів лікування як для здоров'я, так і для лікування захворювань. Однак нинішня соціальна поведінка сприяє малорухомості. Зменшення кількості щоденних кроків може вказувати на більш фізіологічну модель зниженої фізичної активності, що відображає ризик тривалого ув'язнення. З точки зору пройдених кроків, ~10 000 кроків на день зазвичай вважається високим рівнем фізичної активності, тоді як ~1500 кроків на день класифікується як низький рівень [2]. Дослідження на тваринах задокументували [8], що інтенсивні тренування можуть призвести до зниження імунної реакції, недоцільно починати інтенсивний режим тренувань або виконувати дуже інтенсивні тривалі вправи, якщо людина не звикла до такої діяльності. Гарною практикою буде починати вправи з

меншою інтенсивністю і тривалістю та повільно нарощувати інтенсивність тренувань. Наприклад, ходьба є найбільш природним і практичним видом вправ, корисним для багатьох систем органів.

На сьогоднішній день немає даних про те, чи впливає рівень фізичної підготовки на прогресування інфекцій SARS-CoV-2. Однак добре задокументовано, що регулярні адаптації, викликані фізичними вправами, підвищують ефективність імунної системи, фактичний рівень якої може вплинути на тяжкість інфекції SARS-CoV-2 [5].

Досліджено, що фізичні вправи можуть ефективно зменшити депресію і є одним із модулаторів сили нейропротекторного та антидепресивного ефекту фізичної активності, а фізичні вправи є нейротрофічним фактором мозку [3; 7].

Мета статті – визначити динаміку фізичної підготовленості студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара за період пандемії COVID-19 та карантину (2019-2021 рр.).

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури; методи математичної статистики: визначення середнього арифметичного і дисперсії, 95% довірчих інтервалів для них, перевірка на ідентифікацію нормального розподілу даних, застосування параметричних критеріїв (критеріїв рівності математичних сподівань та критеріїв рівності дисперсій) для перевірки однорідності вибірок даних.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення порушеної мети було проведено порівняльну характеристику результатів нормативів за 2019 та 2021 роки серед студентів фізико-технічного факультету та факультету прикладної математики Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара для визначення зміни показників за період пандемії COVID-19 та карантину. Сформовано вибірку даних результатів нормативів за 2019 та 2021 роки серед 20 випадкових студентів із різних груп різних спеціальностей навчання ДНУ (табл. 1).

Таблиця 1

Сформована вибірка (n=20)

Біг 100 м, с, 2019	Біг 100 м, с, 2021	Біг 1500 м, хв, 2019	Біг 1500 м, хв, 2021	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз, 2019	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз, 2021
13.8	14.6	6.4	7.1	22	23
13.6	13.9	7.3	7.5	21	24
14.5	14.9	7.5	8.1	24	24
13.3	15.2	7.3	7.5	26	27
14.8	14.9	6.5	7.1	22	21
14.9	14.9	7.0	7.3	26	26
14.1	14.0	7.1	7.3	30	33
13.1	14.5	7.3	7.4	21	24
13.8	15.2	7.0	7.4	20	22
13.2	14.6	7.4	7.5	24	21
13.3	14.6	7.4	8.1	23	25
13.6	14.2	7.5	8.0	20	19
13.1	14.7	7.1	7.5	22	25
14.3	14.9	7.3	8.0	21	23
13.2	13.9	6.9	7.1	26	25
13.9	14.2	6.9	7.3	25	28
13.1	13.9	8.1	8.4	27	30
13.9	13.9	7.2	7.5	25	28
13.1	14.2	8.1	8.3	31	34
13.4	14.9	7.0	7.2	22	20

Розрахунки для нормативу «Біг 100 м» приведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Розрахунки для нормативу «Біг 100 м»

Параметри	Значення, 2019 р.	95% довірчий інтервал, 2019 р.	Значення, 2021 р.	95% довірчий інтервал, 2021 р.
Середнє арифметичне	13.705	[13.455; 13.955]	14.505	[14.309; 14.701]
Дисперсія	0.326	[0.218; 0.434]	0.2	[0.134; 0.267]
Коефіцієнт асиметрії	0.745	—	-0.066	—
Коефіцієнт ексцесу	-0.536	—	-1.32	—

У таблиці приведені коефіцієнт асиметрії та коефіцієнт ексцесу. При значенні $\alpha = 0.05$ квантиль стандартного нормального розподілу $u = 1.96$. Так як модулі коефіцієнтів асиметрії та коефіцієнтів ексцесу в обох випадках менше ніж квантиль стандартного нормального розподілу, робимо висновок, що нормальний розподіл ідентифікується в обох вибірках, тобто для перевірки однорідності даних вибірок потрібно використовувати параметричні критерії перевірки однорідності вибірок.

Критерій Левена перевірки рівності дисперсій показав, що для даних вибірок статистика критерію дорівнює 0.705, р-значення дорівнює 0.406. При $\alpha = 0.05$, так як р-значення більше за α , можемо зробити висновок, що дисперсії вибірок рівні.

t-критерій Стюдента перевірки рівності математичних сподівань показав, що для даних вибірок статистика критерію дорівнює - 4.932. При $\alpha = 0.05$ квантиль стандартного нормального розподілу $u = 1.96$. Так як модуль статистики більше ніж квантиль стандартного нормального розподілу, то робимо висновок, що дані вибірки не однорідні, з чого слідує, що показники нормативу «Біг 100 м» суттєво відрізняються в гіршу сторону.

Розрахунки для нормативу «Біг 1500 м» приведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Розрахунки для нормативу «Біг 1500 м»				
Параметри	Значення, 2019 р.	95% довірчий інтервал, 2019 р.	Значення, 2021 р.	95% довірчий інтервал, 2021 р.
Середнє арифметичне	7.215	[7.031; 7.399]	7.58	[7.399; 7.761]
Дисперсія	0.177	[0.119; 0.236]	0.171	[0.115; 0.228]
Коефіцієнт асиметрії	0.322	—	0.676	—
Коефіцієнт ексцесу	0.481	—	-0.862	—

В таблиці наведено коефіцієнт асиметрії та коефіцієнт ексцесу. При значенні $\alpha = 0.05$ квантиль стандартного нормального розподілу $u = 1.96$. Так як модулі коефіцієнтів асиметрії та коефіцієнтів ексцесу в обох випадках менше ніж квантиль стандартного нормального розподілу, робимо висновок, що нормальний розподіл ідентифікується в обох вибірках, тобто для перевірки однорідності даних вибірок потрібно використовувати параметричні критерії перевірки однорідності вибірок.

Критерій Левена перевірки рівності дисперсій показав, що для даних вибірок статистика критерію дорівнює 0.003, р-значення дорівнює 0.955. При $\alpha = 0.05$, так як р-значення більше за α , можемо зробити висновок, що дисперсії вибірок рівні.

t-критерій Стюдента перевірки рівності математичних сподівань показав, що для даних вибірок статистика критерію дорівнює -2.765. При $\alpha = 0.05$ квантиль стандартного нормального розподілу $u = 1.96$. Так як модуль статистики більше ніж квантиль стандартного нормального розподілу, то робимо висновок, що дані вибірки не однорідні, з чого слідує, що показники нормативу «Біг 1500 м» суттєво відрізняються в гіршу сторону. Розрахунки для нормативу «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» приведені у таблиці 4.

Таблиця 4

Розрахунки для нормативу «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи»				
Параметр	Значення, 2019 р.	95% довірчий інтервал, 2019 р.	Значення, 2021 р.	95% довірчий інтервал, 2021 р.
Середнє арифметичне	23.9	[22.537; 25.263]	25.1	[23.342; 26.858]
Дисперсія	9.673	[6.472; 12.875]	16.094	[10.768; 21.421]
Коефіцієнт асиметрії	0.763	—	0.687	—
Коефіцієнт ексцесу	- 0.154	—	- 0.078	—

В таблиці приведені коефіцієнт асиметрії та коефіцієнт ексцесу. При значенні $\alpha = 0.05$ квантиль стандартного нормального розподілу $u = 1.96$. Так як модулі коефіцієнтів асиметрії та коефіцієнтів ексцесу в обох випадках менше ніж квантиль стандартного нормального розподілу, робимо висновок, що нормальний розподіл ідентифікується в обох вибірках, тобто для перевірки однорідності даних вибірок потрібно використовувати параметричні критерії перевірки однорідності вибірок.

Критерій Левена перевірки рівності дисперсій показав, що для даних вибірок статистика критерію дорівнює 0.487, р-значення дорівнює 0.489. При $\alpha = 0.05$, так як р-значення більше за α , можемо зробити висновок, що дисперсії вибірок рівні.

t-критерій Стюдента перевірки рівності математичних сподівань показав, що для даних вибірок статистика критерію дорівнює 0.057. При $\alpha = 0.05$ квантиль стандартного нормального розподілу $u = 1.96$. Так як модуль статистики більше ніж квантиль стандартного нормального

розподілу, робимо висновок, що дані вибірки не однорідні, з чого слідує, що показники нормативу «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» суттєво відрізняються, але зараз в кращу сторону.

Висновки. Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу з порушеної теми та отримавши статистичні дані дослідження можемо зробити такі висновки.

1. Рекомендації щодо охорони здоров'я (тобто накази залишатися вдома, закриття парків, спортзалів і фітнес-центрів) для запобігання поширенню SARS-CoV-2 зменшують щоденну рухову активність. Ці рекомендації є сумними, оскільки щоденні фізичні вправи можуть допомогти боротися з хворобою, зміцнюючи нашу імунну систему та протидіючи деяким супутнім захворюванням, таким як ожиріння, діабет, гіпертонія та серйозні захворювання серця, які роблять нас більш сприйнятливими до важкої хвороби COVID-19.

2. Розрахунки показують, що за період карантину показники студентів, що пов'язані з біговою активністю та витривалістю погіршилися, у той час як силові показники покращилися. Це може бути зумовлене карантинними мірами і неможливістю займатися біговою активністю в квартирі чи домі, але можливістю виконувати силові вправи.

3. Під час періодів ізоляції всі соціально-економічні групи, етнічні групи та вікові групи повинні підтримувати гарне здоров'я, дотримуючись рекомендацій ВООЗ з 150 хвилин середньої інтенсивності або 75 хвилин енергійної інтенсивної фізичної активності на тиждень, або комбінації обох. Заняття для зміцнення м'язів із залученням основних груп м'язів рекомендуються два або більше днів на тиждень. У дітей/підлітків рекомендації включають щонайменше 60 хвилин на день енергійної або середньої інтенсивності фізкультури [1; 6]. Крім того, принаймні три рази на тиждень рекомендується виконувати інтенсивні заняття, які зміцнюють м'язи та кістки [5]. **У подальших дослідженнях** доцільною є розробка нових методичних підходів до підвищення рівня рухової активності студентів під час карантину та соціальних обмежень.

Список використаних джерел

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. 2010 Всесвітня організація охорони здоров'я. *Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Innovo»*. 2016. С. 20. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>
2. Bowden Davies K.A., Pickles S., Sprung V.S., et al. Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. *Ther Adv Endocrinol Metab*. 2019. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31803464/>
3. Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., et al. Physical activity and depression: towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neurosci Biobehav Rev*. 2019. № 107. P. 525-539.
4. Kruger K., Mooren F.C., Pilat C. (2016). The immunomodulatory effects of physical activity. *Curr Pharmaceut Des*, № 22 (24). P. 3730-3748.
5. Liguori G. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (eleventh ed.), Wolters Kluwer, Philadelphia, PA, 2017. URL: <file:///C:/Users/HP-work/Downloads/9780781769037.pdf>
6. Norton S., Matthews F.E., Barnes D.E., et al. Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. *Lancet Neurol*. 2014. Vol. 13. P. 788-794.
7. Radak Z., Taylor A.W., Ohno H., et al. Adaptation to exercise-induced oxidative stress: from muscle to brain. *Exerc. Immunol. Rev*. 2001. Vol. 7. P. 90-107.
8. Thomas Lowde, David A. Padgett, Jeffrey A. Woods. Moderate exercise protects mice from death due to influenza virus. 2005. Vol. 19, Issue 5. P. 377-380.

References

1. Hlobal'ni rekomendatsiyi shchodo fizychnoyi aktyvnosti dlya zdorov'ya. 2010 Vsesvitnya orhanizatsiya okhorony zdorov'ya. (2016). *Medychnyy tsentr fizychnoyi terapiyi ta medytsyny bolyu «Innovo»*. Lviv. Ukrayina. p. 20. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>
2. Bowden Davies K.A., Pickles S., Sprung V.S., et al. (2019). Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. *Ther Adv Endocrinol Metab*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31803464/>
3. Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., et al. (2019). Physical activity and depression: towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neurosci Biobehav Rev*, 107, 525-539.
4. Kruger K., Mooren F.C., Pilat C. (2016). The immunomodulatory effects of physical activity. *Curr Pharmaceut Des*, 22 (24), 3730-3748.
5. Liguori G. (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (eleventh ed.), Wolters Kluwer, Philadelphia, PA. URL: <file:///C:/Users/HP-work/Downloads/9780781769037.pdf>
6. Norton S., Matthews F.E., Barnes D.E., et al. (2014). Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. *Lancet Neurol*, 13, 788-794.
7. Radak Z., Taylor A.W., Ohno H., et al. (2001). Adaptation to exercise-induced oxidative stress: from muscle to brain. *Exerc. Immunol. Rev.*, 7, 90-107.
8. Thomas Lowde, David A. Padgett, Jeffrey A. Woods. (2005). *Moderate exercise protects mice from death due to influenza virus*, Vol. 19, Issue 5, 377-380.

Терентьєва Н.О.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри олімпійського і професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-3238-1608

ПРОЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ВЛАСНІСТЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТА» ДЛЯ МАГІСТРАНТІВ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ СПОРТ

Стаття репрезентує авторське бачення логіки викладання нормативної навчальної дисципліни «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту», вивчення якої передбачено освітньої програмою Спорт для підготовки магістрантів відповідно до державного стандарту вищої освіти (2021) з присвоєнням кваліфікації тренер-викладач. Наголошено, що для галузі фізичної культури і спорту важливим є захист прав і боротьба з кіберзлочинністю (як і в інших галузях), оскільки ця галузь є багатоаспектно діяльнісною в економічних державних і світових проявах; а інтелектуальна діяльність і інтелектуальний капітал як економічна основа інформаційного суспільства знаходять свій прояв у спорті, особливо професійному, через його комерціалізацію, яка передбачає стратегічне планування, мерчендайзинг, продаж / трансфер медіа-прав тощо. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (науковості, зв'язку теорії з практикою, активності), методів (застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз і синтез; проектування та моделювання; контент-аналіз). Це сприяє **меті** – репрезентації логіки викладання навчальної дисципліни «Інтелектуальну власність у галузі фізичної культури і спорту» відповідно до освітньої програми Спорт задля формування стандартизованих компетентностей. Зазначено мету, завдання, інформаційний контент трьох змістових модулів: Інтелектуальна власність в системі економіко-правових відносин інформаційного суспільства; Цивільно-правове регулювання інтелектуальних прав в галузі фізичної культури і спорту; Брендування спортивних організацій та спортивної символіки (спортивний брендинг). Зроблено **висновок**, що формування професійних компетентностей, окреслених в державному стандарті та відповідній освітній програмі забезпечується сукупністю таких складових: логікою представлення інформаційного контенту навчальної дисципліни; адекватними творчими завданнями, які репрезентують зв'язок теорії з практичною діяльністю магістрантів; комплексним контролем, який ґрунтується на різнорівневому підході.

Ключові слова: спорт, фізична культура, інтелектуальна власність, освітня програма, професійні компетентності

Terentieva N. Design of the discipline "Intellectual property in the field of physical culture and sport" for graduate students of educational program sport. This article represents the author's vision of the logic as for teaching the academic discipline "Intellectual Property in the Field of Physical Culture and Sport," the study of which is provided by the educational program Sport for the graduate students' training in accordance with the state standard of higher education (2021) with the qualifications of trainer-teacher. It is emphasized that the protection of rights and prevention of cybercrime are important for the field of physical culture and sport (as well as in other fields), as this field is multidimensional in economic, national, and global manifestations; intellectual activity and intellectual funds as the economic basis of the information society are manifested in sport, especially professional, through its commercialization, which involves strategic planning, merchandising, sale/transfer of media rights, etc. A set of approaches (task, activity, result), principles (scientific, connection of theory with practice, activity), methods (general scientific research methods are used, including analysis and synthesis; design and modeling; content analysis) comprise the **methodological basis** of the research. Therefore, **the purpose** of the article is to represent the logic of teaching the academic discipline "Intellectual Property in the Field of Physical Culture and Sport" in accordance with the educational program Sport for the formation of standardized competences. The purpose, tasks, information content of three content modules are indicated: Intellectual property in the system of economic and legal relations of the information society; Civil law regulation of intellectual property rights in the field of physical culture and sport; Branding of sports organizations and sports symbols (sports branding). **It is concluded** that the formation of professional competences outlined in the state standard and the relevant educational program is provided by a set of the following components: the logic of presentation of the information content of the discipline; proper creative tasks that show the connection of theory with the practical activities of graduate students; integrated control, which is based on a multilevel approach.

Keywords: sports, physical culture, intellectual property, educational program, professional competencies

Постановка проблеми. Нові підходи в забезпеченні спеціальної фахової підготовки тренера-викладача з обраного виду спорту відображають необхідність якісного росту рівня знань, професійних й особистісних якостей студента й вимагають перегляду пріоритетів у системі їх професійної освіти. На суттєве підвищення якості підготовки майбутніх фахівців спрямовано такі

спеціальні компетентності як: здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень; здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту; здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів, здатність здійснювати захист прав інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Підготовка магістрантів спеціальності фізична культура і спорт відповідно до державного стандарту вищої освіти (затверджений Наказом МОН України від 11 травня 2021 року № 516) здійснюється в напрямку не лише професійної фахової та наукової підготовки, а й захисту прав інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. В авторських наукових розвідках наголошувалось, що для галузі фізичної культури і спорту важливим є захист прав і боротьба з кіберзлочинністю (як і в інших галузях), оскільки ця галузь є багатоаспектно діяльнісною в економічних державних і світових проявах; а інтелектуальна діяльність і інтелектуальний капітал як економічна основа інформаційного суспільства знаходять свій прояв у спорті, особливо професійному, через його комерціалізацію, яка передбачає стратегічне планування, мерчендайзинг, продаж / трансфер медіа-прав тощо [6; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість наукових розвідок у сфері інтелектуальної власності в галузі фізичної культури і спорту зосереджена на електронному ресурсі Державної науково-технічної бібліотеки України [2] у вільному для користувачів доступі. Серед вітчизняних досліджень саме щодо інтелектуальної власності галузі фізичного виховання і спорту відзначимо, зокрема Д. Дорошенка [1], О. Лавренюка [3], С. Ліщука [4], В. Макоди [5], ін.

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (науковості, зв'язку теорії з практикою, активності), методів (застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз і синтез; проектування та моделювання; контент-аналіз). Зазначене сприяє **меті** – репрезентації логіки викладення навчальної дисципліни «Інтелектуальну власність у галузі фізичної культури і спорту» відповідно до освітньої програми Спорт задля формування стандартизованих компетентностей.

Виклад основних результатів дослідження. У Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова підготовка магістрантів за освітньою програмою 017 Спорт передбачає в якості нормативної навчальної дисципліни передбачає «Інтелектуальну власність у галузі фізичної культури і спорту».

Метою викладання навчальної дисципліни «Інтелектуальна власність у сфері фізичної культури і спорту» є формування у магістрантів системи знань (системи чинних правовідносин щодо регулювання прав інтелектуальної власності у сфері фізичної культури і спорту, підстави їх виникнення та здійснення; системи відносин інтелектуальної власності в умовах глобалізації та комерціалізації), умінь, інтегральної (здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту), загальних та спеціальних компетентностей (здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів; усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання), які дозволять ефективно застосовувати сукупність чинних правовідносин щодо регулювання прав інтелектуальної власності у сфері фізичної культури і спорту, стратегічного управління процесом створення й розповсюдження нововведень та захисту авторських прав [6].

Основними завданнями вивчення дисципліни «Інтелектуальна власність у сфері фізичної культури і спорту» є забезпечення інтелектуального і соціального розвитку особистості шляхом навчання основам правових та економічних аспектів інтелектуальної власності, забезпечення здатності здійснювати захист прав інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Навчальна дисципліна «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту» передбачає три змістові модулі: Інтелектуальна власність в системі економіко-правових відносин інформаційного суспільства; Цивільно-правове регулювання інтелектуальних прав в галузі фізичної культури і спорту; Брендуння спортивних організацій та спортивної символіки (спортивний брендинг). Коротко окреслимо змістовий контент кожного модуля.

Змістовий модуль 1 – Інтелектуальна власність в системі економіко-правових відносин інформаційного суспільства – передбачає вивчення чотирьох тем з таким сутнісним інформаційним змістом: Тема 1 Інтелектуальний капітал в умовах інформаційного суспільства: Інформаційне суспільство та інтелектуальна економіка. Види та результати інтелектуальної діяльності. Сутність та специфіка інтелектуального капіталу. Структура інтелектуального капіталу. Тема 2. Інтелектуальна власність як економіко-правова категорія. Сутність та структура інтелектуальної власності: Еволюція теоретичних уявлень про зміст та структуру відносин власності. Сучасна

теорія власності. Економіко-правовий зміст інтелектуальної власності. Структура інтелектуальної власності. Тема 3. Система відносин інтелектуальної власності: Сутність та структура промислової власності: економіко-правові відносини щодо об'єктів патентного права; засоби індивідуалізації учасників цивільного обігу, товарів и послуг як складова інтелектуальної власності; відносини щодо нетрадиційних об'єктів інтелектуальної власності. Тема 4. Інтелектуальна власність в умовах глобалізації економіки. Формування інституту інтелектуальної власності в Україні: Питання формування глобального ринку прав на об'єкти інтелектуальної власності. Міжнародне співробітництво у сфері інтелектуальної власності. Інтелектуальна власність в Інтернет-час. Роль та значення інтелектуальної власності у формуванні національної інноваційної системи. Проблеми та перспективи розвитку інтелектуальної власності в Україні [6].

Змістовий модуль 2 – Цивільно-правове регулювання інтелектуальних прав у сфері фізичної культури і спорту – передбачає вивчення трьох тем з таким сутнісним інформаційним змістом: Тема 1. Нормативно-правова база з питань інтелектуальної власності (світовий та вітчизняний вектори): Програмні, класифікаційні та реєстраційні угоди з питань інтелектуальної власності. Міжнародні та вітчизняні нормативні документи з питань інноваційного розвитку та інтелектуальної власності: основні положення у сфері фізичної культури і спорту; Тема 2. Світова та вітчизняна спортивно-правова практика. Спортивні об'єкти авторського і суміжних прав: Спортивно-правові заходи / приклади у світовому та вітчизняному просторі (на приклад обраного виду спорту). Об'єкти авторської (спортивний твір, спортивне ім'я, спортивний імідж, медійний образ, зображення / поза спортсмена, спортивні карти, гімн / музичний ідентифікатор, гральний контент, реслінг, чирлідінг, комп'ютерні кіберспортивні ігри тощо) та промислової (фірмове найменування, символи, девізи, кольори, слогани, емблеми, вимпели, символи, талісмани тощо) спортивної власності. Охорона та захист прав інтелектуальної власності (промислової; авторських і суміжних прав); Тема 3. Специфіка регулювання інтелектуальних прав у галузі фізичної культури і спорту в Україні: Сутність основних понять: порушення, невизнання, оспорування, фальсифікація, контрафакція. Види порушень авторських прав. Форми, способи і засоби захисту прав інтелектуальної власності у сфері спорту. Спеціальний і загальний захист [6].

Змістовий модуль 3 – Брендуння спортивних організацій та спортивної символіки (спортивний брендинг) – передбачає вивчення трьох тем з таким сутнісним інформаційним змістом: Тема 1. Комерціалізація результатів досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту: Актуальні питання комерціалізації інтелектуальної власності: сутність і механізм комерціалізації; ліцензійні угоди; економічна ефективність ліцензування. Вартісне оцінювання об'єктів інтелектуальної власності в ринковій економіці; Тема 2. Брендуння спортивної організації. Захист спортивної символіки: Особливості спортивного брендингу: персональний бренд спортсмена, ребрендинг спортивних організацій, рестайлінг бренда, ренеймінг спортивних споруд. Захист спортивної символіки (олімпійської, паралімпійської, ін.). Товари зі спортивною символікою як об'єкти таможенного контролю; спортивні талісмани як об'єкти мерчендайзингу персонажів тощо. Боротьба з контрафакцією; Тема 3. Технології просування брендів у мережевому суспільстві (медіа-просторі): Інтелектуальна власність у професійному спорті як об'єкт управління у віртуальному просторі. Ідентичність бренда. Рекламне просування спортивних брендів (заходів, подій, організацій тощо). Канали комунікації брендів, драйверні характеристики комунікації. Регулювання трансляцій спортивних заходів. Медіа-простір спортивних заходів. Боротьба з кіберзлочинністю [6].

Досвід викладання навчальної дисципліни для студентів денної і заочної форм навчання дав змогу вибудувати саме таку структуру представлення інформації для опрацювання з урахуванням обраного виду спорту магістрантами та наданням прикладів з інформаційних джерел та / або досвіду з урахуванням відповідного виду спорту. Також зазначимо, що авторське переконання щодо комплексного характеру проведення екзамену знайшло практичне впровадження і підтримку. Зокрема, екзамен передбачає не лише теоретичну складову (питання різного рівня складності, одне з яких передбачає демонстрацію власного досвіду з ключових питань навчальної дисципліни), а й захист інтегрованого проекту, який репрезентує інтеграцію власного набутого досвіду та матеріалу з третього змістового модуля з урахуванням пропозицій магістрантів щодо обрання проектної тематики.

Для студентів, які на час занять (представлення завдань самостійної роботи, презентація-захист проектів тощо) беруть участь у змаганнях або перебувають на зборах, у зоні ССО, виконують завдання відповідно до посадових обов'язків (які вимагають їх обов'язкової присутності), у лікарні тощо можуть їх скласти у формі індивідуальної співбесіди за питаннями курсу, самостійної роботи та індивідуальних / додаткових завдань.

Висновки. Формування професійних компетентностей магістрантів, окреслених в державному стандарті та відповідній освітній програмі (ОП Спорт) забезпечується сукупністю таких складових: логікою представлення інформаційного контенту навчальної дисципліни; адекватними творчими завданнями, які репрезентують зв'язок теорії з практичною діяльністю магістрантів;

комплексним контролем, який ґрунтується на різномірному підході. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо окреслення навчально-методичних завдань, які сприятимуть формуванню дослідницької активності магістрантів.

Список використаних джерел

1. Дорошенко Д. Правові основи використання об'єктів права інтелектуальної власності у спортивній діяльності. *Теорія і практика інтелектуальної власності*. 2021. № 2. URL: <http://uran.inprojournal.org/article/view/236562>
2. Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту. *ДНТБ України*. URL: <https://dntb.gov.ua/wp-content/uploads/2019/04/Інтелектуальна-власність-у-галузі-фізичної-культури-і-спорту.pdf>
3. Лавренюк О.Ю. Деякі правові аспекти використання образу (іміджу) спортсмена. *Вісник Чернівецького факультету Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2019. № 1. С. 98-111.
4. Ліщук С. В. Система державного регулювання у сфері фізичного культури та спорту в Україні. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2014. № 12. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=794>
5. Макода В.Є. Теоретичні та практичні проблеми захисту інтелектуальної власності в спортивному середовищі. *Актуальні проблеми держави і права*. 2018. URL: <http://www.apdp.in.ua/v80/18.pdf>
6. Терентьєва Н.О. Інтелектуальна власність. Робоча навчальна програма. URL: https://ffvsz.npu.edu.ua/images/RP_Intellektualna_vlasnist_u_sferi_fizichnoi_kul'tury_i_sportu_1.pdf
7. Терентьєва Н.О. Якісні показники підготовки майбутніх магістрантів (на прикладі дисципліни «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту»). *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. V Міжнар.наук.-практ. конф.* (8-10 черв. 2021 р.). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. 68 с. С. 6. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/17/schedConfs/17/accommodation-1.pdf>

References

1. Doroshenko D. (2021). Pravovi osnovy vykorystannya ob'yektiv prava intelektual'noyi vlasnosti u sportyvnyi diyal'nosti [Legal basis for the use of intellectual property rights in sports]. *Teoriya i praktyka intelektual'noyi vlasnosti – Theory and practice of intellectual property*, 2. URL: <http://uran.inprojournal.org/article/view/236562>
2. Intellektual'na vlasnist' u haluzi fizychnoy kul'tury i sportu [Intellectual property in the field of physical culture and sports]. *DNTB Ukrayiny – SSTB of Ukraine*. URL: <https://dntb.gov.ua/wp-content/uploads/2019/04/Intellektual'na-vlasnist'-u-haluzi-fizychnoy-kul'tury-i-sportu.pdf>
3. Lavrenyuk O.Yu. (2019). Deyaki pravovi aspekty vykorystannya obrazu (imidzhu) sportsmena [Some legal aspects of using the image (image) of the athlete]. *Visnyk Chernivets'koho fakul'tetu Natsional'noho universytetu «Odes'ka yurydychna akademiya» – Bulletin of the Chernivtsi Faculty of the National University "Odessa Law Academy"*, 1, 98-111.
4. Lishchuk S.V. (2014). Systema derzhavnoho rehulyuvannya u sferi fizychnoho kul'tury ta sportu v Ukrayini [The system of state regulation in the field of physical culture and sports in Ukraine]. *Derzhavne upravlinnya: udoskonalennya ta rozvytok – Public administration: improvement and development*, 12. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=794>
5. Makoda V.Ye. (2018). Teoretychni ta praktychni problemy zakhystu intelektual'noyi vlasnosti v sportyvnomu seredovyshchi [Theoretical and practical problems of intellectual property protection in the sports environment]. *Aktual'ni problemy derzhavy i prava – Current issues of state and law*. URL: <http://www.apdp.in.ua/v80/18.pdf>
6. Terentieva N.O. (2021). Intellektual'na vlasnist'. Robocha navchal'na prohrama [Intellectual Property. Working curriculum]. URL: https://ffvsz.npu.edu.ua/images/RP_Intellektualna_vlasnist_u_sferi_fizichnoi_kul'tury_i_sportu_1.pdf
7. Terentieva N.O. (2021). Yakisni pokaznyky pidhotovky maybutnikh mahistrantiv (na prykladi dystsypliny «Intellektual'na vlasnist' u haluzi fizychnoy kul'tury i sportu») [Qualitative indicators of training of future undergraduates (on the example of the discipline "Intellectual property in the field of physical culture and sports")]. *Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyiny: zb. tez dop. V Mizhnar.nauk.-prakt. conf. (8-10 cherv. 2021 r.) – Proceeding of V International scientific-practical. conf. "Physical activity and quality of human life"* (June 8-10, 2021). Luts'k, Ukraine. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/17/schedConfs/17/accommodation-1.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).91
УДК 378.4

Терьохіна О.Л.

кандидат педагогічних наук, старший викладач,
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-5835-4846

Луценко С.Г.

старший викладач,
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0003-3787-1574

Ремешевський О.В.

старший викладач,

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Для тих, хто активно займається спортом, особливий інтерес становить спортивне харчування, зокрема спеціальні дієти, харчові суміші й домішки, протеїн та амінокислоти. Спортивна дієтологія зараз розвивається досить швидко. У кожному закладі вищої освіти такої дисципліни немає. Спортивне харчування розробляється та виготовляється на основі наукових досліджень у різних галузях, наприклад, у таких як фізіологія та дієтологія і, найчастіше, є ретельно підібраними за складом концентровані суміші основних харчових елементів, спеціально оброблених для найкращого засвоєння організмом людини. Метою статті є необхідність сформулювати збалансований базовий раціон харчування для студентів закладів вищої освіти, оцінити енергетичні витрати й змінити обмін речовин при певному виді спорту та підібрати необхідний раціон. Будь-яка фізична активність потребує певних енерговитрат. Організм може отримувати енергію з їжі, або використовуючи власні енергоресурси. Якщо при дотриманні спортивної дієти в організм не надходить достатньо енергії ззовні, в хід йдуть запаси жиру і вуглеводів (глікогену), якщо ж вони закінчуються, джерелом енергії служить протеїн. Вуглеводи зберігаються в невеликих кількостях у печінці та м'язовій тканині у вигляді глікогену, а запаси жиру розподілені по всьому організму. У статті пропонується розробка індивідуальної програми для викладання спортивної дієтології для ЗВО з напрямком фізична культура та спорт. Щоб побудувати правильну стратегію харчування і зробити тренування максимально ефективними необхідно враховувати метаболізм студента та організувати збалансований раціон харчування з метою оптимізації тренувального процесу і поліпшення спортивних досягнень. До комплексу програми включено положення по задачам спортивної дієтології, загальні напрямки застосування для забезпечення підготовки спортсменів, положення про використання лікувальних та лікувально-профілактичних дієт, питання практичного використання дієт для збереження працездатності спортсменів, процес комбінування спортивного харчування, дотримання певного графіка споживання спортивного харчування, дотримання інструкцій, нормалізація обміну речовин, оздоровлення організму, складання комплексу індивідуального раціонального харчування для спортсмена з урахуванням особливостей виду спорту, інтенсивності фізичного навантаження, спортивних цілей та харчових вподобань.

Ключові слова: спорт, раціон харчування, спортсмен, дієта, дієтологія, фізичне виховання, обмін речовин.

Terokhina O., Lutsenko S., Remeshevskiy A. Prospects of teaching sports dietology in higher educational institutions. For those who are actively involved in sports, sports nutrition is of particular interest, including special diets, food mixtures and impurities, protein and amino acids. Sports nutrition is now developing quite rapidly. There is no such discipline in every educational institution. Sports nutrition is developed and manufactured on the basis of scientific research in various fields, such as physiology and nutrition, and is often a carefully selected concentrated mixture of essential nutrients, specially processed for better absorption by the human body. The aim of the article is the need to form a balanced basic diet for students of higher education, estimate energy costs, change the metabolism in a particular sport, and choose the right diet. Any physical activity requires a certain amount of energy. The body can get energy from food, or using its own energy resources. If the body does not get enough energy from the outside when following a sports diet, the reserves of fat and carbohydrates (glycogen) are in the process, but if they run out, the source of energy is protein. Carbohydrates are stored in small amounts in the liver and muscle tissue as glycogen, and fat stores are distributed throughout the body. The article proposes the development of an individual program for teaching sports nutrition for higher education in the field of physical culture and sports. In order to build the right nutrition strategy and make training as effective as possible, it is necessary to take into account the student's metabolism and organize a balanced diet in order to optimize the training process and improve athletic performance. The program includes provisions on sports nutrition, general areas of application to ensure the training of athletes, regulations on the use of therapeutic and curative diets, the practical use of diets to maintain the efficiency of athletes, the process of combining sports nutrition, adherence to a certain schedule of sports nutrition, compliance instructions, normalization of metabolism, recovery of the body, the compilation of a complex of individual nutrition for the athlete, taking into account the characteristics of the sport, the intensity of physical activity, sports goals and dietary preferences.

Key words: sport, diet, athlete, diet, nutrition, physical education, metabolism.

Постановка проблеми, аналіз останніх публікацій. Спортивна дієтологія – основа результатів та досягнень у спорті та житті спортсменів, також це є створення умов для відновлення організму при великих або надмірних навантаженнях та отримання максимальних результатів від занять спортом у вигляді спортивних нагород. Дієтологія (грец. *diaita* – спосіб життя, режим харчування і *logos* – наука) – це наука про дієти та їх застосування в харчуванні сучасної людини, насамперед хворої, у класичному визначенні даного поняття [4, с. 552]. Дієтологія раціоналізує й індивідуалізує харчування, щоб запобігти хворобам, поліпшити загальний стан здоров'я та якість

життя. Фізичні навантаження підвищують інтенсивність обмінних процесів, що потребує адекватного поповнення нутрієнтів, вітамінів та мінералів. Тренування зумовлюють велике навантаження на м'язову й нервову системи. Неправильний режим харчування, уживання алкоголю й шкідливої їжі виснажують внутрішні резерви організму, заважають повноцінному відновленню. Наслідок такого «режиму» – брак спортивних досягнень, депресивний стан і зниження продуктивності [1, с. 81].

Термін «дієта» застосовують у сучасній дієтології (гігієні харчування) для визначення спеціальних раціонів харчування, які складаються відповідно до поставленої мети та завдань практичного використання. Це стосується таких видів дієт, як лікувальні (клінічні), лікувально-профілактичні, спортивні підтримуючого типу (для проведення тренувань спортсменів, хворих на хронічні захворювання), а також спортивних дієт для підготовки спортсменів. При використанні дієт до їх основних характеристик додають ще й показання до їх застосування. Харчовий раціон – це добова кількість їжі та її асортимент, які повинні задовольняти добові потреби сучасної людини. Поняття харчовий раціон є основним поняттям гігієни харчування, проте достатньо широко використовується і в сучасній дієтології.

Основними завданнями дієтології здорової людини є підвищення стійкості організму до різних негативних чинників оточуючого середовища, у тому числі фізичних і психічних навантажень, недостатності кисню в умовах високогір'я, до високих та низьких температур, зміни часових поясів тощо. За аналогією з фармакологією здорової людини цей напрямок визначають як «бойову» дієтологію, оскільки крім спорту використовується ще й у військових та охоронних структурах [3, с. 106].

Спортивна дієтологія є відносно новою наукою, яка є розділом дієтології. Згідно з потребами спорту та фізичної культури першочерговим завданням спортивної дієтології є підвищення фізичної працездатності людини, стійкості до відомих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Положення сучасної спортивної дієтології знайшли достатньо широке застосування у практиці спорту, проте не розроблена програма її викладання у вузах фізичного виховання та спорту, що робить таку розробку актуальною.

Мета дослідження – формування програми викладання спортивної дієтології на основі аналізу джерел наукової інформації у вищих навчальних закладах з напрямком фізичної культури та спорту для початкових спортсменів та студентів.

Методи дослідження. Формування положення програми викладання спортивної дієтології у вищому навчальному закладі на підставі системного аналізу наукової літератури. При проведенні досліджень використовувалися методи теоретичного аналізу літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування.

Результати дослідження. Для розробки навчальної програми враховувалось, що в сучасній спортивній дієтології для збереження та підвищення фізичної працездатності спортсменів існують два напрямики: використання спортивних дієт (основний) та ергогенічна або ергогенна (грец. ergo – робота, gen – народжуючий) дієтетики (додатковий).

Ергогенічна дієтика використовується для цілеспрямованої дії на ключові реакції обміну речовин в організмі. Фактори харчування та фармакологічні засоби застосовують як харчові добавки для підвищення фізичної працездатності спортсменів.

Основні положення (принципи) ергогенічної дієтетики мають на меті не досягнення високих органолептичних якостей харчування, а ефективну дію на ті біохімічні процеси в організмі, які лімітують фізичну працездатність. Залежно від притаманної їм біохімічної природи чинники ергогенічної дієтетики з вираженою біологічною дією поділяють на такі групи: субстрати (основні нутрієнти), активатори та інгібітори обміну речовин (вітаміни та мікроелементи), недопінгові анаболіки (ендогенні та екзогенні), адаптогени, антиоксиданти та антигіпоксанти, а також засоби ергогенічної (ерогенної) дієтетики. Вони використовуються у формі дієтичних добавок (ДД – згідно з термінологією, прийнятою в Україні та продуктів підвищеної біологічної цінності (ППБЦ).

Покращення фізичної та психічної підготовки спортсменів є основним завданням ергогенічної дієтики. Звичайно, вуглеводи займають одне з найважливіших місць у харчуванні спортсмена, оскільки є основним джерелом енергії при інтенсивній м'язовій діяльності. Від запасів вуглеводів у м'язах і печінці залежить тривалість аеробної фізичної роботи або прояв високого рівня витривалості, час настання стомлення. Вуглеводи їжі забезпечують певний рівень глюкози в крові, що є основним енергетичним субстратом мозку, нагромадження запасів глікогену в м'язах і печінці та ін.

Для підвищення фізичної працездатності спортсменів у спортивній дієтології широко використовуються спортивні дієти – як різновид дієт для здорової людини. Існує два основних напрямики їх застосування, в саме у вигляді: елементної та дієтної.

До елементної системи відносять розробку індивідуальної дієти, яка сприяє покращенню підготовки спортсменів до поставленої мети та задачі. Для даного типу системи харчування розраховують енергетичну цінність, хімічний склад дієти, термін її застосування включаючи програми тренувань та інтенсивність тренувального процесу спортсмена. Енерговитрати спортсменів різних спеціалізацій залежать від інтенсивності виконуваної фізичної роботи, виду

спорту й коливаються від 2000 ккал/добу для шахістів і гімнастів до 7000 ккал/добу для штангістів і спортсменів, що займаються видами спорту на витривалість (наприклад, для велогонщиків). Можна сказати що елементна система більш досконала, але також вона складна для розробки, тому використовується на практиці тільки для висококваліфікованих спортсменів.

Дієтна або групова система харчування передбачає в раціон вже розроблених стандартних дієт. Дані дієти спрямовані на покращення підготовки спортсменів.

Основними характерними вимогами до дієт групового типу є [2, с. 149]:

- режим харчування;
- енергетична цінність та хімічний склад продуктів;
- види кулінарної обробки харчових продуктів;
- переліку дозволених рекомендованих до використання страв.

На практиці спортивні дієти застосовуються для підготовки спортсменів до змагань, спортивних заходів, спортивних олімпіад тощо. Дані застосування бувають двох систем: «ступінчатої» та «зигзагів».

Так звана «ступінчата» система включає в себе поступове розширення дієти з метою покращення та вдосконалення підготовки спортсменів, або навпаки її звуження до рівня раціонів раціонального харчування. Система «зигзагів» є короткостроковим та періодичним використанням спортивної дієти для покращення підготовки спортсменів.

Також серед типів дієт виділяють контрастні спортивні дієти для покращення підготовки спортсменів, які набули достатнього поширення у практиці спортивної дієтології.

Контрастні спортивні дієти бувають навантажувальні – «плюс зигзаги» та розвантажувальні – «мінус зигзаги».

Розвантажувальні дієти можуть бути визначені за показником енергетичної цінності або за показниками складу та кількості нутрієнтів, наприклад вуглеводів, або за тим й іншим. Так, до розвантажувальних дієт належить зональна спортивна дієта з обмеженням у ній вмісту вуглеводів. Вона використовується спортсменами-плавцями, оскільки показано, що неадекватно великі запаси вуглеводів в їхньому організмі погіршують спортивні результати. Проте в спортивній практиці найбільшій популярності набули розвантажувальні дієти зі зменшеною енергетичною цінністю. Як приклад, за рахунок такої дієти добове надходження енергії з їжею для спортсменів-двоєборців можна зменшити з 6000 до 2800–2000 ккал.

Навантажувальні спортивні дієти для покращення підготовки спортсменів включають до харчування періодично, за певними схемами. Основне призначення таких дієт – це різке підвищення функціональних спроможностей організму або нарощування маси м'язів. Дієти з підвищеним вмістом вуглеводів практикуються серед спортсменів, які працюють на витривалість, наприклад «важкоатлетів» в греблі академічній. Стосовно них використовуються також дієти з підвищеним вмістом білків для нарощування маси м'язів. Особливо популярні навантажувальні спортивні дієти для нарощування маси м'язів серед спортсменів силових видів спорту [5, с. 244].

Також існують змішані спортивні розвантажувально-навантажувальні дієти. Вони сприяють для покращення підготовки спортсменів, такі, наприклад, як тайпер. Коли спочатку призначається розвантажувальна дієта зі значно зниженим вмістом вуглеводів, а потім дієта з високим вмістом вуглеводів, що в результаті призводить до підвищення вмісту глікогену у м'язах та печінці.

Лікувальні дієти використовуються і при дієтотерапії патологічних станів, при синдромі «спортивного» серця тощо. Призначення дієти виходить з функціональних, патоморфологічних, обмінних, ензимних та інших порушень в організмі людини. Правильно підібрана дієта зумовлює найвищий фон для застосування різноманітних терапевтичних засобів, посилює дію цих засобів або має лікувальний вплив. Профілактичне значення дієти полягає в тому, що вона затримує перехід гострих захворювань у хронічні.

Висновок. Теоретичний і практичний досвід фахівців з харчування, спортивної біохімії та медицини свідчить про те, що в умовах сучасного спорту вищих досягнень у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення спортивної працездатності вимагається застосування спеціальних продуктів ППБЦ. У наш час з'явилась можливість за допомогою таких продуктів організувати раціональне та збалансоване харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей на рівні сучасних вимог науки про харчування людини. Спортивна дієтологія достатньо поширена, складна у використанні, тому доцільно проводити викладання її, як курсу в вищих навчальних закладах.

Список використаних джерел

1. Гунина Л.М., Олейник, Сейфулла Р.Д. Фармакологія спорту. К.: Олімпійська література, 2010. 640с.
2. Диетология. Руководство / под ред. Ю.А. Барановского. СПб.: Издательство Питер, 2013. 1024 с.
3. Сарубин Э. Популярны́е пищевые добавки. К.: Олимпийская литература, 2005. 479 с.
4. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. М.: Изд. Дом «Панорама», 2010. 816 с.
5. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. М.: Экономика, 1990. 319 с.

References

1. Gunina L.M. (2010). Sports pharmacology. Kiev : Olimpiyskaya literatura. 640.
2. Baranovsky Y.A. (2013). Dietology. Saint Petersburg : Piter Publishing House. 1024.
3. Sarubin E. (2005). Popular nutrition supplements. Kiev : Olimpiyskaya literatura. 479.
4. Tutelian V.A. (2010). Scientific bases of healthy nutrition. Moscow : Publishing House «Panorama». 816.
5. Evenshtein Z.M. (1990). Popular Dietetics. M. : Economics. 319.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).92

УДК 373.091.214.18-027.556:796

Тимошенко О.В.

доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ,
ORCID: 0000-0002-5310-4941

Сіренко В.Г.

аспірант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

У статті висвітлені питання щодо важливості формування різних компонентів психоемоційного стану школярів у сучасних умовах, зокрема, стійкості до стресових ситуацій учнів старшої школи. Встановлено важливість занять єдиноборствами, зокрема боксом на уроках фізичної культури. Виявлено шляхи формування позитивного психоемоційного стану старшокласників, а саме розвитку стійкості учнів старшої школи до небезпеки і адекватності дій у стресових ситуаціях засобами боксу у різних формах фізичного виховання в школі, а саме на уроках фізичної культури і спортивних гуртках у закладах загальної середньої освіти. **Мета** дослідження – визначити шляхи формування психоемоційного стану учнів старшої школи засобами єдиноборств. Для реалізації мети дослідження використовувався аналіз педагогічної теорії та практики. Встановлено, що ситуація, що наразі склалася в Україні щодо військової загрози з боку деяких країн-агресорів та епідемічної небезпеки поширення COVID-19 призводять до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітків. На тлі гіпокінезії, що супроводжує навчальну діяльність школярів умовах дистанційної освіти, хронічні стресогенні чинники тощо є причинами виникнення патологічних станів вісцеральних систем організму, погіршення регуляторних впливів нейрогуморальної системи й послаблення імунобіологічних властивостей організму. **Висновки.** Підтверджено, що найбільш оптимальними чинниками корекції психоемоційного стресу є тренувальні ефекти. Встановлено, що найбільш популярними видами спорту серед учнів старшої школи є різні єдиноборства, представником яких є бокс. Заняття боксом можуть позитивно впливати на формування психоемоційного стану старшокласників, формувати нервово-емоційну стійкість під час небезпеки та, здібність проявляти адекватність дій у стресових та екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: психоемоційний стан, стійкість до стресових ситуацій, урок фізичної культури, бокс, учні старшої школи.

Tymoshenko O., Sirenko V. Ways of forming the psycho-emotional state of high school students by means of martial arts. The article highlights the importance of forming various components of the psycho-emotional state of students in modern conditions, in particular, resilience to stressful situations of high school students. The importance of martial arts, including boxing in physical education classes, has been established. Ways to form a positive psycho-emotional state of high school students, namely the development of resistance of high school students to the danger and adequacy of action in stressful situations by means of boxing various forms of physical education at school, namely physical education classes and sports clubs in schools. **The purpose** of the study is substantiation of necessity and search for ways to form the psycho-emotional state of high school students by means of martial arts. The analysis of pedagogical theory and practice was used to realize the purpose of the research. It is established that the current situation in Ukraine with regard to the military threat from some aggressor countries and the epidemic danger of the spread of COVID-19 lead to the suppression of physiological and mental reactions of adolescents. Against the background of hypokinesia that accompanies students' educational activities in distance education, chronic stressors, etc. are the causes of pathological conditions of the visceral systems of the body, deterioration of regulatory effects of the neurohumoral system and weakening the immunobiological properties of the body. It is confirmed that the most optimal factors in the correction of psycho-emotional stress are training effects. It is established that the most popular sports among high school students are various martial arts, represented by boxing. Boxing classes can have a positive effect on the formation of psycho-emotional state of high school students, to form neuro-emotional stability in times of danger and the ability to show the adequacy of action in stressful and extreme situations.

Key words: psycho-emotional state, resistance to stressful situations, physical education lesson, boxing, senior pupils.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні існує постійне нервово-психологічне напруження, пов'язане із збройним конфліктом на сході нашої держави і обмеженістю у повсякденному житті у зв'язку і поширенням епідемії коронавірусу у світі. Це приводить до виникнення депресивних та негативних психоемоційних станів у населення різного віку, що викликає занепокоєння і вимагає їх регулювання, особливо у молоді. Внаслідок цього важливого значення набуває питання формування життєстійкості або стійкості до стресу у школярів, оскільки завдяки психоемоційній несформованості вони перебувають у зоні ризику. Стійкість до стресових ситуацій означає у найширшому розумінні здатність людини чинити опір впливові несприятливих зовнішніх факторів.

Фахівці, які працюють з дітьми, не завжди можуть здійснювати достатньо ефективну роботу у цьому напрямку. Причини можуть бути різними: це і брак спеціалізованої науково-методичної літератури, і відсутність методик ефективного формування стійкого позитивного психоемоційного стану учнівської молоді, і швидка зміна реалій сучасного життя тощо. Тому на теперішній час постає питання: як знайти шляхи подолання психоемоційного стресу, використовуючи при цьому різні засоби фізичної культури, особливо в учнів старшої школи, яким найближчим часом необхідно проходити службу у Збройних силах України, захищаючи державу від агресії інших країн, поступати на навчання у різні заклади освіти, влаштовуватися на роботу тощо. У цьому випадку зростає відповідальність учителя фізичної культури не тільки у забезпеченні високої якості знань, достатнього рівня рухової підготовленості, соматичного здоров'я школярів, але у забезпечення здатності застосувати отримані знання, уміння і навички в умовах різних ситуацій, маючи достатньо сформовану психоемоційну стійкість.

Заняття єдиноборствами, до складу яких відноситься бокс, сприяють підвищенню рухової підготовленості тих, хто займається, зміцнюючи м'язи й дозовано навантажуючи серцево-судинну систему, формують навички самооборони, уміння захищати себе, розвивають упевненість у собі, виховують різні морально-вольові якості: впевненість, самовладання, цілеспрямованість та сміливість, що супроводжують їх у подальшому житті. Використання на уроках фізичної культури і у спортивних гуртках боксу як різновиду єдиноборств дасть можливість сформувати позитивний психоемоційний стан старшокласників для ефективної діяльності їх у стресових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Негативний психоемоційний стан людини зумовлений виникненням надто сильного напруження, викликаного реальною загрозою життю, страхом, тривогою, гнівом, потребою у самостійності у прийнятті відповідального рішення, що визначається як стрес [3].

На сьогоднішній день існує порівняно багато різних визначень стресу. Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу ззовні [13]. Стрес – це стан психічного напруження, що виникає у людини в складних умовах повсякденного життя та при особливих екстремальних ситуаціях [8]. У нормального здорового організму підсвідомо закладений механізм, спрямований на боротьбу з несприятливим чинником, дія якого може привести до його загибелі.

Теоретичний аналіз досліджень у галузі психології та педагогіки, а також досвід практичної роботи з учнями старшої школи засвідчує те, що для цього вікового періоду характерне активне формування особистої системи моральних цінностей. Розвиток кризових явищ у сфері виховання старшокласників проявляється у зростанні тривожності, емпатії, експресивності, скептицизму, агресивності, егоїзму, емоційного напруження, а також невпевненості, пригнічення, що негативно впливає на можливість молоді протидіяти різним життєвим ситуаціям [2; 10]. У таких умовах проблема формування позитивного емоційного стану, що включає в себе самостійність, рішучість і спритність у прийнятті рішень, вольові якості: сміливість, ініціативність, витриманість, самовладання, наполегливість, завзятість, самовпевненість, проявлення справедливості, бадьорості, життєрадісності, дружелюбності, самовладання у різних ситуаціях, зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів її вирішення, зокрема визначення дієвих засобів і методів виховання стійкості до стресових чинників учнів старшої школи.

Підтверджено, що старшокласники відносяться до сенситивної вікової категорії у контексті формування готовності до ефективних дій у стресових ситуаціях, проявлення самостійності і спритності у прийнятті рішень, вольових якостей, сміливості, наполегливості, самостійності та інших складових позитивного психоемоційного стану, оскільки у цьому віці проходить засвоєння важливої інформації, пов'язаної із забезпеченістю особистої безпеки, визначення фундаментальних життєвих принципів. У старшому шкільному віці відбувається інтенсивна робота над формуванням особистості, створюється індивідуальний стиль поведінки, розвивається критичне мислення, інтенсивно формується здібність до проявлення справедливості, дружелюбності, товариськості, самопізнання і самосвідомості, тобто існує основа для проявлення свідомої індивідуальної активності в області підготовки до стресових ситуацій [1; 3; 11]. Тому проблема готовності до дій у стресових ситуаціях є предметом дослідження в області філософії, педагогіки та інших галузей знань.

Дослідники виділяють у структурі готовності до дій у стресових ситуаціях мотиваційні уста-

новки і позитивне ставлення до забезпечення безпеки [9], ідейну, моральну [3], емоційно-вольову [6], фізичну [4] системи знань, сформованих умінь і навичок діяти у стресових ситуаціях, оптимальний фізіологічний і психологічний стани [2; 5; 12].

Проблема формування позитивного психоемоційного стану учнів старшої школи визначається як важлива соціально-педагогічна проблема, вирішення якої відкриває можливості підготовки підростаючого покоління до дії в небезпечних умовах життєдіяльності, що, зі свого боку, дає можливість знизити ризик їх потрапляння у стресові обставини, підвищує рівень особистості і загальної культури безпеки. Вплив небезпечних ситуацій з огляду на їх різні психофізичні можливості та психоемоційний статус проявляється у школярів неоднаково і залежить також від практичних умінь і навичок, теоретичних знань про способи дій у умовах стресових ситуацій. Здібність учнів старшої школи до ефективної діяльності у стресових ситуаціях є особистісним поєднанням сукупності психологічних якостей особистості, що дають можливість ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, що виникають у процесі життєдіяльності [2].

Вивчення вікових особливостей учнів старшої школи дає можливість визначити цей період як найбільш сприятливий для формування готовності до дій у стресових ситуаціях. Важливими особливостями особистості у старшому шкільному віці є швидкий розвиток самосвідомості, велика зацікавленість до себе, самопізнання, яке сприяє формуванню образу свого Я, самовизнання – вибір майбутньої професії, визначення перспектив позапрофесійної діяльності, вибір життєвої позиції, формування системи життєвих цінностей тощо [15].

Метою роботи є обґрунтування необхідності та пошук шляхів формування психоемоційного стану учнів старшої школи засобами єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психоемоційний стрес – це той різновид стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм прояву психоемоційного стресу, на їх усіх впливають особистісні якості людини, її досвід, особливості сприйняття, освіта, соціальний статус тощо [9]. Зазвичай психоемоційний стрес залежить від такого виду психічного напруження, що утворюється у людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад: емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси; розумове перенавантаження; важливість самостійності та спритності у пошуку рішень – перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей; невдачі; реальна небезпека; підвищена відповідальність за роботу, що виконується, наполегливість, сміливість, витриманість тощо. Стрес має велике значення для життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається адаптація людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейро-гуморальних реакцій. Проте сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного його тлумачення і носить міждисциплінарний характер. Сучасна концепція проблематики стресу та дослідження його специфіки, значення та наслідків для різних сфер життя людини є актуальними. Особливої уваги при цьому потребує як сфера загальної середньої освіти загалом, так і учнівської молоді зокрема. Учні старшої школи у цьому віковому періоді уже можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем; означена вікова категорія школярів є такою, що найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізичним, психологічним).

Виховання наполегливості, самостійності і спритності у прийнятті рішень, вольових якостей, сміливості, самовладання у різних ситуаціях має велике значення для учнів старшої школи ще й тому, що їм найчастіше доводиться стикатися із ситуаціями, де зачіпається їх самолюбство. У кожної людини є інстинкт самозбереження, і чим невпевненіше ми відчуваємося щодо своїх фізичних можливостей, тим більше закріплюється цей інстинкт, переростаючи у почуття страху, а іноді у відверте боягузтво [1].

У закладах загальної середньої освіти завдання формування стійкості до стресових чинників має найбільші можливості реалізовуватися на уроках фізичної культури. У чинній навчальній програмі з предмету «Фізична культура» для учнів 10-11 класів існує достатньо модулів, орієнтованих на засвоєння учнями знань, умінь і навичок, низки рухових і психологічних якостей, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій, прискорення адаптації до нестійких умов навколишнього середовища, а також забезпечення внутрішньої готовності до потенційно небезпечних ситуацій, що зустрічаються у повсякденному житті.

Особливого значення набувають активні заняття фізичними вправами у зв'язку з обмеженням рухової активності, витісненням із сучасного життя м'язових зусиль, що, поруч зі стресовими ситуаціями, надлишковою масою, нераціональним харчуванням, недостатністю позитивних емоцій та іншими факторами сприяють розвитку різних соматичних захворювань, особливо серцево-судинних, ендокринних і нервових.

На сьогоднішній великою популярністю серед учнівської молоді користуються різні види єдиноборств, одним із яких є бокс. Бокс називають спортом усіх часів, оскільки історія його розвитку нараховує близько п'яти тисяч років. Популярність боксу серед учнівської молоді пояснюється тим що людей не здібних до боксу не існує. При цьому високі спортивні результати

можуть показати і швидкі, і відносно повільні спортсмени, боксери з астеничною або дистестивною тілобудовою, з різним рівнем рухової підготовленості та типом нервової системи. В одній і тій же ваговій категорії можна зустріти як і дуже високого спортсмена, так і досить низькорослого боксера. У боксі недостатність розвитку одних рухових якостей можна компенсувати достатнім рівнем розвитку інших, у ньому немає ніяких обмежень щодо різних можливостей і здібностей тих, хто займається [7]. Ефективні заняття боксом потребують, передусім, обміркованих, творчих дій, що неможливі без розвитку творчої уяви, впевненості, самовладання. Чим сильніше у боксера розвинена здатність до творчих дій, тим вище його спортивний результат.

Бокс – це органічний сплав високого рівня рухової підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодого людини. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату [16].

Заняття боксом дає можливість розвивати різні рухові якості (швидкість витривалість, силу), координаційні здібності (спритність рук, рівновагу, та точність рухів), прикладних умінь і навичок, що необхідні безпосередньо у стресових ситуаціях: вестибулярної стійкості, рівноваги, швидкості різних видів реакції, орієнтування у просторі, часі, темпі рухів, володіння навичками пересування, зокрема у ринзі, вдосконалення властивостей психіки (пам'яті, уваги, мислення тощо) [14].

Заняття боксом можуть ефективно сприяти формуванню позитивного психоемоційного стану учнів старшої школи, а саме: виховувати наполегливість, вольові якості, сміливість, ініціативність, витримку, самовладання, самостійність і спритність у прийнятті рішення, завзятість, впевненість, розважливості. У процесі занять цим видом спорту також формується прояв справедливості, життєрадісності, дружельності тощо. У процесі занять боксом формується здібність людини стійко триматися під час небезпеки і проявляти адекватність дій у стресових ситуаціях. З отриманням сильного удару з'являється різке збліднення, а потім напівнепритомний або непритомний стан. Локалізація удару може бути найрізноманітнішою: живіт, підложечкова ділянка, ділянка серця, бокова ділянка шиї, кут нижньої щелепи, підборіддя та ін. Механізм розвитку та, відповідно, впливу стресу різний залежно від локалізації удару суперника. При ударі у живіт реакція організму розвивається за механізмом рефлексів з органів черевної порожнини на серце, судини і органи дихання, внаслідок чого виникає порушення геодинаміки. При ударі в праве або ліве підбер'я порушення в гемодинаміці настає під впливом виникнення різкого болю за типом рефлекторного шоку. При ударі в бічну поверхню шиї сильне механічне подразнення каротидного синусу викликає, передусім, рефлекторне порушення кровопостачання головного мозку, зміни в діяльності серцево-судинної і дихальної систем і є наслідковою ланкою у розвитку картини стресу.

Корекція психоемоційного стану під час занять єдиноборствами, зокрема боксом, вимагає постійного контролю за фізичним, функціональним та психоемоційним станом тих, хто займається. Періодично слід проводити тестування для визначення функціональних можливостей організму, фізичної працездатності, психоемоційного стану. Позитивна їх динаміка свідчить про правильний підхід до організації занять, а погіршення результатів – це сигнал про необхідність корекції методики занять. Необхідно систематично, поступово, правильно і раціонально застосовувати засоби боксу, контролюючи ефективність їх використання.

Висновки. Отже, ситуація, що склалася наразі в Україні щодо військової загрози з боку країни-агресора пандемії COVSD-19, здатні призвести до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітка. На тлі гіпокінезії, що зростає в умовах сучасного навчання у закладах загальної середньої освіти, хронічні стресогенні чинники є причиною виникнення патологічних станів вісцеральних систем організму, погіршення регуляторних впливів нейрогуморальної системи й послаблення його імунобіологічних властивостей у підростаючого покоління. Найбільш оптимальними чинниками корекції психоемоційного стресу є тренувальні ефекти, особливо у процесі занять таким популярним видом спорту серед учнів старшої школи, як бокс. Заняття боксом здатні ефективно впливати на формування психоемоційної стійкості старшокласників, здібності до прояву адекватних дій у стресових ситуаціях під час небезпеки. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу занять боксом на фізичний розвиток і різні структурні компоненти психоемоційного стану старшокласників, а також формування стійкості до стресових ситуацій учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Агресивний натовп та методи протидії йому / під ред. О.В. Тімченко. Харків, 1998. 105 с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 34–38.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17. № 4. С. 64–74.
4. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. Москва: Знание, 1991. 159 с.
5. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посібник. Київ: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені І. Франка, 2006. 338 с.
7. Горбачев С.С. Психофизиологические состояния боксеров в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 5. С. 44-45.
8. Калошин В.Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. *Управління школою*. 2017. № 46. С. 90–94.
9. Коржинська Н. Поняття про стрес. Вплив стресу на здоров'я: урок із основ здоров'я, 7-й клас. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. № 5. С. 8–9.
10. Купер К. Л., О'Драйсколл, М. П., Дэйв Ф. Дж. Организационный стресс. *Теории, исследования и практическое применение*. Харьков : Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. 336 с.
11. Олійников О.А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.
12. Психологическая диагностика посттравматических стрессовых состояний: уч.-метод. пособие / под ред. А.В. Тимченко. Харьков, 1998. 66 с.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
14. Харлампієв А. Р., Гетьє А. Ф. Бокс – благородное искусство замозащиты. Москва: ФАИР-Пресс, 2007. 410 с.
15. Хімеон, Н. Стрес та його особливості. Відкрите заняття для педагогів, заступників директорів. *Психолог*. 2008. № 2. С. 3–6.
16. Щитов В. Н. Бокс для начинающих. Москва: ФАИР, 2009. 464 с.

Reference

1. Timchenko, O.V. (ed.) (2015). Aggressive crowd and methods of counteracting it. Kharkiv. [in Ukrainian].
2. Antsyferova, L.I. (1994). Personality in difficult living conditions: rethinking, transforming situations and psychological protection. *Psychological Journal*. V. 15. № 1, 34–38. [in Russian].
3. Bodrov, V.A. (1996). Cognitive processes and psychological stress. *Psychological journal*. V. 17, 4, 64–74. [in Russian].
4. Vasiliev, V.N. (1991). Health and stress. Moscow: Knowledge. [in Russian].
5. Havrilets, I. H. (2006). Psychophysiology of man in extreme situations: textbook. Kyiv: Vipol. [in Ukrainian].
6. Haletska, I., Sosnovskiy T. (2006). Psychology of health: theory and practice. Lviv: I. Franko Lviv National University Publishing Center. [in Ukrainian].
7. Gorbachev, S.S. (2007). Psychophysiological states of boxers in different extreme situations of training and competitive activity. *Theory and practice of physical culture*, 5, 44-45. [in Ukrainian].
8. Kaloshin, V.F. (2017). Philosophical attitude to stress: a psychological workshop. *School management*, 46, 90–94. [in Russian].
9. Korzhinskaya, N. (2011). The concept of stress. The impact of stress on health: a lesson in the basics of health, 7th grade. *Health and physical culture*, 5, 8–9. [in Russian].
10. Cooper, K.L., O'Dryscoll M.P., Dave F.J. (2007). Organizational stress. Theories, research and practical application. Kharkov: Publishing House "Humanitarian Center. [in Russian].
11. Oliynikov, O.A. (2012). On the main directions of research of anthropogenic psycho-emotional stress in modern conditions of development of extreme and crisis psychology. *Problems of extreme and crisis psychology*. Issue. 12, Part 2, 25–33. [in Ukrainian].
12. Timchenko, A.V. (ed.) (1998). Psychological diagnosis of post-traumatic stress states: study method. allowance. Kharkov. [in Russian].
13. Selye, G. (1992). Stress without distress. Riga: Vieda. [in Russian].
14. Kharlampiev, A.R., Getye, A.F. (2007). Boxing is the noble art of defense. Moscow: FAIR-Press. [in Russian].
15. Himeon, N. (2008). Stress and its features. Open class for teachers, deputy principals. *Psychologist*, 2, 3–6. [in Ukrainian].
16. Shields, V.N. (2009). Boxing for beginners. Moscow: FAIR. [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).93

УДК 378.6.015.31.016:612]:[37.011.3-051:796](043.3)

Тогочинський О.М.

доктор педагогічних наук, професор,
ректор Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-8170-6237

Рябченко В.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки
Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-5630-9459

Приймак С.Г.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0003-3911-7081

СПОРТИВНА КІНЕЗІОЛОГІЯ У СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ

Мета роботи – схарактеризувати взаємозв'язок спортивної кінезіології з основними напрямками кінезіології і їх роль у спортивно-педагогічній освіті студентів закладів вищої освіти. **Методологічною основою** є концептуальні ідеї теорії пізнання, методологічні принципи науковості, доступності, цілісності, інтегративності, які пояснюють важливі педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. **Методи дослідження.** Для отримання найбільш значущих результатів дослідження та їх інтерпретації застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення інформації, викладеної у наукових джерелах інформації. **Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що здійснено теоретичний аналіз виникнення і становлення спортивної кінезіології, взаємозв'язок з педагогічною кінезіологією і її роль у спортивно-педагогічній освіті студентів закладів вищої освіти. **Практичне значення** отриманих результатів: теоретичні результати та наукові положення можуть бути використані для вирішення наукових, теоретико-методичних і практичних завдань реформування спеціалізованої, фахової передвищої і вищої освіти, модернізації національної освітньої політики. **Висновки.** Спортивна кінезіологія, сутність якої полягає в інтегративному впливі спортивно-педагогічної освіти на інтелектуальну й рухову сфери особистості, уможливорює виокремлення в значенні об'єкта формування ціннісних установок функціональні можливості людини через удосконалення її кінезіологічного потенціалу. Концепції про розвиток кінезіологічного потенціалу є обґрунтуванням необхідності впровадження спортивної кінезіології в процес спортивно-педагогічної освіти студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: спортивно-педагогічна освіта, кінезіологія, фізичне виховання.

Togochynskiy O., Riabchenko V., Priymak S. Sports kinesiology in sports and pedagogical education of students. The purpose of the work is to characterize the relationship of sports kinesiology with the main directions of kinesiology and their role in sports and pedagogical education of students of higher education institutions. **The methodological basis** is the conceptual ideas of the theory of knowledge, methodological principles of science, accessibility, integrity, integrativity, which explain the important pedagogical aspects of professional training of future specialists in physical education and sports. **Research methods.** To obtain the most significant results of the study and their interpretation, the following methods were used: theoretical analysis and synthesis, systematization, generalization of information presented in scientific sources of information. **The scientific novelty** of the obtained results is that the theoretical analysis of the origin and formation of sports kinesiology, the relationship with pedagogical kinesiology and its role in sports and pedagogical education of students of higher education. **Practical significance** of the obtained results: theoretical results and scientific positions can be used to solve scientific, theoretical and methodological and practical problems of reforming specialized, professional higher and higher education, modernization of national educational policy. **Conclusions.** Sports kinesiology, the essence of which is the integrative influence of sports and pedagogical education on the intellectual and motor spheres of the individual, allows to distinguish in the value of the object of formation of values of human functionality through the improvement of its kinesiological potential. The concept of the development of kinesiological potential is a justification for the need to introduce sports kinesiology in the process of sports and pedagogical education of students of higher education.

Key words: sports and pedagogical education, kinesiology, physical education.

Становлення спортивної кінезіології пов'язане з дослідженнями М. Бернштейна, який в 30-х рр. XX сторіччя відкрив принципово новий напрям, що передбачав розгляд і визначення психофізіологічних і психологічних факторів під час реалізації моторних актів. Цей напрям був інтерпретований автором як біомеханіка рухових дій, що зосереджувалась на найважливішій ролі «управлінських» компонентів, які відрізняли поняття «рухова дія» від поняття «виконання системи рухів». Висловлено ключову тезу: «людина в нормі ніколи не виконує просто рух, а завжди здійснює рухову дію з відповідним мотиваційним компонентом програмування й корекції моторних актів» [3, с. 11; 6, с. 52]. М. Бернштейн зазначав, що людина формує «модель потрібного майбутнього» і відповідно до неї будує власну систему рухів [6, с. 52; 7, с. 14]. Автор наголошував, що у спортивній кінезіології аналітично й інтегративно розглядається спортивна рухова активність як системна сукупність рухових актів, їхня психологічна стимуляція, обґрунтування й забезпечення, поєднання, планування і програмування, визначення ієрархічної структури, оцінювання результатів та наслідків [6, с. 52; 7, с. 14]. За змістом спортивна кінезіологія поєднує біомеханіку, педагогіку, психологію, загальну фізіологію і фізіологію м'язової діяльності, нейрофізіологію, антропологію, медицину,

економіку, інженерію, логіку, кібернетику, ергономіку тощо [8, с. 98; 9, с. 46; 10, с. 150; 11, с. 68; 12, с. 129]. Отже, предметом вивчення в спортивній кінезіології є рухові функції людини, які здійснюються відповідно до конкретної спортивної діяльності. На думку В. Коренберга, спортивна кінезіологія відрізняється від загальної вивченням винятково моторної активності, пов'язаної зі спортивною діяльністю [6, с. 52; 7, с. 12].

Зі спортивною кінезіологією пов'язана педагогічна кінезіологія, предметом вивчення якої є ідеї програмування у процесі навчання рухових дій осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Ю. Гавердовський вказує на необхідність вивчення ідей програмованого навчання, зумовлених тим, що розуміння рухових дій істотно відрізняється від засвоєння теоретичних знань, оскільки під час виконання фізичних вправ задіяний не тільки логічний, а й виразний і чуттєвий самоконтроль [4, с. 342]. Зокрема, процесом навчання передбачено надання чітких інформаційних настанов, які дають змогу інтегрувати у свідомості смисловий, зоровий і кінестетичний образи рухової дії, а саме [4, с. 352]: що має робити студент/учень (логічний самоконтроль); що буде відчувати студент/учень за умов правильного виконання рухової дії.

Як зазначає В. Уткін, центральним поняттям педагогічної кінезіології є модель оптимальної техніки у вигляді словесного опису, ілюстрованого малюнками з вербальним описом фазового складу рухової дії і фотографії, схематичні зображення оптимальних граничних поз на початку й наприкінці кожної з фаз (без зупинки у виконанні руху); перелік завдань, які потрібно виконати у процесі всієї рухової дії й окремих її фаз, які потрібно виконати для досягнення поставленої мети [13, с. 12].

Концепція С. Дмитрієва ґрунтується на соціокультурній теорії рухових дій у біомеханіці й педагогічній кінезіології. З точки зору автора парадигма педагогічної кінезіології має визначатися сукупністю думок, світоглядних переконань і цінностей людини, які формують уявлення про рухову дію як біосоціокультурну реальність. При цьому спостерігається парадигмальний «зсув» у системі орієнтації педагогічної кінезіології, що розкриває нові можливості для розв'язання принципово нових теоретичних проблем, пов'язаних з аксіологією, герменевтикою, акмеологією, антропними освітніми технологіями розвитку особистості фахівця [5, с. 45; 6, с. 58]. С. Дмитрієв зазначає, що одним з перспективних наукових напрямів педагогічної кінезіології є психосемантика діяльнісної свідомості, яка вивчає такі семантичні структури – психіку, діяльність, сприйняття й оброблення інформації (функціональна асиметрія півкуль головного мозку) [5, с. 45; 6, с. 58]. Структурно-функціональні (морфологічні) механізми мають стосуватися характеристики людини як індивіда (специфіка функціональних систем організму, психіки, вищої нервової діяльності), психосемантичні механізми – характеристики людини як особистості й суб'єкта діяльності [5, с. 45; 6, с. 59]. Оновлення та поглиблення змісту педагогічної кінезіології вчений пов'язує з найбільш повною реалізацією культуроформувальної і гуманізучої функції [5, с. 45; 6, с. 59].

Педагогічною кінезіологією, на відміну від біомеханіки, зумовлено виникнення нових цільових настанов, зокрема: пояснення смислового змісту рухових дій (формування його смислового образу і смислової структури); надання змісту суджень, роздумів, висновків (смислової організації знань); розроблення технологічно раціональних способів систем рухів в освітній діяльності; мотивування до роздумів, творчого пошуку, самоаналізу і самоконтролю в освітній діяльності [5, с. 45; 6, с. 61].

С. Дмитрієв зауважує, що методологія педагогічної кінезіології підпорядкована таким складовим: учення про методи пізнання й перетворення рухових дій як певної рефлексії над системою пізнавальних і технологічних операцій, що спричиняють виконання рухового завдання, та детермінована структура предметно-практичної діяльності; зміст продукованих знань – поняття, моделі; теорія – реалізація методологічної функції у вигляді концептуальних знань та положень [5, с. 46].

Педагогічною кінезіологією метод розглядається як окремий елемент предмета діяльності (технологічні й логічні операції, способи дії) і як педагогічна, професійно детермінована система досягнення мети освіти (концепції, теорії, моделі). Методологія педагогічної кінезіології зумовлює об'єктивну логіку прийняття технологічного розв'язання рухового завдання (принципи, методи і механізми дії) і суб'єктивно-особистісну логіку смислового рішення (перспективний руховий досвід, інтуїція) [5, с. 45; 6, с. 59].

Значущим у вивченні наукових передумов кінезіології є застосування В. Бальсевичем поняття «кінезіологічний потенціал» людини. Автор виокремлює поняття «фізичний потенціал» і «кінезіологічний потенціал» людини [2, с. 214]. Під фізичним потенціалом людини автор розуміє комплекс якісних та кількісних характеристик морфофункціональних систем і фізичних якостей людини. Кінезіологічний потенціал тлумачать як морфофункціональний, біомеханічно і психологічно детермінований функціонуючий системно комплекс умінь і навичок реалізації цілеспрямованих рухових дій, які мають кількісні і якісні характеристики [1, с. 18; 2, с. 214].

Застосування кінезіологічного підходу у спортивно-педагогічній освіті студентів є обґрунтованим, оскільки саморозвиток кінезіологічного потенціалу сприятиме підвищенню рівня

здоров'я, фізичної та розумової працездатності, психомоторної підготовленості до соціальної і професійної діяльності.

Виходячи з цієї тези, у спортивно-педагогічній діяльності акцент зміщується з розвитку фізичних якостей студентів на формування їхньої кінезіологічної компетентності, зокрема здатності й готовності до саморозвитку та самовдосконалення особистісного кінезіологічного потенціалу, що дасть змогу забезпечити функціональну готовність до професійної діяльності. Засобом формування кінезіологічної компетентності студентів є їхня спортивно-педагогічна діяльність, яка ґрунтується на функціональному забезпеченні її реалізації. Фізична активність є головною умовою належного функціонального забезпечення спортивно-педагогічного удосконалення майбутніх учителів фізичної культури [1, с. 18; 2, с. 97; 6, с. 56; 14, с. 5; 15, с. 38; 16, с. 8; 17, с. 1106; 18, с. 15].

В. Бальсевич зазначає, що фізична активність повною мірою відображає активну діяльність людини з розвитку й удосконалення власного кінезіологічного потенціалу; управління терміновим і довготривалим станами та підтримку фізичних кондицій відповідно до умов і потреб життя [1, с. 18; 6, с. 56]. В. Бальсевич розрізняє поняття «рухова активність» і «фізична активність», зокрема: фізичну активність він розглядає як діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, яка здійснюється на основі оволодіння індивідуумом накопичених знань у галузі фізичного удосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових її природи і опосередкованого впливу на її соціальні складові [1, с. 18; 6, с. 56]. На думку автора, фізичну активність можна вважати значущим креативним елементом, що формує, у поєднанні з іншими факторами, фізичну культуру людини і є найважливішим компонентом системи виховання і самовиховання особистості [1, с. 18; 2, с. 97; 6, с. 57].

Фізичну активність В. Бальсевич розглядає як відображення окремого аспекту діяльності у сфері фізичної культури, насамперед індивідуальної діяльності особистості в цій галузі. Несумісність змісту фізичної активності з поняттям «рухова активність» або «заняття фізичними вправами» детермінована прямим уведенням до поняття «фізична активність людини» всіх компонентів її діяльності, спрямованих на оволодіння знаннями з раціонального методичного забезпечення процесу власного фізичного вдосконалення, орієнтацію на особистісну мотивацію фізичного тренування [1, с. 19; 2, с. 7; 6, с. 57]. На думку вченого, під фізичною активністю варто розуміти цілеспрямовану рухову діяльність людини, яка є природно й соціально детермінованою необхідністю, потребою організму та особистості для підтримки гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації генетичної та соціокультурної програм розвитку в онтогенезі й усунення пошкоджувальних факторів [2, с. 212]. Рухова активність розглядається як цілеспрямована реалізація людиною моторних актів, спрямованих на удосконалення різних показників фізичного потенціалу й оволодіння руховими цінностями фізичної і спортивної культури [2, с. 213].

Фізична активність, з одного боку, доповнює семантику поняття «рухова активність», а з іншого – містить складові поняття, які розглядаються в теорії фізичної культури, забезпечуючи уточнення їхнього змісту відповідно до деталізованої мети індивідуального фізичного удосконалення [6, с. 58].

З точки зору онтокінезіологічного підходу фізична активність зумовлена теоретико-методологічною та науково-технологічною складовими й культурологічною цінністю синтезованого напряму антропології як науки про фундаментальні закономірності природно-стимульованого вікового удосконалення кінезіологічного потенціалу людини та розробленням на цій основі прогресивних методів оптимізації функціонального стану на кожному з етапів індивідуальної вікової еволюції. Модернізоване поняття «кінезіологічний потенціал» має більш широкий зміст, ніж «фізичний потенціал» людини, оскільки передбачає вивчення функціонального компонента рухової діяльності людини [6, с. 58].

Висновки. Спортивна кінезіологія, сутність якої полягає в інтегративному впливі спортивно-педагогічної освіти на інтелектуальну й рухову сфери особистості, уможливорює виокремлення в значенні об'єкта формування ціннісних установок функціональні можливості людини через удосконалення її кінезіологічного потенціалу. Концепції про розвиток кінезіологічного потенціалу є обґрунтованими необхідності впровадження спортивної кінезіології в процес спортивно-педагогічної освіти студентів закладів вищої освіти. **Перспективи подальших наукових розвідок.** Схарактеризовані аспекти спортивної кінезіології окреслюють необхідність подальшого пошуку й розроблення науково обґрунтованих методів удосконалення професійної підготовки у процесі спортивно-педагогічної освіти студентів.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Онтокінезиология человека. Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва : Советский спорт, 2009. 220 с.

3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : Медицина, 1966. 349 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям : Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва : ФиС, 2007. 911 с.
5. Дмитриев С. В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика. Н. Новгород : НГПУ, 2011. 359 с.
6. Загrevская А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода. Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. 276 с.
7. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии : учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2005. 232 с.
8. Приймак С. Г. Методична система розвитку функціональних можливостей майбутніх учителів фізичної культури у процесі спортивно-педагогічного удосконалення : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02; Нац. ун-т «Чернігів. колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2019. 40 с.
9. Приймак С. Г. Методичні основи формування функціональної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : навч. посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 112 с.
10. Приймак С. Г., Ратов А. М., Міщенко О.В. Організаційно-методичне забезпечення процесу формування кинезиологічної компетентності студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. Вип. 11 (167). С. 149-155.
11. Приймак С.Г. Спортивно-педагогічне удосконалення студентів: морфофункціональне забезпечення діяльності : монографія. Чернігів : ПАТ «ПВК «Десна», 2018. 292 с.
12. Приймак С. Г., Кузьомко Л. М., Власенко С. О., Кочура Д. А., Ткаченко С. В. Соматичне здоров'я людини як системне поняття. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2008. № 55. Т. 2. С. 127–130.
13. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие. Москва : Просвещение, 1989. 206 с.
14. Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., McPherson B. Physical Activity, Fitness and Health. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1994. P. 3-28.
15. Disk F. Sport training principles. London : A & C Black Ltd, 2007. 387 p.
16. Morgan W.P. Physical Activity and Mental Health. Washington, DC: Taylor & Francis, 1997. P. 3-32.
17. Saltib B., Grimby G. Physiological analysis of middle-age and old former athletes. Comparison with still active athletes of the same ages. *Circulation*. 1968. Vol. 38. P. 1104-1108.
18. Wilmore J.H, Costill D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign : Human Kinetics, 1994. 549 p.

References

1. Balsevich V. K. (2000). Ontokineziologiya cheloveka [Human Ontokinesiology]. Moscow : Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 275. [in Russian].
2. Balsevich V. K. (2009). Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka [Essays on human age kinesiology]. Moscow : Sovetskij sport. 220. [in Russian].
3. Bernshtein N. A. (1966). Ocherki po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti [Sketches on physiology of movements and physiology of activity]. Moscow : Medicina. 349. [in Russian].
4. Gaverdovskij Yu. K. (2007). Obuchenie sportivnym uprazhneniyam : Biomekhanika. Metodologiya. Didaktika [Teaching sports exercises : Biomechanics. Methodology. Didactics]. Moskva : FIS. 911. [in Russian].
5. Dmitriev S. V. (2011). Sociokul'turnaya teoriya dvigatel'nykh dejstvij cheloveka : sport, iskusstvo, didaktika [Sociocultural theory of human motor actions : sports, art, didactics]. N. Novgorod : NGPU. 359 s. [in Russian].
6. Zagrevskaya A. I. (2015). Fizkul'turno-sportivnoe obrazovanie studentov na osnove kineziologicheskogo podhoda [Physical and sports education of students on the basis of the kinesiological approach]. Tomsk : Izdatel'skij Dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. 276. [in Russian].
7. Korenberg V. B. (2005). Osnovy sportivnoj kineziologii : uchebnoe posobie [Fundamentals of sports kinesiology : a textbook]. Moscow : Sovetskij sport. 232. [in Russian].
8. Pryimak S. G. (2019). Metodychna systema rozvytku funkcionalnyh mozhlyvostej majbutnix uchyteliv fizychnoyi kultury u procesi sporty'vno-pedagogichnogo udoskonalennya [Methodological system of the development of functional capabilities of future Physical Education teachers in the process of sports and pedagogical improvement]. Doctor's thesis. T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv. 40. [in Ukrainian].
9. Priymak S. G. (2019). Metodychni osnovy formuvannya funktsional'noyi hotovnosti maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do profesiynoyi diyal'nosti : navchal'nyy posibnyk [Methodical bases of formation of functional readiness of future teachers of physical culture to professional activity]. Chernihiv: Desna Polygraph. 112. [in Ukrainian].
10. Priymak S. G., Ratov A. M., Mishchenko O. V. (2020). Organizacijno-metody'chne zabezpechennya procesu formuvannya kineziologichnoyi kompetentnosti studentiv [Organizational and Methodological Support of the Process of Formation of Students' Kinesiological Competence]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. Pedagogical sciences, 11 (167), 149–155 [in Ukrainian].
11. Priymak S. G. (2018). Sportyvno-pedagogichne udoskonalennya studentiv: morfofunktsionalne zabezpechennya diyal'nosti: monografiya [Sports and pedagogical improvement of students: morphofunctional conditionality of activity: mono].

Chernigiv : PAT «PVK» Desna. 292. [in Ukrainian].

12. Pryimak S. H., Kuzomko L. M., Vlasenko S. O., Kochura D. A., Tkachenko, S. V. (2008). Somatychne zdorovia liudyny yak systemne poniattia [Human somatic health as a systemic concept]. *Bulletin of the Taras Shevchenko Chernihiv State Pedagogical University. Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 55. 2, 127–130. [in Ukrainian].

13. Utkyn V. L. (1989). Byomekhanika fizycheskykh uprazhneniy : uchebnoe posoby [Biomechanics of exercise: textbook]. Moskva : Prosveshchenye. 206. [in Russian].

14. Bouchard C., Shephard R. J., Stephens T., McPherson B. (1994). Physical Activity, Fitness and Health. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 3-28.

15. Disk F. (2007). Sport training principles. London : A & C Black Ltd, 387.

16. Morgan W. P. (1997). Physical Activity and Mental Health. Washington, DC, Taylor & Francis, 3-32.

17. Saltib B., Grimby G. (1968). Physiological analysis of middle-age and old former athletes. Comparison with still active athletes of the same ages. *Circulation*, 38, 1104-1108.

18. Wilmore J. H, Costill D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign : Human Kinetics, 1994. 549.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).94

УДК 373.5.091.2:[796.5:908

Троценко Т.Ю.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ORCID: 0000-0002-3391-3741

Троценко В.В.

кандидат педагогічних наук,

професор кафедри спортивних ігор

Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ORCID: 0000-0003-1109-0534

ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Мета роботи полягає у теоретичному та практичному обґрунтуванні організаційно-методичних основ туристсько-краєзнавчої роботи школярів, які забезпечать ефективне формування всебічно і гармонійно розвиненої творчої особистості. У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних розкриті організаційно-методичні основи туристсько-краєзнавчої роботи школярів, які є дієвим, ефективним та дуже потужним засобом виховання всебічно і гармонійно розвиненої творчої особистості школярів. Вивчення психолого-педагогічних основ туристсько-краєзнавчої роботи пов'язане, насамперед, із удосконаленням навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи, систематизацією змісту, форм та основних завдань шкільної туристсько-краєзнавчої роботи. Результати сучасних наукових досліджень, свідчать, що накопичений значний як емпіричний, так і теоретико-методичний матеріал, який переконливо засвідчує, що використання різноманітних форм туристсько-краєзнавчої роботи забезпечує комплексний характер у навчанні, вихованні й оздоровленні учнівської молоді. Туристично-краєзнавча діяльність органічно увійшла в навчально-виховний процес сучасної школи. Вона виконує три основні функції: навчально-інформаційну, розвиваючу й виховну. Встановлено, що туристично-краєзнавча діяльність у школах є однією з найпопулярніших нині в учнівському середовищі, що підтверджується значною зацікавленістю цим напрямком учнівської молоді. Теоретичний аналіз дослідження дав можливість зробити висновок, що використання різноманітних форм туристсько-краєзнавчої роботи створює умови для творчого, інтелектуального та фізичного розвитку особистості, впровадженню якісно нових форм і методів організації шкільної життєдіяльності дітей та учнівської молоді, організації їх дозвілля та задоволення освітніх потреб шляхом участі у пошуково-дослідницькій та туристсько-краєзнавчій, художній, декоративно-прикладній та інших видах діяльності.

Ключові слова: туристсько-краєзнавча робота, навчально-виховний процес, зміст, форми, завдання, школярі.

Trotsenko T., Trotsenko V. Tourist and land knowable activity in the system of organization of the educational process of general secondary education institutions. The purpose of the work is to theoretically and practically substantiate the organizational and methodological foundations of tourist and local lore work of students, which will ensure the effective formation of a comprehensive and harmoniously developed creative personality. The article, based on the systematization and analysis of literature data reveals the organizational and methodological foundations of tourism and local lore work of schoolchildren, which are effective, efficient and very powerful means of educating a comprehensive and harmoniously

developed creative personality of schoolchildren. The study of psychological and pedagogical foundations of tourist and local lore work is primarily related to improving the educational process of secondary school, systematization of content, forms and main tasks of tourist and local lore work of schoolchildren. The results of modern scientific research show that a significant amount of empirical and theoretical and methodological material has been accumulated, which shows that the use of various forms of tourism and local lore provides a comprehensive nature in the education, upbringing and rehabilitation of schoolchildren. Tourist and local lore activities are an integral part of the educational process of modern school. It performs three main functions: educational and informational, developmental and educational. It is established that tourist and local lore activities in schools are one of the most popular today in the student environment, which is confirmed by the significant interest in this area of student youth. Theoretical analysis of the study allowed us to conclude that the use of various forms of tourism and local lore creates conditions for creative, intellectual and physical development of the individual, the introduction of qualitatively new forms and methods of school life of children and students, their leisure and educational needs through participation in research and tourism and local lore, art, arts and crafts and other activities.

Key words: tourist and land knowable activity; educational process, content, forms, tasks, schoolchildren.

Постановка проблеми. В Україні склалася і успішно діє система дитячо-юнацького туризму і краєзнавства, яка є невід'ємною складовою загальної освіти. У процесі пізнання історії рідного краю, витоків національної культури, вивчення свого родоводу, історичних і культурних надбань предків у юних туристів виховується почуття дбайливого ставлення та поваги до історії краю, чуйності, доброти, формується фізично здорова і духовно розвинена особистість. Туристсько-краєзнавча робота в школі сприяє удосконаленню навчально-виховного процесу, наближає його до краєзнавчих принципів викладання предметів про навколишнє середовище, підвищує роль екологічного виховання, сприяє формуванню системного сприйняття учнями оточуючого світу.

Поштовх до поглиблення туристсько-краєзнавчої роботи серед учнівської молоді дали прийняті в останні роки законодавчі, урядові та відомчі правові та нормативні документи, що регламентують дану сферу діяльності. Форми і методи пошуково-дослідницької роботи у шкільному туризмі настільки багатогранні, що дозволяють задовольнити інтереси школярів і активізувати їх пізнавальну діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі. Вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури й досвіду практичної діяльності закладів загальної середньої освіти засвідчив, що за останній період підвищився інтерес до проблеми виховання підростаючого покоління, поширилися напрями дослідження даної проблеми засобами туризму і краєзнавства. Зокрема це дослідження, які були проведені В.В. Лопатинською [1], С.П. Оришко [2], А.А. Самолук [4], М.В. Соловей [5], Т.Ю. Троценко [6] та іншими.

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізацію їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання спортивно-оздоровчих програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів; визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми й засоби, які посилюють мотивацію учнів до уроків фізичної культури.

Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я. Проте досі немає науково обґрунтованої системи проектування й реалізації туристично-краєзнавчих заходів у школах.

Мета роботи полягає у теоретичному та практичному обґрунтуванні організаційно-методичних основ туристсько-краєзнавчої роботи школярів, які забезпечать ефективне формування всебічно і гармонійно розвиненої творчої особистості.

Виклад основного матеріалу. Серед різноманітних форм виховної діяльності педагогічного колективу школи, позашкільних установ, які сприяють формуванню загальнолюдських цінностей у підростаючого покоління, особливе місце належить туристично-краєзнавчій роботі. Вона передбачає не тільки фізичний розвиток дитини, а й пізнання рідного краю, вивчення його історії, звичаїв та обрядів, народних ремесел і традицій.

Туристсько-краєзнавства робота в школі це одна з видів освітньо-виховної діяльності, якій властиві свій зміст, функції, етапи, методи і форми. Участь у суспільно-корисній роботі, виконання індивідуальних завдань туристсько-краєзнавчого змісту формує в школярів пізнавальний інтерес до краєзнавчих знань, а через них – і до історії. Значення туристсько-краєзнавчої роботи в школі не тільки в тому, що вона сприяє всебічному вивченню природно-економічних та соціально-історичних умов розвитку рідного краю, а й у тому, що дає вчителю можливість вивчити психолого-педагогічні особливості учнів, виявити їхні інтереси. Встановлено, що туристично-краєзнавча діяльність у школах є однією з найпопулярніших нині в учнівському середовищі. Це підтверджується значною зацікавленістю цим напрямком учнівської молоді.

Проведений теоретичний аналіз доводить, що головними завданнями, які повинні реалізовуватися у загальноосвітніх навчальних закладах під час проведення туристсько-краєзнавчої роботи є: реалізація державної політики в галузі освіти засобами туризму, краєзнавства; надання методичної допомоги вчителям з питань упровадження форм і методів туристсько-краєзнавчої роботи з учнівською молоддю в практику навчально-виховної діяльності; створення умов для гармонійного розвитку особистості, задоволення потреб дітей та підлітків у загальній освіті, організації їх оздоровлення, дозвілля і відпочинку; виявлення, розвиток і підтримка юних талантів і обдарувань, стимулювання творчого самовдосконалення дітей та юнацтва, розвиток краєзнавчо-дослідницької діяльності учнів; формування у дітей та юнацтва національної самосвідомості, активної громадянської позиції, прагнення до здорового способу життя; задоволення потреб учнівської молоді у професійному самовизначенні відповідно до їх інтересів і здібностей; просвітницька діяльність.

Аналіз туристсько-краєзнавчої діяльності як важливої та соціально значимої складової рекреаційної діяльності дає право стверджувати, що дитячо-юнацький туризм в Україні є специфічною територіальною рекреаційною, соціальною географічною системою, яка складається із двох взаємопов'язаних підсистем: підсистеми «об'єкт туристсько-краєзнавчої діяльності», яка включає ресурсно-туристський потенціал території України, кадровий потенціал системи дитячо-юнацького туризму, матеріально-технічну базу, органи управління системою дитячо-юнацького туризму в Україні» та підсистеми «суб'єкт туристсько-краєзнавчої діяльності» – основної ланки системи – дітей та юнацтва, що вибрали туристсько-краєзнавчу діяльність для задоволення своїх специфічних потреб у вихованні, оздоровленні, пізнанні навколишнього світу, фізичному розвитку».

Туристсько-краєзнавча робота як специфічна система являє собою складне утворення. Як ціле вона постає перш за все у відносинах з оточуючим середовищем: політичним, економічним, соціальним та екологічним. Зовнішній світ активно впливає на туристсько-краєзнавчу діяльність, в одних випадках відкриваючи перед нею широкі можливості, в інших – загрожуючи новими небезпеками.

Виступаючи складовою туристської галузі країни, дитячо-юнацький туризм в Україні в першу чергу покликаний вирішувати важливі соціальні завдання, пов'язані з вихованням, оздоровленням та освітою підростаючого покоління, а саме: отримання нових знань; фізичне оздоровлення та профілактика захворювань; орієнтація підростаючого покоління на здоровий спосіб життя, формування активної життєвої позиції; розвиток моральних людських якостей та відносин; підготовка підлітків до служби у лавах армії, до навчання у вищих навчальних закладах військового типу; екологічне виховання, виховання свідомого ставлення до природи нашої країни.

Окрім вирішення комплексу різноманітних завдань, туристсько-краєзнавча робота насамперед сприяє фізичному розвитку кожного учня. Це підтверджує ціла низка досліджень, які довели, що туристичні (походи) впливають на фізичний розвиток школяра, а саме: під час занять туризмом залучаються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба; заняття туризмом позитивно впливають на серцево-судинну, нервову й дихальну системи; туризм сприяє загартуванню організму, підвищує його опір негативним зовнішнім впливам, різним захворюванням.

Варто констатувати, що аналіз проведених досліджень дають змогу простежити, як упродовж туристського походу підвищуються показники фізичної працездатності й психологічна стійкість особистості. І як висновок, слід акцентувати увагу на тому, що в туристському поході адаптація до фізичного й психічного навантаження проходить набагато легше, адже його учасник потрапляє в природні умови, а саме в таких умовах органи й системи організму людини взаємодіють особливо гармонійно. У процесі адаптації людина накопичує фізичні кондиції, мобілізує й розвиває внутрішні ресурси організму. Такі профілактичні й оздоровчі ефекти засобів туристичної діяльності пов'язані з впливом фізичних вправ на фізіологічний і психологічний стани організму, що перешкоджає появі й розвитку захворювань.

Учитель фізичної культури займає домінуючу позицію та відповідає за формування здорового способу життя підростаючого покоління. Окрім цього, під час занять фізичною культурою, участі в туристичних походах, змаганнях зі спортивного орієнтування та екскурсіях на фахівців фізичного виховання покладається місія сприяти розвитку в школярів таких фізичних якостей, як витривалість, м'язова сила, гнучкість, спритність, координація рухів, швидкісні здібності. Саме оздоровчо-спортивний (активний) туризм як засіб фізичного виховання приховує в собі великі можливості щодо розвитку особистісного потенціалу школяра.

Туристично-краєзнавча діяльність органічно увійшла в навчально-виховний процес сучасної школи. Вона виконує три основні функції: навчально-інформаційну, розвиваючу, й виховну. Їх ефективність зумовлена такими чинниками:

По-перше, туристсько-краєзнавча діяльність реалізує навчально-інформаційну функцію, адже учні знайомляться в процесі походів, подорожей, екскурсій зі специфічними особливостями історії та культури регіону. В цьому значенні безпосередньо знайдений ними краєзнавчий матеріал

розширює й поглиблює їхні знання з навчальних дисциплін, наповнює їх новими фактами, подіями, явищами місцевого життя, які ілюструють вивчені наукові положення, докази й порівняння.

По-друге, туристсько-краєзнавча діяльність реалізує розвиваючу функцію, оскільки оволодіння краєзнавчим матеріалом сприяє формуванню в учнів творчого діалектичного мислення. Цей процес спрямований на оволодіння новими знаннями шляхом безпосереднього чуттєво-раціонального пізнання конкретних об'єктів навколишнього світу, а отже й на розвиток спостережливості, уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати.

По-третє, туристсько-краєзнавча діяльність реалізує виховну функцію, оскільки є засобом патріотичного виховання учнів, тому що знайомить їх зі справами земляків, з героїко-патріотичним та історико-культурним надбанням українського народу, формує почуття гордості за свій край, відчуття національної приналежності, викликає в них бажання наслідувати кращі народні традиції. Туристсько-краєзнавча діяльність є ефективним засобом екологічного виховання школярів, адже вона передбачає спілкування з природою й формує бережливе ставлення до неї. Туристсько-краєзнавча діяльність є незмінним засобом трудового виховання учнів, тому що сприяє залученню їх до суспільно-корисної праці, розвитку громадської активності та професійної орієнтації. Туристсько-краєзнавча діяльність є важливим засобом фізичного виховання школярів, адже в процесі туристських походів, організації роботи щодо збереження й збагачення довкілля, участі в туристських змаганнях у них зміцнюється здоров'я, розвиваються фізичні якості, формуються рухові вміння і навички й відбувається їх загартовування [5].

Також можна виділити оздоровчо-спортивну функцію туристично-краєзнавчої діяльності, яка має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління. Цілодобове перебування на повітрі, нічліг у наметах сприяють загартовуванню зростаючого організму. Як правило, люди, що систематично займаються туризмом, практично не хворіють застудними захворюваннями. Туризм привчає до здорового способу життя та сприяє формуванню прикладних умінь і навичок: уміння орієнтуватися на місцевості, переборювати природні перешкоди, організувати побут у будь-якому природному оточенні – усе це формується тільки в походах. Рух з рюкзаком сприяє розвитку витривалості, сили, координації, спритності тощо. Навантаження, що отримує організм в поході, рівномірно розподілені в часі, його чергування з відпочинком та поступове зростання здійснює позитивний вплив на фізичний стан людини.

Висновки. Проблема розвитку дитячо-юнацького туризму є надзвичайно важливою на даний час. Для системи туристсько-краєзнавчої діяльності важливий її постійний розвиток, якісне і кількісне удосконалювання, вирішення основних завдань, які полягають у тому, щоб: – допомогти школі у навчанні й вихованні учнів, відродити духовність, моральність, національну самосвідомість, прищеплювати любов до праці; – залучати їх до проведення в походах пошукової та суспільно-корисної роботи, поповнювати зібраними в походах і подорожах матеріалами краєзнавчі музеї, кабінети та куточки; – виховувати міцний і дружний учнівський колектив, установлювати й зміцнювати зв'язки між дітьми різних шкіл, сіл, міст, національностей; – загартовувати учнів фізично й морально [5]. Теоретичний аналіз дослідження дав можливість зробити висновок, що використання різноманітних форм туристсько-краєзнавчої роботи створює умови для творчого, інтелектуального та фізичного розвитку особистості, впровадженню якісно нових форм і методів організації шкільної життєдіяльності дітей та учнівської молоді, організації їх дозвілля та задоволення освітніх потреб шляхом участі у пошуково-дослідницькій та туристсько-краєзнавчій, художній, декоративно-прикладній та інших видах діяльності.

Список використаних джерел

1. Лопатинська В. В. Формування гуманістичних цінностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.
2. Оришко С. П. Патріотичне виховання старшокласників у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопіль, 2010. 20 с.
3. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: метод. реком. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 120 с.
4. Самолюк А. А. Формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 22 с.
5. Соловей М. В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000 рр.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 Київ, 2007. 20 с.
6. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2009. 229 с.

References

1. Lopatins'ka V.V. (2007). Formuvannya gumanistichnih cinnostej pidlitkiv u pozashkil'nih navchal'nih zakladah turists'ko-kraeznavchogo profilyu: *Abstracts of Candidate's thesis*. Kyiv. 20.

2. Orishko S.P. (2010). Patriotichne vihovannya starshoklasnikiv u procesi turists'ko-kraeznavchoї diyal'nosti zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv: *Abstracts of Candidate's thesis*. Ternopil'. 20.
3. Rut Є. (2004). Organizaciya turistichno-kraeznavchoї roboti v shkoli: metod. rekom. Ivano-Frankivs'k: Plaj, 120.
4. Samolyuk A.A. (2015). Formuvannya tvorchoї aktivnosti uchniv osnovnoї shkoli u procesi turists'ko-kraeznavchoї roboti v zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah: *Abstracts of Candidate's thesis*. Kyiv. 22.
5. Solovej M.V. (2007). Kraeznavcho-poshukova robota uchniv u zagal'noosvitnih shkolah Ukraїni (1950 – 2000 rr.): *Abstracts of Candidate's thesis*. Kyiv. 20.
6. Trocenko T.Yu. (2009). Formuvannya moral'nih yakostej uchniv 3-4 klasiv v procesi turists'ko-kraeznavchoї diyal'nosti: *Candidate's thesis*. Kyiv. 229.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).95
УДК 37.016.796.011.61

Філатова З.І.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6053-9601

Євтушок М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-1161-1179

Антоневич Б.Р.

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ШЛЯХОМ ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Мета роботи. Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей. **Методологія.** Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: емпіричні: педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, статистична обробка даних. **Наукова новизна** роботи полягає в тому, що визначено зміст, форми й методи навчання плавання студентів спеціальної медичної групи залежно від їх психофізичного стану на основі можливості запобігання непередбачених ситуацій що виникають в ході занять. Подальшого розвитку набули особливості організації процесу занять з отримання навички плавати на основі спрямованих засобів та методів навчання плавання з метою стимуляції психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи. Відзначено, що на сьогодні простежується погіршення стану здоров'я студентської молоді, що призводить до збільшення кількості студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Водночас, з кожним роком збільшується кількість студентів що не вміють плавати. Виникає нагальна необхідність у створенні та реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення форм, методів та засобів навчання плавання для цієї категорії студентів. В традиційній навчальній програмі висвітлені питання, переважно, заняття з плавання студентів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Однак через тенденцію до збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, вивчення структури плавання студентів спеціальної медичної групи гостро необхідне за умов наявності широкого арсеналу засобів оздоровлення їх організму. **Висновки.** Наявність хронічних захворювань у студентів спеціальної медичної групи призводила до проявів неспокою, тривоги, підвищення відчуття небезпеки та страху води під час знаходження у приміщенні басейну.

Ключові слова: студенти спеціальної медичної групи, навчання плавання, безпека, психофізичні можливості.

Filatova Z., Yevtushok M., Antonevych B. Improving the methods of teaching swimming to students of special medical group by determining their psycho-physical indicators opportunities. The purpose of this study was to develop, theoretically substantiate and experimentally test the method of improving the teaching of swimming for students of the special medical group. **Research methods.** The following research methods were used to solve the tasks set: pedagogical observation, survey, expert evaluation, questionnaire, testing, statistical data processing. The paper identifies ways to improve methods of teaching swimming to students of the special medical group. It is noted that today there is a deterioration health of student youth,

which leads to an increase in the number students classified by health status to a special medical group. At the same time, the number of incompetent students is increasing every year swim. There is an urgent need to create and implement practical measures aimed at improving the forms, methods and swimming training facilities for this category of students. The traditional curriculum covers the main issues of swimming lessons for students who belong to the main medical group due to their health condition. However, due to the tendency to increase the number of students, as if beyond the camp of health to lie up to a special medical group, the development of the swimming structure of students in a special medical group is urgently needed for the mind of the obviousness of a wide arsenal of health benefits for the body. The complexity of the assurance remains clear students in the possibility of further use of the received swimming skills, given their illness and fear of water, which calls into question not only the possibility of applying in further life and future professional activity acquired skills, but also the opportunity to learn swimming skills in general. **Conclusions.** The presence of chronic diseases in students of the special medical group led to manifestations of anxiety, worry, an increased sense of danger and fear of water when they were in the pool.

Key words: students of a special medical group, training swimming, imminence, psychophysical capabilities.

Мета роботи. Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні актуальною проблемою залишається погіршення стану здоров'я студентської молоді, що призводить до збільшення кількості студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Водночас, з кожним роком збільшується кількість студентів що не вміють плавати[3, 4]. Виникає нагальна необхідність більш ретельного вивчення та створення умов щодо реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення форм, методів та засобів навчання плавання саме для цієї категорії студентів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: емпіричні: педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, статистична обробка даних.

Вирішення завдань відбувалось таким чином:

- з'ясовано особистісну значущість для студентів отримання знань щодо визначення показників власних психофізичних можливостей в процесі навчання плавання як чинника ефективного навчання;

- розроблено систему науково-методичного забезпечення і впровадження сучасних технологій у педагогічний процес навчання плавання, де набуває вагомого значення проблема вибору засобів з урахуванням стану здоров'я та психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи; уникання можливості настання небезпечних непередбачених ситуацій шляхом їх запобігання в ході проведення занять у воді; прагнення в студентів отримання життєвонеобхідної навички плавати; формування в них бажання щодо здорового способу життя.

- залучення студентів спеціальної медичної групи до навчання плавання шляхом вивчення їх психофізичного стану та отримання ними теоретичних і практичних знань про забезпечення безпеки процесу навчання плавання, формування в них спеціальних «плавальних» умінь та засвоєння навичок;

- сприяння покращенню їх вмотивованості до отримання початкової навички плавати;

- особистісне простеження студентами коригування психофізичного стану та стану здоров'я засобами плавання («Щоденник здоров'я»).

В ході роботи сформульовано необхідність дотримання основних принципів проведення занять, які й покладено в основу методики вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей [5].

Перший принцип полягав у застосуванні форм, засобів та методів оздоровчої, лікувально-профілактичної спрямованості та дії в процесі навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Дотримання цього принципу є домінантним. Важливість його дотримання можна пояснити можливістю опанування студентами не тільки навички плавати, а й опанування оздоровчих методик, об'єму необхідних знань, умінь.

Другий принцип – застосування підходу при навчанні плавання студентів спеціальної медичної групи, використання засобів та методів цього процесу залежно від визначення показників їх психофізичних можливостей з урахуванням характеру та тяжкості захворювання студентів.

Упровадження будь-яких використовуваних фізичних навантажень було диференційовано залежно від віку, статі, функціонального стану та рівня фізичної працездатності студентів. Домінантним чинником, який визначав об'єм, зміст, спрямування впливу, було захворювання, яке характеризувало стан здоров'я кожного студента спеціальної медичної групи

Третій принцип – отримання студентами спеціальної медичної групи в ході навчання плавання елементарних професійно-прикладних умінь та навичок. Протягом усього циклу навчання плавання студентів спеціальної медичної групи зроблено змогу не тільки забезпечити найшвидше оволодіння ними життєвонеобхідною навичкою плавати, але й передбачено можливість застосовувати її в подальшому житті та професійній діяльності (долати відстані у воді; надавати

поміч потопаючому та ін.). Зрозумілою залишається складність упевнення студентів у можливості використання у подальшому житті отриманої навички плавати, враховуючи наявність у них захворювань та страху води, що ставить в них під сумнів не тільки можливість застосовувати у подальшому житті та майбутній професійній діяльності отримані уміння та навички, а й можливість засвоєння навички плавання загалом. Як видно із зазначеного, стає очевидною складність, але не викликає сумнівів у необхідності дотримання цього принципу.

Для можливості дотримання названих принципів, перед початком безпосередньо занять з навчання плавання та за результатами медичного огляду було проведено тестування, на основі якого визначено, психофізичний стан та фізичний розвиток студентів, з'ясовано їх мотиваційні спрямування до отримання навички плавати та особистісний ступінь страху води.

Загалом до навчання плавання залучено 85 студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи віком від 17 до 19 років, що не вміли плавати. Упродовж педагогічного дослідження, з метою визначення змісту методики навчання плавання студентів спеціальних медичних груп було застосовано анкетування де з'ясовано, що 16% опитаних студентів зовсім не вміли плавати (за самооцінкою) Згідно спостереженням викладачів та отриманим даним анкетування, студенти відчували страх до початку занять з навчання плавання – 48%; наголошували на наявності в них негативних спогадів від самостійних спроб навчитися плавати – 8%; мали схильність до падінь, захлинання під час занять в басейні – 28% всіх опитаних студентів.

В ході дослідження проблеми розробки й експериментальної перевірки методики вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей з'ясовано, що причинами виникнення небезпечних ситуацій у ході проведення занять, в тому числі, є: недостатній рівень знань викладачів із навчання плавання про виникнення неадекватних рухових дій у студентів спеціальних медичних груп; неуважність та відволікання викладачів на зовнішні подразники під час занять; неготовність викладачів у разі необхідності негайного прийняття рішення щодо рятувальних дій; відсутність технологій вирішення щодо виникнення небезпечних непередбачених ситуацій у процесі навчання плавання студентів спеціальних медичних груп.

В ході роботи виявлено, що рівень очікування безпеки в студентів спеціальної медичної груп мав значний відсоток вираження та відрізнявся за виявом залежно від плавальних здібностей, за наявності чи внаслідок перенесених захворювань та у зв'язку з підвищеним відчуттям безпеки та страху води, відчуттям загального неспокою під час перебування в басейні. Варто відзначити, що коригуванню психофізичного стану студентів сприяли посилені увага з боку викладачів, їх доброзичливість, довготерпіння, відчуття такту та одночасно необхідна вимогливість до студентів.

За результатами спостереження студентів та викладачів відзначено, що чим більше сумнівів та коливаний у власних можливостях мав студент спеціальної медичної групи, тим далі віддалявся від нього та ускладнювався процес засвоєння навички плавати [1].

В ході роботи над методикою вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей з'ясовано що однією з причин невдач на початку навчання плавання можна вважати небажання чи нерозуміння студентом, що означає для нього уміння плавати. За результатами узагальнення проведених бесід зі студентами спеціальної медичної групи, для уточнення причини небажання навчатися плавати виділено три основні причини:

- відсутність адекватної самооцінки;
- тактильна чи інша пам'ять неприємних моментів взаємовідносин із водним середовищем;
- можлива генетична спадковість страху води.

Методика вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей має безпосередньо оздоровче спрямування. Заняття з отримання навички плавати висувають низку вимог щодо обміркованого підходу, грамотного вибору вправ при дозуванні навантажень відповідно до стану здоров'я студентів що навчаються плавати. Виваженість рухових навантажень студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, є однією з головних умов впровадження розробленої методики.

Не викликає сумнівів доцільність проведення бесід зі студентами спеціальної медичної групи щодо отримання життєвонеобхідної навички плавати як одної з ефективних засобів оздоровлення організму. В їх ході пояснено, що плавання відрізняється від інших видів фізичних навантажень, де відновлення систем організму засобами плавання має свої характерні ознаки, так внаслідок підвищеної тепловіддачі у воді активізується обмін речовин, що може бути використано задля досягнення оптимальної ваги тіла. Виконання вправ у воді не тільки здатне впливати на корекцію ваги, а й загалом підвищує опір організму до застудних захворювань та ін. Перебування людини у водному середовищі сприяє розвантаженню опорно-рухового апарату, що сприяє коригуванню порушень постави, відновленню рухових функцій після перенесених травм; відсутність твердої опори (за умови підтримки води) збільшує рухові можливості, що сприяє оздоровленню організму загалом [2].

Наукова новизна роботи полягає в тому, що визначено зміст, форми й методи навчання плавання студентів спеціальної медичної групи залежно від їх психофізичного стану на основі можливості запобігання непередбачених ситуацій що виникають в ході занять (дані «Щоденника здоров'я» щодо ступеня сприйняття небезпеки студентами).

Подальшого розвитку набули особливості організації процесу занять з отримання навички плавати на основі спрямованих засобів та методів навчання плавання з метою стимуляції психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи.

Висновки. Наявність хронічних захворювань у студентів спеціальної медичної групи призводила до проявів неспокою, тривоги, підвищення відчуття небезпеки та страху води під час знаходження у приміщенні басейну. Впровадження для систематичного використання «Щоденника здоров'я» дозволило протягом дослідження фіксувати результати, що, в свою чергу, давало змогу спостереження динаміки змін у психофізичному стані студентів у процесі занять із навчання плавання, стимулювало прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавати, підвищувало їх мотивацію до занять, заохочувало до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2019. № 3. С. 3-11.
2. Блавт О.З., Цьовх Л.П. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу). *Спортивна наука України*. 2009. № 2. С. 42-54.
3. Глушченко Н.В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 41-46.
4. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.
5. Філатова З.І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. №. 3К (84). С. 479-482.

References

1. Arkhypov O.A., Filatova Z.I., Yevtushok M.V. (2019). Pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti studentiv ZVO pedahohichnoho profilu zasobamy plavannia. *Visnyk Natsionalnoho universytetu Chernihivskiy kolehium imeni T.H. Shevchenka. Seria: Pedahohichni nauky*, (3), 3–11.
2. Blavt O.Z., Tsovk L.P. (2009). Plavannia yak zasib reabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu). *Sportyvna nauka Ukrainy*, (2), 42–54.
3. Hlushchenko N.V. (2012). Korektsiia fizychnoho stanu studentiv 19–20 rokiv zasobamy plavannia v protsesi kondytsiinoho trenuvannia. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (5) 6 41–46.
4. Saluk I.A. (2010). Indyvidualizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv z riznym rivnem zdorovia: *Abstracts of Candidate's thesis*. 21.
5. Filatova Z.I. (2017). Navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup u systemi fizychnoho vykhovannia VNZ na zasadakh pryntsyipiv bezpeky ta zapobihannia neperedbachenykh sytuatsii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K (84), 479–482.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).96

УДК 796.01:796.853.23

Філіна В.А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир
ORCID: 0000-0002-1244-0543

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО

Вивчення мотивів, які сприяють активізації учнів до систематичних занять фізичними вправами є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності школярів. Мотивація – це стан, який спонукає дитину виконувати дії, спрямовані на задоволення власних потреб. Мотивація є не тільки ключовою характеристикою суб'єкта і веде до призначеної мети, але й впливає на низку процесів у спортивній і навчальній діяльності. В статті представлені основні мотиви учнів 10–11 класів до занять з дзюдо. **Мета дослідження** полягає у вивченні мотивів до

занять з дзюдо школярів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл м. Житомира. В роботі обґрунтовується важливість дослідження мотивів, які спонукають школярів до занять спортом; причини початку систематичних занять з дзюдо; наведені можливі причини пропуску та передбачувані причини завершення навчально-тренувальних занять; встановлені домінуючі мотиви занять боротьбою учнів 10–11 класів, які займаються в шкільній секції з дзюдо. Також характеризуються особисті якості та діяльність тренера як важливого фактора збереження в школярів мотивації до навчально-тренувальних занять. Для досягнення мети були використані наступні **методи**: вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, методи математичної статистики. **Науковою новизною** є визначення основних мотивів школярів 10 – 11 класів до занять з дзюдо. Встановлено, що одним із ефективних засобів формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, підвищення рухової активності учнів є дзюдо. Заняття з дзюдо сприяють підвищенню рівня інтересу до виконання фізичних вправ, фізичної підготовленості та працездатності, покращенню стану здоров'я, а також дозволяють знаходити обдарованих дітей, які зможуть піднятися до вершин спортивної майстерності тощо.

Ключові слова: дзюдо, мотивація, школярі, здоров'я, рухова активність, спорт, фізична підготовленість.

Filina V. Motivation for judo classes in schoolchildren of 10 – 11 grades. The study of motives that contribute to the activation of students to regular physical exercises is one of the important pedagogical problems in physical education, as motives are crucial in the behavior and stimulation of active activities of students. Motivation is a condition that encourages the child to perform actions aimed at meeting their own needs. Motivation is not only a key characteristic of the subject and leads to the goal, but also affects a number of processes in sports and educational activities. The article presents the main motives for judo classes for schoolchildren in grades 10–11. **The aim of the study** is to study the motives for judo classes in schoolchildren of 10–11 grades of Zhytomyr secondary schools. The paper substantiates the importance of researching the motives that encourage students to play sports; reasons for starting regular judo classes; the possible reasons for absence and expected reasons for the completion of training classes; the dominant motives of wrestling for students of 10–11 grades, who are engaged in the school section of judo. Personal qualities and activities of the coach as an important factor in maintaining students' motivation for training classes are also characterized. To achieve this goal, the following **methods** were used: study and generalization of data from scientific and methodological literature, questionnaires, observation. A **scientific novelty** is to determine the main motives of students in grades 10 – 11 to study judo. It has been established that judo is one of the effective means of forming positive motivation for physical culture and sports, increasing students' motor activity. Judo classes help to increase the level of interest in exercise, physical fitness and efficiency, improve health, as well as to find gifted children who can rise to the top of sportsmanship and more.

Key words: judo, motivation, schoolchildren, health, physical activity, sports, physical fitness.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в психології однією з найактуальніших є проблема розвитку мотивів та інтересів дитини [2, 8]. Питання формування мотивів і потреб тісно пов'язане з питанням розвитку особистості, що надає важливості даної проблеми в цілому [1, 6]. Мотив є ключовим чинником у свідомій і цілеспрямованій фізкультурно-оздоровчій діяльності дітей [1], а проблема формування мотивації є однією з найголовніших умов успішності в досягненні високих результатів в будь-якій діяльності [4, 6]. В сучасному суспільстві особливого занепокоєння викликають проблеми гіподинамії, проведення надмірного часу за екранами смартфонів та комп'ютерів, зниження рухової активності й зацікавленості школярів до занять фізичною культурою та спортом. Тому залучення дітей до спортивного тренування, пропагування здорового способу життя, а також формування мотивації до виконання фізичних вправ залишаються актуальними проблемами, серед учнів 10–11 класів зокрема [3, 6]. Процес фізичного виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл обумовлений анатомо-фізіологічними, віковими та мотиваційними особливостями учнів; удосконаленням та формуванням рухових умінь та навичок, а також підвищенням функціональних можливостей дитячого організму, який ще розвивається [3, с. 38–44].

Дзюдо є одним із популярних видів спорту серед учнівської молоді. Різні види боротьби дозволяють знаходити не лише десятки обдарованих спортсменів, а й підвищувати рівень мотивації та інтересу дітей до занять, що в свою чергу веде до покращення стану здоров'я, фізичної підготовленості, а також дозволяє піднятися до вершин спортивної майстерності [9]. Актуальність дослідження визначається високою значущістю мотивації, що виявляється в спрямованості школярів до спортивного вдосконалення, досягненню високих результатів у спорті, підвищення рівня фізичних якостей та здібностей, формування здорового способу життя тощо. Незважаючи на напрямки, які досліджують науковці, у вивченій нами літературі недостатньо приділено уваги мотивам до занять з дзюдо серед учнівської молоді. Зокрема, відсутні дослідження мотивів до занять з дзюдо в школярів старшокласників загальноосвітніх шкіл м. Житомира. У зв'язку з цим, та з метою більш поглиблених наукових досліджень з дзюдо, нами було визначено необхідність вивчення мотивів до занять з дзюдо в юних борців експериментальної групи, які займаються в шкільній секції з дзюдо.

Аналіз останніх досліджень. Особливу роль у складному та багатофакторному процесі формування індивідуальності дитини відіграє мотивація до занять фізичною культурою та спортом [8]. Існує досить велика різноманітність підходів [3, 4, 5] до розгляду та визначення понять мотивація та мотив. Мотивація (від латинського «рухати») – спонукання до дії; психофізіологічний процес, який керує поведінкою; здатність людини активно задовольняти свої потреби» [7]. Мотив – одне з ключових понять психологічної теорії діяльності [6, 9]. Мотив представлений учневі у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями від очікування отримати бажане, або негативними [5]. Багато дослідників [2, 3, 8, 9 та ін.] вважають, що мотивація дитини є складовою її характеру, вона формується протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства. У дитячому віці джерелами мотивації може бути особиста потреба в успіху, визнанні, спілкуванні з друзями, особливості та схильності до рухової активності. Мотивація під час занять спортом залежить від внутрішніх причин (темперамент, риси характеру тощо), і зовнішніх (вплив батьків, педагогів, тренерів тощо) [5; 9, с. 260–261]. Як показують дослідження науковців [7, 9], основною причиною заниженої мотивації до занять фізичною культурою та спортом є незацікавленість учнів до виконань фізичних вправ, низька самооцінка та низький рівень здоров'я тощо. Своєчасне формування мотивації в учнів до занять фізичною культурою та спортом засобами дзюдо дозволить її зміцнити та зберегти на довгі роки, що, у свою чергу, сприятиме їх спортивному становленню та вдосконаленню функціональних можливостей організму школярів [1, 3, 7]. Дзюдо створює фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури школяра, що забезпечує внутрішні гарантії продуктивності навчально-пізнавальної діяльності [5, 8, 9]. Тому одним з основних завдань дзюдо є сформована потреба в школярів до занять фізичною культурою та спортом [4, 5].

Мета дослідження – вивчення мотивів до занять з дзюдо школярів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити науково-методичну літературу з проблеми формування мотивації до занять обраним видом спорту.

2. Дослідити мотивацію учнів 10 – 11 класів до занять в шкільній секції дзюдо.

Для вирішення завдань у дослідженні були використані наступні **методи дослідження:** вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в 2021 році на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Житомира. В дослідженні брали участь 27 юних дзюдоїстів (хлопців) експериментальної групи 10 – 11 класів загальноосвітніх шкіл № 8, 20, 17 м. Житомира, які займаються дзюдо. За допомогою анкетування було визначено мотиви та їх рейтингове місце в загальному, якими керуються школярі до занять з дзюдо. Так, мотив – бути гармонійно розвиненим і здоровим (33,3 %) відповідно займає перше місце в загальному рейтингу мотивів; вміти себе захистити (23,4 %) – друге місце; мати високий рівень розвитку фізичних якостей (9,7 %) – третє місце; мати спортивну фігуру та подібатися дівчатам (8,6 %) – четверте місце; бажання більше спілкуватися з однолітками (6,6 %) – п'яте місце; стати чемпіоном області (4,2 %) – шосте місце; прагнення до самоствердження (3,9 %) – сьоме місце – є домінуючими мотивами (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають школярів до занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Мотиви	%	Рейтингове місце
1.	Бути гармонійно розвиненим і здоровим	33,3	1
2.	Вміти себе захистити	23,4	2
3.	Високий рівень розвитку фізичних якостей	9,7	3
4.	Бажання мати спортивну фігуру та подібатися дівчатам	8,6	4
5.	Спілкування з однолітками та друзями	6,6	5
6.	Стати чемпіоном міста, області, України	4,2	6
7.	Самоствердження	3,9	7
8.	Отримання задоволення від занять	3,1	8
9.	Бажання бути сміливим та впевненим у собі	2,3	9
10.	Сучасна спортивна база школи	2,2	10
11.	Участь у всеукраїнських змаганнях з дзюдо	1,5	11
12.	Набути нових знань, умінь та навичок	1,2	12

Вивчення мотивів дітей експериментальної групи (ЕГ) до занять в секції дзюдо засвідчили, що більшість учнів мають достатній рівень мотивації, щоб займати у своєму виді спорту лідируючі позиції і мати високий рівень розвитку фізичних якостей та здібностей; бути гармонійно розвиненими й сильними, а, особливо навчитися прийомів самозахисту. Формуванню мотивації до

занять з дзюдо сприяє отримана інформація під час навчально-тренувальних занять, перегляд відеофільмів, відвідування змагань з дзюдо, а також участь в них. Рівень мотивації до занять з дзюдо є основним показником, який здійснює вплив на рухову активність учнів. Інтерес до занять з дзюдо в старшокласників може змінюватися, ставати різностороннім і більш глибоким. Наприклад, при навчанні певного прийому дзюдо необхідно сформувати в учнів інтерес до занять єдиноборствами, фізичної культури, а також потребу до самостійних занять фізичними вправами. Досягнути цього можливо, за умов застосування на заняттях різноманітних фізичних вправ, рухливих ігор з елементами боротьби, а найголовніше постійно підтримувати позитивний емоційний настрій у дітей. Адже отримавши радість та задоволення від запропонованої діяльності на заняттях з дзюдо, школярі будуть йти, з бажанням продовжити його.

В процесі вивчення інтересу в хлопців-старшокласників до занять з дзюдо встановлено, що 46,1 % виявили бажання до занять боротьбою, а іншим 43,1 % порадили батьки записатися в шкільну секцію. Варто відмітити, що, на жаль, до формування цього інтересу далеко не завжди залучаються батьки учнів. Лише 10,8 % порадили друзі почати займатися фізичними вправами. При цьому 94,6 % школярів вказали на те, що їм подобається займатися дзюдо, навіть виявилися ті, кому дуже до вподоби навчально-тренувальні заняття – 5,4 % з обраного виду спорту.

В процесі тренувань з'ясувалося, що кожен учень має різну мету відвідування занять з дзюдо. Так, головною метою відвідування занять з дзюдо є: бажання бути здоровим; вміти себе захистити; мати високий рівень фізичних якостей та здібностей; подібати дівчатам і бажання більшого спілкування з однолітками тощо (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви відвідування учнями навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Мотиви	%
1.	Бути здоровим	39,5
2.	Вміти себе захистити	25,7
3.	Мати високий рівень розвитку фізичних якостей та здібностей	12,8
4.	Мати спортивну фігуру та подібати дівчатам	9,7
5.	З метою більшого спілкування з однолітками	6,6
6.	Стати чемпіоном області	4,2
7.	Участь у всеукраїнських змаганнях з дзюдо	1,5

Для досягнення мети учням необхідно створити сприятливі умови: сприяти формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами або обраним видом спортом; озброїти учнів арсеналом прийомів дзюдо, що в свою чергу сприятиме їх розвитку в руховій активності тощо. Адже від правильного формування мети залежить і результативність навчально-тренувального процесу з обраного виду боротьби. Якщо мета буде визначати те, до чого прагнуть старшокласники, чого вони хочуть досягнути, то мотиви будуть виступати як стимулюючі чинники, усвідомлені переживання, які впливатимуть на подолання різних за характером труднощів. Можливість оцінити свої досягнення учнями в процесі занять з дзюдо є важливою вимогою до формування мотивації до навчально-тренувальних занять. Тому, варто відзначити, що мета занять з дзюдо є одним з головних елементів мотивації й активізації школярів до життєдіяльності.

Слід зазначити, що існує велика кількість чинників, які можуть впливати на відвідування занять з дзюдо, наприклад: падіння під час відпрацювання прийомів; бути спарингом для партнерів; травми; втома під час занять; надмірне навантаження; відволікання друзів під час занять; негативне ставлення тренера-викладача; нецікаве проведення занять тощо (табл. 3). Не зважаючи на вище зазначене, слід враховувати, що існує багато чинників, які сприяють залученню учнів до навчально-тренувального процесу з дзюдо. В той же час ці чинники можуть втрачати свою актуальність, у зв'язку з подоланням учнями певних труднощів навчально-тренувального процесу.

Таблиця 3

Чинники, які негативно впливають на відвідування учнями 10 – 11 класів навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Чинники	%
1.	Падіння під час відпрацювання прийомів	28,5
2.	Не мають відповіді	20,3
3.	Бути спарингом для партнера	12,1
4.	Травми	8,3
5.	Втома під час занять	8,2
6.	Надмірне навантаження	7,2
7.	Відволікання друзів під час занять	7,1
8.	Негативне ставлення тренера-викладача	5,1
9.	Нецікаве проведення занять з дзюдо	3,2

Результати дослідження показали, що в учнів 10–11 класів основними чинниками, які позитивно впливають на їх ставлення до занять з дзюдо є: відпрацювання кидків; проведення спарингів; виконання вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки; різноманітність і специфічність вправ; спортивні та рухливі ігри з елементами боротьби (табл. 4).

Таблиця 4

Чинники, що позитивно впливають на відвідування учнями 10 – 11 класів навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Чинники	%
1.	Відпрацювання кидків та боротьба	39,4
2.	Проведення спарингів	28,2
3.	Загальна та спеціальна фізичною підготовкою	14,1
4.	Різнманітність і специфічність вправ	9,2
5.	Спортивні та рухливі ігри з елементами боротьби	9,1

Слід зазначити, що покращити ставлення учнів 10–11 класів до занять з дзюдо можна покращити за умови вдосконалення процесу та змісту тренувальних занять дзюдо; оновлення матеріально-технічної бази; підвищення емоційного тону школярів під час занять тощо.

В дослідженні виявлено, що за час занять дзюдо в 70,1 % опитуваних в процесі тренувань змінився їх рівень фізичної підготовленості, морально-вольові та фізичні якості (15,3 %). В той же час 7,4 % учнів навчилися самозахисту й підвищили свій рівень спортивної майстерності (5,1 %). Але 2,1 % дзюдоїстів вважають, що нічого не змінилось за час тренувальних занять. Також вони відзначили, що найбільше покращилися показники сили (47,3 %), швидкості (33,4 %) та витривалості (19,3 %) (рис. 1).

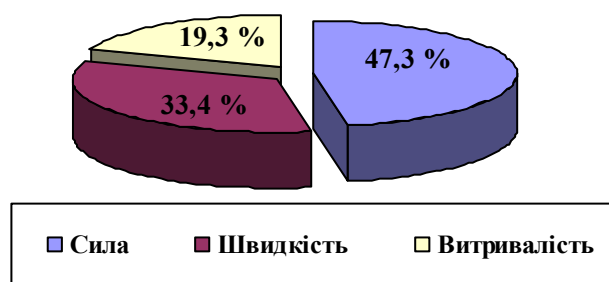


Рис. 1. Суб'єктивна оцінка учнями 10–11 класів рівня розвитку фізичних якостей в процесі занять з дзюдо

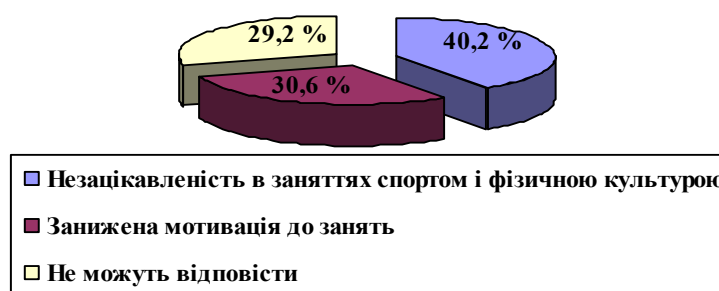


Рис. 2. Причини відсутності бажання в учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо

Крім того, в процесі опитування учні відзначили, що за допомогою навчально-тренувальних занять дзюдо виховуються особистісні якості такі як: працездатність (47,1 %), витримка та самоконтроль (13,4 %); ініціативність і сміливість (9,3 %); цілеспрямованість (8,1 %); наполегливість та завзятість (8,1 %); дисциплінованість (5,4 %); рішучість (5,4 %); колективізм (3,2 %). Також, за результатами анкетування встановлені причини, чому більшість однолітків-товаришів не мають бажання займатися дзюдо (рис. 2).

Серед основних причин, які негативно впливають на навчально-тренувальний процес занять з дзюдо це: знижена мотивація (30,6 %), та відсутність мотивації до заняття спортом і фізичною культурою (40,2 %), не змогли дати відповіді (29,2) (рис. 2). Крім того, на думку 80,1 % учнів, тренер-викладач із дзюдо повинен цікавитися мотивами своїх вихованців до занять.

Висновки. Домінуючими мотивами в учнів 10–11 класів до вибору занять з дзюдо як основного виду рухової активності є: бажання гармонійно розвиненим і здоровим, мати високий рівень розвитку фізичних якостей, гармонійну статуру та подібатися дівчатам, бажання спілкування з однолітками та прагнення до самоствердження. В учнів формування мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів дзюдо відбувається лише тоді, коли формується їхнє спрямування на можливість реалізації своїх найбільш значущих потреб в обраному виді діяльності. Основними джерелами мотивації можуть бути як особиста потреба в успіху чи визнанні, так і спілкування з друзями, а особливо схильність до рухової активності. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на удосконалення методики розвитку фізичних якостей та здібностей засобами дзюдо.

Список використаних джерел

1. Вовченко І.І., Філіна В. А., Гедзюк Д. О. Формування мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання засобами дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 6 (25). С. 28–33.
2. Грибан Г.П. Роль фізичного виховання у збереженні здоров'я учнівської і студентської молоді. *Вища освіта в медсестринстві : проблеми і перспективи*. Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2015. С. 247–252.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Краснов В.П. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 38–44.
4. Єланська О.О. Формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених* (19 травня 2021 р., Київ). С. 60–61.
5. Коваленко І.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, 2014. 23 с.
6. Колесник І.В., Саліамін Ю.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 22–26.
7. Котова І.В., Ріпак М.О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами дорослих жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 р., Львів)*. Львів, 2018. С. 143–146.
8. Лебединець Н.В., Мельниченко О.С. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 240.
9. Лукова С.В. Методика вивчення мотивів спортивної діяльності підлітків. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кременчук, 13 березня 2020 р.)*. Кременчук : Методичний кабінет, 2020. С. 210–212.

References

1. Vovchenko I.I., Filina V.A., Hedziuk D.O. (2018). Formuvannia motyvatsii u studentskoi molodi do zaniat z fizychnoho vykhovannia zasobamy dziudo. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 6 (25), 28–33.
2. Hryban H.P. (2015). Rol fizychnoho vykhovannia u zberezheni zdorovia uchnivskoi i studentskoi molodi. *Vyshcha osvita v medsestrinstvi : problemy i perspektivy*. Mater. nauk.-prakt. conf. z mizhnar. uchastiu. Zhytomyr, 247–252.
3. Hryban H.P., Tkachenko P.P., Krasnov V.P. (2018). Formuvannia motyvatsii do zaniat hyrovym sportom u studentiv pid chas navchalno-vykhovnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 5 (24), 38–44.
4. Yelanska O.O. (2021). Formuvannia motyvatsii do zaniat karate u ditei serednoho shkilnoho viku. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh*, 19.05.2021. K., 60–61.
5. Kovalenko I.M. (2014). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z elementamy dziudo dlia molodshykh shkoliariv u hrupakh prodovzhenoho dnia: *Abstracts of Candidate's thesis*. Kharkiv, 23.
6. Kolesnik I.V., Saliamin Yu.M. (2020). Osoblyvosti formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat sportyvnoiu himnastykoiu. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 22–26.
7. Kotova I.V., Ripak M.O. (2018). Osoblyvosti motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy doroslykh zhynok. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia: materialy XI Mizhnar. nauk.-prakt. conf. (10–11 05. 2018 Lviv)*. Lviv, 143–146.
8. Lebedynets N.V., Melnychenko O.S. (2020). Vplyv zaniat dziudo na kohnityvnyi rozvytok molodshykh shkoliariv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3 K (123) 20, 240.
9. Lukova S.V. (2020). Metodyka vyvchennia motyviv sportyvnoi diialnosti pidlitiv. *Aktualni pytannia suchasnoi pedahohiky: tvorchist, maisternist, profesionalizm: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kremenchuk, 13.03.2020)*. Kremenchuk : Metodychnyi cabinet, 210–212.

Хоміцька В.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету харчових технологій, м. Київ
ORCID: 0000-0003-2864-2219

Шишацька В.І.

старший викладач кафедри технології оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського", м. Київ

ПРОЯВИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ ТА ВИПУСКНИХ КУРСІВ

У статті розглядається тривожність як особистісна якість та ситуативна тривожність, як реакція на стресові впливи у студентів перших та випускних курсів. **Метою** роботи є дослідження прояву рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів. **Методологія** дослідження полягає у вивченні прояву різних видів тривожності у студентів початкових та випускних курсів. У результаті виявлено, що випробувані, які мають низький рівень особистісної тривожності (26,7% студентів 1 курсів та 13,3% студентів 4 курсів), мають почуття підвищеної відповідальності за мотиви власної діяльності. Проте нерідко низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги може мати за мету продемонструвати себе у кращому світі, що особливо проявляється у контексті навчальної діяльності. Встановлено, що помірний (середній) рівень особистісної тривожності мають 43,3% студентів 1 курсів і 40% студентів 4 курсів, такий рівень не створює перешкод для діяльності та забезпечує необхідний рівень занепокоєння за результати діяльності, а 30% студентів 1 курсів та 46,7% студентів 4 курсів характеризуються високим рівнем особистісної тривожності, що виражається схильністю сприймати більшість ситуацій як загрозливі та реагувати на подібні ситуації вираженням станом тривоги. Таким чином, за результатами дослідження студенти випускних курсів мають більш виражені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, ніж студенти перших курсів. При цьому в обох вибірках вищими значеннями відзначені показники особистісної тривожності. Переважання високого рівня тривожності у студентів випускних курсів може бути зумовлене тим, що їх чекає ситуація складання державних іспитів і захист випускних дипломних проєктів. Більше того, високий рівень тривожності студентів-випускників пов'язаний також і з тим, що перед студентами постає проблема подальшого працевлаштування та життєвого самовизначення. Серед студентів перших курсів переважає середній рівень тривожності, а незначне відхилення до низького та високого рівня слід розглядати як нормальне середньостатистичне відхилення, що свідчить про те, що студенти перших курсів відчувають занепокоєння, пов'язане зі вступом до ЗВО, але в межах норми.

Ключові слова: реактивна тривожність, особистісна тривожність, студенти, стрес, особистісні якості.

Khomitska V., Shishatska V. Manifestations of anxiety in first and graduate students. The article considers anxiety as a personal quality and situational anxiety as a reaction to stressful influences in first and final year students. **The aim** of the work is to study the manifestation of anxiety in first and final year students. **The research methodology** is to study the manifestations of different types of anxiety in undergraduate and graduate students. As a result, it was found that subjects who have a low level of personal anxiety (26.7% of first-year students and 13.3% of 4th-year students) have a sense of increased responsibility for the motives of their own activities. However, it is not uncommon for low anxiety to be actively supplanted by high anxiety, in order to demonstrate oneself in a better world, which is especially evident in the context of learning activities. It was found that a moderate (average) level of personal anxiety have 43.3% of 1st year students and 40% of 4th year students, this level does not create barriers to activity and provides the necessary level of concern for performance, and 30% of 1st year students and 46, 7% of 4th year students are characterized by a high level of personal anxiety, which is expressed by the tendency to perceive most situations as threatening and respond to such situations with a pronounced state of anxiety. Thus, according to the results of the study, graduate students have more pronounced indicators of both situational and personal anxiety than first-year students. At the same time, in both samples the highest values were marked by indicators of personal anxiety. The predominance of high levels of anxiety in graduate students may be due to the fact that they are waiting for the situation of state exams and defense of graduation theses. Moreover, the high level of anxiety of graduate students is also due to the fact that students face the problem of further employment and life self-determination. First-year students have a moderate level of anxiety, and a slight deviation to low and high levels should be considered a normal average deviation, indicating that first-year students experience anxiety about entering the HEI, but within the norm.

Key words: reactive anxiety, personal anxiety, students, stress, personal qualities.

Постановка проблеми. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також низьким порогом виникнення. Розглядається як особистісне утворення або як властивість темпераменту, що зумовлено слабкістю нервових процесів. Особливо актуальною є проблема вивчення станів і рівнів тривожності стосовно навчальної діяльності. Тривожність характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: одне із основних параметрів індивідуальних відмінностей. У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це так звана «корисна тривожність». Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [6, с.25].

Постійне відчуття почуття тривоги негативно позначається на психологічному стані студентів: постійна тривожність переходить у стрес і займає особливе місце у житті та навчальній діяльності. Сприйнятливості до стресу пов'язана з фактором самооцінки. Студенти з низькою самооцінкою вважають себе нездатними до високих досягнень, вони не вміють справлятися з труднощами та протистояти загрозі. Як правило, у них високий рівень тривожності і відповідно вони більш схильні до розвитку стресу [7]. Тому студенти, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності [4, с.12].

Мета статті – дослідити прояв рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням психічних станів особистості у навчальних групах у різні періоди навчальної діяльності займалися Л.М. Аболін, І.А. Васильєв, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габреєва, М.М. Гаріфуліна, Ю.М. Десятнікова, Е.Л. Носенко, Н.Б. Пасинкова, Н.М. Пейсахов, А.О. Прохоров, В.П. Шарай та ін. Як зазначає Н.А. Дакал [2, с. 52] у студентів першого курсу з високим рівнем ситуативної тривожності достовірно частіше зустрічається помірний рівень особистісної тривожності, а у студентів 3-го курсу переважає низький рівень ситуативної тривожності і помірний рівень особистісної тривожності. При дослідженні прояву тривожності у студентів, які займаються футболом, автором зазначено [5, с. 91], що у 25% випробовуваних середні показники по фактору «спокій – тривожність», а 75% мають високі показники. На всіх спортсменів можуть діяти найрізноманітніші види стресів і, характер їх впливів залежить від особливостей індивідуального досвіду або ставлення до себе і спортивних занять. Тобто в умовах навчання та тренувань проявляється хронічний вплив значного стресу може привести до зриву навіть дуже стійких суб'єктів. Будь-яка людина відрізняється від іншої як за змістом стресорів, які можуть на них діяти, так і по кумулятивному ефекту стресу на їх діяльність.

За даними Н.Г. Банайтис [1, с. 165] показники дуже високого ступеня тривоги виявлено у 15% студентів-першокурсників. Для них тривога виступає як неприродний та шкідливий стан. Тривога в цій ситуації може перерости в хронічну або постійну форму, тому потрібні психологічні корекційні заходи. Присутність високого рівня тривожності заважає успішно проходити цей етап життя індивіда. Оскільки замкнуті, малотовариські, регулярно чекають на неуспіх у всьому особи не можуть почуватися досить комфортно і організувати продуктивні та якісні відносини. Високотривожні студенти схильні сприймати свою загрозу самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено яскраво вираженим станом тривожності [8, с. 90].

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження було проведено зі студентами перших та випускних курсів НУХТ у кількості 45 осіб. Застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, психодіагностичне тестування, методи математичної статистики. При інтерпретації показників особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілберга (Ю.Л. Ханіна) застосовувалися орієнтовні оціночні шкали (тривожності): до 30 балів – низька тривожність – низький рівень (Н); 31-44 – помірною тривожність – середній рівень (С); 45 і більше – висока – високий рівень (В). За результатами діагностики у випробуваних двох груп показники особистісної та ситуативної тривожності дещо різняться, при цьому особистісна тривожність характеризується більш вираженими показниками.

Високий рівень ситуативної тривожності спостерігається у 16,7% опитаних студентів 1-х курсів та у 33,3% студентів четвертих курсів. Помірний (середній) рівень тривожності зафіксовано у 36,7% студентів перших курсів та 40% студентів випускних курсів. Низьким рівнем тривожності спостерігається у 46,6% студентів перших курсів та у 26,7% студентів четвертих курсів.

Випробувані з низьким рівнем реактивної (ситуативної) тривожності (46,6% студентів 1 курсів та 26,7% 4 курсів) не відчувають напруження, занепокоєння та нервозності в умовах діяльності, тому що низький рівень реактивної тривожності сприяє підвищеному почуттю відповідальності за мотивами діяльності. Випробувані з помірним (середнім) рівнем реактивної тривожності (36,7% студентів 1 курсів та 40% студентів 4 курсів) характеризуються оптимальним рівнем корисної тривоги, що активізує їхню діяльність та забезпечує необхідний рівень занепокоєння за результати діяльності. Випробувані з високим рівнем реактивної тривожності (16,7% студентів 1 курсів та 33,3% студентів 4 курсів) становлять значний відсоток у групі

випускників, для них властиво відчувати напругу, занепокоєння, нервозність. Нерідко високий рівень ситуативної тривожності призводить до порушень уваги та порушення тонкої координації, що негативно впливає на учбову та спортивну діяльність.

Таким чином, студентам з високим рівнем тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування завдань своєї діяльності. Для студентів з низьким рівнем, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, підвищення зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Рівень ситуативної тривожності у студентів-випускників також перевищує рівень ситуативної тривожності у студентів перших курсів. Незважаючи на те, що студенти першокурсники ще тільки проходять період адаптації у ЗВО, і відчувають негативні переживання, пов'язані з невпевненістю у власних знаннях, недостатніми вміннями розподіляти свої сили та час, вони менше переживають у різних ситуаціях. Високий рівень тривожності негативно впливає на особистісну адаптацію першокурсників, призводить до серйозних особистісних змін, формує ризик розвитку психосоматичних розладів, як наслідок, призводить до дезадаптації в освітньому просторі ЗВО.

У той же час студенти-випускники зазнають сильного хвилювання у різних ситуаціях, які сприймаються суб'єктивно значущими настільки, що це іноді перешкоджає успішному проходженню цих ситуацій. Як приклад можна навести екзаменаційну сесію, де підвищений рівень тривожності може відображати недостатню емоційну пристосованість до ситуації перевірки знань майбутніх фахівців. У студентів 4 курсів вищий рівень відповідальності, що накладається обставинами завершення навчання та реалізації себе у сфері професійної діяльності. Випускники зосереджені на навчанні більшою мірою, ніж першокурсники, оскільки від успішного завершення навчання залежить їхня майбутня кар'єра, самоповага.

Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає тоді коли особистість потрапляє в стресову ситуацію та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням та вегетативним збудженням. Природно, цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даній шкалі дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги піддослідного, але й визначити, чи він знаходиться під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність впливу її на нього.

Тривожність, яка виникає ситуативно, стимулює студентів до швидкого переключення уваги та пристосування до різних ситуацій, особливо це актуально при розвитку у студентів-випускників позитивних психологічних станів незадовго до початку іспитів, у ситуації необхідності майбутнього професійного самовизначення та вибору напряму трудової діяльності. Крім того, у багатьох молодих людей цей період пов'язаний із створенням сім'ї або вступу у тривалі та серйозні особистісні стосунки. У результаті тривожність безпосередньо впливає як на якість життя та навчання студентів, так і на процеси соціальної та емоційної адаптації.

Аналіз показників особистісної тривожності представлений такими результатами: домінуючу кількість випробуваних випускних курсів мають високий рівень особистісної тривожності – 46,7% студентів. Серед перших курсів майже третина студентів - 30% мають високий рівень особистісної тривожності. Середній рівень особистісної тривожності мають 43,3% студентів 1 курсів та 40% студентів 4 курсів. Низький рівень особистісної тривожності виявлено в обох вибірках – 26,7% студентів 1 курсів та 13,3% студентів 4 курсів.

Особистісна тривожність є конституційною межею, що зумовлює сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

В умовах навчальної діяльності юнаки та дівчата стикаються з безліччю стресових факторів, які здатні викликати соціальну тривожність: - комунікативні фактори (відсутність впевненості у власних комунікативних здібностях); - взаємини з викладацьким складом (обмеженість ситуацій взаємодії відносинами субординації); - участь в екзаменаційних сесіях (підвищена відповідальність, значимість ситуацій, невизначеність результатів, неадекватність соціально-рольових вимог і т.д.).

Соціальна тривожність у тих міжособистісних відносинах, які вони мають у період юнацького віку детермінує розвиток в молодих людей таких характеристик, як: - наявність амбівалентності у взаємодіях, переважання некоммунікбельності, схильність уникати емоційних зв'язків і уподобань як усередині групи, так і поза нею; - уникнення боротьби у спробі уникнути взаємодії, максимальне прагнення зберегти нейтралітет у ситуації конфлікту чи спору.

Отримані результати свідчать, що більшість студентів першого курсу має помірний (середній) рівень особистісної тривожності, тоді як більшість студентів четвертого курсу має високий рівень тривожності. Крім того, на випускному курсі виявлено більший відсоток студентів із низьким

рівнем особистісної тривожності. Переважання високого рівня тривожності у студентів випускних курсів може бути зумовлена тим, що вони очікують складання державних іспитів і захист випускних дипломних проектів. Більше того, високий рівень тривожності студентів-випускників пов'язаний також і з тим, що перед студентами постає проблема подальшого працевлаштування та життєвого самовизначення. У той же час студенти перших курсів не відчувають підвищеного почуття тривожності, вони вже адаптувалися до нового оточення, навчальних навантажень та зміни обстановки.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Студенти випускних курсів мають більш виражені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, ніж студенти перших курсів. При цьому в обох вибірках вищі показники особистісної тривожності. Так, 30% студентів 1 курсів і 46,7% студентів 4 курсів з високим рівнем особистісної тривожності прагнуть досягти успіху у всьому, і стан тривоги проявляється у різних ситуаціях, у яких оцінюється компетентність студентів. При цьому відсоток студентів 4 курсів з високим рівнем особистісної тривожності перевищує відсоток студентів 1 курсів з високим рівнем тривожності на 16,7%. Піддослідні, які належать до цієї категорії, схильні приймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і проявляти реакції, виражені станом тривожності. У зв'язку з цим студентам, у яких домінує високий рівень тривожності, необхідно переоцінити та знизити суб'єктивну значущість ситуацій та завдань та змістити акценти на переосмислення діяльності, а також на розвиток в себе почуття впевненості в успіху. Студенти із середнім рівнем тривожності виявляють здатність досить стримано реагувати на те, що відбувається. Кількість таких студентів серед першого курсу становила 43,3%, на четвертому курсі кількість студентів із середнім рівнем особистісної тривожності становила 40%, що свідчить про незначну різницю показників між двома групами випробуваних. Найнижчий відсоток студентів зафіксований на низькому рівні особистісної тривожності – 26,7% студентів 1 курсу та 13,3% 4 курсу, при цьому кількість студентів 1 курсу перевищує кількість студентів 4 курсу на 10,4%. Студентам, які показали низький рівень особистісної тривожності, досить рідко доводиться відчувати занепокоєння, через що їм слід приділяти окрему увагу мотивам своєї діяльності та посилення почуття відповідальності.

Таким чином, у ході проведеного емпіричного дослідження встановлено, що серед студентів перших курсів переважає середній рівень тривожності, а незначне відхилення до низького та високого рівня слід розглядати як нормальне середньостатистичне відхилення, що свідчить, що студенти перших курсів відчувають занепокоєння, але в межах норми. Інша ситуація складається зі студентами випускних курсів, у яких переважає високий рівень тривожності. У той же час студентам з низьким рівнем тривожності як особистісної, так і ситуативної, необхідно активізувати мотивацію діяльності та почуття відповідальності. Студентам із високим ступенем тривожності слід знизити суб'єктивну значущість деяких ситуацій та акцентувати увагу на переосмисленні власної діяльності, а також розвивати почуття впевненості в успіху будь-якої діяльності.

Список використаних джерел

1. Банайтис Н.Г. Исследование тревожности у студентов-первокурсников сельской местности в условиях адаптации к обучению в вузе. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2016. № 4. С. 161-174.
2. Дакал, Н., Черевичко, О., Смірнов, К., & Зубко, В. Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. (6)(137). С. 50-53. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).12)
3. Ляшенко В., Туманова В., Гацко Е. Исследование свойств темперамента и самооценки личности у студентов высшего учебного заведения. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 2. С. 19-24.
4. Ляшенко В.М., Туманова В.М., Соляник Т.В., Фіранська І. Определение психических особенностей студентов вузов. *Спортивна наука України / Sport science of Ukraine*. 2017. № 4. С. 10-14.
5. Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М. Исследование личностной тревожности студентов, занимающихся футболом. *Молодий вчений. Педагогічні та психологічні науки*. 2018. № 4. С. 89-92.
6. Прохоров А.О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния. *Психологический журнал*. 2009. № 2. С. 24-27.
7. Петрова Е.Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса. *Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова*. 2010. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa>
8. Chen B.B. Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China / Dimitrova R., Bender M., Van de Vijver, Fons J.R. (eds.) *Global perspectives on well-being in immigrant families*. NY.: Springer-Verlag New York, 2014. P. 75-94.

References

1. Banaytis N.G. (2016). Issledovanie trevozhnosti u studentov-pervokursnikov selskoy mestnosti v usloviyah adaptatsii k obucheniyu v vuze. *Psichologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya*, 4, 161-174.

2. Dakal N., Cherevychko O., Smirnov K., Zubko V. (2021). Osoblyvosti sytuatsiinoi ta osobystisnoi tryvozhnosti studentiv ZVO. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 6(137), 50-53. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).12)
3. Lyashenko V.M., Tumanova V., Gatsko E. (2016). Issledovanie svoystv temperamenta i samootsenki lichnosti u studentov vysshogo uchebnogo zavedeniya. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2, 19–24.
4. Lyashenko V.M., Tumanova V.M., Solyanik T.V., Firanska I. (2017). Opredelenie psichicheskikh osobennostey studentov vuzov. *Sportivna nauka Ukrayini / Sport science of Ukraine*, 4, 10-14.
5. Lyashenko V.M., Tumanova V.M., Korzh Ye.M. (2018). Issledovanie lichnostnoy trevozhnosti studentov, zanimayushihsiya futbolom. *Molodij vchenij. Pedagogichni ta psihologichni nauki*, 4, 89–92.
6. Prohorov A.O. (2009). Neravnovesnye (neustojchivye) psichicheskie sostoyaniya. *Psihologicheskij zhurnal*, 2, 24-27.
7. Petrova E.G. (2010). Issledovanie trevozhnosti studentov v usloviyah jekzamenacionnogo stressa. *Vestnik Taganrogskogo instituta imeni A.P.Chehova*, 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa>.
8. Chen B.B. (2014). Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China / Dimitrova R., Bender M., Van de Vijver, Fons J.R. (eds.) *Global perspectives on well-being in immigrant families*. NY.: Springer-Verlag New York, P. 75-94.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).58

УДК 796.015.:159.922.8

Хорошуха М.Ф.

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5024-5792

Путров С.Ю.

доктор філософських наук, професор,
професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7074-3211

Омельчук О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
ORCID: 0000-0003-1771-730X

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13–16 РОКІВ

Мета дослідження – виявити можливість специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності юних спортсменів 13–16 років. **Методи та організація дослідження:** аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження розумової працездатності людини; педагогічне тестування; методи статистики. Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності юних спортсменів спеціалізованих інтернатних спортивних закладів. В експерименті брали участь 123 хлопці підліткового віку, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість) та 30 учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які не займалися спортом, у віці 13–16 років. Розумова працездатність обстежуваних оцінювалась за результатами розв'язання арифметичних задач. Дасться порівняльний аналіз змін показників розумової працездатності обстежуваних. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін показників згаданої працездатності у юних спортсменів 13–16 років. **Висновки.** Під впливом фізичних навантажень на витривалість відмічається покращання згаданої працездатності (зокрема, спостерігається достовірне зниження показника часу розв'язання задач та зменшення кількості помилок, здійснених в процесі тестування), тоді як під впливом навантажень швидкісно-силового характеру спостерігаються несуттєві зміни середніх значень часу розв'язання задач та суттєве збільшення кількості допущених помилок. Найвищий рівень розвитку розумової працездатності мають юні спортсмени, які займаються плаванням.

Ключові слова: розумова працездатність, дослідження, спортсмени, студенти, підлітковий вік, тренувальні навантаження, юні спортсмени.

Khoroshukha M., Putrov S., Omelchuk O. Peculiarities of influence of training loads of different orientation on the indicators of mental performance of young athletes aged 13-16 years. The peculiarities of the specific influence of training loads of different orientation on the indicators of mental performance of young athletes of specialized sports boarding schools have been considered. **Purpose:** to reveal the possibility of specific influence of training loads of different orientation on the mental performance indicators of young athletes 13-16 years old. **Material and methods:** analysis of scientific and scientific-methodical literature on the problems of research of human mental performance; pedagogical testing; methods of statistics. The experiment involved 123 adolescents of a specialized sports boarding school of Ukraine – Brovary Sports Specialized College, who according to the classification of sports by A.G. Dembo were divided into two experimental groups: group A – speed and strength sports: athletics (100-metre race, jumping, shot put and discus), boxing, wrestling; group B – endurance sports: skiing, cycling, swimming (200, 400 and 800 m). The control group was composed of students from Brovary Secondary School № 3 who did not play sports ($n = 30$). **Results.** The mental performance of the subjects was assessed by the results of solution of arithmetic problems. The comparative analysis of changes in indicators of mental performance of subjects is given. It was found that the specificity of the training process leaves an imprint on the nature of changes in the indicators of mental performance of young athletes aged 13-16 years. **Conclusions.** The orientation of the training process directly specializes the features of the development of mental performance. Under the influence of physical activity on endurance, there is a significant decrease in the indicator of the time for solving problems and a decrease in the number of errors made during the testing process. The highest level of development of mental performance is observed in young athletes involved in swimming.

Key words: mental performance, research, athletes, students, adolescence, training load, young athletes.

Постановка проблеми. Відомо, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають як на фізичну, так й розумову працездатність людей різного віку, статі та професійної зайнятості [6, 7, 8, 9]. Відомо також, що між фізичним і розумовим розвитком людини існує тісний зв'язок. Не випадково П. Ф. Лесгафт вважав, що розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного фізичного розвитку [5, 8, 9]. Відповідно, філософи античності здійснили вагомий внесок у розуміння єдності фізичного і розумового розвитку. “Він не вміє ні читати, ні плавати” – говорили в Стародавній Греції, бажаючи підкреслити повну неспроможність людини [2, с. 12].

На сучасному рівні досягнення висот світового значення практично в усіх областях діяльності людини (в тому числі й спорті) можливе лише за рахунок гармонійного поєднання фізичної підготовки, розвитку психіки й інтелекту. При цьому, як наголошує Ж. Л. Козіна [4], фізичні якості необхідно розвивати на рівні з розумовими і психічними якостями, починаючи ще з дитинства. Про існування гармонійного позитивного зв'язку між фізичною підготовленістю і розумовими здібностями юних спортсменів дізнаємося із робіт D.R. Kirkendall [10], S.R. Tortolero, W.C. Taylor and N.G. Murray [11] та інших. R.J. Shephard [12], наприклад, вивчав щоденний вплив занять фізичною культурою на успішність учнів і прийшов до висновку, що систематичні заняття спортивними іграми позитивно впливають на когнітивну функцію дітей [12]. На його думку, висвітлене ним зумовлене збільшенням у дітей мозкового кровообігу, позитивними гормональними зрушеннями в їх організмі тощо. Із багаторічних досліджень А. В. Магльованого [6] відомо, що заняття видами спорту з різною спрямованістю і структурою рухів (стрільба з лука, ігрові види спорту та помірні бігові навантаження) неоднаково впливають на кількісні та якісні показники розумової працездатності студентів вишів. Відповідно, із матеріалів досліджень Я.С. Вайнбаума, В.І. Ковалю, Т.А. Родіонової [1] знаходимо, що фізичні навантаження по-різному впливають на організм учнів (дівчат) загальноосвітніх навчальних закладів та їх розумову працездатність. Зокрема, згаданими науковцями було доведено, що великі за об'ємом та інтенсивністю фізичні навантаження на уроках фізичної культури негативно впливають на розумову працездатність та імунореактивність організму учениць. В контексті зазначеного, актуальним, на нашу думку, може бути питання щодо вивчення впливу фізичних тренувань різної спрямованості на організм юних спортсменів з метою досягнення ними високих спортивних результатів в гармонійному поєднанні з таким же високим розумовим та інтелектуальним розвитком. Вище висвітлене й спонукало нас до проведення досліджень з вивчення даної проблеми у спортсменів підліткового віку.

Мета дослідження – виявити можливість специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності юних спортсменів 13–16 років. **Завдання роботи** – провести порівняльний аналіз показників кількісної оцінки розумової працездатності у підлітків, які спеціалізуються у різних видах спорту.

Методи і організація дослідження: аналіз наукових і науково-методичних джерел з проблем дослідження розумової працездатності людини; педагогічне тестування; методи статистики.

Методика проведення. Для оцінки розумової працездатності обстежуваних нами використовувались результати розв'язання арифметичних задач [6] – множення двозначних чисел 6-го, 7-го і 8-го десятків на однозначні (6, 7 та 8) цифри. Реєструвалися наступні показники: час розв'язання задачі (ЧРЗ, с), кількість допущених помилок (КПо, од.) та кількість осіб, що не розв'язали жодної задачі, (од.), %. Тривалість кожної задачі – одна хвилина.

Примітка. У разі нерозв'язання жодної задачі за відведений період часу, обстежуваному додатково відводилась ще одна хвилина, протягом якої він міг би розв'язати задачу. Відповідно

реєструвався й час розв'язання задачі. І лише тоді, коли індивід не зміг розв'язати арифметичну задачу протягом двох хвилин, він "попадав" в розряд тих, хто не міг розв'язати жодної задачі.

Дослідження проводилися на базі спеціалізованого інтернатного спортивного закладу України – Броварського вищого училища фізичної культури (Броварського спортивного фахового коледжу). Під нашим спостереженням перебували юні спортсмени (хлопці) 13–16 років ($n=123$), які за спрямованістю тренувального процесу (згідно класифікації видів спорту за А.Г. Дембо [3]) були розподілені на дві експериментальні групи: група А – види спорту швидкісно-силового характеру: легка атлетика (біг на 100 м, стрибки, штовхання ядра і метання диска), бокс, вільна боротьба; група Б – види спорту, що переважно розвивають якість витривалості: лижний спорт, велоспорт, плавання (200, 400 і 800 м). Контрольну групу (група К) склали учні-однолітки, які не займалися спортом Броварського загальноосвітнього навчального закладу № 3 ($n=30$).

Оцінка результатів дослідження проводилася за даними порівняльного аналізу першого і другого (через рік) етапів обстеження спортсменів за такою схемою: окремо по кожному виду спорту, окремо по групах спортсменів згідно класифікації видів спорту за А.Г. Дембо, а також проведення порівняльного аналізу з контрольною групою.

Результати досліджень та їх обговорення. Як видно із матеріалів дослідження розумової працездатності спортсменів видів спорту швидкісно-силового характеру (група А), зміни показника розумової працездатності – ЧРЗ були недостовірними ($P > 0,05$) за даними першого і другого періодів обстеження. Але у всіх, без винятку, представників даної групи чітко простежувалася тенденція до погіршення часу розв'язання задачі (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка розумової працездатності юних спортсменів видів спорту швидкісно-силового характеру, $X \pm m$, % ($n=69$)

Етапи	(n)	ЧРЗ, с	КПо, од.	Кількість осіб, що не розв'язали жодної задачі, (од.), %
Боксери				
I	(22)	$80,5 \pm 8,21$	$2,7 \pm 0,27$	(8), 36,4
II	(22)	$88,3 \pm 7,28$	$4,2 \pm 0,24$	(8), 36,4
–	t	0,71	4,15	–
–	P	$> 0,05$	$< 0,001$	–
Борці				
I	(23)	$67,8 \pm 7,52$	$2,9 \pm 0,30$	(5), 21,7
II	(23)	$87,5 \pm 6,83$	$4,3 \pm 0,26$	(7), 30,4
–	t	1,94	3,53	–
–	P	$> 0,05$	$< 0,01$	–
Легкоатлети (швидкісно-силові види)				
I	(24)	$78,1 \pm 4,48$	$2,9 \pm 0,25$	(4), 16,7
II	(24)	$84,0 \pm 6,21$	$3,8 \pm 0,26$	(8), 33,3
–	t	0,77	2,50	–
–	P	$> 0,05$	$< 0,05$	–

Серед представників вказаної групи, також було більше тих спортсменів, хто не зміг розв'язати жодної арифметичної задачі [у борців з 5 осіб, що складає 21,7 % – на першому етапі обстеження до 7 осіб (30, 4 %) – на другому, у легкоатлетів, відповідно, з чотирьох осіб (або 16,7 %) – на першому етапі до 8 осіб (33,3 %) – на другому]. Незважаючи на те, що у боксерів не знайдено змін у величинах наведеного показника, він продовжує залишатись таким же високим (8 осіб, 36,4 %), як у борців та легкоатлетів.

Обговорюючи результати дослідження спортсменів видів спорту, які переважно розвивали якість витривалості (група Б), ми знайшли наступне: у лижників та велосипедистів, різниця в часі розв'язання задачі була статистично недостовірною ($P > 0,05$), тоді як у їх одногрупників – плавців зміни цього показника були суттєвими. Як можна бачити, показник ЧРЗ у плавців вірогідно знизився (з $42,4 \pm 4,63$ с – на першому етапі дослідження до $23,9 \pm 3,05$ с – на другому, $t = 3,34$ при $P < 0,01$) (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка розумової працездатності юних спортсменів видів спорту на витривалість, $X \pm m$, % ($n=54$)

Етапи	(n)	ЧРЗ, с	КПо, од.	Кількість осіб, що не розв'язали жодної задачі, (од.), %
Лижники				
I	(12)	$40,4 \pm 11,31$	$1,8 \pm 0,30$	(–), –
II	(12)	$62,3 \pm 10,85$	$1,9 \pm 0,36$	(–), –
–	t	1,40	0,21	–
–	P	> 0,05	> 0,05	–
Велосипедисти				
I	(20)	$60,9 \pm 5,48$	$2,1 \pm 0,28$	(–), –
II	(20)	$63,6 \pm 7,63$	$2,4 \pm 0,22$	(2), 10,0
–	t	0,29	0,84	–
–	P	> 0,05	> 0,05	–
Плавці				
I	(22)	$42,4 \pm 4,63$	$1,5 \pm 0,26$	(–), –
II	(22)	$23,9 \pm 3,05$	$1,4 \pm 0,27$	(–), –
–	t	3,34	0,27	–
–	P	<0,01	> 0,05	–

Додаємо, що відмінності у величинах показника КПо були недостовірними ($P > 0,05$) у всіх обстежуваних цієї групи. Однак, якщо у лижників та велосипедистів подібно до спортсменів попередньої групи (група А) відмічалася тенденція до збільшення кількості помилок, то у плавців, навпаки, – до їх зменшення. Окрім цього, у плавців реєструвалися найвищі (за даними повторного обстеження) середньоарифметичні величини показника ЧРЗ ($23,9 \pm 3,05$ с) порівняно з велосипедистами та лижниками. І, на останок, серед тих, хто не розв'язав жодної задачі, було лише два велосипедиста із групи Б, що складає 10,0 %.

Аналіз розумової працездатності учнів, які не займалися спортом, (група К) засвідчив несуттєвий характер змін вище наведених показників ($P > 0,05$). Додаємо також, що кількість учнів, які не змогли розв'язати жодної задачі, подібно до спортсменів групи А, збільшилась протягом одного року навчання в загальноосвітній школі [з чотирьох осіб (що складає 13,3 %) – на першому етапі дослідження до 6 осіб (або 20,0 %) – на другому] (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка розумової працездатності учнів-неспортсменів, $X \pm m$, % ($n=30$)

Етапи	(n)	ЧРЗ, с	КПо, од.	Кількість осіб, що не розв'язали жодної задачі, (од.), %
I	(30)	$53,8 \pm 6,84$	$2,1 \pm 0,31$	(4), 13,3
II	(30)	$66,6 \pm 7,15$	$3,0 \pm 0,42$	(6), 20,0
–	t	1,29	1,72	–
–	P	> 0,05	> 0,05	–

У табл. 4 наведено порівняльний аналіз лонгітюдинальних змін показників розумової працездатності (ЧРЗ і КПо) юних спортсменів видів спорту швидкісно-силового характеру (група А), видів спорту на витривалість (група Б) та учнів-неспортсменів (група К). Проведений аналіз змін середніх значень згаданих показників засвідчив: 1) час розв'язання арифметичної задачі залишався достовірно довшим у спортсменів групи А порівняно зі спортсменами групи Б (як за даними першого, так і другого етапів досліджень; $P < 0,001$ в обох випадках), а також порівняно з контрольною групою (група К) (відповідно, $P < 0,05$ в обох випадках); 2) у спортсменів видів спорту на витривалість реєструвався суттєво коротший (при $P < 0,05$) показник ЧРЗ порівняно з учнями-неспортсменами; 3) спортсмени групи Б мали достовірно меншу кількість помилок, ніж їх однолітки – спортсмени групи А ($P < 0,001$ за даними обох етапів досліджень), а також учні, які не займалися спортом

($P < 0,05$ за даними лише другого етапу обстеження); 4) спортсмени групи А мали достовірно гірші (за даними повторного дослідження) значення показника КПо, ніж учні контрольної групи ($P < 0,05$).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз лонгitudинальних змін показників розумової працездатності юних спортсменів видів спорту швидкісно-силового характеру (група А), видів спорту на витривалість (група Б) та учнів-неспортсменів (група К), $X \pm m$ ($n=153$)

Етапи	(n)	Статистичні показники	ЧРЗ, с	КПо, од.
Швидкісно-силові види спорту (група А) [1]				
I	69	$X \pm m$	$75,4 \pm 3,94$	$2,8 \pm 0,16$
II	69	$X \pm m$	$86,5 \pm 3,85$	$4,1 \pm 0,15$
Види спорту на витривалість (група Б) [2]				
I	54	$X \pm m$	$48,8 \pm 3,87$	$1,8 \pm 0,16$
II	54	$X \pm m$	$47,1 \pm 4,66$	$1,9 \pm 0,17$
Підлітки, які не займаються спортом (група К) [3]				
I	30	$X \pm m$	$53,8 \pm 6,84$	$2,1 \pm 0,31$
II	30	$X \pm m$	$66,6 \pm 7,15$	$3,0 \pm 0,42$
I		P1–P2	<0,001	<0,001
		P1–P3	<0,05	>0,05
		P2–P3	<0,05	>0,05
II		P1–P2	<0,001	<0,001
		P1–P3	<0,05	<0,05
		P2–P3	<0,05	<0,05

Отже, можна вважати, що юні спортсмени швидкісно-силових видів спорту порівняно з їх однолітками видів спорту на витривалість та учнями, які не займалися спортом, мали найгірші показники розумової працездатності. Підтвердженням цього може бути аналіз кількості осіб, що не розв'язали жодної арифметичної задачі. Так, серед тих, хто не розв'язав жодної задачі (за даними другого етапу дослідження) було 24 спортсмена групи А (що складає 80,0 %) та 6 учнів (або 20,0 %), які не займалися спортом, та не було жодного спортсмена, який представляв би види спорту на витривалість.

Висновки. Спрямованість тренувального процесу конкретизує особливості розвитку розумової працездатності. Під впливом фізичних навантажень на витривалість відмічається покращення згаданої працездатності (спостерігається достовірне зниження показника часу розв'язання задач та зменшення кількості помилок, здійснених в процесі тестування), тоді як під впливом навантажень швидкісно-силового характеру спостерігаються несуттєві зміни середніх значень часу розв'язання задач та суттєве збільшення кількості допущених помилок. Найвищий рівень розвитку розумової працездатності мають юні спортсмени, які займаються плаванням. **Перспективи використання результатів дослідження.** Вважаємо, що результати наших досліджень мають важливе значення для вирішення питання гармонійності розвитку фізичної і розумової працездатності юних спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту різної тренувальної спрямованості. Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення впливу занять різними видами спорту на розумову працездатність підлітків з урахуванням їх статевго диморфізму.

Список використаних джерел

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Радионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : Москва : Академия, 2005. 240 с.
2. Воробйова В.О. Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. № 1. С. 11–16.
3. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М. : Физкультура и спорт, 1980. 295 с.
4. Козина Ж.Л. Стимуляція самостійної творчої і наукової праці студентів як один з основних елементів побудови навчального процесу по кредитно-модульній системі. Теорія та практика фізичного виховання. Щоквартальний науково-методичний журнал ХДПУ. 2005. № 3. С. 10–13.
5. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. М. : Педагогика, 1988. 400 с.
6. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуєного управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. ... докт. б. наук : Львів, 1993. 38 с.
7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К. : Здоровье, 1989. 267 с.
8. Brynzak S., Putrov S., Omelchuk O., Misharovskiy R., Kostenko M., Prima A., Myroshnichenko V. Consideration of psychological compatibility of female athletes in maintaining psychological climate of women's basketball teams. Journal of Physical

Education and Spor. 2021. Vol 21. Issue 1. Pp. 343 – 35. DOI:10.7752/jpes.2021.01032

9. Brynzak S., Putrov S., Omelchuk O., Prima A., Halai M., Myroshnichenko V. Analysis of the psychological climate of the university male volleyball team during the preparatory period of the annual cycle of training. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 2021. Vol. 21 (5), Art 343. Pp. 2560-2568 DOI:10.7752/jpes.2021.05343

10. Kirkendall, D.R. Effects of physical activity on intellectual development and academic performance. In G.A. Stull and H.M. Eckert, eds., *Effects of physical activity on children*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1986. P. 49-63.

11. Tortolero, S.R., W.C. Taylor, and N.G. Murray. Physical activity, physical fitness and social, psychological and emotional health. In Armstrong, N. and W. van Mechelen, eds., *Pediatric exercise science and medicine*. Oxford: Oxford University Press, 2000, 273-94.

12. Shephard, R.J. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatr. Exerc. Sci.* 1997, № 9. P. 113-26.

References

1. Vainbaum Ja.S., Kovalj V.Y., Radyonova T.A. (2005). *Ghyghyena fizycheskogho vospytanyja y sporta*. Moskva : Akademyja. 240.

2. Vorobjova V.O. (2007). *Metodyka pidghotovky sportsmeniv-basketbolistiv v ghumanitarnykh vuzakh*. Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu : naukova monoghrafija. Kharkiv, 1, 11–16.

3. Dembo A.G. (1980). *Aktualnye problemy sovremennoj sportivnoj medicyny*. M. : Fizkultura i sport, 1980. 295.

4. Kozyna Zh.L. (2005). Stymuljacija samostijnoji tvorchoji i naukovoji praci studentiv jak ody z osnovnykh elementiv pobudovy navchaljnogho procesu po kredytno-moduljnij systemi. *Teorija ta praktyka fizychnogho vykhovannja. Shhokvartalnyj naukovy-metodychnyj zhurnal KhDPU*, 3, 10–13.

5. Lesghaft P.F. (1988). *Yzbrannye pedagoghicheskye sochynenyja*. M. : Pedagoghyka. 400.

6. Maghljovanyj A.V. (1993). *Zakonomirnosti vzajemozv'jazku rozumovoji i fizychnoji pracezdatnosti studentiv i metody optymizujuchogho upravlinnja nymy zasobamy fizychnogho vykhovannja i sportu*. Ljviv. 38.

7. Muravov I.V. (1989). *Ozдорovitelnye efekty fizicheskoj kulturi i sporta*. K. : Zdorove, 1989. 267.

8. Brynzak S., Putrov S., Omelchuk O., Misharovskiy R., Kostenko M., Prima A., Myroshnichenko V. (2021). Consideration of psychological compatibility of female athletes in maintaining psychological climate of women's basketball teams. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21. Issue 1, 343–35. DOI:10.7752/jpes.2021.01032 (Scopus)

9. Brynzak S., Putrov S., Omelchuk O., Prima A., Halai M., Myroshnichenko V. (2021). Analysis of the psychological climate of the university male volleyball team during the preparatory period of the annual cycle of training. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol. 21 (5), Art 343, 2560-2568 DOI:10.7752/jpes.2021.05343

10. Kirkendall, D.R. (1986). Effects of physical activity on intellectual development and academic performance. In G.A. Stull and H.M. Eckert, eds., *Effects of physical activity on children*. Champaign, IL: Human Kinetics, 49-63.

11. Tortolero, S.R., W.C. Taylor, and N.G. Murray. (2000). Physical activity, physical fitness and social, psychological and emotional health. In Armstrong, N. and W. van Mechelen, eds., *Pediatric exercise science and medicine*. Oxford: Oxford University Press, pp. 273-94.

12. Shephard, R.J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatr. Exerc. Sci.* 9, 113-26.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).99

УДК 378.172

Хотієнко С.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання
факультету медичних технологій діагностики та реабілітації
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро
ORCID: 0000-0001-7210-9206

Татарченко Л.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання факультету
факультету медичних технологій діагностики та реабілітації
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро
ORCID: 0000-0002-2433-6401

Дідковський О.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання факультету
факультету медичних технологій діагностики та реабілітації
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро
ORCID: 0000-0001-5268-5599

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНУ СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО

Статтю присвячено аспектам впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання здобувачів освіти закладів вищої освіти. **Мета** статті полягає в аналізі процесу впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО, а також у визначенні ролі мультимедійних освітніх технологій та цифровізації в період

карантинних умов та дистанційного навчання, в наслідок пандемії. **Методи дослідження** в роботі використані такі: пошуковий по наявній методичній та науковій літературі із аналізом використаних джерел, класифікація, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, систематизація, конкретизація. **Наукова новизна** дослідження полягає у визначенні механізмів впровадження інноваційних технологій в освітню систему фізичного виховання здобувачів освіти, а також у визначенні особливостей запровадження та реалізації мультимедійних освітніх технологій в дистанційному режимі, в наслідок пандемії, викликаній Covid-19. Важливість тематики дослідження обумовлена вимогами досвіду, в першу чергу, потребою аналізу суті, шляхів і ключових способів розвитку освітніх інновацій, що відбуваються під дією докорінних змін міжнародного культурного і соціального розвитку, під дією глобалізаційних процесів, а також інформаційної революції. Інноваційність освітнього розвитку – систематичні новації в роботі закладів освіти, в навчально-виховний процес – є тією терміновою необхідністю, без реалізації якої вона позбудеться взаємозв'язку з життям, втратить свої творчі ресурси, стане абсолютно рутинною звичкою, в якій не буде потреби ні для суспільства, ні для людини. Життя створює виклики для прищеплення розшукування, експериментування, запуску інноваційних технологій, використання новітніх методів освіти. Безперечно невід'ємною частиною освітнього процесу в закладах вищої освіти є фізичне виховання. Відбір результативних підходів до занять з фізичного виховання та застосування новітніх інноваційних технологій в процесі занять, є одним з головних способів освіти сучасної педагогіки. Застосування новітніх технологій фізичного виховання та їх елементів в освітньому процесі закладів вищої освіти надає можливість підвищити рівень об'єму рухової активності молоді, більш ефективно й корисно розв'язувати завдання процесу фізичного виховання, покращувати фізичне здоров'я і забезпечувати розвиток рухових характеристик, підвищувати інтерес здобувачів освіти до занять фізкультурою.

Ключові слова: інноваційні технології, фізична культура, фізичне виховання, цифровізація, педагогіка, мультимедійні освітні технології.

Khotiienko S., Tatarchenko L., Didkovskiy O. Introduction of innovative technologies in the modern system of physical education of competitors of formation of establishments of EHE. The article is concerned with the innovative technologies mainstreaming into the system of physical education of applicants for higher education. **The objective** of the article is to analyze the process of innovative technologies mainstreaming into the system of physical education of applicants for higher education. **The methods of research** are the following: method of search using the available methodological and scientific literature with analysis of the found material, classification, elucidation of cause-effect relationships, systematization and specification. **Scientific novelty** of the study lies in the determination of the mechanisms that are concerned with the innovative technologies mainstreaming into the physical education system of applicants for higher education. The importance of the subject matter of the study derives from the requirements of experience, primarily from the necessity to analyze nature, ways and key techniques of developing educational innovations in response to fundamental changes in international cultural and social development, globalization processes, as well as the information revolution. The innovative nature of educational development, that is, systematic innovation both in the activity of educational institutions and educational process, is an urgent necessity focused on maintaining its connection with life and supporting its creative resources. Life creates challenges to accelerate the process of searching, experimentation, implementing innovative technologies, using the advanced methods of education. Unquestionably, physical education is an inseparable part of the educational process in higher education institutions. The selection of effective approaches to physical education classes and the application of the advanced innovative technologies towards classes are the principal methods of educating modern pedagogy. The application of the modern physical education technologies and its elements in the educational process of higher education institutions provides an opportunity to increase the level of physical activity of young people, solve physical education challenges more efficiently and usefully, improve physical health, develop motor characteristics, engage the applicants in sports.

Key words: innovative technologies, physical culture, physical education, digitalization, pedagogy, multimedia educations technologies.

Виклад основного матеріалу. На сучасному рівні освіти вкрай важливим є питання формування новітніх методів фізичного виховання, адже на це впливає європейська інтеграція, вдосконалення освітньо-виховних систем закладів вищої освіти, популяризація здорового способу життя, самовдосконалення та розвиток в психологічному та фізичному напрямках. Зазвичай трансформації відбуваються з введенням інноваційних технологій в процес фізичного виховання. Ключовим завданням більшості інноваційних технологій є підвищення рівня мотивації здобувачів освіти до занять фізкультурою та спортом. Встановлена роками методика фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна зазнавати якнайшвидших змін, оскільки трансформаційний процес допоможе в повній мірі розкрити ціннісні ресурси фізкультурно-спортивної активності здобувачів освіти ЗВО.

Нині в системі фізичного виховання і спорту, як і в інших галузях людської діяльності, інновації є природним фактом і формуються в процесі економічних і соціальних трансформацій і на вимогу народних соціальних запитів. В процесі акумуляції інформації в області фізичного виховання, отримання педагогічної, а також наукової практики, виникнення нового спортивного

інвентарю і устаткування, з'являються модерні ідеї трансформації спортивно-тренувального і освітньо-виховного процесів, гарантування реальних процесів покращення здоров'я здобувачів освіти, удосконалення рівня їхньої фізичної підготовки.

Дослідження та розгляд наукової літератури показують, що питання запровадження новітніх технологій у фізичну діяльність молодих людей ЗВО є не досить вивченою і потребує подальшого вдосконалення [1, с. 222].

Ключовими новітніми технологіями є:

Технологія спортивно направленої фізичної культури. Базисом вказаної технології є використання спортивних ігор та інших видів спортивної діяльності для регулювання процесу планомірної трансформації фізичного стану та працездатності здобувачів освіти ЗВО за допомогою здійснення тренування. Здобувачі освіти ЗВО вільно обирають той вид спорту, який є відповідним для занять у певній навчально-тренувальній групі і звичайно вони мають право переходити в іншу групу зі списку існуючих в закладі освіти.

Спортивне тренування формується у такий спосіб, щоб в обмежений часовий проміжок воно було максимально емоційно забарвлене і містило частини гри. Здобувачі освіти отримують таке фізичне навантаження, яка є для них оптимальною і не шкодить для здоров'я. Студенти вчаться вірному, в абсолютному сенсі «культурному» здійсненню рухової активності, яка здійснює вплив як на фізичний розвиток, так і на особистісний. В процесі проведення занять використовують круговий спосіб тренувань. За допомогою такого методу як кругове тренування у молоді прослідковується справжній інтерес до постійних занять фізкультурою [5, с. 122].

Технологія формування здорового способу життя. Ця технологія засновується не тільки на охороні здоров'я молодих людей, але і на покращенні, зміцненні їх фізичного здоров'я, на вихованні в них культури здоров'я, а також сприяє прагненню вірно піклуватися про своє здоров'я. Ознайомлення з нормами здорового способу життя, зміцнення фізичного здоров'я здійснюється в процесі різноманітних заходів: заняття в спортивних секціях, рухливі ігри, спортивні свята, туристичні походи, бесіди тощо. Реалізація зазначеної технології в освітньому процесі допоможе викладачеві розвинути відповідальність у здобувачів освіти по відношенню до свого фізичного здоров'я, результативно здійснювати профілактику асоціальних дій.

Всі перелічені технології дають можливість збагачувати функціональні резерви організму, набувати умінь і формувати звички у фізкультурно-оздоровчій практиці, вдосконалювати культуру рухів, отримувати знання про фізичне виховання і спорт, їх історії становлення в сучасному розвитку, мати розуміння цінності значення здорового способу життя, а також усталених здорових звичок, при цьому формуючи свідоме відношення до власного здоров'я [5, с. 123-124].

Досліджуючи актуальні методи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, потрібно звернути увагу на її недосконалість. До прикладу, першість нормативного підходу негативно впливає, коли освітній процес і робота кафедр направлені не на особистість студента, а на зовнішні показники, які забезпечуються контрольними тестовими нормативами певних освітніх програм. Цей факт потребує від особистості студента вимушено пристосування до оцінки його рухових здібностей нелогічними нормативами, що не відповідає переконанню свободи особистості і ніяким чином не підтримує залучення здобувачів освіти до рухливих занять різноманітними видами фізкультури.

Виходячи із викладеного, можемо стверджувати, що ціллю роботи викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти повинно стати формування придатних, зручних умов для появи у молоді навичок самовдосконалення, що засновуються на базі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного фізичного здоров'я. Саме тому запровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання закладів вищої освіти сприятиме оптимізації процесу фізичного виховання, вирішенню питань, що стримують впровадження прогресивних методик в освітній процес [2, с. 20].

Наразі, в час пандемії, приймає обертів процес запровадження мультимедійної освітньої технології, а також підвищується рівень цифровізації. Застосування цифрових, мультимедійних технологій поглиблює пізнавальну сферу, допомагає вдосконалювати творчі здібності молоді, надає можливість здобувачам освіти покращити рівень знань та розвинути навички самоорганізації і тайм-менеджменту. Зважаючи на це, задачею викладача є передача знань і формування потенціалу вмінь молодих людей для застосування їх з користю для власного фізичного та психологічного здоров'я. Застосування в навчальному процесі мультимедійно-цифрової технології навчання дає можливість розвиватися як здобувачам освіти, так і викладачам, які отримують при цьому нові знання та скіли при формуванні освітньо-методичного матеріалу [7].

В процесі реалізації інноваційних технологій є певні проблемні моменти, оскільки майже відсутні науково-методичні напрацювання, які допомогли б системно застосовувати модерні типи рухової активності, як наприклад заняття фітнесом, в процесі занять фізичного виховання із студентами, залежно від вікових особливостей, фізичної підготовки, статевих відмінностей у створенні мотивацій та пріоритетів, які допомагали б розвивати появу натхнення до занять

фізкультурою, утворювали засади незалежної оздоровчої діяльності та насади до здорового способу життя.

На думку фахівців, застосування нетрадиційних типів оздоровчої гімнастики (наприклад, степ-аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес, слайд-аеробіка, йога) допоможе покращити рівень працездатності, стійкості та інших фізичних характеристик молоді. Нетрадиційні типи оздоровчої гімнастики посилюють інтерес студентів до занять фізкультурою, генерують навички ведення здорового способу життя, вирішуючи ключові задачі процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. На сучасній стадії розвитку фізкультурно-оздоровчих інноваційних технологій існує велика кількість різних векторів та сформованих за цими векторами фітнес-програм і аеробних технологій. Відповідність методики оздоровчого тренування є неодмінною умовою постановки різних фітнес-програм [3, с. 71].

Перед викладачами фізичного виховання постає чимало нагальних викликів стосовно впровадження новітніх методик, технологій організації тренувань, щоб зосередити увагу здобувачів освіти на збереженні, покращенні власного фізичного здоров'я й забезпечення оптимальної рухової активності. Як вже було сказано до таких технологій можна відносити застосування нетрадиційних видів спортивної діяльності в освітньому процесі. Більшість нетрадиційних видів спортивних діяльностей з'явилися ще в стародавні часи. До таких видів спорту відносяться східні системи фізичних тренувань, наприклад йога [2, с. 20].

Йога є релігійно-філософською методикою, яка засновується на вмінні управляти психічним станом та фізичними проявами організму людини. Глибоке зосереджене дихання, концентрація, розтяжка, релаксація, посилена циркуляція крові – це формула занять йогою, яка об'єднує методи зняття напруження в тілі і розслаблення м'язів. Славені «асани» йоги це не просто прийняття різноманітних незвичайних поз і розслаблення, це насправді вкрай складна техніка контролю за тілом і зосередження уваги на ньому [4, с. 248].

Досліджуючи актуальні перспективи міжнародного фізкультурно-оздоровчого руху, звертаємо увагу на появу нових дефініцій і понять, в колі яких є термін «фізкультурно-оздоровчі технології», яке за останні роки набуло швидкого розповсюдження. Варто сказати, що воно має різне тлумачення і вживання. Влучно зазначають М.М. Булатова та Ю.О. Усачов, що фізкультурно-оздоровчі технології є способом виконання різних фізкультурно-оздоровчих активностей, і отже – своєрідним фундаментом для побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності. Термін «технологія» у такому розумінні включає в себе концептуальні засади спеціальних знань і прикладної практики застосування фізкультурно-оздоровчого потенціалу різноманітних, як традиційних, так і новітніх, зазвичай, інноваційних форм рухової активності з використанням модерних прийомів забезпечення та контролю [1, с. 224].

Як вже було зазначено найрозповсюдженішим проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичній культурі є різноманітні фітнес-програми як форми рухової активності, конкретним чином організованої в рамках групових або персональних занять. Фізкультурно-оздоровчі технології зазвичай розповсюджені в актуальних типах рухової активності – фізкультурно-оздоровчих програмах з слайд-аеробіки, атлетизму, степ-аеробіки, шейпінгу, стретчингу, різновидів танцювальної аеробіки тощо. Зазвичай вони можуть мати оздоровчо-кондиційну направленість (зниження рівня ймовірності розвитку різноманітних хвороб, досягнення й підтримка комфортного фізичного стану), а також переслідувати мету, пов'язану з розвитком вмінь вирішувати активні рухові і спортивні задачі на високому рівні [6].

Варто зазначити, що однією з умов продуктивності застосування перелічених технологій є забезпечення всіх здобувачів освіти на заняттях фізичною культурою, інвентарем, усім необхідним обладнанням, надання можливості кожному займатись на своєму приладі. Тільки таким чином можливо забезпечити оптимальне фізичне навантаження, підійти індивідуально до кожного, підтримувати його інтерес протягом усього заняття [2, с. 22].

Висновки. Сучасні умови освіти і життя висувають занадто підвищені вимоги до фізичного здоров'я здобувачів освіти, підтримка якого на достатньо високому рівні можлива тільки у випадку організації оптимальної фізичної активності, в першу чергу на основі використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, абсолютно різних за направленістю та емоційним забарвленням. Застосування новітніх технологій фізичного виховання та їх елементів в освітньому процесі закладів вищої освіти надає можливість підвищити рівень об'єму рухової активності молоді, більш ефективно й корисно розв'язувати завдання процесу фізичного виховання, покращувати фізичне здоров'я і забезпечувати розвиток рухових характеристик, підвищувати інтерес здобувачів освіти до занять фізкультурою. Високий рівень оздоровчої результативності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшої частини здобувачів освіти ними, говорить про доречність та логічність їх застосування в процесі організації освітніх фізкультурно-оздоровчих заходів зі здобувачами освіти закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Демеха С.О., Серветник А.В., Гаєвий Є.Ю. Удосконалення занять з фізичного виховання студен-

тів ВНЗ засобами інноваційних технологій *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: матеріали VII Міжн. наук.-практ. конф. Київ: Видав. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 7 (33). Т. 1 (А-М). С. 221-225.*

2. Недорубко С.А., Очередько Л.В. Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Загальна педагогіка та історія педагогіки. Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 19-22.

3. Осіпова І.В., Пастернацький В.В., Бандура В.А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т. 1. № 72. С. 68-72.

4. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» зі студентською молоддю. *Слоб. наук.-спорт. вісник*. 2013. № 5. С. 248–250.

5. Чекарьова Н.Г., Черкасов І.С. Використання інноваційних технологій фізичного виховання у ВНЗ. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип. 1. С. 121-124.

6. Інноваційні технології на уроках фізичної культури: веб-сайт. URL: <https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html> (дата звернення: 06.02.2022).

7. Тимошенко В.В. Впровадження інноваційних технологій навчання як важливий фактор модернізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. URL: <https://naurok.com.ua> (дата звернення: 07.02.2022).

References

1. Demekha S.O., Servetnyk A.V., Gaevy Y.E. (2013). Udoskonalennia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Proceedings of the Realizatsiia zdorovoho sposobu zhytti – suchasni pidkhody. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 7(33), 221-225. [in Ukrainian].

2. Nedorubko S.A., Ocheredko L.V. (2019). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii navchannia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv [The use of innovative learning technologies in the system of physical education of students]. *Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky. Innovatsiina pedahohika*, vol. 11, no. 2, 19-22.

3. Osipova I.V., Pasternatsky V.V., Bandura V.A. (2020). Suchasni pidkhody do modernizatsii fizychnoho vykhovannia na osnovi vprovadzhennia innovatsiinykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii (fitnes) [Modern approaches to the modernization of physical education based on the introduction of innovative physical culture and health technologies (fitness)]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, vol 1. no. 72, 68-72.

4. Soverda I.Y. (2013). Zastosuvannia elementiv yohy na zaniattiakh z navchalnoi dystsypliny "fizychno vykhovannia" zi studentskoio moloddiu [The use of elements of yoga in classes on the subject "physical education" with students]. *Slob. nauk.-sport. Visnyk*, 5, 248–250.

5. Chekmareva N.G., Cherkasov I.S. (2017). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii fizychnoho vykhovannia u VNZ [The use of innovative technologies of physical education in higher education]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 1, 121-124.

6. Innovatsiini tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury [Innovative technologies in physical education lessons]. URL: <https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html> (accessed 6 february 2022).

7. Tymoshenko V.V. Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii navchannia yak vazhlyvyi faktor modernizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Introduction of innovative learning technologies as an important factor in modernizing the process of physical education of students of higher educational institutions]. URL: <https://naurok.com.ua>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).100

УДК 7.09:378.6

Чернявський О.А.

кандидат педагогічних наук,

начальник кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту
Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія», м. Одеса

ORCID: 0000-0002-9647-2066

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Підготовка військових моряків в умовах прийнятих державних стандартів в умовах перманентних змін, які відбуваються в суспільно-економічному та військово-політичному просторі України, передбачає постійне оновлення відповідних освітніх програм. І це оновлення має відбуватись шляхом забезпечення формування інтегральної фахової компетентності через зміну змістового наповнення навчальних дисциплін (їх змістових модулів) в контексті оновлення

державних вимог (МОУ, ЗСУ, ГШ ЗСУ та ін.) до підготовки військових фахівців; технічного (матеріально-технічного) забезпечення освітньо-професійного середовища з урахуванням світових змін і надбань; програм-симуляторів та тренінгово-тренажерних програм підготовки військовослужбовців; змінних інтеграційних або розмежувальних процесів. Зокрема, у 2022 році в рамках оновлення системи фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) Військово-Морських Сил Збройних Сил України дорученням на виконання оперативного завдання було постановка мети – перепрацювання та введення в дію 2-го видання військової керівної деталізованої публікації – Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою, активності), загальнотеоретичних та емпіричних методів. **Мету** статті визначаємо як окреслення особливостей фізичної підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ як складову інтегральної фахової компетентності в контексті останніх унормовуючих змін. Найголовніше – оновлюючи змістовий контент, не втратити досягнення у напрямі загальної та спеціальної підготовки військовослужбовців і майбутніх військовослужбовців, які вже напрацьовані й відпрацьовані, зокрема й у Військово-Морських Силах.

Ключові слова: військовослужбовці, майбутні військові моряки, ЗСУ, ВМС, загальна і спеціальна фізична підготовка, компетентності

Cherniavskiy O.A. Physical training in the system of formation of professional competence of future officers of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. Training of military sailors in the conditions of the accepted state standards and permanent changes which occur in social and economic and military-political space of Ukraine, provides constant updating of the corresponding educational programs. And this renewal should take place by ensuring the formation of integrated professional competence through changes in the content of academic disciplines (their content modules) in the context of updating state requirements (MOU, ZSU, GS ZSU, etc.) to train military specialists; technical (material and technical) provision of educational and professional environment taking into account world changes and achievements; simulator programs and training programs for servicemen; variable integration or delimitation processes. In particular, in 2022, as part of the renewal of the system of physical training in military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine the task was to set a goal – to revise and to implement the 2nd edition of the military leadership detailed publication – Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. **The methodological basis** of the research is a set of approaches (task, activity, result), principles (clearness, connection of theory with practice, activity), general theoretical and empirical methods. **The aim** of the article is defined as outlining the features of physical training of future officers of the Armed Forces of the Ukrainian Navy as a component of integrated professional competence in the context of the latest regulatory changes. By updating the content the most important thing is not to lose the achievements in the direction of general and special training of servicemen and future servicemen, which have already been developed and worked out, including in the Naval Forces.

Keywords: servicemen, future military sailors, Armed Forces of Ukraine, Naval Forces, general and special physical training, competencies.

Постановка проблеми. Підготовка військових моряків в умовах прийнятих державних стандартів в умовах перманентних змін, які відбуваються в суспільно-економічному та військово-політичному просторі України, передбачає постійне оновлення відповідних освітніх програм. І це оновлення має відбуватись шляхом забезпечення формування інтегральної фахової компетентності через зміну змістового наповнення навчальних дисциплін (їх змістових модулів) в контексті оновлення державних вимог (МОУ, ЗСУ, ГШ ЗСУ та ін.) до підготовки військових фахівців; технічного (матеріально-технічного) забезпечення освітньо-професійного середовища з урахуванням світових змін і надбань; програм-симуляторів та тренінгово-тренажерних програм підготовки військовослужбовців; змінних інтеграційних або розмежувальних процесів. Зокрема, у 2022 році в рамках оновлення системи фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) Військово-Морських Сил Збройних Сил України дорученням на виконання оперативного завдання було постановка мети – перепрацювання та введення в дію 2-го видання військової керівної деталізованої публікації – Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підготовки військових моряків є предметом досліджень В. Ворони, В. Попад'їна, І. Попроцького, Н. Терент'євої, Р. Шевченка. Окремі питання історичного та компаративного характеру підготовки морських фахівців досліджували А. Ляшкевич, Я. Нагребельний, І. Рябуха та ін.

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою, активності), загальнотеоретичних та емпіричних методів.

Мету статті визначаємо як окреслення особливостей фізичної підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ як складову інтегральної фахової компетентності в контексті останніх унормовуючих змін.

Виклад основних результатів дослідження. Відзначимо, що оновлення змістової компоненти Настанови з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України здійснюється фахівцями Інституту ВМС НУ ОМА і передбачає «...запровадження системного підходу для проведення фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) Військово-Морських Сил Збройних Сил України, приведення керівництв з фізичної підготовки у відповідність до кращої практики передового досвіду стандартів НАТО, досягнення спільних пріоритетів країн Альянсу та Військово-Морських Сил Збройних Сил України щодо нарощування оперативних спроможностей» [1]. Найголовніше – оновлюючи змістовий контент, не втратити досягнення у напрямі загальної та спеціальної підготовки військовослужбовців і майбутніх військовослужбовців, які вже напрацьовані й відпрацьовані, зокрема й у Військово-Морських Силах.

Настанову з фізичної підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України (2020 рік) розроблено робочою групою офіцерів командування підготовки Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України та Інституту ВМС Національного університету “Одеська морська академія” під загальним керівництвом командувача Військово-Морських Сил Збройних Сил України [3]. У ній, зокрема, наголосимо, що «фізична підготовка у ВМС ЗС України є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід’ємним елементом бойової готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Вона організовується та проводиться з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військовослужбовців» [3].

Залежно від вимог військово-професійної діяльності до рівня їх фізичної підготовки для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з практичної фізичної підготовки всі військовослужбовці поділяються на категорії та вікові групи. «До першої категорії належать військовослужбовці: розвідувальних військових частин і підрозділів, морської піхоти, підрозділів спеціального призначення ВМС ЗС України; курсанти ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів. До другої категорії належать військовослужбовці: військових частин і підрозділів ВМС ЗС України, крім тих, які відносяться до першої категорії; командири навчальних підрозділів курсантів, студентів, слухачів, ліцеїстів ВВНЗ, ВНПЗВО та ВЛ; слухачі ВВНЗ, ВНП ЗВО тактичного рівня. До третьої категорії належать військовослужбовці: органів військового управління, закладів, установ, організацій ВМС ЗС України; військових частин і підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту ВМС ЗС України; підрозділів забезпечення освітнього процесу ВВНЗ, ВНП ЗВО, ВЛ; наукового складу науково-дослідних установ» [3].

У контексті професійної підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ цільовою аудиторією є курсанти закладів вищої освіти – перша і друга категорія.

Зазначимо, що з метою впровадження нових положень та адаптації освітнього процесу підготовки військових фахівців до виконання професійних завдань щорічно оновлюються освітньо-професійні програми підготовки військових моряків – майбутніх офіцерів тактичного рівня (програми підготовки бакалаврів). Зокрема програми 2020 року орієнтовані на прикладне здобуття академічних і професійних знань, навичок і компетентностей в галузі Воєнної науки, національна безпека, безпека державного кордону, що ведуть до присвоєння першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Акцентовано увагу на формуванні знань, умінь та навичок, які необхідні командному складу кораблів (морських суден) для організації системи заходів щодо формування і підтримання високого морально-психологічного стану і дисципліни особового складу на кораблях Військово-Морських Сил Збройних Сил України та Державної прикордонної служби України [4].

Особливостями оновленої програми авторський склад її розробників (серед яких і автор цієї статті) вбачає «формування лідерських якостей та здатності до управління соціальною групою; забезпечення фізичної готовності військовослужбовця, ефективного їх використання в різних умовах обстановки, стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів корабельної служби; формування практичних навичок та вмінь з навчальних дисциплін підготовки; набуття і вдосконалення практичних навичок у боротьбі за живучість корабля, виконання обов’язків вахтового офіцера на ходу та стоянці корабля; удосконалення мовної підготовки з метою співпраці та взаємосумісництва з підрозділами сил НАТО під час заходів міжнародного військового співробітництва» [4].

У контексті здійснюваної статті наголосимо на тих питаннях, які стосуються власне фізичної підготовки як значущої складової формування фахової інтегральної компетентності – здатності розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у ході виконання завдань забезпечення військ (сил), вирішення яких, надасть можливість створити сприятливі умови для дій військ в різних умовах обстановки, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів військових та технічних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов [4]. Це, зокрема, формування такої спеціальної компетентності як здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження та військово-спеціальних компетентностей, які забезпечать досягнення одного з програмних результатів навчання – «випускники будуть здатні стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов’язані з виконанням службових

обов'язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в підрозділі». Зазначене забезпечується комплексом матеріально-технічного забезпечення підготовки військових фахівців ВМС та освітніми компонентами. Освітніми компонентами професійної підготовки, відповідно, визначено Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка, Вогнева підготовка, Морська практика, Тактика морської піхоти, Тактика військово-морських сил, Протиповітряна оборона корабля, Протиповітрянодиверсійна оборона.

Доволі ефективною системою, яка передбачає комплексну підготовку є БАРС (бойова армійська система), що має на меті, зокрема, організацію і проведення навчально-тренувальних занять з тактико-спеціальної підготовки [2]. Під час виконання підготовчих вправ можливе і бажане використання зброї. Навантаження збільшується поступово (використання бронезнарядів, підвищення інтенсивності вправ тощо). Основну частину заняття рекомендовано розпочинати з вивчення нових прийомів, а в подальшому комбінувати закріплення навичок з наступним удосконаленням. В класичному варіанті під час проведення практичного заняття, під навантаженням на організм військовослужбовців досягається наприкінці основної частини. Особливістю проведення заключної частини заняття є виконання вправ відновлювальної гімнастики з акцентом на дихальні вправи та вправи на розтягування м'язів. Для таких занять обладнується навчально-тренувальний комплекс, який обов'язково має обладнанням для відпрацювання особовим складом ударів, кидків, способів пересувань (боксерські мішки, манекени, спеціальні тренажери, штурмові стінки, альпіністське спорядження, гімнастичні мати, татамі та ін.; елементи для відпрацювання навичок гірської підготовки (стійкі та нестійкі опори), містки та драбини, канати для лазіння; змодельований фасад будівлі, з обладнанням для альпінізму або окремо модель фасаду будівлі для відпрацювання навичок пожежно-прикладного спорту; макети, які будуть імітувати природні, або штучні перешкоди, будівлі [2].

У комплексі з реалізацією положень Тимчасової настанови з фізичної підготовки військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України (участь у розробці 2-го видання бере автор цієї статті як один із затверджених виконавців) значно підвищується ефективність загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів. Наразі здійснюються такі планові заходи: Вивчення вимог керівних нормативно-правових документів з напрямку фізичної підготовки Збройних Сил України, досвід країн з урахуванням перспектив розвитку ВМС ЗС України; Збір вивчення, аналіз та узагальнення даних щодо: форм фізичної підготовки ЗС України; планування фізичної підготовки для категорій військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України; перевірка і оцінка фізичної підготовки ЗС України; фізичні вправи, нормативні вимоги і види забезпечення фізичної підготовки. Це дасть змогу осучаснити зміст розділів Настанови, зокрема: Організація фізичної підготовки у Військово-Морських Силах Збройних Сил України; Спеціальна фізична підготовка Військово-Морських Сил Збройних Сил України за стандартами фізичної підготовки; Рукопашна підготовка та ін.

Зауважимо, що змагання, які проводяться з військово-морського п'ятиборства цілком відображають комплексний характер фізичної підготовки курсантів, оскільки передбачають такі напрями: подолання перешкод, рятувальне плавання, практичне плавання, морська практика та крос по пересічній місцевості з подоланням водних перешкод [5].

Висновки. Підготовка військових фахівців у закладах вищої військової освіти, здатних виконувати бойові завдання, першочергове завдання для країни, яка перебуває в ситуації постійного ведення воєнних дій як наслідок агресії з боку Російської Федерації та постійних провокацій в умовах гібридної війни. Робота над постійним вдосконаленням такої підготовки збільшує якість освітньо-професійного процесу та збільшує відсоток вдалого виконання бойових завдань офіцерами тактичного рівня – випускниками Інституту ВМС НА ОМА як результату сформованої фахової компетентності у офіцерів тактичного рівня ВМС ЗС України. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо окреслення особливостей спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах оновлених унормовуючих позицій.

Список використаних джерел

1. Доручення на виконання оперативного завдання. ЗСУ. 2022.
2. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки з урахуванням вхідного, проміжного та вихідного контролю її військово-прикладної направленості та порядок підвищення фізичної підготовленості в ході навчально-бойової діяльності (заходи, які не включені в загальний розподіл годин на фізичну підготовку). Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ«ОМА», 2019.
3. Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72)13.01
4. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра «Забезпечення Військово-Морських Сил» (зі змінами). Одеса, 2020. Препринт.
5. Сидорченко К., Фіногенов Ю.С., Чернявський О.А., Юхименко Т.В., Нікітін А.М., Ворона В.В. Військово-морське п'ятиборство. Особливості організації та проведення змагань. Методичні рекомендації. Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ«ОМА», 2019. 63 с.

References

1. Doruchennya na vykonannya operatyvnoho zavdannya [Power of attorney for the operational task]. (2022). ZSU – AFU.
2. Metodichni rekomendatsiyi z orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky z urakhuvannyam vkhidnoho, promizhnoho ta vykhidnoho kontrolyu yi yi viys'kovo-prykladnoyi napravlenosti ta poriadok pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti v khodi navchal'no-boyovoyi diyal'nosti (zakhody, yaki ne vklucheni v zahal'nyy rozpodil hodyn na fizychnu pidhotovku) [Methodical recommendations on the organization of physical training taking into account the incoming, intermediate and outgoing control of its military-applied orientation and the procedure for improving physical fitness during training and combat activities (measures not included in the general distribution of hours for physical training)]. (2019). Odesa, Ukraine.
3. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky dlya viys'kovykh chastyn (pidrozdiliv) Viys'kovo-Mors'kykh Syl Zbroynykh Syl Ukrainy. VKDP 7-00(72)13.01 [Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. VKDP 7-00 (72) 13.01].
4. Osvitno-profesiyna prohrama pidhotovky bakalavra «Zabezpechennya Viys'kovo-Mors'kykh Syl» (zi zminamy) [Educational and professional bachelor's program "Provision of the Navy" (as amended)]. (2020). Preprint. Odesa, Ukraine.
5. Sydorchenko K., Finohenov Yu.S., Chernyavs'kyi O.A., Yukhymenko T.V., Nikitin A.M., Vorona V.V. (2019). Viys'kovo-mors'ke pyatyborstvo. Osoblyvosti orhanizatsiyi ta provedennya zmahan'. Metodichni rekomendatsiyi [Features of organizing and conducting competitions. Guidelines]. Odesa, Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).101
УДК 796.42.093.61

Шевець В.П.

аспірант, викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету, м. Суми
ORCID: 0000-0003-0684-5314

Бріжата І.А.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету, м. Суми
ORCID: 0000-0002-9988-4285

АНАЛІЗ СПОРТИВНИХ ТРАВМ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті проаналізовано всі спортивні травми, отримані під час змагань та/або тренувань під час 14 міжнародних чемпіонатів (2007–2018), Чемпіонату світу ІААФ 2007 року та Олімпійських ігор 2008, 2010, 2012, 2016, 2014, 2018 роках. Легка атлетика включає в себе кілька дисциплін: спринт, біг з бар'єрами, стрибки, кидки, комбіновані змагання, біг на середні та довгі дистанції, біг по шосе (включаючи, зокрема, 5 км, 10 км і марафон), і спортивну ходьбу. Заняття легкою атлетикою незмінно призводить до ризику травм. Характер ушкоджень залежить від дисциплін, і найчастіше спостерігалися такі діагнози: травми м'язів підколінного сухожилля, тендінопатії ахіллового сухожилля, травми колінного суглоба, шини гомілки та стресові переломи (особливо під час спринту, середніх і довгих дистанцій), розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба та біль у попереку (особливо у стрибках і кидках). Багато в чому травми в легкій атлетиці, прямо чи опосередковано, негативно впливають на підготовку, продуктивність, кар'єру та/або здоров'я спортсмена. **Методологія.** Для вирішення поставлених завдань проводився – аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної літератури, даних мережі Інтернет та особистих медичних карток спортсменів. Таким чином, зниження ризику травм є основоположним для сприяння здоров'ю та стійкій спортивній практиці. **Висновки.** Тому важливе місце в зниженні ризику травм спортсменів є їх профілактика, якій передують вивчення причин травматизму, видів, місць уражень, що є основою подальших наших досліджень. Враховуючи необхідність максимально швидкого повернення до тренувальної та змагальної діяльності та максимально ефективного і повного відновлення рухової функції спортсмена, одним із перспективних напрямів розвитку реабілітаційних програм є комплексне використання засобів відновлення.

Ключові слова: легка атлетика, травматизм, реабілітація, профілактика, спортсмен.

Shevets V., Brizhata I. Analysis of sports injuries during athletics competitions. The article analyzes all sports injuries received during competitions and / or training during 14 international championships (2007-2018), the IAAF World Championship 2007 and the Olympic Games 2008, 2010, 2012, 2016, 2014, 2018. Athletics includes several disciplines: sprint, hurdles, jumping, throwing, combined competitions, middle and long distance running, highway running (including, in particular, 5 km, 10 km and marathon), and athletic walking. . Athletics invariably leads to a risk of injury. The nature of injuries depends on the disciplines, and the following diagnoses were most often observed: injuries of the hamstrings, tendinopathy of the Achilles tendon, injuries of the knee joint, shin splints and stress fractures (especially during sprints, medium and long distances), ankle

sprains. and low back pain (especially in jumping and throwing). Injuries in athletics, directly or indirectly, adversely affect an athlete's training, performance, career, and / or health. **Methodology.** In order to solve the set tasks, the analysis and generalization of information of foreign and domestic literature, data of the Internet and personal medical cards of athletes was carried out. Thus, reducing the risk of injury is fundamental to promoting healthy and sustainable sports practices. **Conclusions.** Therefore, an important place in reducing the risk of injuries to athletes is their prevention, which is preceded by the study of the causes of injuries, types, places of injuries, which is the basis of our further research. Given the need for the fastest possible return to training and competitive activities and the most effective and complete recovery of motor function of the athlete, one of the promising areas of development of rehabilitation programs is the integrated use of recovery tools.

Key words: athletics, injuries, rehabilitation, prevention, athlete.

Легка атлетика стала частиною перших Олімпійських ігор у 776 р. до н.е. і була включена до перших сучасних Олімпійських ігор у 1896 р. Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (IAAF) була заснована в 1912 р. і зараз налічує 212 федерацій. IAAF організовує великі легкоатлетичні змагання в усьому світі, включаючи чемпіонат світу з легкої атлетики на відкритому повітрі, який було засновано в 1983 році. У 2007 році майже 2000 спортсменів з 203 федерацій зареєструвалися на 11-й чемпіонат світу з легкої атлетики IAAF в Осаці, Японії [2].

Хоча легка атлетика є популярним видом спорту, мало що відомо про ризик травм для учасників. У літературі зустрічається небагато досліджень про травми легкої атлетики [6]. Деякі дослідження зосереджені на травмах у певних дисциплінах, таких як стрибки з жердиною, біг на довгі дистанції, марафон та десятиборство [1]. Істотні відмінності в дизайні дослідження, методах, визначенні травм і популяції є перешкодами для аналізу та порівняння результатів цих досліджень. Тим не менше, повідомлені коефіцієнти травм, такі як «61% спортсменів отримали ті чи інші травми протягом сезону» або «показник захворюваності спортсменів 76% за 12-місячний період» вказують на масштаби проблеми [2].

Великі спортивні події, такі як чемпіонати світу або Олімпійські ігри, створюють ідеальне середовище для проведення досліджень з нагляду за травмами, оскільки тут змагаються спортсмени з порівняно високим рівнем кваліфікації та високим рівнем факторів навколишнього середовища (наприклад, якість ігрового поля та обладнання). Спостереження за травмами під час спортивних змагань має бути частиною профілактики травматизму, щоб допомогти зробити майбутні події безпечнішими. Згідно аналізу літератури [5], досі не було опубліковано жодних досліджень щодо травм, отриманих під час великого легкоатлетичного змагання.

Травма визначається як будь-який скелетно-м'язовий біль, який відчувається під час тренування або змагань з легкої атлетики, який спричинив недобровільне скорочення або повне припинення легкоатлетичних тренувань щонайменше на 24 години, і був діагностований кваліфікованим медичним працівником, наприклад, фізіотерапевтом та/або лікарем [3].

Легка атлетика – це глобальний вид спорту, який налічує понад 200 країн-членів Всесвітньої легкоатлетичної організації (About World Athletics). Великі міжнародні чемпіонати проводяться раз на два роки, а легка атлетика є найбільшим видом спорту на Олімпійських літніх іграх за кількістю спортсменів, які беруть участь у різних видах (спринт, біг на середні та довгі дистанції, стрибки, метання та комбіновані змагання). Легка атлетика характеризується як вид спорту з високими вимогами до підготовки. Спортсмени вищого рівня, які змагаються в легкоатлетичних змаганнях, піддаються високому ризику травм, що було встановлено в численних дослідженнях [5].

Дослідження місячного рівня захворюваності на травми в легкій атлетиці все ще мало виявлені. Лише кілька досліджень повідомили дані, пов'язані з часом виникнення травми під час легкоатлетичного сезону [6]. Жодної інформації про потенційні фактори впливу, такі як тип і якість тренування або групи заходів (наприклад, спринт або бігуни на середні та довгі дистанції), не було представлено у поєднанні з часом виникнення травми [1]. Існують суперечливі результати щодо рівня травматизму на 1000 спортивних годин тренування з урахуванням статі спортсмена. Якобссон та ін. показали, що високе тренувальне навантаження (інтенсивність та обсяг) збільшує ризик травм в легкій атлетиці, хоча використовувався лише відносний показник, що поєднує години тренувань та інтенсивність (індекс тренувального навантаження) до початку дослідження [4]. Доступність спортсмена (необмежена можливість спортсменів брати участь у тренуваннях або змаганнях) також виявилася важливою, спортсмени з менш ніж 80% доступності протягом сезону мали менше шансів досягти своїх цілей, ніж спортсмени, які мали вищу доступність [2]. Подібна закономірність також спостерігається у юних легкоатлетів [5].

Метою нашого дослідження було проаналізувати всі спортивні травми, отримані під час змагань та/або тренувань під час 14 міжнародних чемпіонатів (2007–2018), Чемпіонату світу IAAF 2007 року та Олімпійських ігор 2008, 2010, 2012, 2016, 2014, 2018 роках з метою подальшої розробки реабілітаційних заходів у підготовці висококваліфікованих легкоатлетів.

Розробка дослідження, визначення травм і процедури збору даних були зібрані під час 14 міжнародних чемпіонатів (2007–2018). Із 8925 чоловіків і 7614 жінок зареєстрованих у змаганнях, 928 чоловіків і 597 жінок отримали травми. Дисципліною з найбільшою часткою травм був спринт,

як у чоловіків (24%), так і у жінок (26%). Характеристики травм значно відрізнялися між дисциплінами, за типом, причиною та тяжкістю. Травми м'язів стегна були основними діагнозами в дисциплінах спринт, біг з бар'єрами, стрибки, комбіновані заходи та спортивна ходьба.

1. Нагляд за спортивними травмами під час Чемпіонату світу з легкої атлетики 2007 року. Форма звіту: була запитана така інформація: номер акредитації спортсмена, вид спорту/дисципліна, раунд/забіг/тренування, дата і час травми, пошкоджена частина тіла, тип і причина травми та орієнтовна тривалість подальшої відсутності на змаганнях та/або тренуванні. Наскільки відомо, це перше дослідження травм під час міжнародних змагань з легкої атлетики [6].

Щонайменше 10% зареєстрованих спортсменів отримали травми протягом 9 днів Чемпіонату [5]. Важко пов'язати цю цифру з попередніми висновками, оскільки в літературі не знайдено жодної іншої публікації про травми під час великого легкоатлетичного змагання, а частота суттєво різнилася між дисциплінами. Bennell and Crossly і D'Souza повідомили у своїх ретроспективних опитуваннях, що відповідно 76% і 61% спортсменів отримали травми у попередньому році [3]. У дослідженнях на юнацьких легкоатлетах спостерігали травми від 16% до 97%. У своєму огляді про травми у бігунів на довгі дистанції, van Gent et al підсумував, що частота травм нижніх кінцівок при бігу коливалася від 19,4% до 79,3%. Усі ці дослідження мали довший період спостереження, ніж Чемпіонат [2]. Дослідження марафонців виявило рівень травматизму 55% у попередньому році та 16% у попередньому місяці, і 18% бігунів, які стартували, повідомили про принаймні одну нову травму нижньої кінцівки, пов'язану з бігом, під час або відразу після Роттердамського марафону [1].

Частота травм через втрату робочого часу в змаганнях на Чемпіонаті світу з легкої атлетики 2007 року (25 на 1000 учасників) була подібна до частоти травм у матчах у 14 командних спортивних турнірах Олімпійських ігор 2004 року (21 на 1000% матчів гравців) [4]. Таке порівняння, однак, слід інтерпретувати з обережністю, оскільки легка атлетика включає різні дисципліни (наприклад, спринт на 100 м, метання молота, марафон), в яких одна участь сильно відрізняється від іншої, як і рівень травм. Зовнішні причини, такі як погодні умови, несправність обладнання та умови ігрового поля, також були нечастими.

2. Спортивні травми та захворювання під час зимових Олімпійських ігор 2010 року. У дослідженні взяли участь 2567 спортсменів (1045 жінок, 1522 чоловіки). Зафіксовані 287 травм і 185 травм призвели до захворюваності. Щодо кількості зареєстрованих спортсменів, ризик отримати травму був найвищим для хокею, шорт-треку, альпійського вільного стилю та сноуборд-кросу (15-35% зареєстрованих спортсменів постраждали в кожному виді спорту) [3]. Ризик травм був найнижчим у змаганнях зі скандинавських лиж (біатлон, лижні гонки, стрибки з трампліна, нордичне комбінування), санний спорт, керлінг, швидкісне катання на ковзанах та вільний стиль (менше 5% зареєстрованих спортсменів). Травми були рівномірно розподілені між тренуваннями (54,0%) і змаганнями (46,0%) та 6% травм були результатом відсутності на тренуваннях або змаганнях. У скелетоні, фігурному та швидкісному катанні, керлінгу, сноуборд-кросі та біатлоні кожен 10-й спортсмен страждав хоча б однією хворобою [5].

3. Аналіз нагляду за травмами та захворюваннями на чемпіонаті Європи з легкої атлетики в Гельсінкі 2012 року. 93 % спортсменів були охоплені медичними бригадами, а рівень відповіді склав 91%. Зафіксовано 133 травми (частота 98,4 травми на 1000 зареєстрованих спортсменів). 62 травми (47%) призвели до втрати робочого часу спортсмена. Найпоширенішим діагнозом було розтягнення підколінного сухожилля (11,4% травм і 21% травм з втратою часу). Ризик травм був вищим у чоловіків і збільшувався з віком [4]. Найвищі випадки травм були виявлені в комбінованих змаганнях та змаганнях на середні та дальні дистанції. Зафіксовано 27 захворювань (4,0 захворювання на 1000 днів спортсмена). Найпоширенішими діагнозами були інфекції верхніх дихальних шляхів (33,3%) та гастроентерит/діарея (25,9%) [1]. Досліджено, що під час чемпіонату з легкої атлетики на відкритому повітрі частота травм і захворювань була трохи нижчою. Під час елітних чемпіонатів з легкої атлетики стать (чоловіки), вік (старше 30 років), фінали та деякі змагання (комбіновані змагання та гонки на середні та довгі дистанції) є факторами ризику травм.

4. Спортивні травми та захворювання під час літніх Олімпійських ігор у Лондоні 2012 року. Всього в Олімпійських іграх в Лондоні взяли участь 10 568 спортсменів [5]. З них 4676 жінок (44%) і 5892 чоловіків (56%). Серед цих спортсменів було зафіксовано 1361 травму, що дорівнює 128,8 травм на 1000 зареєстрованих спортсменів [4]. У середньому 11% спортсменів отримали хоча б одну травму. Ризик отримати травму у спортсмена був найвищим у тхеквондо, футболі, гандболі, гірському велосипеді, хокеї, важкій атлетиці, легкій атлетиці та бадмінтоні (15–39% зареєстрованих спортсменів постраждали в кожному виді спорту).

Загалом 174 травми (13%) призвели до відсутності на тренуваннях або змаганнях більше 1 тижня. Такими травмами були 10 вивихів плеча, ліктя та коліна (у хокеї, футболі, дзюдо та важкій атлетиці); 38 розтягувань м'язів, з яких 24 були розтягненнями стегон (переважно в легкій атлетиці); 24 переломи (переважно в командних видах спорту) і 6 стресових переломів (4 у бігових змаганнях); 8 розривів ахіллового, колінного та плечового сухожилля (у легкій атлетиці, бадмінтоні,

гандболі та баскетболі); 47 розтягнень зв'язок (у всіх суглобах і видах спорту) і 15 розтягнень коліна, в тому числі 6 розривів передньої хрестоподібної зв'язки (у фехтуванні, гандболі, дзюдо, боротьбі, бадмінтоні, настільному тенісі, тенісі та футболі) [3].

Були виявлені чотири найпоширеніші механізми травм: надмірне навантаження ($n=346$, 25%), неконтактна травма ($n=275$, 20%), контакт з іншим спортсменом ($n=197$, 14%) та контакт із нерухомим предметом ($n=164$, 12%). Надмірне навантаження на змаганнях було механізмом для 73% усіх травм у стрибках, 34% травм у легкої атлетиці та важкій атлетиці та 28% і 26% травм у плаванні та фехтуванні відповідно. Безконтактна травма була частим механізмом у тенісі (48% усіх травм у тенісі), пляжному волейболі та спринту на каное (по 43%), фехтуванні (39%), бадмінтоні (35%) та легкої атлетиці (28%).

Розподіл травм під час змагань і тренувань був подібним: 55% траплялися на змаганнях і 45% під час тренування. Травми під час тренувань та змагань суттєво відрізнялися за всіма характеристиками травми (розташування, тип, механізм та подальша втрата часу від спорту) та з точки зору різних видів спорту. 75% відсотків усіх травм у командних видах спорту були отримані на змаганнях, тоді як 60% усіх травм у легкої атлетики були отримані під час тренувань.

5. Спортивні травми та захворювання на зимових Олімпійських іграх у Сочі 2014 року. Медичний персонал ігор повідомив про 391 травму та 249 захворювань серед 2780 спортсменів, що дорівнює 14 травмам та 8,9 захворюванням на 100 спортсменів за 18-денний період часу [2]. Загалом 12% спортсменів отримали хоча б одну травму або захворювання відповідно. Відсоток травмованих спортсменів був найвищим у катанні на повітряних лижах, сноуборд-слоупстайл, сноуборд-крос, слоупстайл, хафпайп, магнат, гірські лижі та сноуборд хафпайп. Очікувалося, що 39 відсотків травм завадять спортсмену брати участь у змаганнях або тренуваннях. Жінки хворіли на 50% частіше, ніж чоловіки [5]. Найвищий рівень захворюваності був у скелетоні, шорт-треку, керлінгу, бігових лижах, фігурному катанні, бобслеї та повітряних лижах. Загалом, 12% спортсменів отримали хоча б одну травму під час ігор, а 8% – захворювання, що подібне до попередніх Олімпійських ігор. Частота травм і захворювань суттєво відрізнялася між видами спорту.

6. Спортивні травми та захворювання на Зимових Юнацьких Олімпійських іграх у Ліллекхаммері 2016 року. Всього в дослідженні зареєстровано 1083 спортсмени (48 двостартерів), 46% ($n=502$) жінки. Було повідомлено про 108 травм і 81 захворювання, що дорівнює 9,5 травм і 7,2 захворювання на 100 спортсменів [1]. Найвищий відсоток травмованих спортсменів був у сноуборді та гірськолижному схилі та кросових дисциплінах, гірських лижах та скелетоні, а найнижчий у нордичних лижах. Приблизно дві третини травм ($n=71$, 65,7%) завадили спортсмену тренуватися або змагатися, тоді як 10 травм (9,3%) були зареєстровані з очікуваною відсутністю спорту протягом 7 днів [4]. Рівень захворюваності був найвищим у керлінгу та гірськолижних дисциплінах, причому більшість із них були інфекції дихальних шляхів (81,5%). Загалом, 9% спортсменів отримали принаймні одну травму під час ігор, а 7% – захворювання, що трохи нижче в порівнянні з попередніми зимовими Олімпійськими іграми. Частота травм і захворювань суттєво відрізнялася між видами спорту.

7. Спортивні травми на літніх Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро. У 11274 (9,8%) спортсменів спостерігалася 1101 травма. Всього було проведено 1015 рентгенологічних обстежень, у тому числі 304 (30,0%) рентгенологічних, 104 (10,2%) УЗД та 607 (59,8%) МРТ [5]. За винятком 10 спортсменів, віднесених до категорії біженців, спортсмени з Африки мали найвищий рівень використання (14,8%, 148 з 1001). Найбільше обстежень пройшли спортсмени з Європи: 103 рентгенологічних, 39 ультразвукових та 254 МР обстеження [2]. Найбільший відсоток спортсменів, які пройшли візуалізацію, був у гімнастиці (художній) (15,5%, 30 із 194). Найбільше обстежень пройшла легка атлетика (293, у тому числі 53 рентгенологічні, 50 ультразвукових та 190 МР).

8. Аналіз травматизму на зимових Олімпійських іграх 2018 року у Пхьончхані. У зимових Олімпійських іграх 2018 року в Пхьончхані взяли участь 2920 спортсменів з 92 країн Національного олімпійського комітету (НОК). Це була перша зимова мега-спортивна подія, що відбулася в Кореї, і треті зимові Олімпійські ігри, проведені в Азії після Ігор в Саппоро 1972 року (1006 спортсменів з 35 країн) і Ігор 1998 року в Нагано (2176 учасників з 72 країн) [5]. Ігри 2018 року в Пхьончхані були найбільшими зимовими Олімпійськими іграми за кількістю країн-учасниць і спортсменів. За час Олімпіади в обох поліклініках було 1639 зустрічей спортсменів. Серед них загалом травми спортсменів становили 237 (14% від усіх зустрічей спортсменів), причому найпоширенішим місцем ураження був колінний суглоб. Інфекція верхніх дихальних шляхів була найчастішим випадком захворювань у змаганнях спортсменів.

Список використаних джерел / References

1. Soligard T, Steffen K, Palmer-Green D. (2015). Sports injuries and illnesses in the Sochi 2014 Olympic winter games. *Br J Sports Med*, 2015; 49: 441–7. 10.1136/bjsports-2014-094538
2. Engebretsen L, Soligard T, Steffen K. (2013). Sports injuries and illnesses during the London summer Olympic Games 2012. *Br J Sports Med*, 2013; 47: 407–14. 10.1136/bjsports-2013-092380
3. Engebretsen L, Steffen K, Alonso JM. (2010). Sports injuries and illnesses during the winter Olympic Games 2010. *Br J*

Sports Med, 2010; 44: 772–80. 10.1136/bjism.2010.076992

4. Athanasopoulos S, Kapreli E, Tsakoniti A. (2007). The 2004 Olympic games: physiotherapy services in the Olympic village polyclinic. *Br J Sports Med*, 2007; 41: 603–9. 10.1136/bjism.2007.035204

5. Edouard P, Depiesse F, Branco P. (2014). Analyses of Helsinki 2012 European athletics Championships injury and illness surveillance to discuss elite athletes risk factors. *Clin J Sport Med*, 2014; 24: 409–15. 10.1097/JSM.0000000000000052

6. Guermazi A, Hayashi D, Jarraya M. (2018). Sports injuries at the Rio de Janeiro 2016 summer Olympics: use of diagnostic imaging services. *Radiology*, 2018; 287: 922–32. 10.1148/radiol.2018171510

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).102

УДК 373.016:796:37.011

Шевченко О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-9493-348X

Мельнік А.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-7785-4168

ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття присвячена проблемі формування оздоровчих компетентностей у молодших школярів. Аналіз літератури показав, що саме фізичне виховання сприяє формуванню і вдосконаленню життєвих рухів і всебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних морально-вольових якостей. З фізіологічного погляду, молодші школярі потребують рухової активності, тому слід надавати увагу їхній мотивації на заняттях фізичною культурою і спортом у позаурочний час. З метою здоров'язбереження молодших школярів визначено ефективні форми позакласної роботи, обов'язковою вимогою яких є врахування вікових особливостей фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дітей. Вивчення багатьох рухових дій сприяє розвитку сприймання в молодших школярів, які в процесі систематичних занять фізичною культурою починають добре орієнтуватись у навколишньому просторі. Діти в цьому віці легко захоплюються, однак у них ще не розвинена здатність прагнути до визначеної мети. З'ясовано, що в позаурочній роботі з молодшими школярами вчителі фізкультури навчають учнів співпрацювати в групових завданнях, стимулюють моральні переживання взаємонавчання, формують комунікативні навички, а також рефлексивні компоненти навчальної діяльності (зосередженість, планування, контроль, оцінка), поєднувати фронтальну та групову форми навчальної діяльності з метою гармонійного розвитку. Доведено, що процес, який визначається у початковій школі єдиною спільною метою є ігрова діяльність. Усвідомлення особливостей кожного виду ігор дає змогу під час їх проведення розвивати та пізнавати дитину. З усіх видів рухової активності молодші школярі віддають перевагу рухливим іграм. Вчені вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою вправ і сприяють підвищенню рухової активності, компенсують рухову активність молодших школярів, а також ефективно впливають на розвиток фізичних якостей. Ігри для активного відпочинку систематизовано за відповідними видами рухової активності. Разом з тим, враховуючи різноманітну спрямованість ігрового матеріалу та комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей, його можна впроваджувати на в освітній процес з метою здоров'язбереження. Визначено, що саме позакласна фізкультурна робота у початковій школі – це процес безперервної дії, який формується на основі чітких практичних завдань і пов'язаний із застосуванням знань на практиці.

Ключові слова: здоров'язбереження, учень, ігрова діяльність, позакласна робота, рухова активність.

Shevchenko O., Melnik A. Formation of health competencies of primary school students by means of physical culture. The article is devoted to the problem of formation of health competencies in junior schoolchildren. An analysis of the literature has shown that physical education itself contributes to the formation and improvement of life movements and comprehensive physical development and strengthening the health of the child, the education of positive moral and volitional qualities. From a physiological point of view, younger students need physical activity, so you should pay attention to their

motivation in physical education and sports in extracurricular activities. In order to preserve the health of primary school children, effective forms of extracurricular activities have been identified, the mandatory requirement of which is to take into account the age characteristics of physical, mental and intellectual development of children. The study of many motor actions promotes the development of perception in younger students, who in the process of regular physical education begin to orient themselves well in the surrounding space. Children at this age are easily fascinated, but they have not yet developed the ability to strive for a certain goal. It was found that in extracurricular activities with younger students physical education teachers teach students to cooperate in group tasks, stimulate moral experiences of mutual learning, develop communication skills, as well as reflective components of educational activities (focus, planning, control, evaluation), combine frontal and group educational activities for the purpose of harmonious development. It is proved that the process that is determined in primary school is the only common goal is play activities. Awareness of the features of each type of games allows you to develop and get to know the child during them. Of all the types of physical activity, younger students prefer moving games. Scientists believe that motor games are the most adequate form of exercise and increase motor activity, compensate for motor activity of younger students, as well as effectively affect the development of physical qualities. Games for active recreation are organized according to the appropriate types of physical activity. However, given the diverse focus of the game material and a comprehensive approach to the development of physical abilities, it can be implemented in the educational process in order to preserve health. It is determined that extracurricular physical education in primary school is a process of continuous action, which is formed on the basis of clear practical tasks and is associated with the application of knowledge in practice.

Key words: health, student, play, extracurricular activities, physical activity.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ ст.) визначила необхідність забезпечення відповідних умов для розвитку фізично і психічно здорової особистості. Це означає забезпечення тривалого і цілісного впливу як на духовний, так і фізичний розвиток дитини на всіх вікових етапах, починаючи з дитинства молодшому шкільному віці діти виконують багато різноманітних рухів, часто їх повторюють, проте керувати своїм руховим апаратом вони ще не можуть. Молодший шкільний вік – відповідальна і вагома ланка в системі безперервного виховання, що сприяє становленню і розвитку особистості, формуванню здорового способу життя. Потреба в рухах, підвищенні рухової активності є найбільш важливою біологічною особливістю дитячого організму у віці 7-9 років.

Сьогодення Нової української школи потребує виявлення індивідуальних нахилів та здібностей кожної дитини для цілеспрямованого розвитку і профорієнтації. У цій справі Нова школа буде тісно співпрацювати з позашкільними закладами освіти, допомагати формувати оптимальну траєкторію розвитку кожної дитини, працювати на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти. У рамках цієї моделі школа максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси.

У навчанні повинні бути враховані вікові особливості фізичного, психічного і розумового розвитку дітей. Для цього запроваджується двоциклова організація освітнього процесу на рівнях початкової та базової загальної середньої освіти. Дітей навчають справлятися зі стресом та напругою. Педагогічні задачі вирішуватимуться в атмосфері психологічного комфорту та підтримки. Нова українська школа буде розкривати потенціал кожної дитини [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здійснюючи аналіз науково-педагогічної літератури нами з'ясовано, що до особливостей фізичного розвитку слід додавати основні психічні особливості дітей молодшого шкільного віку, без знання яких неможливо ефективно і правильно проводити заняття з фізичної культури і тим більше – індивідуалізувати процес навчання та виховання. Як зазначає М.Д. Купріянов, характеристики розумового розвитку учнів невіддільно пов'язано з процесом засвоєння знань і формування рухових умінь та навичок, а саме з розвитком відчуття і сприйняття, уваги, уваги і пам'яті (зокрема й рухової), а також іншими формами психічної діяльності [4].

Для дітей початкових класів властива мимовільна увага, яку викликають новизна і незвичність рухів, захопливість, швидка зміна одних рухів іншими. Обсяг уваги дуже малий, вона може охопити одразу лише два – три об'єкти. Учні не вміють розподіляти і зосереджувати увагу, тому недоцільно водночас їх вправляти в кількох видах руху.

Вивчення багатьох рухових дій сприяє розвитку сприймання в молодших школярів, які в процесі систематичних занять фізичною культурою починають добре орієнтуватись у навколишньому просторі. Діти в цьому віці легко захоплюються, однак у них ще не розвинена здатність прагнути до визначеної мети. Учитель фізичної культури виховує волю насамперед тим, що привчає дітей виконувати невеликі посильні завдання, але не надто легкі.

На думку Е.В. Крайнікова, заняття руховими діями розвивають здатність молодших школярів виявляти значні вольові зусилля, з чого й починається виховання свідомої дисципліни. Виконання рухових дій певної складності сприяє вихованню в дітей рішучості й сміливості [3].

З фізіологічного погляду, молодші школярі потребують рухової активності, тому слід надавати увагу їхній мотивації на заняттях фізичної культурою і спортом у позаурочний час, оскільки підвищення ефективності навчально-виховного процесу залежить не лише від рівня професійної підготовки вчителя, але й від зацікавленості учнів у руховій активності. Одним із способів розв'язання цієї проблеми є розвиток позакласних форм занять з фізичного виховання, де

більшою мірою реалізується індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхніх інтересів та стану фізичної підготовленості. Позакласна робота з фізичної культури є найбільш доступною формою забезпечення потрібного обсягу рухової активності учнів молодших класів [7].

Мета статті полягає у виявленні особливостей формування оздоровчих компетентностей у учнів початкової школи засобами фізичної культури. Для вирішення поставленої мети нами були визначені наступні **завдання**: здійснити аналіз літературних джерел з теми дослідження, обґрунтувати особливості розвитку учнів початкової школи, виявити дієві засоби фізичної культури в заняттях з учнями початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психолого-педагогічна характеристика молодшого шкільного віку дає змогу стверджувати, що це найбільш сприятливий період для розвитку багатьох фізичних здібностей, а показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями в процесі вибору фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм.

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [8]. Здебільшого із завданнями уроків фізичної культури в початковій школі поєднується позакласна робота, яка має певні особливості.

З урахуванням цієї специфіки можна сформулювати такі завдання для вчителя фізичної культури сучасної школи:

- сприяти правильному фізичному розвитку, усебічному зміцненню здоров'я і загартуванню організму;
- прищеплювати учням навички особистої і суспільної гігієни, потрібні їм у побуті, навчанні і праці;
- виховувати інтерес до занять фізичною культурою і спортом;
- виявляти схильності й здібності до занять окремими видами спорту;
- сприяти поглибленому оволодінню знаннями, що стосуються питань здорового способу життя і поліпшення фізичної підготовленості;
- виховувати високі морально-вольові якості: сміливість і наполегливість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби і товарищескості.

За даними Г.Д. Харабуги, позакласні форми занять з учнями початкових класів можна поділити на масові, групові та індивідуальні. До масових і групових форм належать: гімнастика до занять, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, рухові перерви, рухливі ігри і забави, спортивно-мистецькі заходи, змагання, конкурси, туристичні походи, прогулянки та екскурсії. Групова форма організації занять передбачає, що певна група школярів спільно виконує єдине навчально-пізнавальне завчання, а це не завжди дозволяє врахувати індивідуальні запити учнів. Мета технології групової діяльності – розвиток дитини як суб'єкта навчальної діяльності. Така навчальна діяльність сприяє активізації і результативності навчання школярів; вихованню в них гуманних стосунків і самостійності; формуванню колективізму [5].

Перед учителем фізичної культури в позакласній роботі з молодшими школярами постають такі завдання: навчити школярів співпраці у виконанні групових завдань, стимулювати моральні переживання взаємного навчання, зацікавленості в успіху товариша, формувати комунікативні вміння молодших школярів, формувати рефлексивні компоненти навчальної діяльності (цілеспрямованість, планування, контроль, оцінку), поєднувати фронтальну, індивідуальну та групову форми навчальної діяльності, що дає змогу вдало компенсувати недоліки фронтальної та індивідуальної діяльності [6].

Особливості кожного молодшого школяра (характер сприйняття, тип мислення, уваги, пам'яті, рівень підготовленості, інтереси) найбільшою мірою враховує індивідуальна форма організації школярів, яка передбачає самостійне виконання завдання кожним учнем. Індивідуальне навчання дає змогу максимально диференціювати завдання за змістом, а також здійснювати контроль та оцінювання результатів. Незважаючи на переваги, індивідуальна форма не поширилася, оскільки не розрахована на велику наповнюваність класів. Усі форми навчання діалектичні: вони мають свої переваги й недоліки, специфіку та сфери найкращого застосування [9].

До індивідуальних форм занять молодших школярів ми відносимо ранкову гігієнічну гімнастику, шкільні домашні завдання, домашні завдання в тренуванні, активний відпочинок.

Зокрема, гімнастика до занять (ранкова гімнастика) спрямована на організацію молодших школярів на початку навчального дня, запобігання деформації постави, підвищення працездатності впродовж дня, загартування організму.

Як зазначають Н. В. Андрощук і М. М. Андрощук, основна мета фізкультхвилинок під час виконання домашніх завдань – повернути втомленому учневі працездатність, сконцентрувати його увагу, зняти м'язове й розумове навантаження, запобігти порушенню постави [1]. Планування секційних занять передбачає дотримання не тільки закономірності, що визначають побудову уроків фізичної культури і які були розкриті в попередньому розділі, а й закономірності, що лежать в основі управління підготовленістю юних спортсменів [2].

Широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності учнів молодших класів відкривають масові змагання. Змагальні форми занять – не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Для молодших школярів вони повинні бути доступні за змістом, прості за організацією і короткочасні.

Процес, що визначається єдиною спільною метою, яка спрямована на фізичний розвиток дитини це рухлива гра. І тільки усвідомлення особливостей кожного виду гри дає можливість, під час їх проведення, розвивати та пізнавати дитину. Із усіх видів фізичних навантажень молодші школярі надають пріоритет рухливим іграм. Вчені вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності, компенсують рухову діяльність дітей початкової школи, а також ефективно впливають на розвиток фізичних якостей. Ігри для активного відпочинку систематизовані за відповідними видами рухової діяльності. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів рухової діяльності.

Висновки. Проведене дослідження дозволило з'ясувати, що основу фізичного виховання в освітньому процесі молодших школярів становить базовий зміст фізичної культури, складниками якого є:

- теоретичні й методичні знання, спрямовані на творче оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою та спортом;
- вправи, що сприяють загальній фізичній підготовці; корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату; вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів;
- диференціація змісту позакласної роботи з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, умов занять; спеціалізації вчителя фізичної культури з урахуванням інтересів учнів молодших класів.

Отже, здоров'язбереження учнів початкової школи залежить від організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти. Цей процес повинен мати безперервну дію, який сформований на основі чітких практичних завдань і пов'язаний із застосуванням знань на практиці; спрямований на розв'язання таких взаємопов'язаних здоров'язбережувальних завдань: адаптація молодших школярів до навчання; зміцнення їхнього здоров'я, загартування, підвищення працездатності; фізичний розвиток та озброєння життєво важливими руховими умінь і навичками.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. В., Андрощук М. М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники. 2006. 160 с.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. Ч. 2. 263 с.
3. Крайніков Е. В. Психологія розвитку: Словник-довідник. К.: Арістей, 2004. С. 32-33.
4. Купріянов М. Д. Фізичне виховання в початкових класах. К.: Рад. Шк., 1966. 187 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Г. Д. Харабуги. М.: Физкультура и спорт, 1969. 352 с.
6. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. К.: Здоров'я, 1986. 208 с.
7. Титова А. В. Внеклассная работа по физическому воспитанию с девочками 11–12 лет на основе аэробики: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Тула, 2008. 148 с.
8. Фізична культура в школі: навч. програма для 1-4 х 5-9 х класів загальноосвіт. навч. закл. К.: Літера ЛТД, 2013. 352 с.
9. Химинець В. В., Кірик М. Ю. Інновації в початковій школі. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 312 с.
10. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

References

1. Androshchuk, N. V. and Androshchuk, M. M. (2006). Osnovy zdorovia i fizychna kultura (teoretychni vidomosti) [Basics of

health and physical culture (theoretical information)]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, Ukraine.

2. Ivashchenko, V. P., Bezcopynyi, O. P. (2005). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : navch. Posib [Theory and methods of physical education: textbook. way]*. Cherkasy: Cherkaskyi TsNTEI, Ukraine.

3. Krainikov, E. V. (2004). *Psykhohiia rozvytku: Slovyk-dovidnyk [Physical education in primary school.]*. Aristeio, Kyiv, Ukraine.

4. Kupriyanov, M. D. (1966). *Fizichne vihovannya v pochatkovih klasah [Physical education in primary school]*. Rad. Shk., Kyiv, Ukraine.

5. Harabugi, G. D. (1969). *Theory and methods of physical education [Theory and methods of physical education]*. Fizkultura i sport, Moskva.

6. Ter-Ovanesian, A. A. and Ter-Ovanesian, Y. A. (1986). *Pedahohika sportu [Pedagogy of sports]*. Zdorov'ia, Kyiv, Ukraine.

7. Tytova, A. V. (2008). *Vneklassnaia rabota po fizycheskomu vospytanyiu s devochkamy 11–12 let na osnove airobyky [Extracurricular work on physical education with girls 11–12 years on the basis of aerobics]*: *Candidate thesis*. Tula, 148.

8. *Fizychna kultura v shkoli: navch. prohrama dlia 1–4 kh 5–9 kh klasiv zahalnoosvit. navch. Zakl (2013). [Physical culture at school: textbook. program for 1–4 x 5–9 x grades of general education. textbook lock]*. Litera LTD, Kyiv, Ukraine.

9. Khymynets, V. V., Kyrk, M. Yu. (2012). *Innovatsii v pochatkovii shkoli [Innovations in primary school]*. Mandrivets, Ternopil.

10. Ministry of Education and Science of Ukraine. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).103

УДК [797.2/796.035:796.015.132]-055.2

Шейко Л.В.

старший викладач кафедри водних видів спорту
Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків

ORCID: 0000-0002-0020-1959

Галай М.Д.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ORCID: 0000-0001-7925-0958

ЗМІНА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 35-45 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Одним з найважливіших завдань, яке ставить перед собою наша держава, називають зміцнення здоров'я українців, збільшення тривалості їхнього активного життя. **Актуальність** цієї теми обумовлена вирішенням проблеми збереження здоров'я жінок середнього віку за допомогою регулярних занять із плавання. На даний час, існує низка невирішених питань пов'язаних з розробкою тренувальних програм та дослідженням впливу оздоровчого плавання на фізичний розвиток та фізичну підготовленість жінок середнього віку. **Метою дослідження** стало визначення змін показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок під впливом регулярних занять плаванням. **Результати.** В статті запропоновані результати змін показників фізичного розвитку та фізичної підготовки жінок середнього віку під впливом оздоровчого плавання. У дослідженні взяли участь 20 жінок віком 35-45 років. Досліджувані жінки займалися плаванням під керуванням впливом тренерів-викладачів, представленим у вигляді спеціалізованих занять плаванням протягом дев'яти місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття на воді складала 45 хвилин. **Висновки.** Виявлено, що під впливом застосування запропонованої програми оздоровчого плавання у досліджуваних жінок відбувалися позитивні зрушення показників як фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості. Так, у досліджуваних осіб статистично значуще покращилися два з десяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості – це маса тіла ($p < 0,01$) та окружність стегон ($p < 0,001$). Решта показників теж покращилась, але статистичної значущості вони не набули ($p > 0,05$). **Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення досліджень у напрямку вивчення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів до фізичних навантажень під час занять оздоровчим плаванням.

Ключові слова: жінки, оздоровче плавання, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Sheyko L., Halai M. Change in physical development and physical preparedness of women 35-45 years of age in health swimming groups. One of the most important tasks set by our state is to strengthen the health of Ukrainians and increase the duration of their active life. The urgency of this topic is due to the solution of the problem of maintaining the health of middle-aged women through regular swimming lessons. Currently, there are a number of unresolved issues related to the development of training programs and research on the impact of swimming on the physical development and physical fitness of middle-aged women. **The purpose of the work.** The aim of the study was to determine changes in indicators of physical

development and physical fitness of women under the influence of regular swimming. **Results.** The study involved 20 women aged 35-45 years. The studied women were engaged in swimming under the guidance of trainers-teachers, presented in the form of specialized swimming lessons for nine months, 2-3 times a week, the duration of one lesson on the water was 45 minutes. **Conclusions.** It was found that under the influence of the proposed program of recreational swimming in the studied women there were positive changes in both physical development and physical fitness. Thus, two of the ten indicators of physical development and physical fitness were statistically significantly improved in the subjects - body weight ($p < 0.01$) and hip circumference ($p < 0.001$). Other indicators also improved, but they did not become statistically significant ($p > 0.05$). **Prospects for further research** suggest conducting research to study the physiological mechanisms of adaptive processes to physical activity during recreational swimming.

Key words: women, health swimming, physical development, physical fitness.

Постановка проблеми. Одним з найважливіших завдань, яке ставить перед собою наша держава, називають зміцнення здоров'я українців, збільшення тривалості їхнього активного життя. Головну роль у реалізації цього завдання відіграють широкі заходи щодо профілактики та зниження захворюваності на основі покращення умов праці, удосконалення побуту, але насамперед - повсюдного впровадження здорового способу життя [1, с. 23–24; 3].

Всесвітньо визнано, що заняття фізичною культурою та спортом є превентивним засобом підтримки та зміцнення здоров'я, профілактики різних захворювань та шкідливих звичок [3; 9, с. 44–45]. Систематичні заняття фізичними вправами є ефективними і всебічно діють на організм людини: поліпшується функціональна діяльність і узгодженість нервової, серцево-судинної, дихальної і травної систем, зміцнюється м'язова система, поліпшується обмін речовин. У результаті підвищується працездатність організму і опір діям зовнішнього середовища [2; 16; 17]. Фізичне навантаження може бути використано у боротьбі з так званими процесами зворотного розвитку, зокрема у боротьбі з передчасним старінням і за активне довголіття [4, с. 44–47; 9, с. 44–45; 13; 15]. На даний час є велика кількість досліджень, що підтверджують положення про те, що раціональне використання фізичних вправ не тільки уповільнює процес старіння, а й призводить до підвищення працездатності, суттєвого поліпшення фізичного та психічного стану [4, с. 44–47; 6, с. 61–63; 7; 10, с. 263–269; 11, с. 121–125]. Тобто, фізичне навантаження є могутнім джерелом стимулюючого впливу на весь організм людини. У зв'язку з вищесказаним, питання залучення населення до регулярних занять фізичною культурою стало дуже актуальним. Але у сучасних умовах, ми можемо спостерігати як науково-технічний прогрес неухильно змінює життя людини. При цьому роль розумової праці невпинно зростає, а фізичної падає. Усе це веде до того що, у процесі своєї професійної діяльності, особливо працівники розумової праці не отримують фізичних навантажень у необхідному обсязі. Але організм людини потребує цих навантажень [5, с. 61–63]. Тому, потреба залучення широких верств населення до занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я та профілактики різноманітних захворювань, зростає з кожним роком. В даний час актуальний пошук як нових форм рухової активності, так і доступність їх для середнього та старшого вікових верств населення [1, с. 23–24; 14].

Особливою популярністю серед різних форм оздоровчого тренування користується плавання. Різноматні водні процедури, купання, організоване плавання – є ефективним засобом зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Позитивний вплив зумовлено характерними лише для плавання особливостями: виконання рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження; розвантаження хребта та поліпшення постави; гідромасаж шкіри, що покращує вегетативні функції [1, с. 23–26; 5, с. 24–28; 10, с. 263–268; 12, с. 13–16]. Завдяки фізичним вправам у воді підвищується тонус серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем людського організму. Так, будь які водні процедури, а тим більше плавання, стимулюють діяльність кровотворних органів, підвищують функціональну стійкість вестибулярного апарату, сприяють оптимізації процесів, що забезпечують підтримання сталої температури тіла. Заняття з плавання рекомендовано людям будь-якого віку [12, с. 13–16].

Актуальність цієї теми обумовлена вирішенням проблеми збереження здоров'я жінок середнього віку за допомогою регулярних занять із плавання. Але, на даний час, існує низка невирішених питань пов'язаних з розробкою тренувальних програм та дослідженням впливу оздоровчого плавання на фізичний розвиток та фізичну підготовленість жінок середнього віку [10, с. 263–268; 11, с. 121–125; 12, с. 13–16]. Дослідження виконано згідно з планами НДР Харківської Державної Академії Фізичної Культури.

Мета дослідження – визначення змін фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок під впливом оздоровчого плавання.

Основні завдання дослідження: 1. Проаналізувати дані джерел з питань впливу оздоровчого тренування з плавання на жінок середнього віку. 2. Визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок, які займаються оздоровчим плаванням. 3. Виявити зміни у фізичному розвитку і фізичній підготовленості жінок, які регулярно займаються оздоровчим плаванням. 4. Розробити рекомендації для інструкторів із плавання, які працюють із групами оздоровчого плавання.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 жінок віком 35–45 років, відібраних випадково з числа осіб, які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. Всі жінки, що взяли участь в дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом лікаря басейну. Досліджувані жінки займалися плаванням під керуючим впливом тренерів-викладачів, представленим у вигляді спеціалізованих занять плавання протягом дев'яти місяців, 2–3 рази на тиждень, тривалість одного заняття на воді складала 45 хвилин.

Дослідження проводилися в два етапи. На *першому* етапі здійснювалися аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити програму дослідження. На цьому ж етапі проводилося й попереднє тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок 35–45 років. На *другому* етапі проводився педагогічний експеримент, по закінченню якого здійснювалося підсумкове тестування з метою визначення ступеня зміни досліджуваних показників.

Заняття оздоровчим плаванням планувалося проводити у три етапи. *Перший* етап – навчання техніки плавання кролем та брасом. Досліджувані, які могли пропливати протягом 20 - 25 хвилин переходили до *другого* етапу, на якому вдосконалювалася техніка і збільшувалася довжина дистанції. На *третьому* етапі збільшувався час заняття у воді та кількість метрів, що долаються, як без зупинки, так і за одне заняття. Як оптимальна доза оздоровчого плавання визначалася дистанція 800–1000 м, а в залежності від віку та самопочуття могли бути відхилення від цієї цифри [10, с. 263–268; 11, с. 121–125; 12, с. 13–16]. Також, згідно віку, фізичної підготовленості і з урахуванням індивідуальних особливостей жінок підбиралося і змінювалося навантаження. В ході занять, за мірою оволодіння жінками плавальними вправами, воно поступово підвищувалося; паузи відпочинку між запливами заповнювалися дихальними вправами і вправами на розслаблення, які стимулюють відновлювальні процеси; застосовувався дистанційний метод тренування (пропливання відрізків в середньому стійкому темпі, ЧСС 60–80% від максимальної [10, с. 263–268; 11, с. 121–125; 12, с. 13–16]), застосування якого ефективно для підвищення функціональних можливостей серця і вдосконаленню практично всіх основних функцій організму, що забезпечують надходження, транспорт і утилізацію кисню [11, с. 121–125].

У ході дослідження нами були використані такі **методи**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань оздоровчого тренування для жінок середніх років; визначення рівня фізичного розвитку за допомогою антропометричних характеристик випробуваних: довжина тіла (см) – антропометр; маса тіла (кг) – медичні електронні ваги; окружність грудної клітки (см) – сантиметрова стрічка; окружність талії (см); окружність стегон (см); визначення фізичної підготовленості: сила (кг) – кистьова динамометрія правої та лівої руки; Визначення стану серцево-судинної системи: артеріальний тиск (АТс та АТд) у стані спокою (мм. рт. ст.) – манометром за слуховим методом Короткова Н.С.; частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою (кількість уд./хв⁻¹) – пальпаторно [8]; методи математичної статистики: середнє арифметичне ($\bar{x}$); середнє квадратичне відхилення; середня помилка середньої арифметичної (m); середня помилка різниці (t); достовірність відмінностей визначалася за таблицею ймовірностей $P(t)$ ³ (t_1) щодо розподілу Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно плану дослідження, на першому етапі усі піддослідні пройшли медичний контроль. На кожного випробуваного було заведено медичну картку, де фіксувалися дані фізичного розвитку та фізичної підготовленості на початку та в кінці дослідження (повторне тестування досліджуваних параметрів проводилося через дев'ять місяців). Дані після первинного та повторного тестування піддослідних наведені в таблиці 1.

Ретельний аналіз отриманих результатів підсумкового тестування (табл. 1) показав, що після дев'яти місяців регулярних занять оздоровчим плаванням за запропонованою програмою, відбулися достатньо вагомі зрушення у показниках маси тіла, параметрів окружності грудної клітки, талії, стегон; стану серцево-судинної системи (діастолічного, систолічного тиску та ЧСС), значно покращилися, в порівнянні з показниками попереднього тестування, показники сили (кистьова динамометрія правої та лівої руки). Проте ці відмінності носять достовірний характер лише в показниках маси тіла та в показниках охоплюваних розмірів стегон ($p < 0,01$; $p < 0,001$).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості при первинному та повторному обстеженні жінок 35–45 років

№ п/п	Показники	Первинні показники	Вторинні показники	t	p
1	Довжина тіла, см	170,4±6,2	170,7±6,5	0,03	> 0,05
2	Маса тіла, кг	76,9±2,3	66,7±3,1	2,68	< 0,01
3	Окружність грудної клітки, см	98,5± 2,6	92,7± 2,8	1,52	> 0,05
4	Окружність талії, см	81,7±2,9	75,3±2,9	1,56	> 0,05
5	Окружність стегон, см	110,3±2,3	100,3±2,5	2,94	< 0,001

6	Артеріальний тиск (діастолічний), мм рт.ст.	89,3±3,2	77,2±2,6	0,46	> 0,05
7	Артеріальний тиск (систоличний), мм рт.ст.	129,7± 4,2	122,8±3,4	1,27	> 0,05
8	Частота серцевих скорочень, уд хв ⁻¹	89,2±5,1	77,1±3,9	1,89	> 0,05
9	Кістьова динамометрія (правої руки), кг	19,7±3,4	26,1±2,34	1,55	> 0,05
10	Кістьова динамометрія (лівої руки), кг	15,1±2,3	20,9±3,24	1,62	> 0,05

В таблиці 2 представлені якісні зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості після повторного обстеження жінок 35-45 років (табл. 2).

Таблиця 2

Якісні зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості після повторного обстеження жінок 35-45 років (%)

№ п/п	Показники	Кількісні зміни	Якісні зміни, %
1	Довжина тіла, см	0,3	0,175
2	Маса тіла, кг	10,2	13,26
3	Окружність грудної клітки, см	5,6	5,7
4	Окружність талії, см	6,4	7,83
5	Окружність стегон, см	10,0	9,07
6	Артеріальний тиск (діастолічний), мм рт.ст.	12,1	13,54
7	Артеріальний тиск (систоличний), мм рт.ст.	6,9	5,57
8	Частота серцевих скорочень, уд хв ⁻¹	12,1	13,56
9	Кістьова динамометрія (правої руки), кг	6,4	24,52
10	Кістьова динамометрія (лівої руки), кг	5,8	27,75

Як видно з таблиці 2 показники маси тіла зменшилися на 10,2 кг, що склало 13,26%, в показниках окружності грудної клітки – поліпшення результату відбулося на 5,60 см, що відповідає лише 5,70%. Показники окружності талії зменшилися на 6,4 см, якісне покращення складає 7,83%. Якісні зміни в межах 9,07% спостерігаються в показниках окружності стегон (зменшення окружності стегон дорівнює в середньому 10,0 см).

При дослідженні динаміки показників систолічного та діастолічного АТ після експерименту також відмічено покращення результатів, проте ці зміни не носять достовірний характер ($p > 0,05$). Так поліпшення результатів АТс у жінок складає – 6,90%, АТд – 12,10%. Не погані результати були зафіксовані у показниках підсумкового тестування ЧСС. Так, показники ЧСС поліпилися на 12,1 уд·хв⁻¹, що складає – 13,56%.

Також спостерігається позитивна динаміка якісних змін показників, що характеризують фізичну підготовленість (збільшення показників кистьової динамометрії обох рук). Не зважаючи на те, що показники динамометрії правої та лівої кисті значно покращилися (правої - на 24,52%, лівої - на 27,75%), цього виявилось не достатньо для підтримання достовірності результатів за цими показниками ($p > 0,05$) (табл. 1; 2).

Таким чином можна констатувати, що в результаті впровадження розробленої нами програми для жінок віком 35-45 років зрушення за досліджуваними показниками в своїй більшості були значними і якісними, в порівнянні з показниками первинного обстеження.

Висновки. На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, досвіду практичної роботи і результату власних досліджень виявлена висока потреба жінок у заняттях фізкультурно-оздоровчими видами фізичної культури. У цьому зв'язку, одним з перспективних напрямків у інновації фізичного виховання жінок може виступати розробка і впровадження програм з оздоровчого плавання, які впливають на стан усіх систем організму. Для дослідження впливу оздоровчого плавання на фізичний розвиток та фізичну підготовленість жінок 35-45 років була розроблена програма, при побудові якої були використані різновиди плавальних вправ в поєднанні з дихальними та розслаблюючими вправами у воді. Під впливом застосування цієї програми оздоровчого плавання у досліджуваних жінок відбувалися позитивні зрушення показників як фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості. Застосування запропонованої нами програми виявило, що позитивні зрушення в своїй більшості були значними і якісними, в порівнянні з показниками первинного обстеження. Так, у досліджуваних осіб статистично значуще покращилися два з десяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості – це маса тіла ($p < 0,01$) та окружність стегон ($p < 0,001$). Решта показників теж покращилась, але статистичної значущості вони не набули ($p > 0,05$). На підставі цього можна констатувати, що проведені дослідження з вивчення

ефективності розробленої та застосованої нами програми для жінок 35–45 років мають підтверджені дані і достовірну перевагу в порівнянні з загальноприйнятою програмою. Розроблена програма оздоровчого плавання для жінок 35–45 років може бути рекомендована у групах здоров'я басейнів міста.

Поширення набутого нами досвіду роботи із таким контингентом жінок відповідає запитанням практики, а пропонувані відомості допоможуть викладачам, інструкторам, методистам фізичної культури, а також тим, хто займається самостійно більш ефективно використовувати засоби оздоровчого плавання для зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок. **Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення досліджень у напрямку вивчення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів до фізичних навантажень під час занять оздоровчим плаванням.

Список використаних джерел

1. Адамова И.В., Земсков, Е.А. (2000). Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21-35 лет. *Теория и практика физической культуры*. № 6. С. 23–26.
2. Амосов Н.М. (2002). Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк: «Сталкер», 2002. 590с.
3. Баринов В.М. (1987). В мире оздоровительной литературы. Київ: Здоров'я. 134 с.
4. Гаврилов Д.Н. (2002). Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста. *Теория и практика физической культуры*. № 4. С. 44–47.
5. Кардамонов Н.Н. (2001). Плавание: лечение и спорт. Ростов-на Дону: Феникс.
6. Краснов И.С. (2004). Методологические аспекты здорового образа жизни россиян. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 2. С. 61–63.
7. Лафлин Т. (2012). Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Манн: Иванов и Фербер, 2012. 232 с.
8. Романчук О.П. (2010). Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посібник. Одеса 2010. 206 с.
9. Филиппов Н.Н. (2001). Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 10. С. 44–45.
10. Шейко Л.В. (2016). Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. № 3. С. 263–269.
11. Шейко Л.В. (2018). Динамика показателей функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем женщин под влиянием занятий плаванием. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 1 (63). С. 121–125.
12. Шульга Л. М. (2008). Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література. С. 13–16.
13. Brian J. Sharkey, Steven E. (2006). Gaskill. Fitness & Health. *Human Kinetics*. № 6. 429 p.
14. Le Corre, E. (2014). The History is Phesical Fitness. URL: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/>.
15. Sifferman, J. (2009). Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and oid-time strongmen training culture. URL: <http://physicalliving.com/phesical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-oid-time-strongmen-training-culture/>.
16. Wilmore J. H., Costill AD. L. (1994). Physiology of sport and Exercise – Champaign: Human Kinetics. 549 p.
17. Encyclopedia BRITANNICA (2018). Darwinian fitness. URL: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

References

1. Adamova, I.V. & Zemskov, Ye.A. (2000). Osobennosti vliyaniya complecnih zan'atyi gimnastikoy I plavan'yem s ozdorovitel'noy napravlennost'iyu na osnove component podgotovlennosti zhenschen 21-35 let. [Features of the influence of complex gymnastics and swimming classes with a health-improving focus on the main components of the physical fitness of women aged 21-35]. *Teoriya I praktika fiz. kultury*, 6, 23-26. (in Russ.).
2. Amosov, N.M. (2002). Ensiklopediya Amosova. Algoritn zdorov'ya. [Encyclopedia of Amosov. Health Algorithm]. Donesr: Stalker, 590. (in Russ.).
3. Barinov, V.M. (1987). V mire ozdorovitel'noy literaturi. [In the world of health literature]. Kiyev: Zdorov'ya. 134. (in Russ.).
4. Gavrilov, D.N. (2002). Pedagogicheskiye I organizasionniye osobennosti dvigatel'nogo rezchima ludey zrelogo I pozhilogo vozrasta. [Pedagogical and organizational features of the motor regime of people of mature and old age]. *Teoriya I praktika fizicheskoy cul'turi*, 4, 44–47. (in Russ.).
5. Kardamonov, N.N. (2001). Plavanie: lechenie i sport [Swimming: treatment and sport]. *Fizkultura I sport*. (in Russ.).
6. Krasnov, I.S. (2004). Metodologicheskiye aspekti zdorovogo obraza zchizni rossiyan. [Methodological aspects of a healthy lifestyle of Russians]. *Fizicheskaya cul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*, 2, 61–63. (in Russ.).
7. Lafiin, T. (2012). Kak riba v vode. Effektivniye tehniki plavaniya, dostupniye kazhdomu [Like a fish in water." Effective swimming techniques available to everyone]. Mann, Ivanov i Ferber. 232. (in Russ.).
8. Romanchuk, O.P. (2010). Likars'ko-pedagogichniy control' v ozdorovchii fizichniy cul'turi: navch.-metod. pos. [Medical and pedagogical control in the physical fitness: navch.-metod. pos.]. Odesa, 206. (in Ukrainian).
9. Filippov, N.N. (2001). Otnosheniye vzroslogo naseleniya k zanyatiyam fizicheskoy cul'turoy v novih sosial'no-ekonomicheskikh usloviyah [The attitude of the adult population to physical culture in the new socio-economic conditions]. *Teoriya I praktika fizicheskoy cul'turi*, 10, 44–45. (in Russ.).

10. Sheyko, L.V. (2016). Osenka vliyaniya rekriatsionnogo plavaniya na uroven' fizicheskogo sostoyaniya zchenshin. [Estimation of the influence of recreational swimming on the level of the physical state of women]. *Fizichna utabilitsiya ta rekreatsivno-ozdorovchi tekhnologii*, 3, 263-269. (in Russ.).
11. Sheyko, L.V. (2018). Dinamika pokazateley funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy i dihatel'noy system zchenshin pod vliyaniem zanyatiy plavaniyem [Dynamics of indicators of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women under the influence of swimming]. *Slobozchans'kiy naukovy-sportivnyy visnik*, 1 (63), 121-125. (in Russ.).
12. Shul'ga, L.M. (2008). Ozdorovche plavannya [Wellness swimming]. *Olinpijska literature*. pp. 13-16. (in Ukrainian).
13. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill (2006). Fitness & Health. *Human Kinetics*, 6, 429.
14. Le Corre, E (2014). The History is Physical Fitness. URL: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>.
15. Sifferman, J. (2009). Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and old-time strongmen training culture. URL: <http://physicalliving.com/physical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-old-time-strongmen-training-culture/>.
16. Wilmore J. H., Costill AD. L. (1994). Physiology of sport and Exercise – Champaign: Human Kinetics, 549.
17. Encyclopedia BRITANNICA (2018). Darwinian fitness. URL: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).104
УДК 796.012.1.344:612.176

Ю Лювей
аспірант,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
ORCID: 0000-0002-1674-2151

Каратник І.В.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
ORCID: 0000-0001-5378-2956

Пітин М.П.

доктор наук з фізичного виховання, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
ORCID: 0000-0002-3537-4745

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК БАДМІНТОНІСТІВ ВІКОМ 10–12 РОКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Розв'язання протиріччя між сучасними вимогами зі сторони змагальної діяльності та недостатнім обґрунтуванням фізичної підготовки бадмінтоністів зумовило необхідність визначення ефективності підходу, пов'язаного із оптимізацією показників ЧСС в межах тренувального процесу. **Мета:** з'ясувати вплив програми фізичної підготовки на рівень спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів віком 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки. **Матеріал і методи.** Використано теоретичний аналіз і узагальнення даних, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент із залученням бадмінтоністів віком 10–12 років експериментальної (26 юнаків) та контрольної (28 юнаків) груп, методи математичної статистики. **Результати.** Вплив фізичних навантажень в межах авторської програми фізичної підготовки бадмінтоністів віком 10–12 років корегувався кількома чинниками: зміст вправ, середня інтенсивність виконання тренувальних вправ, тривалість та пропорційність перебування спортсменів в окремих зонах ЧСС (I – до 124 уд./хв., II – 125–145 уд./хв., III – 146–166 уд./хв., IV – 167–187 уд./хв. та V – понад 188 уд./хв.), підвищення інтенсивності та зменшення обсягу тренувальних вправ із фізичної підготовки бадмінтоністів. Для узагальнених показників перевага бадмінтоністів віком 10–12 років ЕГ та КГ можна спостерігати наближену схожу ефективність за низкою психофізіологічних показників, а саме часі реакції вибору, кількості помилок при реакції вибору, часу реакції розрізнення, кількості випереджень в реакції на рухомий об'єкт, тривалості виконання тесту контактної координатометрії за профілем, де відмінності становили в межах до 4,50%. **Висновки.** Більші зміни психофізіологічних показників спостерігалися на боці бадмінтоністів ЕГ в таких: кількість помилок при реакції розрізнення, часі реакції на рухомий об'єкт, кількості влучних потраплянь в передбачуваний подразник при реакції на рухомий об'єкт, кількості запізнь в реакції на рухомий об'єкт, результатах тепліне-тесту та кількості торкань профілю в тесті контактної координатометрії та контактної треморометрії в межах малого кола.

Ключові слова: психофізіологія, показники, бадмінтоністи, зміни, ефективність, фізична підготовка.

Yu Lyuwei, Karatnyk I., Pityn M. Changes in indicators of psychophysiological characteristics of badminton

players aged 10-12 years according to the results of the physical preparation program. Resolving the contradiction between the modern requirements of competitive activity and the lack of justification the physical preparation of badminton players has led to the need to determine the effectiveness of the approach related to the optimization of heart rate within the training process. Purpose: to find out the impact of the physical preparation program on the level of special physical preparedness of badminton players aged 10-12 years at the stage of preliminary basic training. **Material and methods.** There were used theoretical analysis and generalization of data, pedagogical observations, pedagogical experiment involving badminton players aged 10-12 years of experimental (26 young men) and control (28 young men) groups, methods of mathematical statistics. **Results.** The influence of physical loads within the author's program of physical preparation of badminton players aged 10-12 years was adjusted by several factors. Among this factors are the content of exercises, average intensity of training exercises, duration and proportionality of athletes' interposition in certain areas of heart rate (I – up to 124 beats/min, II – 125–145 beats/min, III – 146–166 beats/min, IV – 167–187 beats/min and V – over 188 beats / min.), increasing the intensity and reducing the loads of training exercises from physical preparation of badminton players. For generalized indicators of badminton players aged 10-12 years of EG and CG can be observed similar effectiveness on a number of psychophysiological indicators, namely the time of choice, the number of errors in the reaction, the reaction time, the number of advances in response to a moving object, duration performance of the test of contact coordinationometry on a profile where differences made within 4,50%. **Conclusions.** Bigger changes in psychophysiological parameters were observed with advantage of EG badminton players in the following: the number of errors in the distinction reaction, reaction time to a moving object, the number of hits in the expected stimulus in reaction to a moving object, the number of delays in reaction to a moving object, the results of the tapping test and the number of touches of the profile in the test of contact coordinationometry and contact tremorometry within a small circle.

Key words: psychophysiology, indicators, badminton players, changes, efficiency, physical preparation.

Постановка проблеми. Різноманітність стратегій тренування та спрямованих впливів, які можна застосувати для удосконалення конкретних показників та якостей визначає систематичність аналізу та оцінок результатів впровадження відповідних програм підготовки спортсменів [1, 4, 6]. Здебільшого підсумки щодо фізичної підготовки спортсменів у спортивних іграх проводиться в межах етапного контролю [7, 8, 9].

Проблематиці фізичної підготовки спортсменів у бадмінтоні була присвячена певна кількість наукових праць. Варто виокремити дослідження, які спрямовані на обґрунтування ефективних засобів фізичної підготовки, акцентовані програми розвитку окремих фізичних якостей, поєднанні елементів фізичної та технічної підготовки, контролю змагальної діяльності тощо [7, 10, 11]. Проте ці дослідження лише частково торкаються питань вимог до фізичної підготовленості, а в окремих випадках не відповідають сучасній регламентації та правилам змагань [2, 3, 5, 9].

Намагання розв'язати протиріччя між сучасними вимогами зі сторони змагальної діяльності та недостатнім обґрунтуванням положень фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило необхідність визначення ефективності запропонованого підходу пов'язаного із оптимізацією показників ЧСС в межах тренувального процесу. Це можна провести на основі з'ясування показників загальної, спеціальної фізичної підготовленості та рівня розвитку психофізіологічних якостей, що й представлено в цьому дослідженні.

Мета дослідження: з'ясувати вплив програми фізичної підготовки на рівень спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів віком 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи. Серед методів дослідження використано теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичного характеру, педагогічні спостереження за показниками ЧСС під час тренувальних бадмінтоністів віком 10–12 років, педагогічний експеримент із залученням бадмінтоністів експериментальної (26 юнаків) та контрольної (28 юнаків) груп, методи математичної статистики. У межах педагогічного спостереження велася фіксація об'єктивного показника частоти серцевих скорочень за допомогою пристрою «Polar OH1» (компактний оптичний датчик частоти серцевих скорочень з фіксацією пристрою на передпліччі).

Вплив фізичних навантажень в межах авторської програми фізичної підготовки бадмінтоністів віком 10–12 років корегувався кількома чинниками: зміст вправ, середня інтенсивність виконання тренувальних вправ, тривалість та пропорційність перебування спортсменів в окремих зонах ЧСС (перша зона передбачала перебування показників у межах до 124 уд./хв., друга – 125–145 уд./хв., третя – 146–166 уд./хв., четверта – 167–187 уд./хв. та п'ята – понад 188 уд./хв.), підвищення інтенсивності та зменшення обсягу тренувальних вправ із фізичної підготовки бадмінтоністів. Реалізація програми фізичної підготовки бадмінтоністів проводилася у межах навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки (вересень 2020 – червень 2021 року). Педагогічне тестування було проведено за допомогою використання методики «Комплекс для психофізіологічного тестування НС-Психотест».

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим компонентом спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів, що має виражений вплив на результативність та ефективність змагальної діяльності є високий рівень проявів психофізіологічних якостей спортсменів. В ігрових видах спорту ця група показників є пріоритетною в екстремальних умовах та при ліміті часу на прийняття рішень в змагальних ситуаціях [1, 2, 3, 5]. За результатами,

отриманими на різних етапах педагогічного тестування можна спостерігати нерівномірні зміни проявів психофізіологічних якостей бадмінтоністів віком 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки та їхні відмінності (табл. 1, рис. 1). Загалом для реакції вибору серед бадмінтоністів 10–12 років зафіксовані достатньо високі, як для нетренованих осіб показники. Хоча специфіка змагальної діяльності та навчально-тренувальної діяльності має чітко виражений та специфічний вплив на групу складних реакцій спортсменів. Абсолютні значення часу реакції вибору упродовж ПЕ перебували в межах 347,31–332,92 мс.

За час першого етапу ПЕ у спортсменів ЕГ, на відміну від КГ уже сформувалися статистично вірогідні зміни. Покращення становили 2,03% ($p \leq 0,01$) для спортсменів ЕГ та лише 0,52% ($p = 0,25$) – КГ. Це означає, що більша частина бадмінтоністів ЕГ більшою мірою та якісно відреагувала на запропоновані параметри фізичного навантаження. Однак уже упродовж другого етапу ПЕ в бадмінтоністів обох груп спостерігалися достовірні зміни (2,16%, $p \leq 0,01$ серед ЕГ та 1,13%, $p = 0,4$ серед КГ).

Проте, окрім часових параметрів в методиці визначення реакції вибору займає важливе місце допущені спортсменами помилки. За цим показником ми виявили дещо нижчу позитивну тенденцію. Бадмінтоністи віком 10–12 років зі складу ЕГ на першому та другому етапах ПЕ загалом несуттєво покращували свої результати за цим компонентом (I етап – 4,63%, $p = 0,65$ та II етап – 14,56%, $p = 0,09$). Проте за підсумками усього ПЕ їм вдалося достовірно позитивно зміни значення на 18,52% ($p = 0,01$). Натомість спортсмени КГ на усіх етапах ПЕ та загалом не змогли перетнути статистично вірогідної межі (I етап ПЕ – 7,14%, $p = 0,49$, II етап – 10,83%, $p = 0,27$ та загалом за ПЕ – 18,75%, $p = 0,06$).

Таблиця 1

Значення психофізіологічних характеристик бадмінтоністів віком 10–12 років упродовж педагогічного експерименту (ЕГ=26, КГ=28)

№ з/п	Контрольна вправа			Етапи проведення тестування					
				Початкове		Проміжне		Кінцеве	
				ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Реакція вибору	мс	$\bar{X}$	347,31	346,14	340,27	344,36	332,92	340,46
			m	13,94	14,08	10,94	12,14	10,00	12,05
2		помилки	$\bar{X}$	4,15	4,00	3,96	4,29	3,38	4,75
			m	1,77	2,02	1,19	1,77	1,18	1,50
3	Реакція розрізнення	мс	$\bar{X}$	368,73	361,32	359,85	356,32	337,88	347,32
			m	40,63	33,38	26,97	21,71	28,23	24,58
4		помилки	$\bar{X}$	6,15	6,43	5,15	6,29	4,31	7,21
			m	2,05	2,23	2,44	2,02	1,54	2,19
5	Реакція на рухомий об'єкт	мс	$\bar{X}$	5,09	5,57	4,47	5,14	3,87	4,74
			m	4,75	4,74	3,11	4,36	2,85	4,26
6		влучні	$\bar{X}$	14,35	14,64	16,15	15,89	19,69	17,75
			m	1,90	2,41	2,51	3,03	2,14	3,88
7		випередження	$\bar{X}$	14,69	15,75	17,04	16,68	17,77	19,07
			m	2,35	4,75	2,31	2,45	2,41	2,64
8		запізнення	$\bar{X}$	20,96	19,61	16,81	17,43	12,54	13,18
			m	2,71	4,89	3,43	3,78	2,85	3,71
9	Тепінг-тест		$\bar{X}$	188,00	191,00	196,88	193,93	209,27	199,46
			m	20,92	17,59	17,66	14,62	16,51	15,62
10	Контактна координаторія за профілем	с	$\bar{X}$	36,12	34,00	34,31	33,57	32,19	31,43
			m	6,37	5,68	3,75	4,10	5,55	5,43
11		торкань	$\bar{X}$	17,23	16,21	13,00	13,57	10,92	14,43
			m	9,60	7,61	5,27	4,34	3,70	5,33
12	Контактна треморометрія	велике коло	$\bar{X}$	3,46	3,89	3,27	3,50	2,69	2,86
			m	1,89	1,40	1,35	1,30	1,49	1,48

13		мале коло	$\bar{X}$	12,65	12,57	12,27	12,46	10,31	11,54
			m	7,38	3,90	2,94	3,03	5,24	4,60

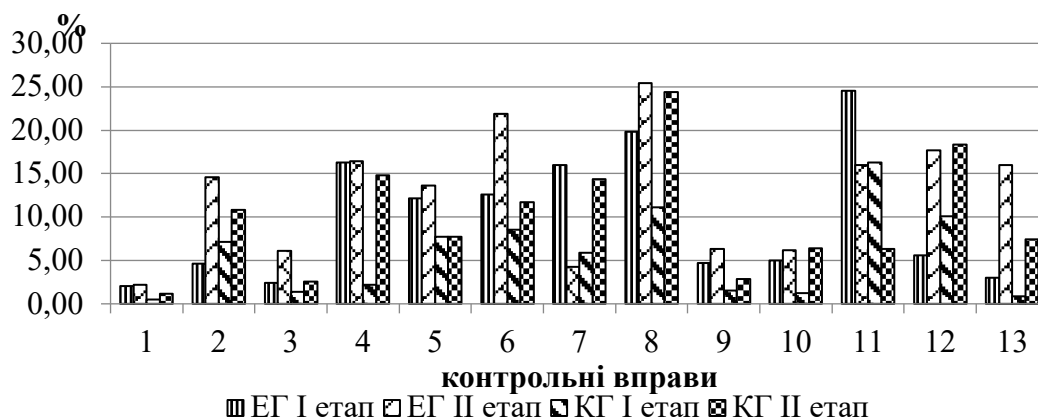


Рис. 1. Відсоткові значення змін психофізіологічних характеристик бадмінтістів віком 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки експериментальної та контрольної груп на першому та другому етапі педагогічного експерименту: 1 – реакція вибору (мс); 2 – реакція вибору (к-сть помилок); 3 – реакція розрізнення (мс); 4 – реакція розрізнення (к-сть помилок); 5 – реакція на рухомий об'єкт (мс); 6 – реакція на рухомий об'єкт (к-сть влучних); 7 – реакція на рухомий об'єкт (к-сть випереджень); 8 – реакція на рухомий об'єкт (к-сть запізньєнь); 9 – тепінг-тест; 10 – контактна координаційно-метрїя за профілем (с); 11 – контактна координаційно-метрїя за профілем (к-сть дотиків); 12 – контактна треморометрія, велике коло (к-сть торкань); 13 – контактна треморометрія, мале коло (к-сть торкань).

При зіставленні показників EG та KG на різних етапах педагогічного тестування ми спостерігали схожість результатів за абсолютними значеннями часу реакції та кількості помилок на вихідному та проміжному контрольному зрізі (0,34%, $p=0,76$ – I етап та 1,20%, $p=0,20$ – II етап для часу реакції вибору; 3,70%, $p=0,77$ – I етап та 8,18%, $p=0,44$ – II етап для кількості помилок при реакції вибору). Однак за підсумками двох етапів ПЕ бадмінтістам EG все таки вдалося перетнути межу статистичної вірогідності у перевазі над спортсменами KG. Для часу реакції вибору перевага була більшою на 2,27% ($p=0,02$) та кількості помилок – 40,34% ($p\leq 0,01$). Кількість помилок для обох груп не мала критичних значень, адже абсолютні значення становили упродовж ПЕ усього 3,38–4,75 помилки для усіх бадмінтістів віком 10–12 років залучених до ПЕ.

Іншим проявом психофізіологічних якостей запропоновано реакцію розрізнення. На підставі отриманих результатів ми можемо засвідчити, що вихідні дані бадмінтістів обох груп були наближено однаковими. Відмінності становили 2,01% ($p=0,48$). За увесь час ПЕ бадмінтістам EG і KG вдалося суттєво покращити внутрішньогрупові показники. Однак для спортсменів EG вони достовірно покращувалися на кожному з етапів ПЕ (I – на 2,42%, $p=0,02$ та II – на 6,10%, $p\leq 0,01$), а для спортсменів KG ці ж зміни були нижчі за статистично вірогідний рівень на окремих етапах (I – на 1,38%, $p=0,18$ та II – на 2,53%, $p=0,07$). Достовірні зміни виявлено лише на підсумковому тестуванні.

Якщо брати до уваги допущені спортсменами помилки у тестуванні, то зрушення результатів є менш вираженими. На окремих етапах ні у представників EG, ні у KG не було виявлено достовірних змін усередині груп (I етап – 16,24, $p=0,06$ для EG та 2,22%, $p=0,83$ для KG; II етап – 16,42%, $p=0,08$ для EG та 14,77%, $p=0,17$ для KG). Лише з урахуванням кумулятивного ефекту бадмінтістами EG на завершальному тестуванні вдалося перетнути межу достовірності. Було зменшено кількість помилок на 30,00% ($p\leq 0,01$) порівняно з вихідними даними.

Проте такі зміни не були відображені на між груповому порівнянні результатів цього тесту на окремих етапах ПЕ між бадмінтістами EG та KG. Не було виявлено достовірних відмінностей (початок – 12,22%, $p=0,64$; середина – 21,96%, $p=0,07$). Перевага по завершенні ПЕ складала 67,47% ($p\leq 0,01$), хоча за абсолютним значенням це відповідало 2,91 помилці.

Аналізування даних педагогічних тестувань бадмінтістів віком 10–12 років за методикою реакції на рухомий об'єкт дало нам можливість зробити низку узагальнень. Для спортсменів обох груп за часовими показниками тесту не спостерігалось достовірних змін на внутрішньогруповому рівні та відмінностей – на між груповому. За час ПЕ спортсмени EG спочатку покращили значення на 12,16% ($p=0,27$), а потім на 13,59% ($p=0,29$). Це у підсумку становили лише 24,09% покращення при $p=0,08$. Така ж ситуація для бадмінтістів KG – за час I етапу зміни становили 7,76% ($p=0,26$), II – етапу – 7,71% ($p=0,58$) та загалом – 14,87% ($p=0,23$).

Ми можемо спостерігати, що за показником влучних (вчасних) реагувань реакції на рухомий об'єкт із загалу спроб бадмінтоністи ЕГ поступово нарощували цю частку. Спочатку на 12,60% ($p \leq 0,01$) – I етап ПЕ, потім ще на 21,90% ($p \leq 0,01$). Водночас представники КГ на окремих етапах не досягнули достовірного рівня, на I етапі – 8,54% ($p = 0,11$) та II – 11,69; ($p = 0,06$). Лише по завершенні ПЕ можна говорити про досягнення значних змін у цьому показнику (на 21,22%, $p \leq 0,01$ від вихідного рівня). Зіставлення результатів бадмінтоністів віком 10–12 років на різних етапах педагогічного тестування вказало на схожість результатів ЕГ та КГ на першому та другому тестуванні (2,07%, $p = 0,62$ та 1,62%, $p = 0,73$). Однак за підсумками усього ПЕ сформувалася достовірна перевага спортсменів ЕГ над КГ, яка становила 9,86% ($p = 0,03$).

В умовах проведення тестування реакції на рухомий об'єкт збільшення частки влучних реагувань призводить до компенсацій зі сторони інших варіантів (випереджень та запізнь). Аналізування цих даних вказало, що внаслідок певної зміни структури реагувань для кваліфікованих бадмінтоністів ЕГ спостерігається також поступове збільшення кількості випереджень (I етап ПЕ – 15,97%. $p \leq 0,01$ та II етап – 4,29%, $p = 0,21$). Основним чинником компенсації влучних реагувань та випереджень є зменшення кількості запізнь (I етап на 19,82%, $p \leq 0,01$ та II етап – 25,40%, $p \leq 0,01$).

У представників КГ спостерігається схожа ситуація. Кількість випереджувальних реагувань збільшується на 14,35% ($p \leq 0,01$) на I етапі та на 21,09% ($p \leq 0,01$) на II етапі ПЕ відповідно. Це також стало можливим за рахунок паралельного зменшення кількості запізнення у відповідній реакції. Зменшення запізнь становило для представників КГ на I етапі ПЕ – 11,11% ($p = 0,06$) та II етапі ПЕ – 24,39% ($p \leq 0,01$). Однак при зіставленні показників між бадмінтоністами ЕГ та КГ, як за даними випереджень, так і за даними запізнь в реакції на рухомий об'єкт суттєвих відмінностей не спостерігалось. Узагальнюючи дані на усіх етапах дослідження зазначимо, що перевага тієї чи іншої групи становила від 2,11% до 7,33% ($p = 0,06$ –0,58).

Дані з визначення тепінг-тесту вказали, що бадмінтоністи обох груп упродовж дослідження змоги суттєво покращити силу нервових процесів та діяльність центральної нервової системи. Звичайно тут має місце природний розвиток організму спортсменів. Однак зауважимо, що на першому етапі ПЕ бадмінтоністи статистично вірогідно підвищили результати (ЕГ – 4,73%, $p \leq 0,01$ та КГ – 1,53%, $p = 0,04$). На другому їх вдалося закріпити отриманий темп (ЕГ – 6,29%, $p \leq 0,01$ та КГ – 2,85%, $p \leq 0,01$). Це дало змогу за підсумками ПЕ отримати значні покращення в силі та витривалості нервових процесів. Кумулятивний результат становив на 11,31% ($p \leq 0,01$) для ЕГ та на 4,43% ($p \leq 0,01$) для КГ вище за вихідні результати.

На між груповому рівні не перших двох тестуваннях не було виявлено статистично вірогідних відмінностей (вихідне тестування – 1,60%, $p = 0,58$ та проміжне – 1,50%, $p = 0,51$). По завершенні ПЕ виявлена перевага ($p = 0,03$) на боці представників ЕГ (4,69%) порівняно з КГ.

За даними контактної координатомерії за профілем ми спостерігали, що бадмінтоністи віком 10–12 років ЕГ та КГ намагалися поступово підвищувати швидкість проходження завдання. Проте це не завжди позначалося на якості подолання зазначеного відтинку. Так, часові показники у представників ЕГ зменшувалися (I етап ПЕ на 5,01%, $p = 0,13$ та II етап ПЕ – 6,17%, $p = 0,10$). Це ж спостерігалось серед спортсменів КГ, проте уже на статистично вірогідному рівні (I етап на 1,26%, $p = 0,48$ та II етап – 6,38%. $p \leq 0,01$). У підсумку спортсмени обох груп продемонстрували значне зменшення часу виконання завдання (на 10,86%, $p \leq 0,01$ для ЕГ та 7,56%, $p \leq 0,01$ для КГ). При цьому статистично вірогідних відмінностей на різних етапах педагогічного тестування між спортсменами ЕГ та КГ не спостерігалось (2,15–5,86%, $p = 0,21$ –0,61).

Іншим важливим показником цієї методики є допущена кількість торкань до профілю. За цим показником встановлено загалом позитивні зміни для обох груп. Проте в ЕГ вони були більш вираженими. За час I етапу ПЕ спортсмени ЕГ спочатку на 24,55%, а потім на 15,98% зменшили кількість торкань ($p \leq 0,01$ та $p = 0,02$ відповідно). Це сформувало загалом відмінність вихідних та кінцевих даних на 36,61% ($p \leq 0,01$). Серед представників КГ ситуація була схожою, однак значення достовірності були дещо іншими (16,30%, $p = 0,04$ за I етап та 6,32%, $p = 0,45$ за II етап ПЕ).

При цьому на різних етапах педагогічного тестування відмінності між групами були незначними на користь однієї з них (початок – 5,90%, $p = 0,67$; середина – 4,40%, $p = 0,67$). Лише по завершенні ПЕ бадмінтоністи ЕГ змогли сформувати статистично вірогідну перевагу над своїми колегами з КГ. Вона становила 32,09% ($p \leq 0,01$).

Схоже дослідження з визначення показників контактної треморографії вказало, що серед бадмінтоністів віком 10–12 років результати зростали не так виражено, як у попередніх випадках. Ми розглянули два варіанти (велике та мале коло). При першому виявлено, що спортсмени ЕГ групи не мали достовірних змін на жодному з етапів ПЕ при достатньо великих абсолютних та відносних значеннях змін. На першому етапі ПЕ зміни становили 5,56% ($p = 0,55$) та на другому – 17,65% ($p = 0,13$). Однак цього не було достатньо для подолання статистично вірогідного порогу. Водночас серед бадмінтоністів КГ спостерігалися достовірні зміни на другому етапі (18,37%, $p = 0,04$) та загалом за час ПЕ (26,61%, $p \leq 0,01$ від вихідного рівня).

Незважаючи на це, на жодному з етапів педагогічного тестування між бадмінтоністами ЕГ та КГ не було зафіксовано статистично вірогідних відмінностей. Перевага тієї чи іншої групи становила у межах 6,12–12,46% ($p=0,36–0,70$). Тобто, можна припустити, що дотримання статичної витривалості для кисті не є домінуючим в реалізації програми фізичної підготовки бадмінтоністів віком 10–12 років. Виходячи з цього, очікуваними були незначні зміни в результатах контактної треморографії для спортсменів обох груп (на прикладі малого кола). Бадмінтоністи припускалися 10,31–12,65 помилки.

Аналізування відсоткових змін результатів за цим тестом вказало, що лише бадмінтоністи ЕГ за підсумками усієї тривалості ПЕ змогли досягнути статистично вірогідних змін (18,54%, $p<0,01$ від вихідних результатів). У всіх інших випадках ми не спостерігали досягнення статистично вірогідного рівня змін усередині груп (0,85–15,99%, $p=0,06–0,90$) та відмінностей між ЕГ та КГ (0,65–11,91%, $p=0,37–0,96$). Проте загалом кількість помилок залишається на достатньо високому рівні ($10,31\pm 5,24$) та не може свідчити про достатність проявів зазначених психофізичних якостей. Проте загалом їхній прояв в умовах змагальної діяльності бадмінтону є достатньо обмеженим.

Висновки. Для узагальнених показників перевага бадмінтоністів віком 10–12 років ЕГ та КГ можна спостерігати наближену схожу ефективність за низкою психофізіологічних показників, а саме часі реакції вибору, кількості помилок при реакції вибору, часу реакції розрізнення, кількості випереджень в реакції на рухомий об'єкт, тривалості виконання тесту контактної координіаціонометрії за профілем, де відмінності становили в межах до 4,50%. В інших випадках більш суттєві зміни психофізіологічних показників спостерігалися на боці бадмінтоністів ЕГ. А саме в таких: кількість помилок при реакції розрізнення, часі реакції на рухомий об'єкт, кількості влучних потраплянь в передбачуваний подразник при реакції на рухомий об'єкт, кількості запізнь в реакції на рухомий об'єкт, результатах тепінг-тесту та кількості торкань профілю в тесті контактної координіаціонометрії та контактної треморометрії в межах малого кола. Лише в одному випадку перевага за підсумками ПЕ була на боці спортсменів КГ – кількості торкань профілю в межах великого кола при контактній треморометрії). **Перспективи подальших досліджень** передбачають порівняння та узагальнення ефективності програми фізичної підготовки на основі оптимізації показників ЧСС бадмінтоністів віком 10–12 років за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Abián, P., Castaneda, A., Feng, X. Q., Sampedro, J., Abian-Vicen, J. Notational comparison of men's singles badminton matches between Olympic Games in Beijing and London. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2014. № 14. P. 42-53.
2. Cabello Manrique, D., González-Badillo, J. J. Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 2003. № 37. P. 62–66.
3. Chow, J. Y., Seifert, L., Herault, R., Chia, S. J., Lee, M. C. A dynamical system perspective to understanding badminton singles game play. *Hum Mov Sci*, 2014, № 33. P. 70-84. doi:10.1016/j.humov.2013.07.016
4. Duncan, M. J., Chan, C. K., Clarke, N. D., Cox, M., & Smith, M. The effect of badminton-specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates. *Eur J Sport Sci*, 2017. №17 (2), P. 119–126. doi:10.1080/17461391.2016.1203362
5. Goh S. L., Mokhtar A. H., Mohamad Ali M. R. Badminton injuries in youth competitive players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2013. № 53(1). P. 65–70.
6. Heang, L. J., Hoek, W. E., Quin, C. K., Yin, L. H. Effect of plyometric training on the agility of students enrolled in required college badminton programme. *Journal of Sports Sciences*, 2012. № 24. P. 1–18.
7. Karatnyk, I., Hrechaniuk, O., Pityn, M. Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015, №15 (4), P. 834-837. doi:10.7752/jpes.2015.04128
8. Ooi, C. H., Tan, A., Ahmad, A., Kwong, K. W., Sompong, R., Mohd Ghazali, K. A., Thompson, M. W. Physiological characteristics of elite and sub-elite badminton players, *Journal of Sports Sciences*. 2009. № 27. P. 1591–1599.
9. Ozmen, T., Aydogmus, M. Effect of plyometric training on jumping performance and agility in adolescent badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017. № 19 (2), P. 222–227 DOI: 10.15314/tsed.319749
10. Sturgess, S., Newton, R. U. Design and implementation of a specific strength program for badminton. *Strength Conditioning Journal*. 2008. № 30, P. 33–41.
11. Vial, S. M. Accuracy in the badminton short serve: A methodological and kinematic study. 2016. URL: <https://ro.ecu.edu.au/theses/2079>

References

1. Abián P., Castaneda A., Feng X. Q., Sampedro J., Abian-Vicen J. (2014). Notational comparison of men's singles badminton matches between Olympic Games in Beijing and London. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 42-53.
2. Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 62–66.
3. Chow, J. Y., Seifert, L., Herault, R., Chia, S. J., & Lee, M. C. (2014). A dynamical system perspective to understanding badminton singles game play. *Hum Mov Sci*, 33, 70-84. doi:10.1016/j.humov.2013.07.016
4. Duncan, M. J., Chan, C. K., Clarke, N. D., Cox, M., & Smith, M. (2017). The effect of badminton-specific exercise on

badminton short-serve performance in competition and practice climates. *Eur J Sport Sci*, 17 (2), 119-126. doi:10.1080/17461391.2016.1203362

5. Goh S. L., Mokhtar A. H., & Mohamad Ali M. R. (2013). Badminton injuries in youth competitive players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53(1), 65-70.

6. Heang, L. J., Hoek, W. E., Quin, C. K., & Yin, L. H. (2012). Effect of plyometric training on the agility of students enrolled in required college badminton programme. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1-18.

7. Karatnyk, I., Hrechaniuk, O., & Pityn, M. (2015). Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15 (4), 834-837. doi:10.7752/jpes.2015.04128

8. Ooi, C.H., Tan, A., Ahmad, A., Kwong, K.W., Sompong, R., Mohd Ghazali, K.A., & Thompson, M.W. (2009). Physiological characteristics of elite and sub-elite badminton players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1591-1599

9. Ozmen, T., & Aydogmus, M. (2017). Effect of plyometric training on jumping performance and agility in adolescent badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19 (2), 222-227. DOI: 10.15314/tsed.319749

10. Sturgess, S., & Newton, R. U. (2008). Design and implementation of a specific strength program for badminton. *Strength Conditioning Journal*, 30, 33-41.

11. Vial, S. M. (2016). Accuracy in the badminton short serve: A methodological and kinematic study. URL: <https://ro.ecu.edu.au/theses/2079>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).105

УДК 796: 004+615.83

Ярмоленко М.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Шинкарук О.А.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Максименко В.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Києво-Могилянська академія», м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

У статті розглядається можливість застосування інноваційних підходів управління підготовкою спортсменів на прикладі технології віртуальної реальності. Проаналізовано переваги та недоліки використання віртуальної реальності в спорті. Зазначено, що використання в тренувальному процесі зазначеної технології сьогодні набуває все більшої значущості та має досить широкий ряд переваг. Виявлено особливості використання передових технологій та комп'ютерної графіки для створення реалістичного віртуального світу з метою отримання рухового досвіду. Встановлено, що системи «віртуальної реальності», створюючи «ефект присутності», спрямовані на підвищення зацікавленості регулярно займатися різними видами фізичної активності та спорту, а також можуть точно визначити аспекти результативності спортсмена, які вимагають корекції. Через обмеження сьогодення, викликані пандемією, зазначена технологія користується величезним попитом в економічно і технологічно розвинених країнах.

Ключові слова: віртуальна реальність, підготовка спортсменів, інноваційні технології, спорт.

Yarmolenko M., Shynkaruk O., Maksymenko V. Peculiarities of virtual reality technology of the sports training.

The article considers the possibility of developing innovative approaches to managing the training of athletes on the basis of virtual reality technology. The achievements and shortcomings of virtual reality in sports are analyzed. It is believed that winning in sports technology is gaining more and more significance these days and can achieve a wide range of advantages. It was found peculiarity of the choice of advanced technologies and computer graphics for the creation of a realistic virtual world with the method of eliminating the movement of the mind, which will be based on the sensors of the movement of people through the creation of singing algorithms in computer programs. It has been established that the systems of "virtual reality", creating the "presence effect", directed at the promotion of congestion, regularly engage in various types of physical activity and sports, and can also accurately determine the aspects of the athlete's performance. Through the exchange of the current day, caused by a pandemic, technology is in great demand in economically and technologically developed countries. Using of new forms, tools and approaches in the training process of athletes provides a number of advantages over conventional classes in the sports industry. The introduction of virtual reality in the sports training of athletes allows: to optimize the training process and make it more effective; increase the motivation and interest of athletes in sports; create safe conditions for the improvement of certain technical and tactical elements in the sport; help to predict the results.

Keywords: virtual reality, training of athletes, innovative technologies, sports.

Постановка проблеми. За останні роки низка вчених [1, 3, 4, 9, 10], що вивчає теорію і методику спортивної підготовки, дійшла до висновку, що в більшості видів спорту спостерігається вичерпання функціональних резервів організму спортсменів, встановлено велика кількість світових та олімпійських рекордів. Проте для сучасного інформаційного середовища притаманне впровадження новітніх технологій в систему спортивної підготовки в різних видах спорту.

Однією з таких інновацій є розвиток технології віртуальної реальності, які широко використовуються в різних сферах життя та незмінно супроводжують людину. Спорт і вся спортивна діяльність виступає тим інноваційним майданчиком, де сучасні технології впроваджуються в змагальну і тренувальну діяльність спортсменів, в систему організації та проведення змагань, управління станом організму спортсменів тощо. Використання в спорті віртуальної реальності сьогодні набуває все більшої значущості.

Аналіз джерел. Багаточисленні дослідження [2, 4, 7-9] та практичний досвід свідчить про зниження результативності у спортсменів в процесі їх діяльності. Авторами визначено серед низки чинників, що впливають на зниження результативності спортсменів, зниження інтересу до занять спортом, що пов'язане з використанням монотонних навантажень та застарілих технологій у практиці спортивної підготовки [5, 6, 9, 10]. Значна кількість тренерів, на жаль, не володіють сучасними інноваційними технологіями та неформальними підходами у спортивній підготовці. Враховуючи зазначені факти, сьогодні існує гостра необхідність пошуку нових інноваційних технологій та методик, які потенційно можуть вплинути на результативність спортивної підготовки.

Метою статті є оптимізація тренувального процесу спортсменів шляхом системного аналізу переваг та недоліків використання технології віртуальної реальності, що потенційно впливає на якість та ефективність спортивної підготовки.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; методи спостереження, порівняння та аналізу переваг і недоліків технології віртуальної реальності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання новітніх технологій дозволяє створювати і реалізовувати у вигляді комп'ютерних програм системи моделювання техніки конкретних рухових дій для вирішення завдань фізичного виховання і спортивного тренування [7, 10]. Системи «віртуальної реальності», створюючи «ефект присутності», спрямовані на підвищення зацікавленості регулярно займатися різними видами фізичної активності та спорту.

Віртуальна реальність виступає складною системою, що використовує передові технології та комп'ютерну графіку для створення реалістичного віртуального світу з метою отримання рухового досвіду, який буде спиратися на відстеження датчиками рухів людини через виконання певних алгоритмів комп'ютерних програм. Вона використовується як певний «посібник» для навчання в багатьох видах спорту, таких як: гольф, легка атлетика, лижні перегони, велоспорт, академічне веслування тощо. Дана технологія представляє собою допомогу для вимірювання спортивних результатів, а також сприяє аналізу техніки і призначена для допомоги в цих видах спорту. Наприклад, гравець у гольф, який хоче покращити технічний прийом виконання «замаху», або велосипедист на треку, який хоче продемонструвати вищу швидкість по відношенню до інших спортсменів в гонці індивідуального переслідування.

Тривимірні системи можуть точно визначити аспекти результативності спортсмена, які вимагають корекції. Це стосується їх біомеханіки рухів. Віртуальна реальність також використовується щоб покращити враження аудиторії від спортивної події. Окремі системи дозволяють глядачам виконати певні дії на стадіоні чи іншому спортивному майданчику без покупки квитка на подію. Через обмеження сьогодення, викликані пандемією, зазначена технологія користується величезним попитом в економічно і технологічно розвинених країнах. Також постійно розробляються нові ігри в віртуальній реальності зі спортивною тематикою, які дозволяють гравцеві стати учасником змагання.

Спортивна індустрія тривалий час була скептично налаштована щодо впровадження віртуальної реальності в свою сферу. В сучасних умовах спортивні федерації та клуби виявляють інтерес до даної технології. Завдяки науково обґрунтованим програмам тренувань, спеціально розробленому харчуванню та все більш досвідченішим і якісніше підготовленим тренерам, спортсмени останнього десятиліття, стають сильнішими, швидшими та кращими, встановлюючи в різних видах спорту нові рекорди. Проте, сьогодення нам вказує на те, що професійні спортсмени досягають межі функціональних можливостей організму, а саме тому технологічні інновації стають основними факторами, що дозволяють вдосконалювати підготовку спортсменів.

Наукові дослідження, проведені авторами [2, 4, 5, 8] вказують на те, що однією з технологій, яка здатна значно покращити фізичну та розумову підготовку спортсменів, є віртуальна реальність, яка досягла значних успіхів за останнє десятиліття. Швидкий прогрес, зокрема в розробці тривимірної графіки у 360-градусному віртуальному середовищі надає спортсменам можливість

тренуватися «по-новому» на додачу до традиційної системи спортивного тренування. Аналіз наукової літератури [2, 5] та передової практики вказує на те, що однією з найбільших труднощів, з якими стикаються тренери, є якісне оволодіння спеціалізованими техніко-тактичними навичками, якими спортсмени повинні оволодіти.

Таким чином, віртуальна реальність дозволяє взаємодіяти з навколишнім середовищем, виокремити навички, які необхідні спортсменові для досягнення успіху. Це діюча перевага для спортсменів, які таким чином можуть повторювати певні рухи ізольовано, у максимально реалістичному середовищі, мінімізуючи при цьому ризик травми. Зазначена технологія має потенціал для застосування в усіх видах спорту. Вона лише нещодавно зацікавила спортивну індустрію, але вже за останні кілька років привернула інтерес багатьох дослідників у сфері фізичної культури.

Перші спроби залучення віртуальної реальності у спорті були майже двадцять років тому. Спочатку це було непросто, спортсмени та тренери не бачили переваг, які їм може надати віртуальна реальність, а обладнання було не таким сучасним та інноваційним, як сьогодні. Зараз застосування віртуальної реальності в різних видах спорту є необхідною вимогою сучасної системи спортивного тренування. У спортивних танцях, наприклад, важко швидко підлаштовуватись під партнера, але віртуальна реальність надає можливість впроваджувати технічну підготовку з віртуальним тренером у дзеркальній або накладеній формі. У стрільбі з лука ідея цієї технології полягає в тому, щоб занурити спортсменів у середовище, де глядачі є досить активними та говіркими з метою підготовки їх до майбутніх змагальних стресів. У легкій атлетиці віртуальна реальність надає змогу, серед іншого, працювати над передачею естафетної палички, не виснажуючи себе, змушуючи бігунів працювати над своєю координацією, даючи їм показники в віртуальній реальності, які можуть дати їм вихідну точку. Останнім прикладом є футбол, де технології дозволяють воротарям навчитися читати інформацію нападаючого.

У Франції в науково-дослідному інституті (Inria) щонайменше одна команда щодня працює над додатками віртуальної реальності у сфері спорту. Вони розробили серйозну гру у віртуальній реальності, в якій воротаря навчають передбачати рухи гравців, стежачи за кольоровими мішенями, які рухаються назустріч. Дослідники Inria займаються підготовкою спортсменів та беруть участь у трьох міждисциплінарних проектах, спрямованих на розробку додатків у віртуальній реальності, які допоможуть покращити спорт вищих досягнень. У боксі, наприклад, віртуальна реальність дає можливість спортсмену працювати над прогнозуванням атак суперника, при цьому, не зазнаючи реальних ударів. Щоб віртуальна реальність посіла належне місце в спортивному секторі, потрібно подолати ще ряд перешкод, починаючи з технічних обмежень, які накладені самою технологією. Існують певні проблеми, які пов'язані з реалізацією спортивного напрямку підготовки у віртуальній реальності, але поки вони не можуть бути вирішені через обмеження, які накладає шолом. Він не дозволяє вільно рухатися і точно бачити та відчувати реальність. Вчені вважають, що класичною помилкою віртуальної технології є бажання копіювати реальність, тоді як симуляція не є і ніколи не буде настільки розвинена. З іншого боку, віртуальна реальність приносить нові парадигми, які можуть обманювати закони фізики та змінити сприйняття користувача.

Наступною проблемою, з якою сьогодні має справу віртуальна реальність – підготовка спортсмена до тренувального процесу з її використанням. Досвід віртуальної реальності зі спортсменом, який не був готовий отримати його, буде завжди невдалим, навіть з найкращою тривимірною системою у світі. Зараз існують різні засоби та методи, щоб максимізувати шанси залучити спортсмена в його або її досвід віртуальної реальності. Наприклад, перемістивши його в аватар, навчаючи взаємодіяти зі своїм оточенням. Практика свідчить, що гарнітури поступово вдосконалюються, стаючи легшими та більш продуктивними, що дозволяє полегшити цей досвід. Наразі технологічні новинки в області візуалізації, фіксації рухів та обчислювальних можливостей, спрямовані на вирішення проблеми розробки імітаційної віртуальної реальності для тренування сенсомоторних навичок у різних видах спорту.

Автори [1, 3, 4, 6] вказують на те, що професійним спортсменам необхідно спробувати досвід віртуальної реальності для покращення їхніх перспектив. Дані системи добре себе зарекомендували у 80-ті роки 20-го сторіччя під час тренувань воєнних льотчиків. В спортивній діяльності зазначені системи почали використовуватись у Великій Британії для підготовки спортсменів до Олімпійських Ігор 2012 року в Лондоні. Військові спеціалісти створили обладнання та програмне забезпечення, завдяки якому можна моделювати в віртуальній реальності місця проведення змагань та їх детальну обстановку. З метою покращення спортивних результатів тренери зазвичай аналізують рухи спортсменів. Системи віртуальної реальності дозволяють отримувати розширені дані ефективності (наприклад, фізичні та технічні сторони підготовленості), що краще озброює тренерів і викладачів фізичного виховання відносно аналізу навичок, рухів та фізичних якостей їхнього спортсмена. Кожному спортсмену необхідний певний час для розвитку специфічних спортивних навичок і рухів. Науковці вважають [2, 4], що застосування віртуальної реальності у спорті має бути спрямоване на особистість спортсмена, його здібності, бажання і можливості. Її завданнями є:

- створення умов для покращення фізичної підготовленості спортсменів, їх здоров'я, а також інтересу до занять спортом;
- створення комфортних умов навчально-тренувального процесу, при яких спортсмен відчуває свою успішність, фізичну досконалість, що робить продуктивним сам тренувальний процес та його індивідуальний прогрес;
- використання різних форм і методів організації діяльності спортсменів, що дозволяють розкрити їх індивідуальність та сильні сторони;
- створення атмосфери зацікавленості у кожного спортсмена;
- оцінка діяльності спортсмена (проміжна статистика) не тільки за кінцевим результатом, але й на шляху його досягнення.

Використання віртуальної реальності активує емоції, свідомість, що сприяє більш якісному навчально-тренувальному процесу. Інформація подається в новому, незвичному вигляді, що не збігається з уже встановленими у спортсменів стереотипами. Для цього рекомендується індивідуальна робота, а після адаптації, в малих групах над аналізом конкретних вправ. Також пропонується брати участь в імітаційних і активних віртуальних іграх. Під час реалізації навчально-тренувального процесу у віртуальній реальності необхідно здійснювати контроль за функціональним станом організму з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей спортсменів. Підбирати фізичні вправи слід диференційовано, використовуючи принципи поступовості, систематичності і доступності. Процес оволодіння руховими вміннями та навичками у спортсменів також залежить від їх свідомості, активності, професійної майстерності викладача та зацікавленості, на яку здійснює достатньо великий вплив технологія віртуальної реальності.

Особливого значення при проведенні занять набуває проблема дозування фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я та фізичного розвитку спортсменів. У її вирішенні допоможе неформальний підхід щодо організації занять з фізичного виховання, який супроводжується застосуванням сучасних і незвичних засобів: комп'ютерне тестування у віртуальній реальності, залучення цифрових матеріалів, застосування інноваційного тренажерно-діагностичного обладнання у поєднанні з модулями віртуальної реальності, автоматизованих систем для контролю і управління навчально-тренувальним процесом тощо. Проте, як і будь-яка інновація, технологія віртуальної реальності також мають свої недоліки (табл. 1).

Таблиця 1

Переваги та недоліки використання технології віртуальної реальності в спорті

Переваги	Недоліки
наочність (використовуючи 3D-графіку в навчально-тренувальному процесі, можна детально показати в уповільненому темпі технічні елементи виконання рухів. Відповідно, віртуальна реальність не тільки надає інформацію про сам рух, а ще й дозволяє демонструвати його з будь-яким ступенем деталізації та заданому темпі в режимі 360 градусів).	програмне забезпечення (будь-який вид спорту є досить об'ємним для вивчення і вимагає великих ресурсів для створення змісту по кожній темі тренувального заняття. Сьогодні віртуальна реальність у спорті існує у вигляді повного курсу зі спортивної дисципліни, або десятків, і навіть сотень невеликих додатків. Компанії, які створюють дані матеріали, змушені розробляти їх протягом тривалого часу без можливості окупити свою працю, до моменту виходу повного курсу).
безпека (виконання або імітація надскладних технічних елементів в режимі віртуальної реальності дозволяє краще контролювати тренувальний процес без ризику для життя спортсменів чи отримання травми).	ціна (у випадку використання цієї технології для тренувального процесу, спортсмен має придбати пристрій віртуальної реальності самостійно, або зазначена технологія може бути придбана за кошти спортивного клубу, школи, спонсорів тощо. Ціна шолому віртуальної реальності починається з 350 євро. Також їм необхідно придбати комплекти обладнання для аудиторій, в яких будуть проходити заняття, а це вимагає значних інвестицій).
залученість (використання технологій віртуальної реальності дозволяє змінювати сценарії на власний розсуд, впливати на хід тренувального процесу або вирішувати вивчення складних техніко-тактичних елементів у грайливій і легкій для розуміння формі. Під час віртуального тренування юні спортсмени можуть займатись спортом зі своїми однолітками, використовуючи улюблених	функціональність (віртуальна реальність, як і будь-яка інша технологія, вимагає використання власних, конкретних алгоритмів. Важливо знайти правильні шляхи для розробки матеріалів тренувального процесу, щоб зробити зміст максимально візуальним та захоплюючим. На жаль, більшість спроб реалізації тренувальних програм не досягли успіху. Так як вони не використовують всі можливості технології

комп'ютерних персонажів, героїв тощо).	віртуальної реальності і, як наслідок, не виконують своїєї функції).
фокусування (віртуальна реальність, яка залучає спортсмена з усіх сторін в режимі 360 градусів, дозволить йому повністю зосередитися на тренувальному процесі та не відволікатися від зовнішніх факторів і подразників.	

Практичні дослідження вчених [3, 6] свідчать про те, що для того, щоб спортсмени мали нове уявлення про фізичну та технічну підготовку, необхідно застосовувати технології віртуальної реальності у спортивній підготовці. Ряд вчених стверджують [2, 5, 10], що віртуальна реальність може ефективно допомагати під час навчально-тренувального процесу та підвищувати ефективність підготовки спортсменів. Аналіз науково-методичної літератури вказує на 30% зростання працездатності спортсменів у спорті. При цьому 2/3 опитаних спортсменів вважають, що їх інтерес до спортивної підготовки зріс на 80%, а ще 90% тренерів вважають, що використання технології віртуальної реальності у спорті є необхідною умовою спортивної діяльності, може підвищити технічний рівень і якість підготовки спортсменів та принести свій вклад. Даний підхід у спорті є привабливим для безбородих спортсменів, оскільки саме цей вік є цільовою аудиторією техніко-інформаційних новинок.

Висновки. Впровадження нових форм, засобів і підходів у навчально-тренувальний процес спортсменів надає ряд переваг перед звичайними заняттями у спортивній індустрії. Введення віртуальної реальності у спортивну підготовку спортсменів дозволяє: - оптимізувати навчально-тренувальний процес і зробити його більш ефективним; - підвищувати мотивацію та інтерес спортсменів до занять спортом; - створювати безпечні умови для вдосконалення певних техніко-тактичних елементів у виді спорту; - прогнозувати результати. Проте, як і інші технології, віртуальна реальність не позбавлена своїх недоліків. Враховуючи її переваги, рекомендується застосовувати технологію віртуальної реальності у навчально-тренувальному процесі спортсменів з різних видів спорту. **Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному обґрунтуванні важливості застосування неформальних та інноваційних підходів управління підготовкою спортсменів і необхідність впровадження технології віртуальної реальності в практику підготовки спортсменів.

References

- Behm-Morawitz, E., Lewallen, J. and Choi, G. (2016). A second chance at health: how a 3d virtual world can improve health self-efficacy for weight loss management among adults. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, vol. 19, 2, 74-79. URL: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2015.0317> (accessed December 21, 2021).
- Chavez, B., Bayona, S. (2018). Virtual reality in learning process. Trends and advances in information systems and technologies. WorldCIST'18 2018. *Advances in intelligent systems and computing*, vol 746. Springer, Cham, pp. 1345–1356. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-77712-2_129 (accessed December 15, 2021).
- Denysova, L., Byshevets, N., Shynkaruk, O., Imas, Ye., Suschenko, L., Bazylchuk, O., Oleshko, T., Syvash, I., & Tretiak, O. (2020). Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 324–330.
- Donalek, C., Djorgovski, G., Cioc, A., Wang, A., Zhang, J., Lawler, E., Yeh, S., Mahabal, A., Graham, M., Drake, A. et al. (2014). Immersive and collaborative data visualization using virtual reality platforms, *IEEE International Conference on Big Data (Big Data)*, 609-614. URL: <https://ieeexplore.ieee.org/document/7004282> (accessed December 20, 2021).
- Finkelstein, S., Nickel, A., Lipps, Z., Barnes, T., Wartell, Z. and Suma, E.A. (2011). Astrojumper: Motivating exercise with an immersive virtual reality exergame, *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, vol. 20, 1, 78-92. URL: <https://ieeexplore.ieee.org/document/6797205> (accessed December 19, 2021).
- Karabiyik, U., Mousas, C., Sirota, D., Iwai, T. and Akdere, M. (2019). A virtual reality framework for training incident first responders and digital forensic investigators. *International Symposium on Visual Computing*, 469-480. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-33723-0_38 (accessed December 22, 2021).
- Maillot, P., Perrot, A. and Hartley, A. (2012). Effects of interactive physical-activity video-game training on physical and cognitive function in older adults. *Psychology and aging*, vol. 27, 3, 589. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2011-27707-001> (accessed December 19, 2021).
- Michalski, S.C., Szpak, A., Saredakis, D., Ross, T.J., Billingham, M. and Loetscher, T. (2019). Getting your game on: Using virtual reality to improve real table tennis skills. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222351> (accessed December 11, 2021).
- Shynkaruk, O., Byshevets, N., Iakovenko, O., Serhiyenko, K., Anokhin, E., Yukhno, Yu., Usychenko, V., Yarmolenko, M., Stroganov, S. (2021). Modern approaches to the preparation system of Masters in eSports", *Sport Mont* 2021, Vol. 19, 2, 69-74. URL: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=article&artid=1871> (accessed December 20, 2021).
- Shynkaruk, O., Dutchak, M., Usychenko, V., Lavrenchuk, M., Ponomarenko, A., Yarmolenko, M., Michuda, Yu. (2021). Organizational principles of development of golf in Ukraine, An overview of strategic planning. *Sport Mont*, Vol. 19, 2, 63-68. URL: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=article&artid=1870> (accessed December 17, 2021).

Яценко О.В.

старший викладач кафедри фізичної культури
Київського національного торговельно-економічного університету, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0108-1995

Бойко О.Г.

доцент кафедри фізичної культури
Київського національного торговельно-економічного університету, м. Київ
ORCID: 0000-0003-4592-3514

Бузнік А.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
ORCID: 0000-0002-3927-5496

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОРОТАРІВ 17-19 РОКІВ У ФУТБОЛІ З ВИКОРИСТАННЯМ СТРИБКОВИХ ВПРАВ

У навчально-тренувальному процесі футболістів актуальною є розробка засобів, форм та методів розвитку координаційних здібностей. Особливе значення має розвиток координаційних здібностей гравців з амплуа «голкипер», оскільки гра воротаря відбувається у постійно змінних умовах. Специфіка ігрової діяльності голкіперів потребує прояву знахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та просторової, часової та динамічної точності рухів. Високий рівень координаційних здібностей, зокрема стрибучості, здатен забезпечити воротарям більш ефективний захист власних воріт та успішність змагальної діяльності усієї команди. Крім того, у період з 17 до 19 років у юнаків удосконалюються координаційні здібності, а диференціювання м'язових зусиль досягає оптимального рівня. У зв'язку з цим необхідним є підбір адекватних засобів та стрибкових вправ для воротарів, що здатні удосконалити їх спеціальну фізичну підготовку.

Ключові слова: футбол, стрибкові вправи, воротарі, спеціальна фізична підготовка, координаційні здібності

Yatsenko O., Boyko O., Buznik A. Features of improving the coordination abilities of goalkeepers 17-19 years old in football using jumping exercises. Training football goalkeepers is a key component of any team's defense capabilities. His skill and reliability increase and strengthen the fighting power of the whole team. The goalkeeper plays in the hottest zone in front of the goal, where the struggle of attackers and defenders reaches the limit. All components of skill of football players with the greatest force are shown at fight in front of a gate, and it demands from the goalkeeper special qualities. In the educational and training process of football players, the development of means, forms and methods for the development of coordination abilities is relevant. Of particular importance is the development of the coordination abilities of players with the role of "goalkeeper", since the goalkeeper's game takes place in constantly changing conditions due to emerging situations. The specificity of the goalkeepers' playing activity requires the manifestation of resourcefulness, quick reaction, concentration and spatial, temporal and dynamic accuracy of movements. Motor-coordinating abilities are understood as the ability to quickly, accurately, expediently, economically and thoroughly solve motor tasks. A high level of coordination abilities, in particular jumping ability, is able to provide goalkeepers with more effective protection of their own gates and the success of the competitive activity of the entire team. In addition, in the period from 17 to 19 years old, young men improve their coordination abilities, and the differentiation of muscle efforts reaches an optimal level. In this regard, it is necessary to select adequate means and jumping exercises for goalkeepers who can improve their special physical training. In order to increase the level of development of coordination abilities among 17-19-year-old goalkeepers, it is advisable to introduce complexes of special jumping exercises in various positions, directions with and without the use of the ball in the training process.

Key words: football, jumping exercises, goalkeepers, special physical training, coordination abilities

Постановка проблеми. Підготовка футбольних воротарів – ключова складова обороноздатності будь-якої команди. Його майстерність і надійність підвищують і зміцнюють бойову міць всієї команди. Воратар грає в самій гарячій зоні перед воротами, де боротьба нападників і захисників досягає межі. Всі компоненти майстерності футболістів з найбільшою силою проявляються саме при боротьбі перед воротами, а це вимагає від воротаря особливих якостей. Футбольний воротар повинен мати високий рівень координації, а саме володіти стрибучістю, як однією з головних видів координаційних здібностей. Саме тому, актуальним та необхідним, на нашу думку, є впровадження у тренувальний процес футбольних воротарів програми стрибкових вправ, орієнтованих на розвиток та удосконалення спеціальної фізичної підготовки футболістів з амплуа «голкипер».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний футбол характеризується високим рівнем техніко-тактичних дій та досконалим розвитком фізичних здібностей гравців різних амплуа.

Так, необхідно враховувати структуру техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих футболістів різних ігрових амплуа (В.М. Костюкевич [1, с. 69, 2, с. 350-354]) та досліджувати рівень їх фізичної підготовленості (С.В. Овчаренко [3, с. 122]). Необхідним є розгляд та вивчення багаторічної підготовки воротарів з врахуванням їх змагальної діяльності (Е.Ю. Дорошенко, П.А. Шалфеев та ін. [4, с. 42], Б. Хоркавій [5, с. 342]). Сучасні підходи до розвитку та вдосконалення координаційних здібностей спортсменів різного віку у футболі мають тісно взаємодіяти з основними іншими якостями, а також з різними аспектами підготовленості (технічною, тактичною, психологічною). Потрібно всебічно удосконалювати фізичну підготовку, яка буде сприяти накопиченню запасу рухових навичок, на основі яких розвивається здатність до освоєння і варіативного застосування техніки гри у футболі (А. Бондар [6, с. 32]). В свою чергу використання окремих спеціальних блоків, комплексів або програм, котрі б складались зі стрибкових вправ для удосконалення координаційних здібностей налічується вкрай мало. Так, значущість впровадження та ефективності стрибкових вправ у підготовці воротарів залишається актуальною та потребує подальшого вивчення (І.В. Акіфєєв, Ю.В. Тихомиров [7, с. 3-5], М. Кук [8, с. 56]).

Мета статті. Розробити та перевірити ефективність впливу комплексу стрибкових вправ на розвиток координаційних здібностей, а саме стрибучості футбольних воротарів 17-19 років.

Виклад основного матеріалу. З метою підвищення рівня розвитку координаційних здібностей воротарів у тренувальному процесі нами була впроваджені тренування з використанням комплексів вправ зі стрибками з м'ячем та без м'яча. В експериментальній групі на протязі трьох місяців з воротарями використовувались стрибкові вправи у різних напрямках. На кожному тренуванні кількість стрибкових вправ складала від 25 до 35 у підготовчій та від 20 до 40 в основній частинах. При цьому використовувались різні поєднання стрибкових вправ, як з м'ячем, так й без м'яча, з ловлею м'яча та відбиванням (однією та двома руками, головою та ногою).

Приклади стрибкових вправ: стрибки одночасно поштовхом обома ногами у праву сторону без ловлі м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами у ліву сторону без ловлі м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами вперед без ловлі м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами назад без ловлі м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами праворуч з ловлею м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами ліворуч з ловлею м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами вперед з ловлею м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами назад з ловлею м'яча; стрибки поштовхом правою ногою праворуч без ловлі м'яча; стрибки поштовхом правою ногою ліворуч без ловлі м'яча; стрибки поштовхом правою ногою вперед без ловлі м'яча; стрибки поштовхом правою ногою назад без ловлі м'яча; стрибки поштовхом правою ногою праворуч з ловлею м'яча; стрибки поштовхом правою ногою ліворуч з ловлею м'яча; стрибки поштовхом лівою ногою праворуч без ловлі м'яча; стрибки поштовхом лівою ногою ліворуч без ловлі м'яча; стрибки поштовхом лівою ногою вперед без ловлі м'яча; стрибки поштовхом лівою ногою назад без ловлі м'яча; стрибки поштовхом лівою ногою праворуч з ловлею м'яча; стрибки поштовхом лівою ногою ліворуч з ловлею м'яча; стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою праворуч без ловлі м'яча; стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою ліворуч без ловлі м'яча; стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою вперед без ловлі м'яча; стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою назад без ловлі м'яча; стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою праворуч з ловлею м'яча; стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою ліворуч з ловлею м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами вперед з ловлею м'яча; стрибки одночасно поштовхом обома ногами назад з ловлею м'яча; стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою вперед без ловлі м'яча; стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою назад без ловлі м'яча; стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою праворуч з ловлею м'яча; стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою ліворуч з ловлею м'яча; стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою вперед з ловлею м'яча; стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою назад з ловлею м'яча.

Також в процесі занять ми використовували скіпінг (з англ. *skipping, rope-skipping*) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку. Техніка рухів роуп-скіпінгу заснована на виконанні базових елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва нога (степ); на двох ногах, права вперед на п'яту; на двох ногах, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з переміщенням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°.

Приклади: стрибки виносячи вперед почергово ліву, праву ногу; стрибки з високим підніманням стегна; стрибки ноги нарізно, ноги схрестно почергово попереду то ліва, то права нога; стрибки захльостуючи гомілки; стрибки поперемінно на правій та на лівій нозі; стрибки з поворотом на 180°; стрибки з поворотом на 360°; біг перестрибуючи скакалку; стрибки на двох з подвійним обертом за один стрибок; високий стрибок ноги разом підтягуючи коліна до грудей; високий стрибок вліво вправо; високий стрибок вперед назад; потрітний стрибок; стрибки захльостуючи гомілки,

ноги в сторони; на кожні 8 рахунків змінюючи вид стрибка; на кожні 4 рахунків змінюючи вид стрибка; змінюючи швидкість обертів скакалки 120-180-240 обертів за хвилину.

Два комплекси стрибкових вправ вибухового характеру. Перший комплекс: стрибки в кроці 3х30 м; стрибки на одній нозі (правій, лівій) на відстані 3х30 м; 10 стрибків у глибину з висоти 50-60 см із приземленням на дві ноги, із подальшим доланням бар'єру висотою 76 см і приземленням у яму з піском; 10 настрибувань із місця на тумбу висотою 60-70 см, після чого робилося прискорення на відстань 30-40 м.

Другий комплекс: 10 стрибків у глибину з висоти 60-70 см із подальшим миттєвим випливанням угору; 10 стрибків у глибину з висоти в 60-70 см із подальшим настрибуванням на тумбу заввишки 50 см; стрибки на двох ногах угору з підтяганням колін до грудей. Три серії по 20 стрибків; трибки вгору з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук носки ніг. Три серії по 20 стрибків. Відштовхування повинне бути пружним і швидким, відпочинок між серіями – активним.

Кількість стрибків і серій у кожному подальшому тренувальному мікроциклі має поступово збільшуватися. Після виконання стрибкових вправ виконувались прискорення або перемінний біг 50 м швидко, 50 м повільно. Комплекси вправ «вибухової» спрямованості для футбольних воротарів 17-19 років експериментальної групи планувались нами два рази на тиждень, через день: 1-й комплекс – у другому, а 2-й – у четвертому занятті тижневого тренувального мікроциклу.

Згідно поставленим завданням, ми перевірили координаційну здібність (стрибучість) та ефективну дію воротарів 17-19 років на початку та по завершенню періоду експерименту, а результати представили у таблиці 1. Згідно наведеним результатам, при стрибку у довжину результат к завершенню періоду експерименту був покращений на 12,5 см, а стрибка вгору з місця на 11,1 см, відповідно. Кількість стрибків на скакалці за 30 с зросла к завершенню періоду експерименту на 19 разів, а кількість відбитих м'ячів зросла на 4 м'яча. Нарешті отримані результати при проведенні тестування «Хрест» надали нам можливість спостерігати наступне покращення к завершенню періоду експерименту, а саме: загальна довжина стрибків у тесті «Хрест» збільшилась на 10 см; довжина стрибка вперед у тесті «Хрест» збільшилась на 13 см; довжина стрибка назад у тесті «Хрест» покращилась на 28 см; довжина стрибка праворуч у тесті «Хрест» змінилась у кращій бік на 27 см, а довжина стрибка ліворуч у тесті «Хрест» збільшилась на 32 см, відповідно.

Таблиця 1

Аналіз координаційних здібностей (стрибучість) та ефективної дії воротарів 17-19 років, (n = 8)

Тестування	до експерименту	після експерименту	t	p
Стрибок у довжину з місця, см	175,50±3,00	188,00±2,00	6,23	p<0,001
Стрибок угору з місця, см	57,90± 1,46	69,00± 2,00	2,73	p<0,001
Стрибки через скакалку за 30 с, разів	30,00± 2,50	49,00± 2,00	2,11	p<0,001
Десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів	3,00±1,00	7,00±1,00	1,99	p<0,001
Тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см	230±8,00	330±6,00	7,25	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок вперед, см	73,00±5,00	86,00±3,00	3,18	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок назад, см	30±3,00	58±2,00	2,56	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок праворуч, см	67±4,00	94±4,00	3,04	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок ліворуч, см	60±3,00	92±3,00	3,20	p<0,001

Достовірне покращення результатів перевірки стрибучості та ефективності дій досліджуваного контингенту у захисті воріт від початку к завершенню періоду експерименту є безперечним. Так, на рисунку 1 ми представили відсоткові зміни, що відбулись к завершенню експерименту в показниках стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

Так, згідно даним на рисунку 1, результат стрибку у довжину з місця покращився на 8%; довжина стрибку угору з місця збільшилась на 19%; кількість стрибків через скакалку за 30 с зросла на 63%; вдалі відбивання десяти 9-ти метрових штрафних ударів збільшились удвічі на 100%; у тесті «Хрест» загальна довжина стрибків зросла на 44%; довжина стрибку вперед у тесті «Хрест» збільшилась на 18%; довжина стрибку назад у тесті «Хрест» збільшилась на 93%; довжина стрибку праворуч у тесті «Хрест» покращилась на 40%, а збільшення довжини стрибку ліворуч у тесті «Хрест» складало 53%, відповідно.

Висновки. 1. Питання підготовки спортсменів юнацького віку та пошук нових методик розвитку та удосконалення їх спеціальної фізичної підготовки є важливим завданням у футболі. Цільовий та індивідуальний підхід у підготовці гравців різних амплуа на етапі спеціальної базової підготовки набуває значення та потребує пошуку новітніх технологій. Удосконаленню спеціальної фізичної підготовки воротарів необхідно приділяти особливу увагу та застосовувати методики розвитку їх спеціальних координаційних здібностей. 2. Експериментальна програма спрямована на підвищення рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей воротарів складалась з комплексів вправ зі стрибками з м'ячем та без м'яча. На кожному тренуванні кількість стрибкових

вправ складала від 25 до 35 у підготовчій та від 20 до 40 в основній частинах. При цьому використовувались різні поєднання стрибкових вправ, як з м'ячем, так й без м'яча, з ловлею м'яча та відбиванням (однією та двома руками, головою та ногою).

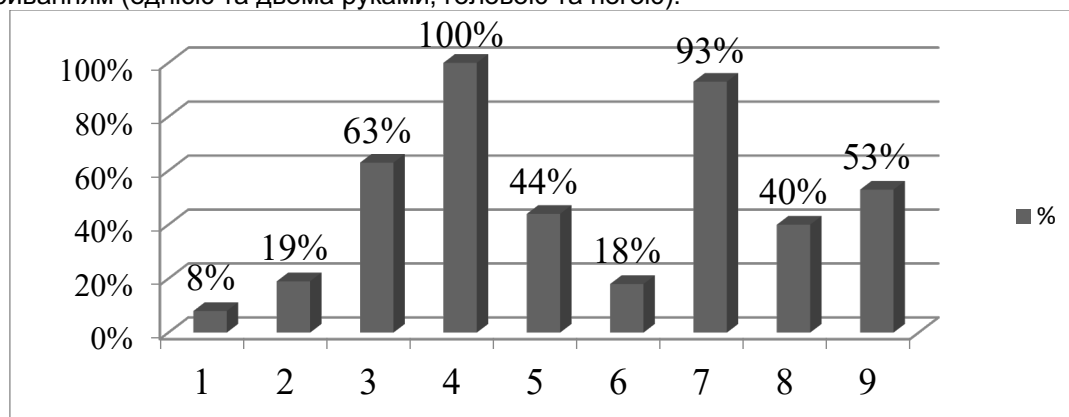


Рис. 1. Відсоткові зміни, що відбулись к завершенню експерименту в показниках стрибучості та ефективних дій воротарів 14-16 років у захисті воріт

Примітки: 1 – стрибок у довжину з місця, см; 2 – стрибок угору з місця, см; 3 – стрибки через скакалку за 30 с, разів; 4 – десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів; 5 – тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см; 6 – тест «Хрест», стрибок вперед, см; 7 – тест «Хрест», стрибок назад, см; 8 – тест «Хрест», стрибок праворуч, см; 9 – тест «Хрест», стрибок ліворуч, см.

3. Аналіз координаційних здібностей (стрибучість) та ефективної дії воротарів 17-19 років на початку та по завершенню періоду експерименту надав змогу підтвердити ефективність розробленої та впровадженої нами програми. Доведено позитивний вплив від використання стрибкових засобів у підготовці футбольних воротарів на успішність захисту воріт та рівень стрибучості спортсменів.

Список використаних джерел

- Акинфеев И.В., Тихомиров Ю.В. Использование прыжковых упражнений в подготовке вратарей в футболе. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2010, № 12 (70), С. 3–5.
- Боднар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів в ЗВО. *Scientific letters of Academic Society of Michael Baludansky*. Volume 8, № 3. 2020. P. 32–33.
- Дорошенко Э.Ю., Шалфеев П.А., Воробец В.А., Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки юных вратарей (на примере футбола). *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2007, № 1. С. 39–47.
- Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 67–70.
- Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). 2-е вид., допов. та доопрац. : навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
- Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы от ведущих тренеров мира: пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2009. 256 с.
- Овчаренко С.В., Яковенко О.В. Дослідження рівня підготовленості юних футболістів різного ігрового амплуа. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науковопрактичної конференції*, (Харків, 10-12 грудня 2014 р.). Харків, 2014. С. 121–124.
- Хоркавий Б. Удосконалення системи аналізу змагальної діяльності воротарів у футболі. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011, № 1, С. 339–346.

References

- Akynfeev, Y.V., Tykhomyrov, Yu.V. (2010). Yspolzovaniya pruzhkovukh uprazhneniy v podhotovke vratarei v futbole. *Uchenue zapysky unyversyteta im. P.F. Leshafta*, 12 (70), 3–5.
- Bodnar, A. (2020). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei futbolistiv v ZVO. *Scientific letters of Academic Society of Michael Baludansky*. Vol. 8. 3. 32–33.
- Doroshenko, Э.Ю., Shalfeev, P.A., Vorobets, V.A. (2007) Uchebno-trenirovochnaia y sorevnovatelnaia deiatelnost v protsesse mnoholetniei podhotovky yunukh vratarei (na prymere futbola). *Fyzicheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyalnostei*, 1, 39–47.
- Kostiukevych, V.M. (2009). Struktura tekhniko-taktycheskoi deiatelnosti vusokokvalyfytsirovannukh futbolystov raznykh yhrovukh amplua. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 9, 67–70.
- Kostiukevych, V.M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovyykh vydiv sportu). 2-e vyd., dopov. ta dooprats. : navchalnyi posibnyk. Kyiv. 616.

6. Ovcharenko, S.V., Yakovenko, O.V. (2014) Doslidzhennia rivnia pidhotovlenosti yunikh futbolistiv riznoho ihrovoho amplua. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy KhIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, (Kharkiv, 10-12 hrudnia 2014). Kharkiv, 121–124.
 7. Kuk M. Samui populiarnui uchebnyk futbolu. Trenerovochnue prohrammu ot vedushchykh trenerov myra: per. s anhl. Moskva: AST: Astrel, 2009. 256.
 8. Khorkavii, B. (2011) Udoskonalennia systemy analizu zmahalnoi diialnosti vorotariv u futbolu. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny*, 1, 339–346.
-

ГЕРОЇ НЕ ВМИРАЮТЬ



Поки здійснювалась підготовка до друку цього випуску внаслідок бомбардування міста Чернігів російськими військами загинув наш автор – **Сергій Володимирович Ткаченко**, Заслужений тренер України, завідувач кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (загинув разом з дружиною Людмилою – вчителькою початкових класів).

Світла пам'ять!..

**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 р. № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Трансліте-рований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайн-автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінювати латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою. Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, e-адресу. У довідці варто зазначити потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна). За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна). Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті в порядку черги друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 90 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 4441 1144 6356 8327 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).